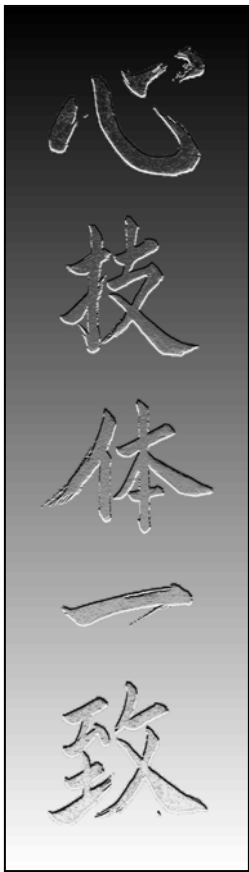


LE TIMING

e▲

▼Avant le combat



Il existe des mots où des idées toutes faites qui circulent dans le karaté do et que nombre de pratiquants utilisent machinalement sans en connaître véritablement le sens, que ce soit dans leur entraînement ou leur enseignement. Il en est ainsi du terme « **TIMING** ».

Je vais vous donner mes réflexions sur le sujet. **TIMING** est un mot anglais qui signifie :**être dans le temps !**

« être dans le temps » n'est pas une particularité du karaté do, cette notion s'applique dans la vie courante et dans tous les autres sports.

« être dans le temps » dans les sports d'Equipe n'a pas la même signification et application qu' « être dans le temps » en ski ou en escrime.

Donc, pour nous , karatékas, le problème consiste à comprendre comment cette notion va s'appliquer dans notre discipline et quels sont les exercices qui vont la développer.

Lorsqu'on dit d'un combattant qu'il possède un bon Timing, cela signifie qu'il répond juste à une situation de combat donnée.

Il s 'agit de faire : **LE BON MOUVEMENT AU BON MOMENT**

Ceci induit deux notions :

1. Une première, physique, corporelle, ou le pratiquant doit posséder un bagage technique permettant à son corps de se mouvoir sans problèmes .
2. Une deuxième, mentale, qui va lui permettre de sentir à quel instant précis sa technique doit être appliquée.

Ces notions vont s'étudier en séparant les principes utilisés en combat et en les classifiant avant d'en arriver au stade ultime du réflexe conditionné, gage d'efficacité.

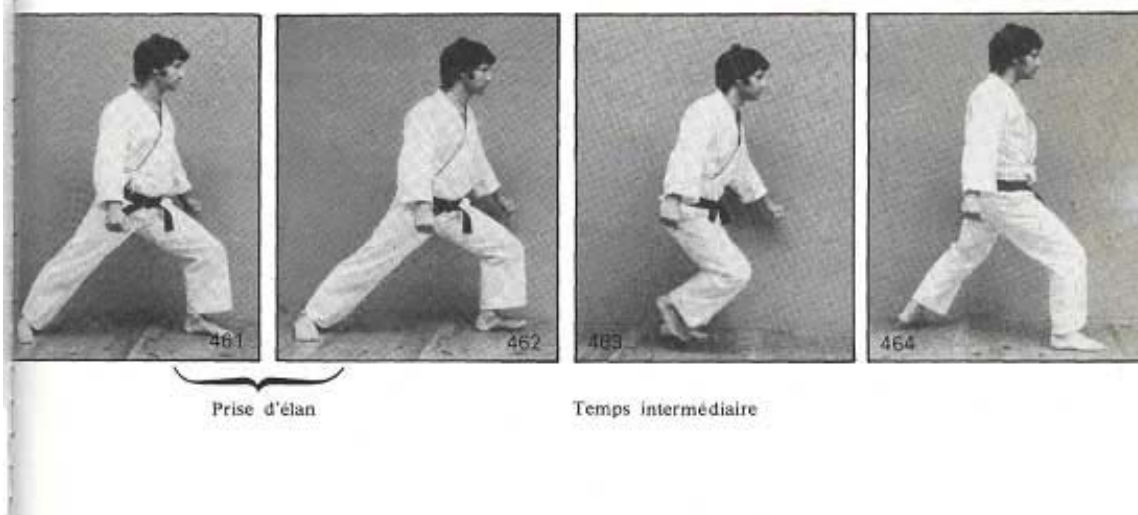
Restons un peu sur cette dernière notion , en reprenant cet exemple classique donné dans les Arts Martiaux : vous vous promenez dans la campagne, et subitement, inconsciemment, vous saisissez un caillou et vous le lancez sur un arbre situé loin de vous en atteignant votre cible. Vous réalisez votre geste et essayer de le recommencer. La plupart du temps, vous n'atteindrez pas la cible.

