

technique

Kaeshi-waza ou le RETOURNEMENT de situation

FAISANT SUITE AUX KIHON WAZA ET AU RÔLE DE L'ATÉMI BERNARD PALMIER, 6^{ème} DAN, MEMBRE DE LA COMMISSION ENSEIGNEMENT AINSI QUE DE LA COMMISSION TECHNIQUE PARITAIRE, ABORDE LES KAESHI-WAZA.



KAESHI-WAZA

Définition : On traduit habituellement Kaeshi-waza par techniques de contre. En fait, Kaeshi vient du verbe kaesu qui signifie entre autres rendre, renvoyer, retourner. On retrouve ce terme dans des expressions comme Kote gaeshi, Ude gaeshi (retournement du poignet ou de l'avant-bras), Kiri kaeshi (coupe en retour). Il s'agit donc dans Kaeshi-waza d'un retournement de situation (uke devient tori / tori devient uke). L'idée de contre ou de contrer le partenaire ne donne pas le sens exact du kaeshi-waza. Plutôt que de contrer le partenaire, il s'agit d'accepter le déséquilibre, d'aller dans la technique pour la dépasser et retourner la situation.

RÉPERTOIRE

Il est impossible d'établir un répertoire exhaustif des kaeshi-waza. C'est un domaine où la créativité est la bien venue. Certains experts donnent malgré tout dans leurs ouvrages quelques exemples – à titre indicatif, consultez le volume 4 de Maître SAITO. On peut toutefois proposer un classement des Kaeshi-waza en 5 catégories :

1. Kaeshi-waza "miroir" : Uke applique la même technique à tori.

Exemples : - Kote gaeshi / kote gaeshi - Ikkyo / ikkyo - irimi nage / irimi nage ...

2. Kaeshi-waza "katame / katame" : Sur une immobilisation, uke applique une immobilisation différente.

Exemples : - Ikkyo / nikyo ura - nikyo ura / sankyo - sankyo / yonkyo...

3. Kaeshi-waza "nage / nage" : Sur une projection, uke applique une projection différente.

Exemples : - shiho nage / irimi nage - irimi nage / koshi nage - kote gaeshi / kaiten nage...

4. Kaeshi-waza "katame / nage" : Sur une immobilisation, uke applique une projection.

Exemples : - Ikkyo / kaiten nage - nikyo ura / kokyū nage - sankyo / koshi nage - yonkyo / kokyū nage...

5. Kaeshi-waza "nage / katame" : Sur une projection, uke applique une immobilisation.

Exemples : - Irimi nage / ikkyo - Kote gaeshi / sankyo...

CONDITIONS D'EXÉCUTION

1. Les kaeshi-waza s'exécutent éventuellement à partir d'une erreur ou d'une insuffisance technique de tori ; mais un kaeshi-waza ne peut être réalisé que sur une technique relativement bien construite.

En tant qu'enseignant, on peut ponctuellement, lors d'une démonstration ou d'une correction, utiliser le kaeshi-waza pour montrer une insuffisance. Par contre, on peut difficilement demander aux pratiquants de commettre

après une erreur pour permettre de réaliser un kaeshi-waza.

Par ailleurs, le kaeshi-waza pratiqué sur une erreur a des limites. Si la technique est vraiment mal exécutée, on ne pourra pas "entrer dedans", "aller avec", accepter le déséquilibre s'il n'y en a pas – auquel cas, il s'agira plutôt pour uke d'avoir un comportement qui montre à tori que la technique ne fonctionne pas, ne passe pas : tori est mal placé, il n'agit que sur le bras ou le poignet. Il n'y a pas de sens de chute, donc uke ne chute pas et reprend sa distance pour ré-attaquer...

Nous donnons deux exemples du kaeshi-waza pour illustrer notre propos: Kote gaeshi / kote gaeshi et nikyo ura / sankyo.

1er EXEMPLE : KOTE GAESHI / KOTE GAESHI

Dans le premier exemple, l'action de uke se réalise sur le déséquilibre que lui inflige tori ; c'est parce que uke entre dans ce déséquilibre qu'il est bien placé pour enchaîner à son tour kote gaeshi. On ne peut pas dire que la technique soit mal exécutée, simplement uke a su profiter du déséquilibre pour être mieux placé que tori ; il amplifie et surpasse le mouvement de tori par un "kokyu" plus fort et conclue par une action un peu plus fermée sur le poignet et le centre du partenaire.

