

# Les Pinan / Heian comme Système de Combat

## Cinquième Partie



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

Bienvenue dans la dernière partie de cette série d'articles sur les katas Pinan et Heian comme système de combat. Dans les 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 vu que bien que l'ordre actuel dans lequel les formes sont enseignées soit basé sur la difficulté technique de leur exécution en solo, l'ordre d'origine est basé sur les phases de progression d'un vrai combat.

Nous avons vu comment Pinan Shodan (Heian Nidan en Shotokan) traite principalement des attaques initiales ; comment Pinan Nidan (Heian Shodan) poursuit pour traiter de techniques qui peuvent être appliquées une fois qu'une saisie a été effectuée ; nous avons étudié comment Pinan / Heian Sandan traite des techniques à utiliser en combat en corps-à-corps debout (en 'clinch') ; et nous avons vu comment Pinan Yodan introduit des techniques plus avancées et une utilisation plus sophistiquée de combinaisons de techniques.

Dans ce dernier article nous allons examiner quelques applications de Pinan / Heian Godan. En tant que dernière étape du système Pinan / Heian, nous verrons comment Godan contient les plus longues transitions de toute la série. Nous verrons également comment le kata nous apprend à combiner les techniques en évoluant d'une technique et d'une distance de combat à l'autre. Un bon exemple de ce genre de transition est la séquence qui découle du 'blocage bas en croix' (gedan juji-uke).

L'adversaire empêche une tentative de saisie ou de frappe au bas-ventre (**Fig 1**). Placez rapidement votre bras libre sous le poignet de l'adversaire (entre son poignet et le votre). Ceci est l'application du 'blocage bas en croix' (**Fig 2**). Tirez vos bras vers vous afin de rendre la prise douloureuse en verrouillant le poignet (**Fig 3**).



Instinctivement, l'adversaire va s'élever sur la pointe des pieds afin d'alléger la douleur. Lancez vos deux mains vers le haut pour lui faire lâcher prise. Restez en contact avec son bras afin de maintenir le contrôle. Cette action de dégagement est l'application du 'blocage haut en croix' (**Fig 4**). Poussez vers le bas avec force sur son coude tout en appliquant une légère pression vers le haut sur son poignet. En fonction du style, ce mouvement est effectué plus sur l'avant ou sur le côté. En termes d'efficacité, ceci ne fait pas vraiment de différence (**Fig 5**).



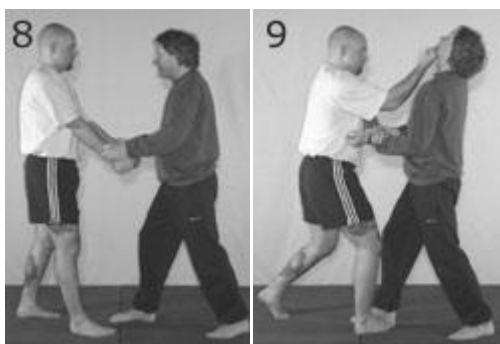
Continuez à tenir son poignet. Tirez votre main vers votre hanche tout en délivrant un coup de poing à la base de son crâne (**Fig 6**). Saisissez son épaule afin de conserver le contrôle sur ses mouvements et faites un pas vers l'avant en délivrant une puissante frappe finale (**Fig 7**).



En examinant cet exemple de Pinan / Heian Godan nous pouvons voir que cette combinaison est plus longue que celles que nous avons étudiées dans les autres katas Pinan / Heian. Ceci reflète à nouveau la progression logique que l'on trouve dans toute la série. Il y aurait peu de sens à pratiquer de telles transitions pour un élève qui n'aurait pas une compréhension sérieuse des fondamentaux enseignés par les trois premiers katas, et des combinaisons et principes plus avancés introduits par Pinan / Heian Yodan.

Nous allons maintenant examiner une des transitions plus avancée que l'on trouve dans Pinan Godan. Dans cette séquence, nous verrons un mouvement de saisie et de frappe, suivi par une projection et finalement complété par une clé de bras au sol. Les mouvements de cette séquence sont habituellement désignés comme étant un 'blocage renforcé' suivi d'un 'coup de poing vers le haut' et ensuite d'un saut pour retomber en 'blocage bas en croix'.

