

# Fascicule n°1

## Une approche des coups de pied en Aïkido

- ◆ Les coups de pied en Aïkido : quels intérêts ?
- ◆ Comment réaliser une frappe mae geri ou mawashi geri ?
- ◆ Quelle réponse l'Aïkido peut-il apporter à une frappe coup de pied ?



## Préambule

Le Collège Technique Régional du Languedoc Roussillon s'est donné comme objectif de sensibiliser les aikidokas du Languedoc-Roussillon au travail des frappes coups de pied avec une réponse aikido.

Les frappes coups de pied développent le sens de la martialité et permettent de varier les ma-aï. Elles présentent un intérêt ludique et démonstratif pour notre discipline. De surcroit, le public des jeunes est très demandeur de ce type de techniques et des réponses les plus appropriées. Il nous apparaît important de pouvoir répondre à leurs attentes et questions, sans pour autant s'écarter du cadre des principes de l'Aïkido.

Nous avons créé ce fascicule afin de donner un appui écrit et imagé pour les enseignants de la région qui seraient intéressés par la pratique des coups de pied et envisageraient de les utiliser dans leur enseignement. Vous y trouverez quelques informations sur les échauffements spécifiques, ainsi que des exemples de techniques. Deux formes de coups de pied seront présentées : mae geri et mawashi geri. Ne pouvant être exhaustifs, nous avons choisi de limiter les techniques présentées ci-après à quelques exemples de réponses sur ces frappes.

La commission médicale de la ligue est également intervenue pour donner, compléter et valider les éléments médicaux ci-après présentés.

Concernant les photos, plutôt que de poser pour mieux expliciter les détails et rendre artificiellement les réalisations plus pures, nous avons souhaité privilégier le sens du mouvement. Elles reflètent donc notre niveau et nos imperfections, nul doute que les experts fédéraux y trouveront bien des approximations.

*Ce fascicule est un donc un auxiliaire pédagogique et non une bible.*

### Le C. T. R. Languedoc Roussillon

*Le Collège Technique Régional Languedoc-Roussillon (CTR L.-R.), structure décentralisée du Collège Technique National (C.T.N.) et sous l'égide de la ligue, est un centre de ressources et de soutien technique pour les enseignants et les clubs dans le but de favoriser la cohérence régionale de la pratique de l'aïkido, par le respect des principes, sans privilégier un style ni une école en particulier.*

*En ce sens, le C.T.R. L.-R. travaille à mettre en évidence les éléments fondamentaux qui nous rassemblent et à partir desquels chaque aikidoka décline sa pratique, éventuellement à l'intérieur d'une tendance ou d'un style qui lui est propre.*

*Ainsi, l'action fédératrice du C.T.R. L.-R., empreinte de neutralité, vise à favoriser par une adhésion libre et consentie, les échanges, le dialogue, le plaisir dans la pratique et l'amélioration globale du niveau des aikidokas de la Ligue Languedoc-Roussillon.*



## LES COUPS DE PIED DANS LES ARTS MARTIAUX



Si les coups de pied sont présents dans la plupart des techniques de combat connues, la première trace d'un système codifié et organisé de techniques remonte au temple Shaolin (petite forêt, 少林寺, *shǎolín sì* en Chinois). En 480 ou 520, le moine Bodhidharma quitta l'Inde pour s'y installer. Il y diffusa sa connaissance du Kalaripayat, le système de combat indien. C'est de là que naîtra (entre autres) le Kung Fu Wushu, qui influencera le karaté d'Okinawa.

Au Japon médiéval, la prévalence du combat avec armes et le port d'armure n'encourage pas le développement de frappes au pied.

De nos jours, beaucoup d'arts martiaux disposent d'un système de percussions/parades avec les jambes, mais peu étudient la défense contre coups de pied.

## LES COUPS DE PIED EN AÏKIDO

Aujourd'hui, les coups de pied sont peu utilisés et enseignés en Aïkido, bien que mae geri soit dans la nomenclature technique officielle de l'UFA. En a-t-il toujours été ainsi ?

Pour être capable de réaliser des coups de pied, encore faut-il les avoir étudiés, et O-senseï lui-même ne les enseignait pas. Certains en concluent donc que les coups de pied n'ont pas leur place en Aïkido. Or, si le tanto n'était pas enseigné par O-senseï, il est considéré par la plupart des styles ou écoles d'aïkido comme partie intégrante de la pratique.

