



## KIME

Les professeurs de karaté exigent généralement de leurs élèves un « *kime* » énergique, celui-ci étant censé être le secret qui confère à cet art martial sa légendaire efficacité. Cependant peu d'explications sont fournies. Tout au plus le karatéka comprend-il qu'il doit frapper fort. Certes, ceux qui s'entraînent depuis plus de dix ans n'ont pas besoin des mots pour comprendre ce que signifie avoir un bon *kime* ; cela se sent. Encore que... Anecdote : un 4<sup>e</sup> dan, policier en civil, raconte une mésaventure : « Je frappais, je frappais et le gars ne bronchait pas... » Quinze ans d'entraînement pour en arriver là, quelle tristesse ! Et ce n'est pas un cas isolé. Nous négligeons trop souvent ce qui nous semble évident. En conséquence, nous faisons mal de nombreuses choses simples. Le *kime* est l'exemple parfait d'une technique apparemment simple, donc négligée, mais réellement complexe et, en conséquence, souvent mal exécutée puisque tous les paramètres ne sont pas appréhendés correctement.

« *Kime* » signifie « énergie pénétrante ». Lors d'un *atemi* (coup porté sur le corps), le *kime* correspond à la brève et intense libération de l'énergie sur le point d'impact. Alors que les experts le présentent comme essentiel, la littérature sur ce sujet est curieusement restée quasi-vierge de toute velléité d'analyse. Cet article essaiera modestement de combler cette lacune.

Après nous être interrogé sur sa pertinence, nous décortiquerons la méthode permettant d'obtenir un bon *kime* puis nous verrons quelles évolutions sont possibles pour les gradés.

### DE LA PERTINENCE DU KIME

Pour le spectateur, ce qui caractérise le karatéka, c'est l'alternance de gestes extrêmement rapides, le plus souvent rectilignes, et de brefs moments d'immobilité totale (entre un dixième et une seconde environ). C'est cet arrêt net et précis à la fin de chaque technique obtenu grâce à une forte contraction musculaire qui est nommé « *kime* ».

Le travail d'un boxeur au punching-ball est fort différent : il réalise, d'un mouvement rapide et continu du poing, de petits cercles qui viennent percuter le ballon. Objectif : acquérir la plus grande vitesse d'enchaînement possible afin de multiplier les touches, fatiguer l'adversaire et marquer des points. Tous les sports de combat (ainsi nommés par opposition aux arts martiaux) ont adopté les mouvements circulaires (*swing*, *crochet*) et courts (*direct*, *uppercut*) car ils permettent d'assener des séries de coups impressionnantes de vélocité. Cependant, la mise hors de combat de l'adversaire ne surviendra qu'après avoir porté de nombreux impacts, la plupart d'entre eux n'étant que de simples touches, parfois dures mais rarement décisives, car seul le bras entre réellement dans la puissance de la frappe et les trajectoires courtes ne génèrent pas suffisamment d'énergie. Le K.O. ne surviendra qu'après plusieurs rounds sur un adversaire affaibli. Précisons toutefois que le port des gants est largement responsable de cette forme de travail et que l'extraordinaire puissance des boxeurs depuis quelques décennies – musculation... dopage ? – les incite plus qu'avant à chercher le K.O. rapidement.

Nous sommes à l'opposé des principes fondamentaux de la plupart des styles de karaté : Shotokan-ryu, Shito-ryu, Goju-ryu, Uechi-ryu, etc. Même si l'on observe fréquemment des évolutions sportives de ces arts martiaux, ils ont été conçus à des fins guerrières, puis d'autodéfense (*goshin*) et restent imprégnés de leur vocation initiale.

La victime d'une agression dispose d'une fraction de seconde pour surprendre et éliminer son agresseur même si celui-ci est avantage physiquement. En effet, lorsque l'agresseur agit, son esprit est mobilisé par la conduite de son action, elle-même motivée par des mobiles inavouables, et s'il attaque c'est qu'il est persuadé de sa supériorité. Il est donc loin d'avoir l'esprit libre et tranquille (*mushin*). Comme nous l'avons déjà vu dans de précédents articles, un esprit encombré est inapte à l'observation, à l'analyse et au choix de la bonne décision. Paradoxalement, l'agresseur qui se croit fort est en réalité dans un état de relative faiblesse. Ainsi la victime a-t-elle l'opportunité de renverser la situation à son avantage si elle utilise judicieusement ces brefs instants où les défauts de la cuirasse sont exploitables. A contrario, si l'assaillant n'est pas immédiatement neutralisé, un combat va s'engager et là l'avantage de la surprise aura disparu. Un *atemi* unique et décisif entraînant K.O. ou invalidité fonctionnelle constitue donc la meilleure réponse à l'agression violente. De plus, c'est la seule solution réaliste lors d'une attaque perpétrée par plusieurs individus ; si vous consacrez trop de temps à la maîtrise d'un adversaire, le combat est perdu d'avance. Cette technique porte un nom : « *chi mei* », littéralement coup décisif. Elle est, à mon sens, un des piliers de l'art martial.