Essayez de vous souvenir si en combat, vous n'avez jamais fait une technique et réalisé votre action après coup.

Nous reviendrons plus précisément sur ces points dans un prochain cahier technique, pour l'instant, restons en là !

Etudions maintenant les « temps » différents qui sont utilisés en karaté do mais qui sont identiques à tous les Arts Martiaux et sports de combat.

Pour démontrer notre analyse, reprenons le schéma d'un déplacement classique en karaté mais ces principes s'appliqueront quelque soit le déplacement de l'adversaire.



Poussée de la jambe arrière

Pour effectuer une attaque arrière, pied ou poing, le déplacement se décompose de 3 temps bien distinct.

1) Une prise d'élan :

Le centre de gravité se déplace vers l'avant pour venir se placer au niveau du pied d'appui.

C'est obligatoirement un temps faible.

2) Un temps intermédiaire :

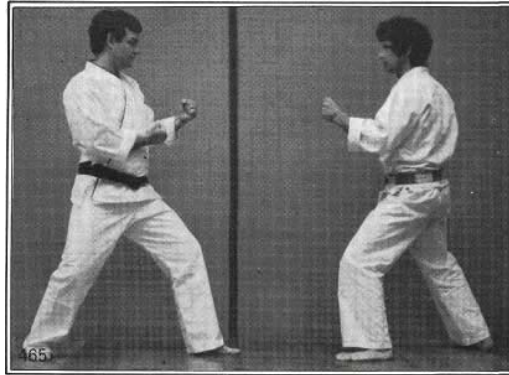
Le corps est en équilibre, la position commence à être forte.

3) Poussée de la jambe arrière :

Elle propulse le corps vers l'avant, c'est également une position forte.

Nous allons successivement rencontrer pendant le déplacement dans l'ordre les " Temps " suivants :

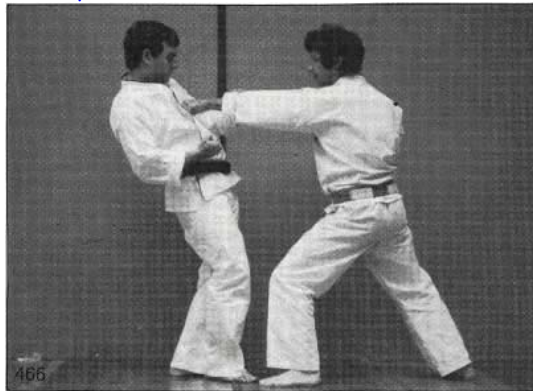
1. **ANTICIPATION**
2. **CONTRE**
3. **COUP D'ARRET**
4. **CONTRE ATTAQUE**
5. **ESQUIVE**

TIMING**1 - ANTICIPATION**

L'adversaire se tient dans cette position au départ.

Pour faire n'importe quelle attaque, il va devoir amener son centre de gravité sur le pied avant (temps intermédiaire, matérialisé par la ligne noire sur le mur)

Si l'on bloque son buste au moment où ses jambes avancent, le centre de gravité reste à la même place, et, il y a, de ce fait une perte d'équilibre inévitable.