Une recherche dans les interviews de différents senseï permet de comprendre ce paradoxe. Pour être admis dans les cours d'O-senseï, il fallait être recommandé, et la plupart des élèves devenus de grands senseï arrivaient au dojo avec de solides connaissances martiales. Ainsi, O-Senseï n'enseignait-il pas plus à réaliser les chutes et les tsuki que les coups de pied. Par contre, plusieurs anecdotes rapportent comment O-senseï réalisait des techniques sur des coups de pied.

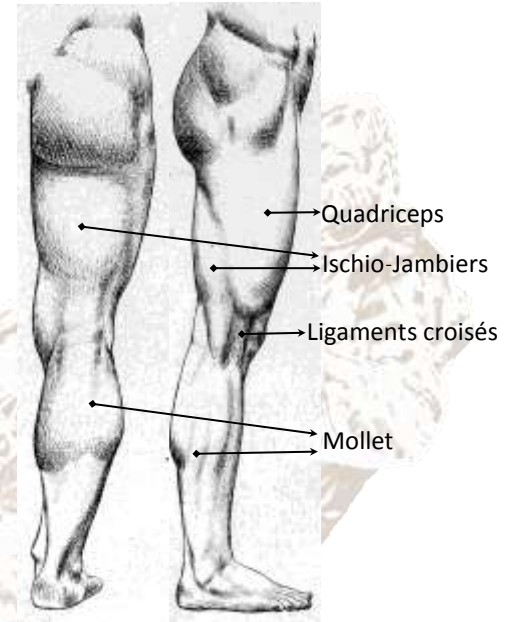
Contrairement à ce qu'il est coutume de croire, ce sont des frappes relativement simples à réaliser, et qui peuvent être enseignées après l'échauffement par de courts éducatifs. Cependant, un coup de pied est une attaque où l'équilibre peut facilement être perdu avec une seule jambe d'appui, et les projections d'autant plus dangereuses. En conséquence, nous limitons nos propos aux attaques de niveau chudan par uke, l'intérêt et l'utilisation de coups de pied par tori ne seront pas étudiés dans ce premier fascicule.

## Préparation spécifique

Le travail des coups de pied nécessite un échauffement spécifique des différents groupes musculaires de la jambe : ischio-jambiers, quadriceps, mollets, ainsi que fessiers. Les articulations de la hanche, du genou et de la cheville seront fortement sollicitées. La jambe d'appui doit pouvoir supporter le poids de la totalité du corps, et va donc travailler en contraction isométrique.

D'une manière générale, on privilégiera un échauffement dynamique des membres inférieurs, suivi d'étirements (de préférences de type *activo-dynamiques\**), puis de travail sur la stabilité. On évitera les échauffements statiques, comme par exemple rester plusieurs minutes en kiba dachi.

Lors de la réalisation technique, si tori exécute correctement son esquive, la frappe s'effectue dans le vide. Il faut donc veiller à préparer les élèves à contrôler leur frappe afin d'éviter les phénomènes d'hyper-extension du genou.



### Quels risques spécifiques :

- Musculaires : risque de lésion des ischio-jambiers ou des adducteurs par hyperextension au niveau de la hanche (surtout si frappe appuyée),
- Blessures: aux pieds ou aux chevilles si le coup porte (ex : entraînement sur sac de sable),
- Articulaires : hanches, genoux.

### Quelques exercices de préparation spécifiques :

1. Sauts sur place,
2. Flexion/extension des genoux,
3. Fléchir une jambe en étendant l'autre et passer d'un côté à l'autre,
4. Rotation des genoux,
5. Rotation des chevilles,
6. À partir de la position mu-gamae, lever la jambe droit devant à hauteur de la hanche sans tendre la jambe au maximum et la reposer,
7. Pieds parallèles, lever la jambe tendue sur le côté, sans dépasser la hauteur de la hanche,

### **(\*) Les étirements activo-dynamiques :**

*C'est la combinaison d'un allongement musculaire (6'' à 8''), puis d'une contraction statique d'un groupe musculaire (6'' à 8'') suivie après relâchement d'une phase dynamique (8'' à 10''). Ils sont à effectuer avant l'effort, contrairement aux étirements passifs qui servent davantage à la récupération après l'effort.*



<— 8. Travail de fente

Permet notamment de bien échauffer le tendon d'Achille et le tendon rotulien. Attention à ne pas forcer exagérément sur la descente ou la remontée au début de l'échauffement.

