

Yop Tchagui

Par Michel AHOLOU CN 5^{ème} DAN

Yop Tchagui est par définition l'ensemble de tous les coups de pied exécutés le corps en position de profil par rapport à un adversaire. En technique de base, cette terminologie désigne une forme de coup de pied rectiligne percutant utilisant le talon et la base du tranchant externe du pied comme surface de frappe. Il est exécuté au niveau moyen : si l'adversaire est de face c'est le plexus solaire qui est recherché comme cible, s'il est en position de profil, c'est le flanc qui est recherché.

Dans les Kibonne, il est étudié à partir des trois positions de base :

- * Son exécution vers l'avant avec la jambe arrière à partir de Ap Kouï ou de Duit Kouï nécessite une rotation de 180°. Pour faire comprendre l'exécution cette rotation aux débutants, on effectue d'abord un pivot de 90° sur le bol du pied d'appui qui permet de se retrouver de profil par rapport à l'adversaire. Ensuite un second pivot est effectué lors de la projection latérale de la hanche vers l'avant.
- * Son exécution avec la jambe avant à partir de Jou Tchoum Seugui, nécessite un pivot de 90° et favorise l'utilisation rapide du pied d'attaque dans une trajectoire rectiligne.

EXÉCUTION

- * A partir de la position Jou Tchoum Seugui, faites un déplacement latéral en pas croisé - vous devez passer la jambe arrière devant la jambe avancée par rapport à l'adversaire - et prenez la posture de l'échassier (Hagtari Seugui). Vos bras doivent être dans une position de garde de combat. Cette garde rappelle la forme du blocage renforcé (Codro Yop Makki).
- * Dans un mouvement de projection latérale de la hanche (dans le sens de l'attaque), pivotez de 90° sur le bol du pied d'appui et détendez rapidement le genou de la jambe d'attaque pour percuter l'adversaire avec le talon et la base du tranchant du pied. A l'impact, le tranchant du pied utilisé

pour la frappe doit être parallèle au sol ou légèrement dans un plan incliné.

* Dans un mouvement de retrait de la hanche, effectuez un contre pivot de 90° avec le pied d'appui suivi d'une flexion du genou de la jambe d'attaque. A la fin de cette phase vous devez vous trouver en "garde" Hagtari Seugui Codro Makki.

* En reposant votre pied en avant pour vous mettre en Jou Tchoum Seugui, exécutez Hechyo Ale Makki.

Le perfectionnement de la forme et du fond du Yop Tchagui est lié à la connaissance de différents détails. Pendant les différentes phases de l'exécution de la technique, ces différents détails qui sont cités ci-dessous doivent être respectés.

PHASE PRÉPARATOIRE

A - Si le déplacement en pas croisé est effectué jambe arrière passant derrière la jambe avant, on peut se retrouver dans une prise de position préparatoire (Hagtari Seugui) dans laquelle le dos est légèrement tourné à l'adversaire. L'exécution du Yop Tchagui à partir de cette position préparatoire donnera une sorte de coup de pied direct arrière (voir Duit Tchagui).

B - La position des bras en Codro Makki à la phase préparatoire permet de protéger les côtes flottantes avec le coude. Elle favorise également l'usage rapide du bras avant pour bloquer l'adversaire dans une éventuelle tentative de contre attaque ou d'attaquer rapidement (toujours avec le bras avant) si ce dernier réduit la distance de combat.

La préparation peut également être faite à partir de la "garde" Hagtari Jagoun Dolchogui que l'on retrouve dans les Poomsés supérieurs. Avec cette garde il est possible d'attaquer en Joumok Yop Jirugui ou en Bakkat Yop Chikki, lorsque l'adversaire réduit la distance avant le départ du coup de pied. Cependant le manque de protection du flanc lors de la prise de cette garde peut être une prise de risque inutile. Car dans un combat, une petite faille laissée à l'adversaire peut lui permettre d'en tirer un avantage très important.