Durant la phase de dialogue de l'altercation, l'adversaire a réussi à saisir vos deux poignets (**Fig 8**). Pivotez votre main droite de telle sorte que l'espace entre les doigts et le pouce de l'adversaire soit placé vers la haut. Utilisez votre main gauche pour frapper l'intérieur de son poignet tout en tirant votre autre main vers le haut. Ceci va piéger la main adverse, libérer votre main droite, et vous permettre de frapper en uppercut à son menton. Ce mouvement est l'application du 'blocage renforcé' (**Fig 9**).



Tirez votre main gauche vers l'arrière et attrapez le poignet gauche de l'adversaire. Placez votre main droite sous son bras. Ce mouvement est l'application du 'coup de poing vers le haut' (**Fig 10**). Effectuez une projection par-dessus l'épaule (**Fig 11**).



Dès que l'adversaire arrive au sol, enroulez votre bras autour du sien. Placez votre avant bras dans l'articulation du coude adverse afin de faire plier son bras (**Fig 12**). Piégez son bras sous votre aisselle. Placez votre main droite sur son triceps, juste sous l'articulation du coude. Agrippez votre poignet droit avec votre main gauche. Cette prise va verrouiller le bras adverse dans cette position (**Fig 13**). Passez votre jambe droite par-dessus son corps. Pivotez à nonante degrés pour tordre son humérus au-delà de sa limite naturelle de mouvement. C'est cette clé qui est la fonction du 'blocage bas en croix'. Remarquez comment la position (Kosa Dashi dans le kata) empêche l'adversaire de se déplacer et ainsi d'alléger la pression exercée sur son bras (**Fig 14**).



Au travers de cette série d'articles nous avons pu voir à quel point les katas Pinan / Heian sont loin d'être ce comme quoi ils sont souvent présentés, des 'katas introductives', et qu'ils représentent en fait un système de combat consistant qui suit un ordre de progression logique. Nous avons également vu comment les formes couvrent les différentes phases et distances de combat d'une altercation. Cependant, une distance de combat que nous n'avons pas abordé jusqu'à présent est celle du combat au sol.

L'utilisation de techniques de karaté au sol est un sujet trop touffu que pour que nous en parlions en détail ici et je vous conseille donc de consulter mes livres, vidéos et articles si vous souhaitez en apprendre plus. Cependant, dans le contexte de cet article il est suffisant de savoir que nous pouvons utiliser un grand nombre des clés, étranglements, frappes, etc. que l'on trouve dans la série des Pinan / Heian aussi bien en position verticale qu'en position horizontale. Il faut aussi comprendre qu'en situation réelle nous devons passer le moins de temps possible au sol et c'est pourquoi les katas préfèrent démontrer les principes de lutte en position verticale. Ceci est du au fait qu'être debout est la préférence et les katas tentent toujours d'encourager la meilleure stratégie. Avec cela à l'esprit, vous pouvez comprendre pourquoi la série des Pinan / Heian n'introduit les applications directes de techniques de combat au sol que dans la dernière des formes. C'est seulement quand toutes les formes précédentes ont été intégralement comprises que le karatéka possède alors une maîtrise suffisante des principes techniques et des stratégies correctes de combat et qu'il peut donc utiliser de telles techniques de façon efficace et dans les circonstances appropriées.

Dans le premier article de cette série, nous avons vu que le mot 'Pinan' ou 'Heian' (même mot, prononciations différentes) signifie 'esprit paisible'. Il est dit que le créateur de ces katas, Anko Itosu, a choisi ce nom pour refléter le fait qu'une fois que la série des Pinan / Heian et leurs applications ont été maîtrisés, le karatéka peut être confiant en sa capacité à se défendre dans la plupart des situations. Je pense sincèrement que c'est le cas.

Bien que les katas Pinan / Heian sont fréquemment présentés comme étant pour les débutants et les enfants, j'espère que cette série d'articles a aidé à vous convaincre que la série des Pinan / Heian représente un système de combat complet qui permet de développer les aptitudes et les méthodologies requises pour la plupart des situations. Si vous souhaitez en apprendre plus sur les applications de la série des Pinan / Heian, je vous conseille la première vidéo de ma série '*Bunkai-Jutsu: Les Applications Pratiques des Katas*'.

J'espère sincèrement que vous avez apprécié cette série d'articles et qu'ils vous ont aidé à développer une meilleure compréhension de la série des Pinan / Heian. Comme reflété dans le nom choisi pour cette série de katas, ils représentent vraiment un système de combat consistant et logique qui nous donne toutes les armes requises pour la plupart des situations. La quantité d'information contenue dans ces katas est vaste et nous devons être certains de les étudier en détail.