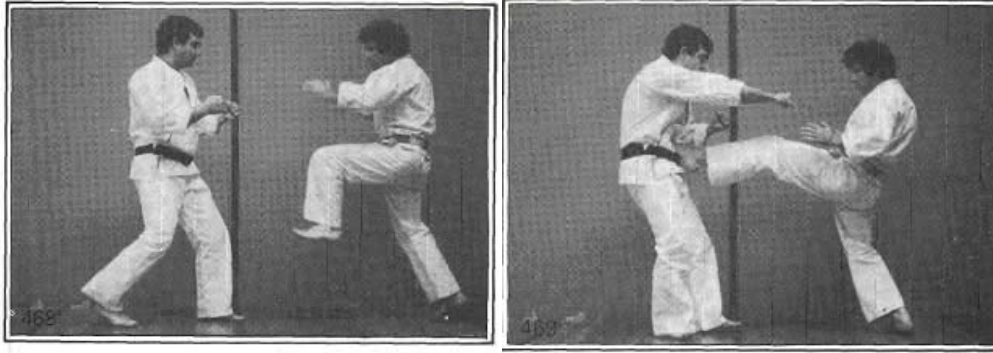


Si vous frappez l'adversaire juste à ce moment, vous êtes assurés d'être fort et de compenser éventuellement une infériorité physique ➤ **C'est l'action de combat à rechercher.**

Les sursauts vous permettront de gagner la distance nécessaire pour approcher l'adversaire suffisamment.



4) Les japonais nomment cette idée : SEN-NO-SEN soit l'attaque dans l'attaque. C'est la recherche ultime, qui conduit à une efficacité certaine. Cette solution est la meilleure mais aussi la plus difficile à réaliser car techniquement et psychologiquement tant de facteurs entrent en jeu qu'il faudrait des pages entières pour développer cette idée. Je donne simplement le principe et je crois que chacun comprendra au fur et à mesure de sa progression en karaté.



Remarquez sur les trois exemples suivants qu'une simple avancée du corps dans « un temps » juste provoque une réaction de défense de l'adversaire.



Etudiez attentivement les exemples suivants

ANTICIPATION

UKE sursaute pour gagner la distance et stopper la technique adverse au départ.

Anticipation avec MAE-TE



Anticipation avec YOKO GERI jambe avant

La force le renvoie vers l'arrière



Tori est stoppé au départ



Anticipation avec MAE GERI jambe avant

TORI est stoppé au départ



La force le renvoie vers l'arrière



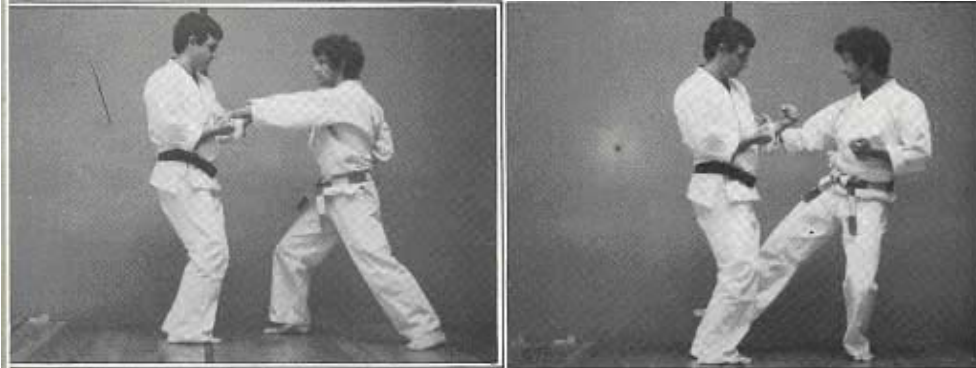
2 - CONTRE :

Idée essentielle à retenir pour symboliser le contre :

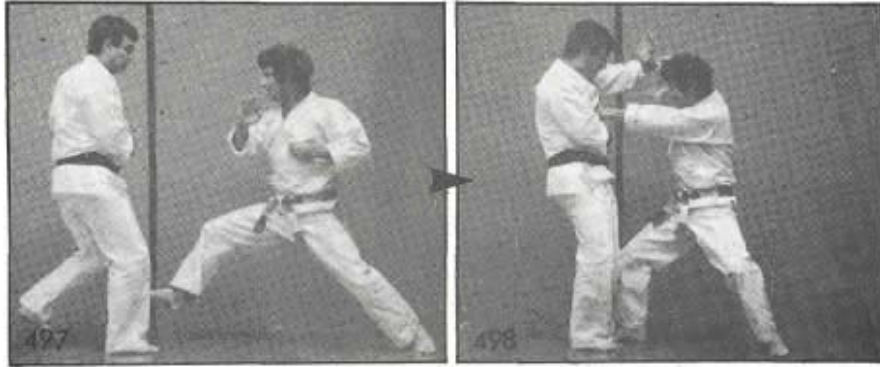
C'est une action qui se déroule en un seul temps et il y a addition de force



L'adversaire a avancé, donc il a pris de l'élan, de la vitesse. Il faut le frapper au moment où ses deux pieds se trouvent sur la même ligne. Notez aussi que c'est à ce moment-là que vous pourrez faire des balayages.