Si l'on souhaite dépasser l'aspect sportif de son entraînement et acquérir une efficacité sans faille dans toutes les situations de violence, il s'avère indispensable de se préparer au *chi mei*, or le *kime* est indissociable de celui-ci. De fait, le *chi mei* exige une technique parfaite, une précision absolue, un timing impeccable, une inébranlable détermination et une puissance explosive que seul le *kime* peut conférer, nous verrons pourquoi plus loin. Dans le cadre de l'art martial, se forger un solide *kime* semble bien incontournable. Pourtant, à l'instar du *wu-shu* (arts martiaux chinois), certains experts, de style Shotokai par exemple, mais aussi d'autres styles, y-compris Shotokan, pratiquent sans *kime*. Le court arrêt, dont la durée est parfaitement modulable, induit par le *kime* pourrait, d'après eux, être mis à profit par les adversaires. C'est oublier la diversité des formes de *kime* qui offre de nombreux choix ; entre autres, un *kime* appuyé, dont la pertinence sera démontrée plus loin, et un *kime* rebondissant, qui permet des enchaînements rapides. À ce jour, leurs explications et démonstrations ne nous ont pas convaincu ; c'est pourquoi nous développerons nos propres arguments sans nous émouvoir des quelques divergences que le monde des arts martiaux héberge.

Pour la majorité des spécialistes, le terme « *kime* » désigne l'instant de la contraction musculaire à la fin de l'*atemi*. Cependant on ne peut dissocier cette explosion d'énergie de la phase d'accumulation puisque celle-ci conditionne la puissance du *kime*. Notre analyse portera donc sur l'ensemble des paramètres constitutifs de l'efficacité du *kime*.

- Le *kime* garantit l'efficacité de l'*atemi*.

L'énergie cinétique (E) d'un mobile est égale à la moitié du produit de sa masse (m) par le carré de sa vitesse (v). Soit :  $E = \frac{1}{2}mv^2$ . La célérité est prépondérante. C'est pourquoi, en karaté, nous travaillons inlassablement notre vitesse et mobilisons, autant que faire se peut, le corps entier sur chaque technique (la poussée du *hara* vers l'avant en *tsuki* ou *keri*). Mais que se passe-t-il au moment de l'impact ? Imaginons deux objets de forme identique et de même poids animés de la même vitesse ; l'un est en acier, rigide mais creux, l'autre est en caoutchouc, plein mais élastique. Ces deux mobiles dont les énergies cinétiques sont identiques vont-ils causer les mêmes dommages en cas de collision avec un obstacle ? Évidemment non ! Le caoutchouc va faire office d'amortisseur, sa déformation dissipant une part notable de l'énergie totale, puis il va rebondir, alors que l'acier, indéformable, va démolir la cible.

Le corps du karatéka peut se comparer à ces deux mobiles. Lors du *kime*, la contraction de l'ensemble des muscles transforme le corps en un bloc solide et l'énergie développée par la technique se propage intégralement dans la cible. A contrario, un relâchement, même partiel, introduit de multiples zones d'absorption d'énergie comme dans les modernes carrosseries de nos véhicules automobiles ; la cible ne reçoit qu'une fraction de l'énergie.

- Le *kime* permet une grande précision.

À l'impact, la contraction simultanée des muscles agonistes (qui créent le mouvement) et des muscles antagonistes (qui stoppent le mouvement) fige le geste dans une position très précise. Lors d'une frappe du poing dans le vide, on observe parfois un tremblement d'une dizaine de centimètres d'amplitude latérale quand le *kime* n'est pas parfait, or l'efficacité exige une précision de l'ordre du centimètre, voire moins. De plus, un *kime* correctement exécuté permet de moduler la pénétration de l'*atemi*, donc les effets de celui-ci.

- Le *kime* assure la stabilité.

En aikido, de nombreuses techniques s'exécutent sur un adversaire qui attaque avec *oi zuki* (coup de poing en avançant). Cependant, les aikidokas pratiquent presque tous *oi zuki* sans *kime*. Utiliser ce mouvement en l'amplifiant pour projeter Tori (l'attaquant) est ainsi très facile, mais sur un *oi zuki* de karatéka, rapide et avec un solide *kime*, seuls les véritables experts parviendront à réaliser une projection. En effet, dans la pratique habituelle du *tsuki* d'aikido, Tori est vulnérable sur toute la trajectoire de son attaque et même après. Avec *kime*, seule la fraction de seconde précédant l'impact offre une opportunité à l'adversaire ; ensuite, Tori est indéracinable.

- Le *kime* induit une conviction sans faille.