9. Kiba dachi—>

Les bras ne doivent pas supporter le poids du haut du corps, mais servent à écartter les cuisses et étirer les adducteurs. Attention, il ne faut pas rester plus de quelques secondes dans cette position.



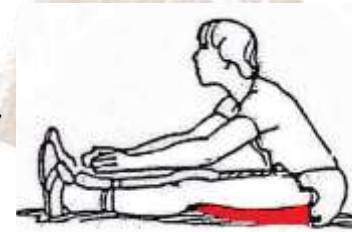
<— Kiba Dachi peut aussi servir de base pour un étirement activo-dynamique des adducteurs:

- Étirer. En écartant les genoux vers l'extérieur (6'' à 8''),
- Contracter. Chercher à rapprocher les genoux, tout en s'y opposant avec les bras (6'' à 8''),
- Activer. Sauter sur place en écartant puis joignant les pieds (8'' à 10'').

10. une fois que les muscles sont échauffés, des étirements sont possibles, d'abord doux puis plus appuyés.



<—Etirement des ischio-jambiers —>  
Attention à ne pas étendre les pointes des pieds, sinon c'est un étirement du triceps sural.



<—Etirement des adducteurs—>





<— 11. Préparation pour mawashigeri: contre un mur, de profil, une main collée au mur à hauteur de tête. Lever la jambe fléchie sur le côté et tendre celle-ci puis la reposer.



<— 12. Même exercice, mais pour mae-geri. Ces exercices permettent de réduire la tension sur la jambe d'appui, puisque l'équilibre est assuré par la main en contact avec le mur.



<— 13. Travail de mae geri seul, afin de travailler le sens de l'équilibre et apprendre à contrôler la frappe. Les photos ci-contre montrent la décomposition du mouvement. Le mouvement doit être travaillé lentement, l'objectif est d'apprendre le geste et de maîtriser son équilibre. Dans le cadre de répétition de frappes, il faut reposer la jambe de frappe derrière, à son point de départ.



<— 14. Travail de mawashi geri seul, afin de travailler le sens de l'équilibre et apprendre à contrôler la frappe. Les photos ci-contre montrent la décomposition du mouvement. Le mouvement doit être travaillé lentement, l'objectif est d'apprendre le geste et de maîtriser son équilibre. Dans le cadre de répétition de frappes, il faut reposer la jambe de frappe derrière, à son point de départ.



## MAE GERI

### Déroulement

- 1 Préférentiellement en garde gyaku-hanmi, la construction de l'attaque se rapproche de shomen uchi.
- 2 La jambe arrière monte, genou fléchi. Les mains restent en garde sur l'avant.
- 3 La jambe se déplie pour frapper, et uke doit conserver l'équilibre durant la frappe. Il doit pouvoir choisir de reposer la jambe sur l'arrière en suivant la même trajectoire, ou de la reposer sur l'avant.

### Remarques

- A La frappe s'effectue avec le haut de la plante du pied, les orteils doivent être relevés et tirés sur l'arrière (zoom1). Une variante consiste à frapper avec l'intégralité de la plante du pied, y compris le talon. Il s'agit alors plutôt d'un « push kick », qui sert à repousser le partenaire.
- B Le pied d'appui peut être dans l'axe de la frappe (photo 3), ou ouvert (photo 6), jusqu'à 90° max. (zoom 2), ce qui libère la hanche et facilite la montée du genou.



Le travail de la frappe en situation face au partenaire permet de mieux appréhender les différentes distances de travail, de vérifier que la frappe soit lancée d'une distance qui permette effectivement de toucher le partenaire. On veillera à ce que le genou ne soit pas entièrement en extension (voir cerclage rouge 1) lorsque le pied arrive en contact avec le partenaire, de manière à conserver la marge qui permet de délivrer un impact. Voici un exemple sur mae-geri, le principe est identique pour toute autre frappe.



*Dans un premier temps, le pratiquant va trouver sa distance de frappe de manière statique (cerclage blanc 1).*



*Une fois la distance acquise, il apprendra à trouver cette distance de manière dynamique, ce qui va généralement nécessiter un remplacement du pied avant (du cerclage blanc 2 au cerclage rouge 2)*





CHUDAN



GEDAN



JODAN

## MAWASHI GERI

### Déroulement

- 1 Préférentiellement en garde aï hanmi, la construction de l'attaque se rapproche de yokomen uchi.
- 2 La jambe de frappe monte sur le côté, puis les hanches pivotent.
- 3 Le pied d'appui s'ouvre pour libérer la hanche. La zone de frappe est le dessus du pied. Il est également possible de frapper avec le tibia, notamment sur gedan.

