

Les Pinan / Heian comme Système de Combat

Troisième Partie



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

Bienvenue dans la troisième partie de cette série d'articles. Dans les deux articles précédents nous avons évoqué l'origine des katas Pinan / Heian et expliqué comment ils représentent un système de combat complet qui contient des techniques utilisables pour toutes les phases et toutes les distances de combat. Nous avons également expliqué que l'ordre actuel dans lequel les formes sont enseignées est basé sur la difficulté technique de la performance solo des formes ; alors que l'ordre d'origine (Pinan Shodan / Heian Nidan en premier) est basé sur les phases d'un vrai combat. 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.

Dans la première partie, nous avons vu comment Pinan Shodan (Heian Nidan en Shotokan) traite principalement des attaques initiales. Dans la seconde partie, nous avons vu comment Pinan Nidan (Heian Shodan) poursuit pour traiter de techniques qui peuvent être appliquées une fois qu'une saisie a été effectuée. Dans cette troisième partie, nous allons voir ce qui se passe ensuite et comment Pinan / Heian Sandan est en réalité un kata de lutte qui traite des techniques à utiliser en combat en corps-à-corps debout (en 'clinch').

La première application que nous allons étudier correspond aux sept premiers mouvements de Pinan / Heian Sandan et comporte une clé de bras et une amenée au sol qui découlent d'une tentative de pique aux yeux, ou de saisie à la gorge ou aux testicules lors d'un corps-à-corps debout.

L'adversaire a saisi votre poignet afin de vous empêcher de l'attaquer au bas ventre (**Fig 1**). Avec votre bras libre saisissez son coude (**Fig 2**). Faites pivoter votre bras prisonnier vers le haut tout en tirant le coude adverse vers vous. Vous l'aurez reconnu, ce mouvement est le premier 'blocage' du kata (**Fig 3**).



Redressez-vous, tirez le poignet de l'adversaire vers le bas avec votre bras gauche tout en poussant son coude vers le haut avec votre bras droit. Ce mouvement est l'application des 'blocage bas' (Gedan Barai) et 'blocage haut' (Uchi Uke) simultanés (**Fig 4**). Le kata montre ensuite comment procéder avec les autres cas de figure de saisie de votre poignet (gauche, droite, main vers le haut, main vers le bas etc.). Ce serait un peu long à expliquer ici, mais si vous vous référez à la première vidéo de ma série Bunkai-Jutsu, vous aurez toutes les explications. Une fois toutes les possibilités passées en revue, le kata conclut la séquence avec une rotation à nonante degrés vers l'avant. Ce mouvement nous informe que, quelque soit la saisie initiale, nous devons pivoter à nonante degrés, tout en continuant la rotation appliquée sur le bras de l'adversaire, afin de le forcer à aller au sol. (**Fig 5**).

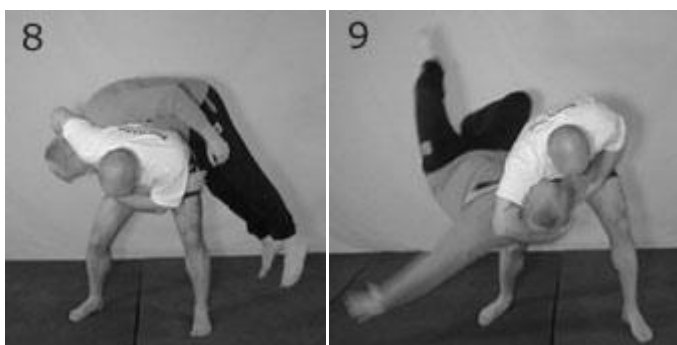


Plus tard dans la forme, nous trouvons le mouvement de rotation à cent quatre-vingt degrés avec positionnement des poings sur les hanches. Nous avançons ensuite d'un pas pour passer en position du cavalier de fer (Kiba Dachi) et exécuter un 'blocage de l'avant bras'. L'application de cette technique est une clé de cou suivie par une projection par-dessus la hanche (Koshiguruma en judo). Ceci montre à nouveau que Pinan / Heian Sandan est un kata de lutte qui traite des techniques à utiliser en combat en corps-à-corps debout (en 'clinch').