Le *kime* n'est pas un réflexe naturel. Pour que le *kime* s'exprime, il faut le vouloir. Au dojo, le karatéka qui recherche le maximum d'efficacité (le *chi mei*) conjugue simultanément l'ensemble de ses capacités physiques et psychiques : l'intégralité du *ki* (l'énergie fondamentale) est dirigée vers l'objectif. Dans la plupart des sports l'entraînement est essentiellement physique. Cela impose à l'entraîneur de préparer mentalement son athlète (sophrologie, programmation neurolinguistique, etc.) pour chaque compétition, seul moment où l'esprit est totalement sollicité. L'entraînement traditionnel de karaté, compte tenu de cette recherche du *chi mei*, intègre en permanence le mental et le physique dans une même dynamique. Ainsi la sollicitation physique du karatéka dans le cadre d'une agression mobilise automatiquement ses capacités mentales, car la réalisation d'une technique se fait instinctivement avec le soutien total de la sphère psychique. À l'inverse du sportif lambda, le karatéka est toujours prêt.

- Le *kime* évite des blessures articulaires.

Lors des premières séances de *tsuki*, les débutants se blessent parfois le coude. Le poing, lancé vers l'avant, entraîne le bras dans une extension complète et l'articulation du coude arrive en butée, aidée parfois en cela par la défense adverse, ce pour quoi il n'est pas conçu. Un bon *kime* juste avant l'extension complète du bras évitera ces douleurs invalidantes. Bien pratiqué, notamment avec un bon *kime*, le karaté ne doit occasionner aucune lésion de l'appareil locomoteur.

- Le *kime* évite de se faire contrer trop durement.

De nombreux combattants ont subi la douloureuse expérience du K.O. respiratoire. Aucune conséquence fâcheuse, mais ça fait mal. Un *kime* défaillant n'a pas permis une bonne contraction de la sangle abdominale lors de l'attaque et la technique de contre adverse est venue bousculer les organes internes, déclencher un spasme du diaphragme et, bien sûr, bloquer la respiration. Le karatéka confirmé ne devrait plus subir cet inconvénient.

### LES PARAMÈTRES D'UN BON KIME

J'espère que vous êtes maintenant convaincu de l'utilité du *kime*. D'ailleurs, un coup d'œil sur les compétitions de combat de karaté suffira à finir de vous convaincre : alors que le contrôle est obligatoire (à la tête, les coups doivent effleurer), il est fréquent d'assister à des K.O. quand le contrôle d'un *tsuki* n'a pas été parfait, malgré l'amorti du gant (3 centimètres de mousse) et un contrôle partiel, car celui-ci existe toujours même s'il est mal géré. On imagine aisément ce que pourrait être un *tsuki* à main nue donné à pleine puissance.

Essayons donc de cerner les paramètres constitutifs du *kime* parfait.

On a compris qu'au moment de l'impact le corps devait être contracté de manière à former un bloc rigide. Cependant, ce n'est pas suffisant ; si vous contractez l'ensemble de votre musculature dans votre lit, aucun adversaire ne va tomber sauf, peut-être, dans vos rêves. Votre position à l'instant où la contraction a lieu est d'une énorme importance ; une bonne et solide position arrêtera un taureau qui charge (d'accord... un petit taureau). Et puis l'instant où le *kime* se produit n'est pas anodin : un *kime* dans le vide n'a jamais éliminé le moindre adversaire. Quoique... à Bercy, lors d'une très médiatique nuit des arts martiaux, des spectateurs médusés en ont vu la démonstration. Mais on a beaucoup sifflé.

Le *kime* repose donc sur la mobilisation d'une énergie maximale alliée à une technique qui permet de la transmettre intégralement à l'adversaire. Voici les points essentiels à surveiller.

- D'où vient l'énergie ?

L'organe central et essentiel à la vie a longtemps été, en Occident, le cœur. Puis le cerveau l'a supplanté dans ce rôle. Les cultures japonaise et chinoise placent depuis des millénaires le centre de la vie dans le *hara* (aussi nommé « *tanden* »). Situé environ trois largeurs de doigt sous le nombril, il est défini comme le centre du *ki*, lui-même source de la vie. Cependant, même si nous n'adhérons pas aux théories bouddhistes, taoïstes, le yin et

le yang, etc. ce point n'en reste pas moins le centre de gravité du corps. Ainsi, quand l'instructeur demande de sentir que l'énergie vient du *hara*, quel que soit le système de pensée auquel on se réfère, cela a du sens. Bien évidemment, l'énergie produite dans le *kime* est potentiellement en nous (la vitesse de déplacement et celle de la technique proprement dite sont le fruit d'un pur travail musculaire). Mais le *kime* d'un bon karatéka ressemble à une véritable explosion d'énergie, d'où les idées teintées d'occultisme d'aller puiser dans l'énergie cosmique ou tellurique. Tel instructeur japonais demande de capter l'énergie du sol par la plante des pieds, de sentir qu'elle se concentre dans le *hara* et fuse par les *kento*. Tel autre recommande de se sentir en harmonie avec l'univers pour se remplir du *ki* universel. Bien que surprenantes pour nos esprits cartésiens, ces consignes donnent néanmoins des résultats tangibles. Les esprits pragmatiques et allergiques à la poésie ésotérique en feront facilement, si nécessaire à l'aide des paragraphes suivants, des traductions conformes à la culture occidentale : la première des consignes se référant au physique, la seconde au psychique.