### Remarques

- A En gedan, la cible privilégiée est la cuisse ou l'arrière du genou.
- B La frappe jodan nécessite souplesse et stabilité. Plus la frappe est haute, plus le pied d'appui va s'ouvrir. Sur jodan, le pied peut-être orienté à 180° de la direction de la frappe.



## MAE GERI IRIMI NAGE

### forme directe

La technique se réalise quasiment comme chudan tsuki irimi nage en forme directe. Nous privilégions la forme directe, car la forme avec tenkan est plus difficile à réaliser, tori ayant une grande distance à parcourir pour arriver dans le dos de uke.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) de sortir du kensen (\*), ecd d'avancer vers l'attaque.*

### Remarques

1 Garde aïhanmi

2-3 Tori réalise irimi de la jambe avant, pour modifier le de-ai et sortir du kensen.

4 La main de tori ne doit pas chercher à parer ou chasser la jambe de uke.

6-7 Il est préférable de laisser à uke le temps de reposer sa jambe, afin de lui faciliter l'ukemi.

(\*) ecd: abréviation de « être capable de »

(\*) kensen: lit. « ligne du sabre ». Se traduit par ligne d'attaque



## MAE GERI SOTO KAITEN NAGE

Encore une fois, la technique se réalise quasiment comme sur un chudan tsuki. La distance est plus importante, tori doit engager un irimi profond et décisif.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) sortir du kensen (\*), ecd venir se placer à côté de uke, ecd prendre un contact avec la jambe de uke.*

### Remarques

- 1 Garde gyaku hanmi
- 2 La main droite de tori ne doit pas chercher à parer ni chasser la jambe de uke.
- 3 La main droite de tori vient ensuite prendre le contact au creux du coude de uke.



## MAE GERI SOKUMEN IRIMI NAGE

Encore une fois, la technique se réalise quasiment comme sur un chudan tsuki. La distance est plus importante, tori doit engager un irimi profond et décisif.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) sortir du kensen(\*), ecd d'accompagner l'attaque, ecd effectuer irimi dans le temps.*

### Remarques

1 Garde gyakuhanmi

2 La main droite de tori ne doit pas chercher à parer ni chasser la jambe de uke, mais plutôt de l'accompagner.

4-5 Il est préférable de laisser à uke le temps de reposer sa jambe, afin de lui faciliter l'ukemi.



## MAE GERI + SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE

Cette technique se construit sur un enchaînement de mae geri puis shomen uchi/men uchi. Tori esquive la frappe sur l'extérieur, puis uke exécute shomen uchi de la main avant. Tori réalise ensuite ikkyo omote.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) de provoquer une réaction chez uke, ecd d'effectuer un déplacement à 90° pour Tori .*

### Remarques

- 1 Garde gyaku hanmi.
- 3 La main avant vient en protection, sans chercher à bloquer ni parer le coup de pied.
- 4 De la même manière que sur kata dori men uchi, le shomen uchi peut être initié par uke, ou être provoqué chez uke par la sollicitation en gyaku shomen uchi de tori.
- 5 Tori engage ikkyo tant que uke est encore en phase de déséquilibre.

(\*) voir p.10



## MAE GERI + SHOMEN UCHI

### IKKYO URA

Cette technique se construit sur un enchaînement de maegeri puis shomen uchi. Tori esquivé la frappe sur l'extérieur, puis uke exécute shomen uchi de la main avant. Tori réalise ensuite ikkyo ura normalement.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) de provoquer une réaction chez uke, ecd de gérer des attaques enchaînées.*

#### Remarques

- ① Garde gyaku hanmi préférentiellement. L'entrée irimi doit être plus profonde pour permettre à tori d'être placé dans le dos de uke
- ②-③ La main avant vient en protection, sans chercher à bloquer ni parer le coup de pied.
- ③-④ De la même manière que sur kata dori men uchi, le shomen uchi peut être initié par uke, ou être provoqué chez uke par la sollicitation en gyaku shomen uchi de tori.
- ⑤ Tori engage ikkyo ura tandis que uke est encore en phase de déséquilibre.

