

# Les Pinan / Heian comme Système de Combat

## Seconde Partie



Par Iain Abernethy, traduit de l'anglais par Karim Benakli

Dans la première partie de cette série d'articles nous avons examiné comment les katas Pinan / Heian représentent un système de combat complet qui contient des techniques applicables à toutes les phases et distances de combat. Nous avons également vu que bien que l'ordre dans lequel les formes sont enseignées de nos jours soit basé sur la difficulté technique relative de la performance solo des katas (Pinan Nidan en premier), l'ordre d'origine est lui principalement basé sur la progression effective d'un combat (Pinan Shodan en premier). Si nous la laissons progresser, une altercation physique passera en général par une série de phases : Pré-combat (échanges verbaux, langage corporel agressif), attaques initiales (frappes, tentatives de saisies, etc.), saisies effectuées et finalement lutte.

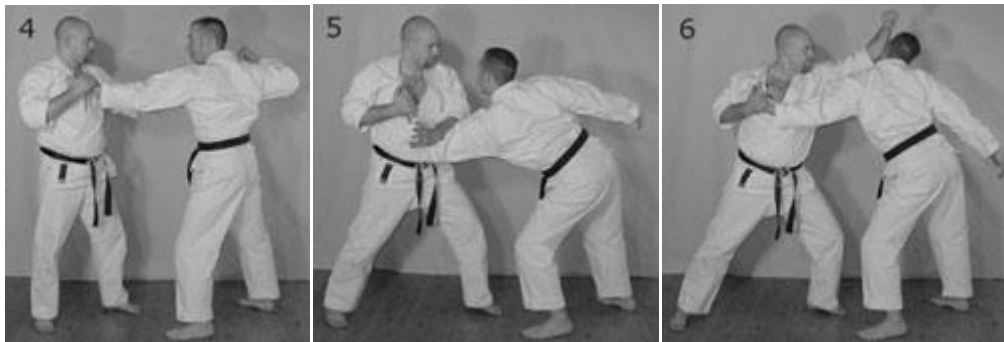
Pinan Shodan (Heian Nidan en Shotokan) couvre principalement la phase des attaques initiales. Dans l'article précédent nous avons vu deux applications de Pinan Shodan qui illustrent cette idée. Nous allons maintenant discuter de quelques applications du kata Pinan Nidan (Heian Shodan). Ce kata suit la phase d'attaques initiales et traite principalement des techniques qui peuvent être utilisées lorsqu'une saisie a été effectuée. Ceci peut signifier soit que vous avez saisi l'adversaire, soit que l'adversaire vous a saisi.

Le premier mouvement de la forme (que l'on retrouve comme quatrième mouvement dans Heian Shodan) s'applique sur une attaque surprise par l'arrière. Puisque vous êtes pris par surprise, vous n'avez pas eu l'occasion de vous occuper de l'attaque initiale (la phase d'attaque initiale est donc passée), et l'adversaire vous a saisi en bloquant vos deux bras. Après avoir distrait l'adversaire avec un coup de tête vers l'arrière, un écrasement des pieds, une tentative de saisie des testicules etc., enrroulez vos doigts autour de son index (**Fig 1**). Pliez le doigt de l'adversaire vers l'arrière et levez vos bras afin de casser la saisie (**Fig 2**). Passez en Ko Neko Dachi (qui est un long Neko Ashi Dachi ; dans les Heian on voit également souvent Neko Ashi Dachi ou Renoji Dachi) – de telle façon à vous positionner de sorte que votre coude soit en ligne avec la ligne centrale de l'adversaire – et délivrez un coup de coude vers l'arrière (Ushiro Empi) (**Fig 3**). Une frappe forte sur n'importe quelle partie de la ligne centrale à des chances de provoquer des dégâts significatifs.



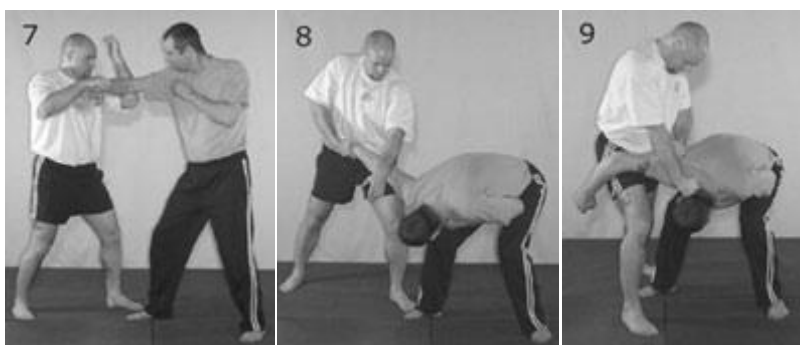
Dans le premier article, nous avons vu que le Shuto-Uke peut être utilisé pour rediriger une tentative de saisie de l'adversaire et le positionner pour enchaîner avec une frappe. Si nous n'avons pas réussi à empêcher la tentative de saisie, Pinan Nidan (Heian Shodan) contient des techniques que nous pouvons utiliser à cette phase du combat.