- Contraction musculaire.

À l'impact, pour que le corps se transforme en bloc d'acier, la contraction musculaire doit être intense et quasi générale, mais elle doit cesser très rapidement après le contact. C'est un défaut classique du débutant de rester crispé. Or, pour aller vite, les muscles doivent être détendus, souples. Seuls les muscles moteurs doivent se contracter. L'idéal en karaté est de donner une impulsion au départ puis de laisser partir le poing ou le pied en totale décontraction, comme une pierre que l'on jette. En bout de course, la contraction simultanée de tous les muscles fige le mouvement dans une position précise. Si la technique se termine en même temps que le déplacement, le karatéka frappe avec tout son corps, pas seulement avec un bras ou une jambe, ce qui implique que le centre de gravité (le *hara*) soit le point d'application de la force à transmettre à l'adversaire, donc qu'une forte contraction de la sangle abdominale assure une liaison solide des membres avec le tronc.

L'alternance rapide de phases de contraction et de relâchement est une des bases fondamentales de l'apprentissage du karaté. Les abdominaux sont les seuls muscles que l'on peut (et que l'on doit) conserver en tension durant un combat ou un *kata*. En effet, les muscles moteurs prennent appui sur la sangle abdominale ; pour démarrer efficacement, il faut que celle-ci soit déjà contractée. De plus, le temps de réaction des abdominaux est assez long ; les maintenir en tension est nécessaire si l'on souhaite pouvoir réagir rapidement. A contrario, une tension permanente dans un groupe musculaire tel que les épaules, les pectoraux et les dorsaux est un énorme gaspillage d'énergie (elle n'est pas inépuisable) et un frein qui s'oppose au mouvement. Pour amorcer un geste, il faut d'abord décontracter les muscles antagonistes, manœuvre beaucoup trop lente pour une prompt réaction face à l'attaque adverse.

- Position.

La position du corps doit être telle qu'aucune perte d'énergie ne survienne. Qu'une épaule se lève ou qu'un coude s'écarte du corps, et seul le bras frappe, car il est déconnecté de la poussée du *hara*. La position du karatéka lors d'un impact peut se comparer à un butoir de chemin de fer : bien que relativement léger, il suffit pour arrêter un train qui circule à faible vitesse. Deux paramètres y contribuent : sa géométrie et la solidité de sa fixation au sol. Pour la géométrie, le karatéka surveillera la rectitude de sa jambe arrière : tendue, elle supportera une force colossale ; fléchie, une poussée violente de l'adversaire ne lui permettra pas de résister. L'inclinaison de cette jambe arrière tendue, obtenue grâce à une bonne flexion de la jambe avant, est déterminante : plus la jambe arrière se rapprochera de l'horizontale, plus la puissance supportée sera élevée, avec une limite liée à l'adhérence du pied sur le sol. À chacun de trouver le bon compromis qui dépendra, entre autres, de la nature du sol, mais il faut sentir la plante de ses pieds, de la pointe des orteils au talon, collée au sol.

- Pénétration.

L'entraînement au *makiwara* ou au sac de frappe donnera toutes les clés sur l'instant où le *kime* doit intervenir : juste au contact ou plus loin, après avoir pénétré d'une dizaine de centimètres. Comprenons simplement que la pénétration aboutie à un écrasement des tissus, alors que le *kime* libère une onde de choc. Le système osseux propage facilement l'onde de choc, mais les tissus mous l'absorbent ou l'atténuent. Il faut donc compresser les tissus mous (abdomen) avant de libérer le *kime*. Quand les os sont immédiatement perceptibles sous le point d'impact (la tête), le *kime* peut se faire dès le contact. Sur les parties osseuses élastiques (cage thoracique), *kime* de surface et *kime* profond auront des effets différents. Certains experts font des démonstrations spectaculaires (à ma connaissance, c'est Bruce Lee qui en est, sinon l'inventeur, au moins le vulgarisateur) : le poing placé sur le sternum d'un partenaire, bras fléchi, ils tendent brusquement le bras (phase finale du *tsuki*). La compression de l'avant de la cage thoracique est suivie de l'expansion de l'arrière de celle-ci et se traduit

par une projection impressionnante. Si plusieurs personnes sont placées l'une derrière l'autre, poitrine étroitement collée au dos du précédent, c'est la dernière qui subira la projection. Cependant ces experts sont des inconscients : ces techniques peuvent léser gravement les organes sous-jacents de leurs malheureux partenaires.