2ème EXEMPLE : NIKYO URA / SANKYO

Dans le deuxième exemple, il s'agit du même principe ; uke ne s'oppose pas à tori, il n'essaye pas de le bloquer, au contraire il accepte le sens de nikyo ura pour surpasser la technique et enchaîner sankyo. Si le nikyo ura de tori avait été plus ferme, mieux contrôlé, sans doute le kaeshi-waza aurait été plus difficile à réaliser. Quoiqu'il en soit, la technique de tori est globalement correcte ; pour que uke puisse aller dans cette technique et la surpasser, il faut que le sens de la technique soit respecté.

2. Les kaeshi-waza se réalisent en profitant des ouvertures, des opportunités inhérentes à l'exécution de chaque technique ; ils sont fondés techniquement sur le fait que potentiellement uke peut prendre l'ascendant sur tori.

Il y a des techniques qui par nature donnent plus ou moins à uke la possibilité de réagir. Certaines techniques telles que hijikime osae, juji garami ou udekime nage ne présentent pas (ou peu) d'ouvertures. D'autres techniques comme Kote gaeshi ou Irimi nage utilisent plus le rebond de uke et prolongent l'échange.

Par ailleurs une technique peut être exécutée de différentes façons ; c'est aussi la forme d'exécution qui détermine l'échange entre uke et tori. Prenons comme exemple Sankyo omote. La technique peut être réalisée en amenant le partenaire directement au sol pour l'immobiliser. Tori exécute la technique sur une seule impulsion ; les risques de Kaeshi waza sont limités. Cette pratique peut correspondre à une logique d'urgence en cherchant la façon la plus efficace de contrôler le partenaire. Elle peut aussi correspondre à une logique de progression en proposant aux débu-



1er exemple : Kote gaeshi / kote gaeshi

technique



2ème exemple : nikyo ura / sankyo

tants une forme de départ, celle qui est censée "marcher à tous les coups" et présenter le moins de risques possible.

Sankyo omote peut aussi se réaliser en développant l'échange : par l'action de Sankyo uke se relève, et à partir de sa réaction et de sa mobilité, tori le conduit au sol et l'immobilise. Dans cette forme, tori utilise le rebond du partenaire ; il exécute la technique sur plusieurs impulsions. Du point de vue des principes d'Aiki, cette forme peut paraître plus intéressante, plus riche, l'échange est plus long ; en contrepartie, tori s'expose aux réactions de uke .

Si l'on considère qu'en Aikido la technique est un outil de communication entre uke et tori, que l'Aikido est fondé sur le principe d'action / réaction, on cherchera plutôt à développer l'échange en laissant réagir son partenaire afin de le conduire dans une direction acceptable pour chacun. Si tori contrôle ces moments d'ouverture et de réaction, il peut, tout en permettant l'échange, minimiser les risques et conduire uke dans la bonne direction sans lui permettre de retourner la situation (kaeshi waza).

La pratique des kaeshi-waza donne également la possibilité d'expérimenter techniquement le fait que, potentiellement, les rôles peuvent s'inverser (uke devient tori, tori devient uke).

Dans la réalisation de shomen uchi / yonkyo ura par exemple, on peut se demander à certains moments qui est uke, qui est tori : entre le moment où tori met le coude de son partenaire en extension et le moment où il passe derrière pour amener au sol, il y a une opportunité pour uke. En "subissant" yonkyo, uke se retrouve lui-même saisi en katate ryote dori, il peut ramener le coude sur sa hanche et enchaîner en kokyu nage, kokyu ho, soku-men, ikkyo... Les rôles s'inversent. Voici une autre situation où les rôles ne sont pas forcément cloisonnés : katate ryote dori, avec de la part de tori une sollicitation au visage. Dans cette situation, pour que la saisie ait un sens, il faut que uke ressente la sollicitation de tori

comme une réelle menace. On peut considérer dans ce cas que tori attaque et que uke saisit en katate ryote dori pour contrôler l'action initiale de tori. Sa saisie est une technique, elle se caractérise par un placement et un contrôle. Sur cette saisie tori va réaliser à son tour une technique en s'exposant à la réaction de uke qui peut-être pourra retourner la situation (kaeshi-waza). Cet exemple montre que les rôles ne sont pas si hermétiques. Lorsque tori sollicite uke, finalement c'est lui qui attaque en premier. Ce mode de de-ai était très utilisé par O Sensei ; dans beaucoup de films on voit très bien que par son action ou même son placement O Sensei déclenche l'attaque de uke (saisie ou frappe).