Depuis la position de 'clinch', saisissez l'arrière de la tête de l'adversaire et projetez-vous vers l'avant en donnant un coup de tête. Pour le coup de tête, vous devez vous assurer de le frapper sous le niveau des sourcils, avec votre front (**Fig 6**). Maintenez fermement son triceps tout en pivotant sur vous-même et en plaçant votre bras droit à l'arrière de son cou. Tirez son bras et serrez sa tête contre vous afin d'appliquer une solide clé de cou. Tout en appliquant la clé de cou, positionnez votre pied droit devant l'adversaire. Ce mouvement est l'application de la rotation avec positionnement des poings sur les hanches. (**Fig 7**).



Faites un pas vers l'avant avec votre pied droit tout en projetant vos hanches vers l'arrière de telle sorte que votre côté gauche entre en contact avec l'adversaire. Tirez le dans la direction de votre pas de telle sorte que la partie supérieure de son corps passe par-dessus votre hanche et que ses pieds décollent du sol. Ce mouvement est l'application du pas vers l'avant en passant en position de cavalier de fer (Kiba Dachi) et du 'blocage de l'avant bras' (**Fig 8**). Il est primordial de projeter vos hanches suffisamment que pour interdire le passage aux jambes de l'adversaire. Poursuivez en tirant encore plus avec les bras et les jambes de telle sorte qu'il passe par-dessus vos hanches pour être projeté au sol (**Fig 9**). Une fois l'équilibre de l'adversaire rompu vous devez lâcher la prise afin d'éviter de finir au sol. Ce lâcher de prise est une des fonctions de la frappe (Uraken) qui suit ce mouvement.



En tant que kata de lutte, Pinan / Heian Sandan contient plusieurs projections et amenées au sol. Nous allons maintenant voir comment le mouvement final peut être appliqué comme une projection (**Fig 10**). Ce mouvement est fréquemment présenté comme un coup de poing et de coude vers l'arrière. Cependant, cette application ne prend pas en compte la raison d'être de la rotation et le fait que le coup de poing est trop court de plusieurs centimètres pour atteindre la cible. Le pas vers l'avant, la rotation et le mouvement des bras sont mieux expliqués par une projection par-dessus la hanche. Depuis le corps-à-corps debout 'clinch', saisissez fermement le triceps de l'adversaire et placez votre autre bras dans son dos. Le pas vers l'avant suivi de la rotation, tels que dans le kata, vont vous positionner correctement pour la projection. Vous devez ensuite lever l'adversaire avec vos jambes et déplacer les bras comme dans le kata (les 'coups de poing' et 'de coude') pour le projeter par-dessus votre hanche (**Fig 11**).



Bien qu'il ne soit pas possible d'expliquer toutes les applications de Pinan Sandan dans un article comme celui-ci, j'espère que les exemples que nous avons parcourus montrent que Pinan Sandan est bien un kata de lutte. J'espère également que vous pouvez voir la progression logique dans les distances de combat après avoir examiné ces quelques explications des trois premiers katas Pinan / Heian. Comme nous l'avons vu, Pinan Shodan (Heian Nidan en Shotokan) traite principalement des attaques initiales ; Pinan Nidan (Heian Shodan) traite principalement des techniques qui peuvent être appliquées une fois qu'une saisie a été effectuée ; et Pinan / Heian Sandan couvre les techniques à utiliser en combat en corps-à-corps debout (en 'clinch'). Mais alors, de quoi traitent Yodan et Godan ?

Comme évoqué dans la première partie de cette série d'articles, en plus de la progression principale dans son contenu qui est basée sur la progression d'une altercation réelle, la série des Pinan / Heian inclut également une sous-progression basée sur la difficulté technique relative des applications. Dès lors, aussi bien Yodan que Godan s'appuient sur les techniques et concepts introduits dans les trois premières formes. De façon générale, Yodan développe des idées et des techniques plus avancées – ce qui inclut comment utiliser ces concepts en les combinant tout en gardant le contrôle sur l'adversaire – et Godan développe ces idées plus avant en incluant des combinaisons et des transitions encore plus longues. Nous analyserons quelques exemples de Pinan / Heian Yodan dans la quatrième partie de cette série.