- Durée.

Dans les *kata*, il est d'usage de moduler la durée et l'intensité du *kime*. À quoi cela correspond-il dans la réalité ? Lorsque Tori, à l'aide d'une technique de percussion, applique une force sur l'adversaire, il subit en retour une force de réaction (cela n'est pas seulement théorique : tous les karatékas font la différence entre un *tsuki* dans le vide et sur un sac de frappe). Si le *kime* de Tori est bon (position, contraction, ancrage), cette force sera neutralisée et l'énergie générée par le choc intégralement transmise à l'adversaire ; dans le cas contraire, Tori risque fort d'être déséquilibré et renversé. En cet instant, la sensation de puiser l'énergie dans le sol aidera à construire l'efficacité de ses *atemi* grâce, notamment, à la qualité des appuis. On déduit aisément de cette analyse que le *kime* doit durer le temps nécessaire à la neutralisation de la force de réaction : long *kime* sur le *hara* d'un adversaire lourd qui charge, *kime* très bref, en attaque à la tête, sur un adversaire immobile ou qui recule.

- Apprentissage du *kime*.

La technique *oi zuki en zen kutsu dachi* est parfaite pour apprendre à produire un solide *kime*, car, comme on l'a vu, celui-ci ne se résume pas à ce qui se passe à l'instant du choc : décontraction au départ (sauf les abdominaux), accélération brutale (poussée du pied arrière, traction du pied avant), position stable (pieds de part et d'autre de l'axe, pointés vers l'avant, jambe arrière tendue) et standardisée au millimètre près à l'arrivée, synchronisation du coup de poing avec la fin du déplacement (l'instant où le pied avant s'enracine dans le sol) et contraction simultanée, intense et brève, de l'ensemble des muscles nécessaires à une dynamique vers l'avant. Souvent, les débutants achèvent *oi zuki* avec la jambe arrière fléchie ou le talon levé ; ils adoptent ensuite la bonne position, jambe tendue et talon au sol dans l'effort louable de se conformer aux consignes de leur professeur. Cette erreur doit être immédiatement corrigée. C'est à l'instant de l'impact que cette position est utile.

Un long entraînement au *choku tsuki* (coup de poing fondamental) en *hachiji dachi* donnera l'indispensable technique de bras. Notons deux points essentiels : la rotation du poing à l'impact et le *hikite*.

1. Tourner les phalanges vers le sol pendant les derniers centimètres de la trajectoire du *tsuki* permet surtout d'éviter au coude de s'écarter du corps ; un coude qui s'écarter est plus visible pour l'adversaire et il fait perdre de la puissance. La rotation elle-même entraîne la contraction de l'avant-bras et le solidarise avec le poing ; on évite ainsi les entorses du poignet. Durant toute la trajectoire strictement rectiligne, le poing doit rester aligné avec l'avant-bras (position des pompes sur les deux *kento*, index et majeur). Attention au mouvement de fouetté de type *uraken* remontant qui donne une sensation de *kime* mais place le poignet dans une position de fracture potentielle sur une portion assez longue de la trajectoire.
2. Le *hikite* (tirer la main en arrière) est constitué d'une rotation brusque du poing, phalanges vers le haut, lorsqu'il arrive à la hanche et d'un mouvement du coude que l'on ramène dans le plan sagittal, ce qui provoque la contraction des muscles dorsaux. *Tsuki* et *hikite* doivent être parfaitement simultanés. Le *kiai* renforcera la contraction abdominale. Le *kime* dépend de la parfaite synchronisation de tous ces éléments. Le poing qui exécute le *hikite* vient se placer juste au-dessus de la hanche, position qui offre une excellente protection des côtes flottantes. Plus bas, il témoigne d'un relâchement préjudiciable ; plus haut, comme dans le style *Shito-ryu*, il expose inutilement un point vulnérable.

Une dernière observation : en passant du *choku zuki* au *oi zuki*, nombre de débutants synchronisent le mouvement de bras sur le déplacement. Le coup de poing devient ainsi très lent, car il démarre et se termine en même temps que le déplacement *ayumi ashi*. Le poing qui frappe doit être maintenu à la hanche pendant tout le déplacement et libéré brusquement au moment où le pied se pose. Ainsi réalisé, le *tsuki* (c'est vrai pour toutes les formes d'*atemi*) doit produire un claquement sec du tissu du *karate-gi* comme celui que l'on obtient avec un fouet.

- Sans déplacement.