INTÉRÊTS PÉDAGOGIQUES

1. Pourquoi pratiquer les kaeshi-waza, autrement dit quels objectifs pédagogiques sont associés à la pratique des kaeshi-waza ?

Les objectifs déterminent l'intention pédagogique de l'enseignant ; ce sont les capacités qu'il veut développer chez ses élèves au moyen des techniques et des modes d'application. Ces capacités peuvent s'organiser autour du Shin / Gi / Tai.

SHIN: les valeurs morales, humaines, spirituelles...

GI: les principes techniques, "moteur" de la pratique...

TAI: les qualités physiques...

Cette grille d'analyse appliquée aux kaeshi-waza nous donne un tableau des capacités plus particulièrement développées par cette pratique. Ce tableau n'est pas exhaustif, il peut être complété ou modifié...

2. Comment organiser la pratique des kaeshi-waza ?

Bien évidemment, cette pratique doit être cadrée, adaptée au niveau des pratiquants et utilisée de façon équilibrée.

Les professeurs doivent prendre garde à ne pas dénaturer le sens des kaeshi-waza. Il s'agit d'éviter deux situations extrêmes :

- soit instaurer une sorte de compétition où systématiquement les partenaires vont se contrer ;

- soit développer par des échanges

SHIN

◆ non-opposition : sortir d'une logique d'opposition et d'affrontement

◆ écoute : considérer son partenaire, être attentif à ses comportements

◆ présence : rester mobilisé, vigilant

◆ calme/sérénité : - " calmer le jeu ", éviter la surenchère - accepter, " aller avec " tout en contrôlant la situation

◆ ...

GI

◆ action/réaction : " coller " à l'action du partenaire (ki-musubi)

◆ unité du corps : rester unifié, présent, coordonné, centré dans son comportement de uke

◆ direction : s'orienter dans le sens de l'action développée par tori

◆ construction: respecter les phases de construction d'une technique (tori)

identifier les moments-clés, les ouvertures, les vulnérabilités d'une technique (uke / tori)

◆ contrôle : - contrôler les moments de vulnérabilité et les réactions de uke

- éviter que uke profite d'une opportunité pendant la technique

◆ kokyu : prendre l'ascendant sur tori au moment opportun (changement de rythme, accélération...)

◆ intégrité : - préserver son intégrité physique pendant l'exécution d'une technique

- rester placé tout au long de la technique

- pour chuter dans les meilleures conditions

- pour rester offensif

- pour prendre l'ascendant sur tori

◆ ...

TAI

◆ fluidité

◆ coordination

◆ relâchement

◆ souplesse

◆ mobilité

◆ ...

trop complaisants une pratique illusoire.

Au-delà de l'intérêt technique et pédagogique, les kaeshi-waza présentent aussi un intérêt motivationnel certain. Ils développent de façon ludique la sensation d'échange et de fluidité entre les partenaires.

A titre indicatif, voici quelques possibilités d'utilisation :

- Les kaeshi-waza "miroir" tels que ikkyo / ikkyo, kote gaeshi / kote gaeshi ou bien encore irimi nage / irimi nage, pratiqués en "boucle", c'est-à-dire enchaînés chacun son tour sans aller au terme de la technique, peuvent être utilisés comme éducatifs en début de séance ;

- La pratique des kaeshi-waza peut permettre de travailler autour d'un kihon-waza.

Exemple: Shomen uchi ikkyo omote

1- kaeshi "miroir" : ikkyo / ikkyo

2- kaeshi "katame / nage" :

ikkyo / kaiten nage - ikkyo / kokyu nage

3- kaeshi "katame / katame" : ikkyo / nikyo ura.

- Mettre en évidence par un kaeshi-waza une ouverture, une opportunité possible pour uke peut être une façon motivante d'inciter les pratiquants à revenir au kihon-waza pour mieux comprendre la structure de la technique et réduire la place des kaeshi-waza.

- En fin de cours où à l'issue d'un travail technique rigoureux, enchaîner sur un kaeshi-waza peut être le moyen, sans perdre l'axe de travail, de "récompenser" les élèves par une pratique plus ludique.

On peut ainsi sortir d'une progression classique tout en répondant à des objectifs précis.

Dans cette perspective, les kaeshi-waza peuvent être introduits assez tôt dans la pratique, pourquoi pas à partir du 4ème où 3ème kyu.

Bernard PALMIER

Bernard Palmier DTR Ile de France enseigne au Dojo de la SACAMP 75, rue de l'Ourcq 75019 Paris