Contre avec MAE-TE



[Contre avec GYAKU-ZUKI](#)



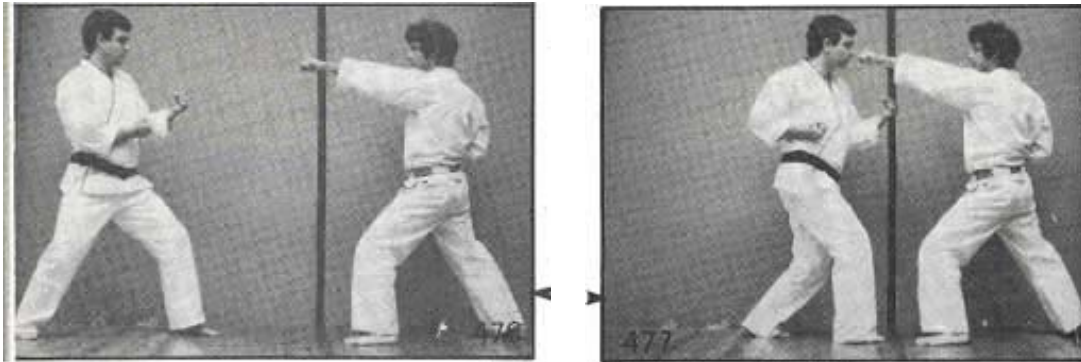
[Contre avec URAKEN](#)

3 - COUP D'ARRÊT. :

Idée essentielle à retenir pour symboliser le coup d'arrêt : une seule force entre en jeu, celle de l'attaquant.

Le moment pour faire un coup d'arrêt est le même que pour le contre. Seule différence l'efficacité est réduite car une seule force entre en jeu.

Cette action de combat est méconnue de la plupart des karatéka et pourtant, elle est extrêmement intéressante car elle permet d'obtenir une certaine efficacité en dépensant un minimum d'effort physique.



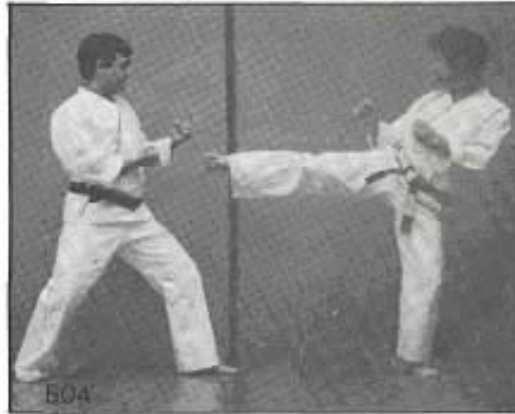
Si votre position technique est correcte, lorsque l'attaquant se précipitera sur vous, sa force sera transmise dans votre bras, votre dos et conduite au sol. Cela l'arrêtera.

Une seule force en jeu, l'élan de TORI. Plus TORI se jettera vite et fort sur UKE plus il aura mal.

Pour concrétiser l'idée du coup d'arrêt, imaginez un mur devant vous. Si vous courez et que vous vous jetez tête baissée contre lui, vous serez assommé, mais le mur, bien sûr, n'aura fait aucune action. Lorsque vous ferez un coup d'arrêt, il faudra être fort sur le sol et comme ancré à celui-ci. S'il existe des points faibles dans votre position, il y aura déperdition de force et TORI ne sentira plus qu'une partie de l'impact, et c'est vous qui plierez sous l'attaque.

UKE se contente de lever son bras ou sa jambe sans frapper. Il interpose simplement ceux-ci au déplacement adverse.