Le *oi zuki* a permis d'utiliser le déplacement pour développer la puissance générale de la technique. Qu'en est-il pour les techniques où le déplacement n'est pas possible comme un *gyaku zuki* sur place ? La réponse habituelle

des experts est de préconiser une rotation rapide des hanches afin que le *hara* soit le centre énergétique de la technique : le *gyaku zuki* va s'accompagner d'un passage de *hanmi zenkutsu dachi* ou *fudo dachi* (corps à 45°) à *zenmi zenkutsu dachi* (corps de face). Deux points sont à surveiller :

1. Ohshima sensei était très ironique, lors d'un stage à Paris en 1980, sur « ceux qui n'ont rien compris et font la danse du ventre ». De fait, de nombreux karatékas, surtout wado-ryu et shito-ryu, utilisent les hanches de manière totalement déconnectée du reste du corps dans une dynamique prétendument ondulatoire. Ainsi, le renforcement de la technique de bras est totalement illusoire puisque cette oscillation des hanches relâche les abdominaux et ne permet pas la poussée de l'ensemble du corps, mais le pire est le risque de se démolir les vertèbres lombaires. Même le Shotokan-ryu s'est parfois aventuré dans des pratiques préjudiciables. Tokitsu sensei avoue s'être sévèrement blessé en suivant aveuglément pendant quelques années les enseignements de Kase sensei dont il fut l'assistant à Paris (Officiel Karaté N°14 octobre 2005). Il est impératif de lier la rotation des hanches avec celle des épaules. Le corps doit tourner en bloc sans torsion de la colonne vertébrale.
2. Tourner autour de l'axe vertical du corps n'ajoute pas suffisamment d'énergie à la technique. Il faut obtenir une nette avancée du *hara* pour que l'effet soit sensible. S'il s'agit d'un *hidari gyaku tsuki* (à gauche) en *migi kamae* (garde à droite), il faut pivoter autour de la hanche droite, pas autour de l'axe vertical du corps ; ainsi, le *hara* est propulsé en avant. En anticipant quelque peu, il sera souvent possible d'augmenter le déplacement du *hara* vers l'avant en réalisant un *yori ashi* (pas glissé). Une bonne flexion de la jambe avant ajoutera quelques centimètres de pénétration.

D'autre part, si nous reprenons l'image du butoir de chemin de fer, celui-ci n'a aucune énergie propre. Pourtant il arrête le train. Même si le karatéka ne s'est pas déplacé et n'a qu'une faible énergie cinétique à opposer à l'attaque adverse, à condition que la position soit bonne et le tonus musculaire adéquat, il peut stopper durement un adversaire. Dans ce cas l'énergie dissipée dans le choc est essentiellement fournie par l'attaquant. Cependant, le *kime* demeure indispensable pour assurer la résistance de l'édifice sur lequel vient s'empaler l'assaillant.

- *Kime* sur quelles techniques ?

Pour le débutant, la réponse est simple et sans ambiguïté : il faut faire un *kime* sur toutes les techniques, mais avec des nuances en fonction de la finalité de celles-ci. Une défense qui n'est qu'une déviation de l'attaque adverse ne nécessite pas une grande puissance ; dans ce cas un *kime* bref permet d'enchaîner rapidement la contre-attaque qui sera soutenue par un *kime* nettement plus marqué. Si, dans les *kime* en *zenkutsu dachi*, l'objectif est de transmettre une force maximum vers l'avant, en *kokutsu dachi*, le but est d'absorber et de dévier la force. Pour reprendre les sensations décrites plus haut, en *zenkutsu dachi*, on puise l'énergie dans le sol pour l'expédier sur l'adversaire, en *ko kutsu dachi*, on sent l'énergie de l'adversaire s'écouler dans le sol. Dans les deux cas, le *kime* permet une liaison solide entre l'arme naturelle qui frappe (*ken*, *shuto*, *ude*, etc.), le *hara* et le sol via les pieds. En *kihon*, on s'efforcera de produire un *kime* maximum sur toutes les techniques. Le *kata*, dès le Heian-shodan introduira les subtilités nécessaires, durée et intensité, pour une progression harmonieuse vers la maîtrise.

Très vite cependant, le karatéka découvre toute une panoplie de techniques dites « rebondissantes » : *kin geri*, *uraken uchi*, *yoko geri keage*, etc. Pas de *kime* avec arrêt, mais un rebond sur la cible. Leur efficacité absolue est largement moindre, mais elles ont leur intérêt : elles permettent des enchaînements très rapides et évitent de se faire saisir. Et certains points vitaux ne nécessitent pas de frapper fort (yeux, gorge, tempe, etc.). Pour bien réaliser ces techniques, l'apprentissage d'un bon *kime* sera un préalable qui permettra de mieux comprendre les alternances rapides de contraction et de relâchement musculaire. Toutefois, aucune de ces techniques n'arrêtera un adversaire qui charge, a fortiori un taureau, ce qui les prédestine à l'attaque. En défense elles devront être couplées à une esquivé.

- Avec un adversaire.

La distance qui sépare Tori de son adversaire doit permettre une frappe efficace. Jamais il ne faut compenser une distance défectueuse par une inclinaison du buste : vers l'avant quand on est trop loin, vers l'arrière dans le cas contraire. L'énergie se concentre dans le *hara*. Pour cela, il est nécessaire de maintenir son corps bien vertical, l'abdomen légèrement en avant des épaules. Une légère bascule du buste vers l'avant, hors l'exposition excessive du visage, décontracte les abdominaux ; toute efficacité disparaît.