Position initiale



Position préparatoire



RADIOSCOPIE



Michel AHOLOU

PHASE D'ATTAQUE

A - La forme de la technique peut être recherchée en faisant le mouvement du pivot avant de pousser latéralement la hanche. Mais cette forme d'enchaînement du mouvement de pivot et de la poussée des hanches n'entraîne pas l'utilisation d'une technique percutante. La force de percussion du Yop Tchagui dépend de la synchronisation de la projection latérale de la hanche et du pivot.

B - Pendant la détente du genou pour l'attaque, les bras doivent être près du corps pour pouvoir les utiliser très rapidement en techniques de blocage ou en techniques de frappe. Par exemple dans un combat, cette forme de positionnement des bras près du corps favorisera la détente rapide des bras pour une réplique efficace contre un adversaire qui après avoir bloqué ou esquivé le Yop Tchagui tente une contre attaque.

C - Au moment précis de l'impact, la cheville du pied d'attaque doit être fortement pliée pour faire ressortir le talon, le genou doit être bloqué, la jambe d'attaque et la ceinture abdominale doivent être contractées de manière que tout le corps puisse percuter l'adversaire en un bloc soudé. Si l'on recherche un coup percutant, la jambe d'appui doit être verticale à l'impact. Mais si l'on recherche à la fois la percussion et la pénétration, la hanche doit être poussée d'avantage vers l'avant comme si on traversait une cible. Cette poussée de la hanche doit entraîner une inclinaison de la jambe d'appui à l'impact lorsque le mouvement est effectué dans le vide.

La maîtrise de ce coup dépend de la capacité d'effectuer après l'impact le mouvement de retour de la hanche qui permet de retrouver l'équilibre.

La répétition du Yop Tchagui dans des mouvements exécutés au ralenti dans les Kibonne est un excellent exercice pour fortifier d'une manière harmonieuse les muscles sollicités pour effectuer la technique. Cette forme d'exercice peut être

utilisée pour maîtriser la trajectoire et la forme du mouvement. C'est aussi un moyen qu'on peut employer pour acquérir la coordination gestuelle qui constitue un paramètre très important dans la recherche de l'efficacité du coup. L'exécution rapide du mouvement dans les Kibonne permet de travailler la vitesse d'exécution. Pour la précision vous pourrez vous servir d'une cible mobile: par exemple vous exécutez votre coup sur une raquette qu'un partenaire tient et déplace dans tous les sens.

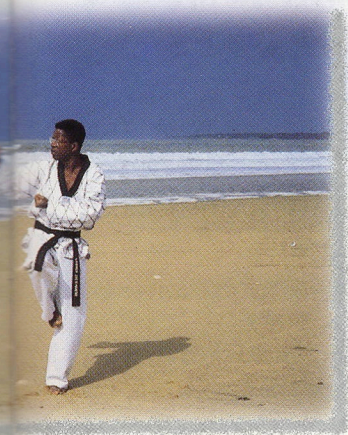
La résolution des paramètres liés à l'efficacité du Yop Tchagui dans les combats libres et dans les assauts sportifs conduit à adopter diverses formes de préparation. Par exemple:

* Pour raccourcir le temps d'exécution, levez le genou fléchi de telle manière que la jambe d'attaque soit parallèle au sol. Lors de l'extension du genou, le pied décrit une trajectoire horizontale qui est plus courte que celle de la forme de base. Dans les assauts sportifs cette forme de préparation sert également à tenir l'adversaire à distance.

* Pour éviter d'encaisser les contre attaques circulaires vers l'intérieur du corps et toutes formes de contre attaques directes dans les côtes, préparez votre coup en levant le genou fléchi jusqu'à la poitrine. Le tibia doit être dans un plan incliné et la garde haute (les bras doivent avoir la forme du blocage Coddro Makki). Les membres supérieurs, le genou et le tibia doivent former une sorte de "bouclier" avant de déclencher l'attaque. Cette forme de préparation est adaptée à l'usage d'une trajectoire oblique descendante pour attaquer au niveau moyen. La trajectoire descendante du pied permet d'obtenir un coup percutant et défonçant si la rotation de la hanche et le pivot sont bien effectués.