DEPART



YOKO-GERI



MAE-GERI



4 - CONTRE-ATTAQUE

Idée essentielle à retenir pour symboliser la contre-attaque. **Celle-ci nécessite 2 temps :**

1. **PARADE**
2. **RIPOSTE**

Il convient ici d'être précis en utilisant les termes appropriés pour définir cette action qui si elle est bien comprise dans son exécution souffre la plupart du temps d'explications assez floues.

Pourquoi les termes : **Parade / Riposte ?**

Parce que ce sont des termes génériques qui englobent toutes les possibilités d'action de UKE.

Regardez les exemples suivants.

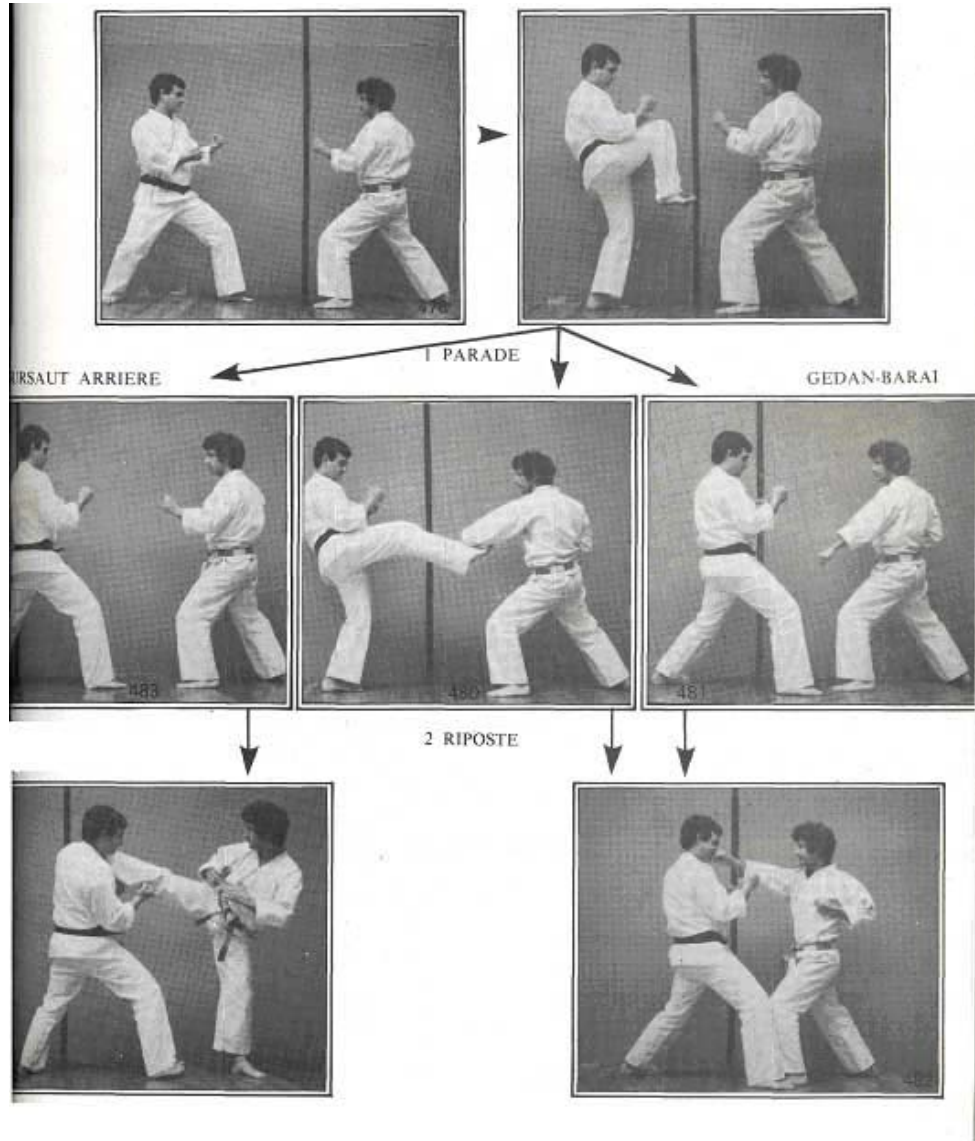
Sous le vocable, Parade, UKE fera des déplacements, des blocages, des retraits de buste ect.