Pour finir, soulignons l'importance de la bonne exécution technique des différents paramètres exposés ci-dessus. C'est la maîtrise totale de ceux-ci qui confère au *kime* sa puissance. Il ne faut jamais développer la sensation d'être fort, car cela se construit dans la lutte contre la contraction des muscles antagonistes qui a pour effet de freiner le mouvement. Quand vous vous sentez fort, vous l'êtes beaucoup moins que vous ne le croyez. C'est l'adversaire qui doit sentir votre force, pas vous.

- Unité du corps et de l'esprit.

Sans le mental, la technique n'est rien. Cette vérité fondamentale doit inonder l'esprit du karatéka en permanence. On considère généralement que l'efficacité repose sur 20 % de capacités physiques, 30 % de maîtrise technique et 50 % de mental. Pour ma part, et sans remettre en question leur importance respective, je pense que chaque composante est indispensable : si le mental est absent, il ne reste pas 50 % d'efficacité, elle est nulle ; idem sans technique. Les capacités physiques, elles, ne sont jamais nulles ; ce n'est pas une raison pour les négliger. Améliorer sa souplesse et sa vitesse sont des éléments importants de l'entraînement, mais l'esprit doit faire l'objet de toutes les attentions afin d'en perfectionner le fonctionnement. L'esprit doit être un outil, pas un handicap. À cette fin, dans la recherche du *chi mei*, l'esprit doit totalement s'investir et ne laisser aucune place à une éventuelle pensée parasite. Cet investissement se retrouve dans le *kiai* qui doit être puissant et profond. Un bon *kiai* naît dans le *hara* et fait trembler les murs. J'entends trop souvent des *kiai* timides, qui s'étranglent dans la gorge, témoins de freins psychologiques sous-jacents.

### POUR ALLER PLUS LOIN

La recherche et l'amélioration du *kime* doit être un souci permanent du karatéka jusqu'au cinquième *dan*. Au-delà, la subtilité deviendra prépondérante. Cela ne veut pas dire qu'un premier ou deuxième *dan* ne peut pas faire preuve de finesse, mais le *kime* reste le point essentiel de sa force de dissuasion et c'est sur elle que repose sa sérénité. Le karatéka doit être capable de mettre K.O. n'importe quel individu à l'aide d'un seul *atemi*. Cependant la subtilité peut fort bien porter sur le *kime* lui-même.

Est-il toujours nécessaire de tourner le poing à l'impact ? Si la pénétration d'un *tsuki* est de plusieurs centimètres, il est utopique de vouloir tourner le poing à la fin de la trajectoire, car les frottements s'y opposent fortement, mais le poignet doit être parfaitement maintenu, donc la rotation doit être amorcée pour assurer la contraction de l'avant-bras. *Jodan*, sur un adversaire de grande taille, le *tsuki* classique est inadapté, car ce sont les doigts et non les *kento* qui touchent les premiers. Dans ce cas, *tate tsuki* (poing vertical) est préférable, une bascule du poing vers le bas remplaçant la traditionnelle rotation. De nombreux karatékas, même de haut niveau, continuent cependant à tourner les phalanges vers le bas en attaquant *jodan*, à cause des protections qui ne permettent pas la finesse de l'analyse que nous venons de présenter. Une difficulté équivalente se présente avec les débutants ou certains avancés qui attaquent *chudan* à faible distance ; en voulant absolument tourner le poing, ils se retrouvent avec le coude largement sorti sur l'extérieur et l'épaule levée alors que tout irait pour le mieux avec *ura zuki* dont la rotation en sens inverse produit le même effet de contraction de l'avant-bras. Ainsi la rotation du poing s'avère indispensable en apprentissage, car elle inculque le verrouillage du poignet à l'impact, mais une fois cet automatisme acquis, il convient de s'échapper des contraintes éducatives. Rappelons-nous qu'une des grandes qualités du karatéka est l'adaptabilité aux circonstances. Cette dernière consigne est toutefois à prendre avec prudence. Certains pensent pouvoir évoluer vers des sensations plus personnelles alors que les bases ne sont pas totalement maîtrisées (Cf. notre 4<sup>e</sup> *dan* de l'introduction). Il faut suivre rigoureusement les conseils de son *sensei*.

Quels sont les effets de l'onde de choc ? Les os peuvent se briser ; les organes peuvent être lésés. Quelles lésions, avec quels effets ? Instantanés ou différés ? Le champ exploratoire est immense. Dans cette optique, on pourra tester quelques options.