* Pour tromper la vigilance de l'adversaire, dans votre initiative d'attaque préparez le coup comme un Ap Tchagui de base. Lorsque le pied d'attaque commence à dépasser le genou de la jambe d'appui, déclenchez votre attaque. Cette technique qui se fait surtout avec la jambe arrière à partir

Phase d'impact



d'une position de face par rapport à l'adversaire est une attaque dont le temps d'exécution est long. Le mouvement global de cette forme d'exécution du Yop Tchagui est très utilisé en Kibonne par les pratiquants qui maîtrisent la synchronisation du mouvement rotatif de la hanche et du pivot du pied d'appui.

Le coup de pied direct latéral exécuté au niveau moyen avec la jambe avant est une excellente technique d'arrêt dans les combats conventionnels et dans les combats libres ou sportifs.

OLEGOUL YOP TCHAGUI : coup de pied latéral haut

Pour réaliser Olegoul Yop Tchagui, il faut lever le genou jusqu'à la poitrine avant de faire le mouvement de projection de la hanche. Utilisé généralement dans la perspective de percuter le menton, sa trajectoire remontante s'adapte très peu pour la réalisation d'une technique percutante et pénétrante.

Olegoul Yop Tchagui est un mouvement qui est très utilisé au cours des exercices de combats solitaires et imaginaires à cause de son aspect spectaculaire. Il exige une certaine souplesse. Par manque de cette souplesse, certains pratiquants, dans la perspective de monter leur pied, penchent trop leur buste en arrière vers le bas. Cette position du buste vers le bas ne permet pas l'exploitation totale de la force de la hanche pour une véritable percussion. La souplesse pour l'exécution de cette technique peut être travaillée en utilisant des exercices de balancement latéral de la jambe (Yop Tcha Olligui). Mais lors de la réalisation de ce mouvement de balancement de la jambe, il faut éviter de pencher le buste trop vers le bas.

ALE YOP TCHAGUI : coup de pied latéral bas

Bien qu'il soit étudié dans les exercices de combats solitaires et imaginaires (voir Koryo Poomse), Ale Yop Tchagui est interdit dans les assauts sportifs pour préserver la sécurité des combattants. Il est utilisé dans les combats conventionnels, dans les combats libres et surtout en self-défense comme une technique offensive ou défensive. très rapide et imprévisible, il comporte très peu de risque. Il n'a pas besoin de préparation particulière. Cependant, dans certaines circonstances, pour "briser" la résistance physique de l'adversaire, le coup est préparé en levant le genou jusqu'à la poitrine dans le but de transférer le poids du corps d'une manière très importante vers l'avant au niveau bas. A l'impact, le poids du corps est en grande partie porté sur la jambe d'attaque.

Diverses théories entourent l'exécution du Yop Tchagui fondamental dans les combats solitaires imaginaires. La connaissance de trois (les plus connues) de ces théories et surtout leurs mises en application d'une manière très réfléchie permettent d'avoir une vision technique riche et variée dans la recherche de l'efficacité de cette technique dans des combats libres ou en self défense.

* Lors de la détente de l'articulation de la jambe d'attaque, on effectue un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur avec le bras du côté de la jambe d'attaque. Le coup de pied issu de cette théorie se prépare très souvent à partir de Hagtari Jagoun Dolchogui.