Sous le vocable, Riposte, il fera des Gyaku, des techniques de jambes, des balayages ect.

Définir une Contre Attaque en disant par exemple, Blocage puis Riposte n'est pas satisfaisant car Blocage limite la parade à une action.

Réfléchissez à ce problème.

DEPART MAE-GERI



SUIVI DE MAWASHI-GERI

SUIVI DE GYAKU-ZUKI

Entre les temps 1 et 2 l'adversaire peut réagir, la contre-attaque sera l'arme du débutant.

Après avoir fait la parade, UKE riposte. Blocage du MAE-GERT, Suivi de MAWASHT-GERI



ou Balayage de la jambe dès qu'elle pose au sol



Blocage du YOKO-GERI...

Suivi de URAKEN



5 - ESQUIVE

Idée essentielle à retenir pour caractériser l'esquive : ELLE INTERVIENT AU DERNIER MOMENT.



Nous avons vu dans l'étude des déplacements que l'adversaire peut changer de direction après le temps intermédiaire, donc il faut éviter son attaque vraiment au dernier moment.

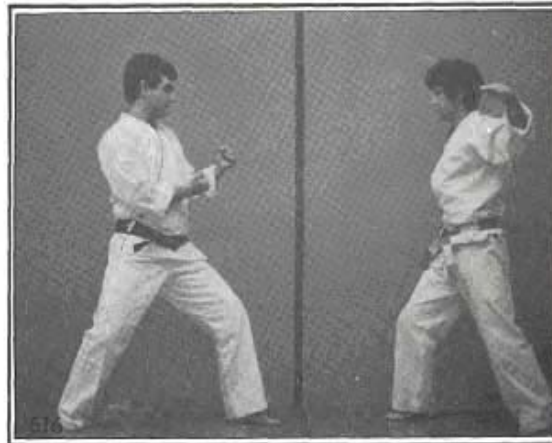
L'esquive intervient à ce moment.



Si l'esquive se fait trop tôt, l'adversaire vous suivra (photos 487, 488, 489, 490).

ESQUIVE -EXEMPLE

A) Départ
Pour favoriser l'attaque, UKE se tient
presque de face.



B) TORI commence son MAE GERI UKE
ne bouge toujours pas



C) TORI continue le MAE GERI UKE ne
bouge pas encore



D) Au moment où TORI croit que son MAE GERI arrive, UKE esquive avec un simple mouvement de hanche sans bouger ses pieds.



E) Le MAE GERI glisse.



F) Si l'esquive est bonne, le MAE GERI doit effleurer le kimono.



G) Fin du mouvement.



Reprenons trois exemples avec *GYAKU-ZUKI*, pour démontrer qu'une même technique, faite dans un "temps" différent n'obtiendra pas la même efficacité.



1. ANTICIPATION
2. CONTRE-ATTAQUE
3. CONTRE

Supposons que la force du *GYAKU-ZUKI* soit égale à 500 kg de poussée.

Cas 1 - L'adversaire étant dans une position instable ne pourra pas bien supporter le choc. Ses jambes ne lui servent pas, il ne possède pas de point d'appui arrière, etc. Les 500 kg se répartiront bien dans son corps, le coup sera efficace (photo 523).

Cas 2 - L'adversaire avance vite. La force de déplacement, admettons égale 200 kg. Si vous frappez au bon moment, 500 kg du *Gyaku* + 200 du déplacement adverse = 700 kg. Comme la position adverse est très moyenne, ils seront assez niai-supportés (photo 524).

Cas 3 - Après avoir attaqué, l'adversaire est revenu en position, fort sur ses jambes et équilibré. Une partie des 500 kg du *Gyaku* sera absorbée par les jambes, jouant le rôle d'amortisseurs, les muscles du ventre pourront se contracter (photo 525).

Des trois exemples, ce dernier est le moins valable.

Guy Sauvin, Janvier 05.