L'adversaire a réussi à vous saisir par le col. Un 'blocage haut' - Age Uke - peut être utilisé pour contrer cette saisie (**Fig 4**). Piégez le poignet de l'adversaire (comme en Hikite) et frappez l'intérieur de son avant-bras avec votre bras libre. Tout en délivrant la frappe, reculez en Zenkutsu-Dachi afin de placer le poids du corps dans le mouvement et de vous positionner de manière à être moins vulnérable à un éventuel coup de la tête de l'adversaire. En effet, cette action va provoquer un mouvement de sa tête vers l'avant. Elle va également provoquer un rejet vers l'arrière de sa main libre. Ceci empêchera l'adversaire de frapper de façon efficace avec son bras libre (**Fig 5**). Le 'blocage haut' - Age Uke - est alors effectué. L'avant bras va percuter la mâchoire adverse lors de son mouvement vers l'avant (soyez très prudent en entraînant cette technique). C'est une frappe très puissante qui demande peu de précision puisque l'avant bras est une arme de frappe assez large et que la réaction probable de l'adversaire est prise en compte (**Fig 6**).



Jusqu'à présent, ces exemples ont montré comment les mouvements de Pinan Nidan (Heian Shodan) peuvent être utilisés lorsque l'adversaire vous a saisi. Le kata contient également de nombreuses techniques qui peuvent être utilisées lorsque vous avez saisi l'adversaire. La technique que nous allons maintenant voir est une application du 'blocage bas' et coup de poing (Gedan-Barai suivi de Oi-Tsuki) que l'on retrouve après la séquence des trois 'blocages hauts' Age-Uke.

Au cours du combat, vos bras sont entrés en contact avec le bras de l'adversaire. Vous avez saisi son poignet et positionné votre avant bras à hauteur de son coude (**Fig 7**). Tirez sa main vers votre hanche tout en effectuant une rotation de son avant bras. Gardez votre avant bras en contact avec le sien et poussez vers le bas en formant un arc de cercle. Ce mouvement de rotation que vous appliquez sur l'avant bras de l'adversaire va également faire tourner son coude. C'est pour cette raison que votre bras doit se déplacer en arc de cercle afin d'appliquer une pression constante au bon point de contact. La direction de la force produite par cette rotation étant constamment en mouvement, il lui est très difficile de résister à l'application de cette clé. Déplacez votre pied arrière en pivotant légèrement afin d'ajouter le poids du corps à la technique et d'augmenter votre avantage mécanique. C'est l'application du 'blocage bas' Gedan-Barai (**Fig 8**). En Wado-Ryu et Shito-Ryu cette technique est effectuée à un angle de quarante-cinq degrés. En Shotokan, elle est effectuée à un angle de nonante degrés. Les deux fonctionnent. Maintenant qu'il est en déséquilibre et que sa tête s'est abaissée, saisissez son épaule et appliquez une pression vers le bas. Ceci vous permet de maintenir le contrôle sur l'adversaire et de l'empêcher de se redresser. Faites un pas en avant en délivrant un coup de poing (Oi-Tsuki) à la base de son crâne (**Fig 9**).



Dans la première partie de cette série d'articles, nous avons évoqué l'origine de la série des Pinan / Heian et avons vu que Pinan Shodan (Heian Nidan) contient des techniques qui couvrent les premières phases du combat lors des attaques initiales. Si le combat progresse au-delà de ces attaques, la phase suivante consiste en général en l'application de saisies. Comme nous l'avons vu, c'est sur cette phase du combat que Pinan Nidan (Heian Shodan) se focalise. Une fois qu'une saisie a été fermement établie il est normal que le combat évolue alors très vite vers du corps-à-corps debout (le 'clinch'). Comme nous le verrons dans la troisième partie, Pinan / Heian Sandan est un kata de lutte qui contient de nombreuses techniques à utiliser dans ce contexte. J'espère que vous commencez à apprécier la progression logique de la série des katas Pinan / Heian, l'efficacité des techniques qu'ils contiennent, et à quel point ils représentent un système de combat complet.