Selon l'explication donnée par certains experts, ce mouvement de bras effectué lors de l'exécution est une frappe. Le mouvement global est donc considéré comme une frappe simultanée. Si l'on doit prendre le fond de cette explication, on peut préciser qu'il n'y a pas de frappe simultanée si le coup de pied est exécuté au niveau Olegoul. Car la position penchée du buste au moment de l'impact ne permet pas au poing et au pied de toucher en même temps le visage d'un adversaire lorsque la technique est mise en application. Même si le Yop Tchagui est exécuté au niveau moyen et la frappe du poing au niveau visage, les deux attaques ne toucheront leur cible que si l'adversaire se trouve dans une position

"buste penche vers l'avant". La théorie de frappe simultanée est sans faille dans les applications si l'on exécute la frappe du poing au niveau visage ou au niveau moyen et le coup de pied au niveau bas.

* Pendant la réalisation du coup de pied, on effectue avec le bras du côté de la jambe le même mouvement de la théorie précitée. Mais à l'impact du coup de pied, ce bras doit se situer dans l'alignement de la cuisse d'attaque. D'après l'explication très souvent donnée, la position du bras dans l'alignement de la jambe d'attaque favoriserait la saisie rapide de l'adversaire (voir Tae Geug Ho Jang, Tae Beck, Pyon Won. Dans ces Poomse après la saisie on effectue Palkoup Pyo Yeuk Tchikki). Dans les applications, cette saisie rapide ne peut avoir lieu que si l'adversaire en encaissant le coup de pied plie son buste vers l'avant et ne fait aucun pas. Si l'adversaire recule sous l'effet de la percussion, et si on n'avance pas d'un pas pour régler le problème de distance, il sera alors très difficile de faire la saisie. Pour régler ce problème de distance sans avancer et pour avoir une forte chance de faire la saisie rapide, on est obligé d'exécuter un Yop Tchagui court ou une frappe fouettée (voir autre forme de Yop Tchagui). Or le Yop Tchagui fondamental est un coup de pied long et l'objectif de son usage n'est pas de frapper en fouettant.

Remarque :

Outre les différentes explications données à ces théories, il faut aussi ajouter que le mouvement du bras de l'intérieur vers l'extérieur donne la sensation de l'usage d'une force explosive. Dans certaines circonstances, le mouvement circulaire du bras de l'intérieur vers l'extérieur pendant la réalisation du Yop Tchagui constitue un moyen pour transférer une bonne partie du poids vers l'avant. L'exécution de ce mouvement circulaire du bras et la contraction des muscles de la ceinture abdominale au moment de l'impact sont un moyen pour percuter l'adversaire avec le corps en un bloc soudé.

* On tire les poings à la hanche du côté de la jambe d'appui pendant l'extension du genou pour l'attaque. Les deux applications suivantes permettent d'expliquer en partie les raisons de ce mouvement des poings.

Suite à un blocage avec saisie du bras de l'adversaire, dans un mouvement simultané tirez l'adversaire vers vous et percutez-le au niveau moyen en Yop Tchagui.

Un adversaire vous saisit par le poignet ; avec votre main libre attrapez votre bras saisi. Dans une action simultanée, tirez d'un coup sec l'adversaire vers vous et percutez-le au niveau moyen.

La réussite de cette technique dans les applications dépend de la résolution rapide du problème de distance au moment de la saisie du bras.

Très souvent les pratiquants exécutant le Yop Tchagui issu de cette théorie en faisant un coup de pied haut. Dans les applications (en self-défense précisément), ce coup de pied haut n'est vérifié que si l'on effectue une saisie de bâton. La saisie du bras d'un adversaire ne favorise pas l'usage efficace de Olegoul Yop Tchagui car le problème de distance se pose.

Remarque :

Le mouvement de retrait des poings à la hanche du côté de la jambe d'appui favorise dans certaines circonstances une forte poussée de la hanche vers l'avant. L'énergie provenant de cette poussée de la hanche ajoutée à la rallonge gagnée en faisant le pivot permettent d'obtenir la percussion et la pénétration.

A suivre (Voir prochain numéro)

"compte tenu de la demande et du succès de ces cahiers techniques, nous continuerons et le plus souvent possible à publier ce type de radioscopie"