(\*) voir p.10



## MAE GERI + SHOMEN UCHI KOTEGAESHI

Cette technique se construit sur un enchaînement de maegeri puis shomen uchi. Tori esquivé la frappe sur l'extérieur, puis uke exécute shomen uchi de la main avant. Tori réalise ensuite kote gaeshi normalement.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) d'amplifier le déséquilibre de uke, ecd d'entrer dans le temps de l'attaque (rythme) de uke.*

### Remarques

- ① Garde gyaku hanmi préférentiellement.
- ②-③ La main avant vient en protection, sans chercher à bloquer ou parer le coup de pied.
- ③-④ De la même manière que sur kata dori men uchi, le shomen uchi peut être initié par uke, ou être provoqué chez uke par la sollicitation en gyaku shomen uchi de tori.
- ⑤-⑥ Tori amplifie le mouvement vers le bas de tori lorsque celui repose sa jambe.

(\*) voir p.10



Zoom 4

## CHUDAN MAWASHI GERI IRIMI NAGE

Sur une attaque mawashi geri chudan, tori entre irimi sur l'intérieur, absorbe l'attaque de uke et l'amplifie. Tori profite du temps de remplacement de uke pour réduire la distance et réaliser irimi nage.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) d'absorber / prolonger / amplifier l'attaque de uke, ecd d'entrer dans le temps de l'attaque (rythme) de uke.*

### Remarques

- 1 Garde ai hanmi préférentiellement.
- 3 Tori doit réaliser un grand irimi sur l'intérieur pour modifier le point de rencontre.
- 4 La main vient crocheter la jambe « en cuillère » (zoom 4), et amplifie le mouvement de rotation de uke (photo 5).

(\*) voir p.10





## CHUDAN MAWASHI GERI SOTO KAITEN NAGE

La technique se construit comme sur yoko-men uchi. Tori esquive la frappe avec irimi sur l'intérieur, ses bras se croisent puis se décroisent lors de Tai no henka.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) d'entrer dans l'attaque de uke, ecd « prendre » le centre de uke, ecd rentrer dans le temps de l'attaque de Uke .*

### Remarques

1 Garde aïhanmi

2 La main droite ne cherche pas à bloquer mais à prendre contact au-dessus du genou (zoom 2-3)

2-3 Les deux bras montent simultanément sur le partenaire et se croisent (voir zoom 2-3)

(\*) voir p.10



## CHUDAN MAWASHI GERI + SHOMEN UCHI ou GYAKU YOKOMEN UCHI IKKYO

Cette technique se construit sur un enchaînement de mawashi geri puis shomen uchi. Tori absorbe la frappe sur l'intérieur et amplifie la rotation de uke. Il profite du temps de replacement pour réduire la distance. Uke exécute shomen uchi de la main avant. Tori réalise ensuite ikkyo normalement.

*Ex. d'objectifs pédagogiques : ecd(\*) d'amplifier le mouvement de uke, pour uke ecd d'enchaîner plusieurs attaques.*

### Remarques

- 1 Garde aïhanmi
- 2 Tori doit réaliser un grand irimi sur l'intérieur pour modifier le point de rencontre.
- 3 La main vient crocheter la jambe « en cuillère » (zoom 4 page 12), et amplifie le mouvement de rotation de uke (photo 5).

(\*) voir p.10

## **Pour aller plus loin :**

Le C.T.R. Languedoc-Roussillon envisage de proposer un ou plusieurs ateliers de mise en situation des exercices et techniques présentés. D'autres fascicules seront sûrement proposés, sur les frappes coups de pied ou d'autres thèmes liés à la pratique de l'Aïkido.

## **Sources :**

Nos sources d'inspirations sont très variées, reflet du parcours des membres du C.T.R. L-R. En effet, si certains ont une solide expérience en karaté ou en boxe Muai Thai, d'autres ont développé leurs techniques de frappes dans le cadre d'une recherche personnelle en Aïkido ou d'échanges avec des pratiquants d'autres arts martiaux.

Il existe peu de documents pouvant servir de base de recherche, nous recommandons particulièrement le DVD de Christian Tissier : *Aïkido — Principes et applications — Variations et applications*.

## **Remerciements :**

Tout d'abord, nous devons remercier le bureau de la ligue Languedoc-Roussillon, qui a donné au C.T.R. L-R les moyens nécessaires à la réalisation de ce fascicule, et a contribué à sa relecture.

Ensuite, nous tenons à remercier tout spécialement la commission médicale de la ligue Languedoc-Roussillon pour son apport, ses corrections et commentaires.

Pour finir, il nous faut également remercier tous les senseï qui nous inspirent et nous poussent à constamment nous améliorer et nous remettre en question.

[www.aikido-france-languedoc-roussillon.fr](http://www.aikido-france-languedoc-roussillon.fr)