Premièrement, le dosage du *kime* et d'abord une mise au point : il ne faut pas confondre la vitesse instantanée à laquelle arrive une technique et le temps mis pour réaliser cette technique. En raccourcissant les mouvements, vous mettez moins de temps, mais vous arrivez moins vite, donc avec moins d'énergie. Faites attention à ne pas cultiver les illusions et travaillez toujours avec de longues trajectoires. Certes, il est possible d'améliorer son accélération, mais il est préférable d'en profiter pour développer une puissance supérieure. Pour réaliser un geste plus court qui prend moins de temps, inutile de s'entraîner, cela se fera instinctivement devant la nécessité. Ce n'est donc que la phase finale de contraction générale qui doit décider des modalités de

transmission de l'énergie à l'adversaire. La perte d'énergie due à un déplacement trop lent ne peut pas être compensée par un *kime* miraculeux. Le *kime* parfait transmet au maximum  $E = \frac{1}{2}mv^2$ ; il ne rajoute rien, mais comme nous l'avons déjà dit, cette énergie peut provenir de l'adversaire. En conséquence, le dosage procédera uniquement par amputation d'une partie de l'énergie disponible en jouant sur la durée du *kime*, sa pénétration, l'intensité et la répartition de la contraction musculaire.

Ensuite, le double *kime* : après un premier *kime*, le poing est libéré pour aller faire un deuxième *kime* quelques centimètres plus loin et quelques millièmes de seconde plus tard. Le premier *kime* a comprimé les tissus, le deuxième pourra donc se propager plus loin, car les tissus seront plus fermes, plus conducteurs. D'autre part, un organe propulsé dans le sens de la frappe sera en phase de rebond lors du deuxième *kime* et encaissera le deuxième choc beaucoup plus durement.

Nishiyama sensei parle d'un *kime* vibratoire, qui n'est en fait qu'une succession très rapide de plusieurs *kime*, dont les effets principaux pourraient se manifester avec un jour ou deux de retard, voire une semaine. Nous entrons là dans le domaine des techniques dites « secrètes ». L'intelligence alliée à de nombreuses années de pratique permettra à quelques karatékas privilégiés de pénétrer les arcanes de certaines d'entre elles. D'autres seront transmises selon l'ancestral système du maître à son disciple, cette relation survivant camouflée dans la pratique de masse actuelle.

L'analyse hyper fine des composantes du *kime* doit aboutir à une totale maîtrise, mais il faut se souvenir que le mental reste le paramètre crucial. Or, si le physique atteint vite ses limites, la sphère psychique recèle des ressources qui semblent quasiment inépuisables. Par exemple, comme nous l'avons déjà souligné, l'esprit doit accompagner l'*atemi* pour que le *kime* soit fort. Dans les *kata*, on veillera à ne pas laisser le regard errer au hasard mais à le focaliser sur l'adversaire potentiel. En *kumite*, on ne se laissera pas distraire par des événements sans rapport avec le combat. Certes, la direction du regard n'est qu'une conséquence de la disponibilité de l'esprit, mais quand l'instructeur exige que le regard soutienne la technique, il induit automatiquement la mobilisation de l'esprit à cette fin. Le karatéka intransigeant qui procède à une introspection sans complaisance remarquera que l'engagement total de l'esprit est la clé du *kime* parfait, composant indispensable de la technique efficace. Cela ouvre un champ d'investigations incommensurable : débarrasser l'esprit des a priori, des doutes, des peurs, des conditionnements, des émotions... C'est-à-dire le soustraire à toute forme de conflit ; en d'autres termes qu'il soit en harmonie... et pourquoi pas avec l'univers ? Quand, avec l'âge, les capacités physiques déclinent, il est rassurant de savoir qu'un potentiel de progression immense reste accessible.

Le *kime* est dépendant de notre disponibilité d'esprit, de notre maîtrise technique et de notre condition physique : « *shin-ghi-tai* ». Son intensité sera donc éminemment variable. Toutefois, il est impératif de rechercher l'amélioration permanente de deux points essentiels :

1. La puissance maximale
2. La capacité à moduler cette puissance.

Sauf demande expresse du professeur ou recherche particulière, travaillez toujours avec *kime*, donc avec l'esprit entièrement impliqué dans l'action. C'est la condition sine qua non pour obtenir une force hors du commun et la capacité de la doser.

Quant aux techniques apparemment sans *kime* telles que les projections, *kansetsu waza* (techniques de luxation) et dégagements, un *kime* placé au moment crucial en décuplera l'efficacité. Attention au dosage ; l'intégrité physique du partenaire d'entraînement exige un *kime* modéré et parfaitement contrôlé.

Rappelons-nous les principes du zen :

« Quand je marche, je marche. Quand je mange, je mange. » Ce qui signifie qu'on ne fait jamais deux choses en même temps et que l'esprit s'investit totalement dans l'action du moment.

Soyez zen et dites :

« Quand je fais *kime*, je fais *kime*. » Et que le regard transperce l'adversaire, que claque le *karate-gi* et tremblent les murs !

Sakura sensei