



## Yoko Geri, le coup de pied de côté...

est à mon sens un des coups de pied les plus difficile à réaliser.

Mettre un coup de pied sur le côté ne semble pourtant pas bien compliqué et c'est vrai qu'avec un peu de méthode et de patience, on doit pouvoir faire des Yoko Geri puissants sans se disloquer les hanches.

Cependant, souvent les débutants ressentent très vite des douleurs aux hanches lorsqu'ils font des Yoko Geri, mais c'est tout simplement parce qu'ils veulent monter la jambe comme Jean-Claude Vandame (Faut avouer que ça en jette ! ;-)).

Il ne faut pas chercher à aller au delà de ses propres possibilités !!!

Mais surtout ce qui ne va pas avec Yoko Geri, c'est qu'il est très souvent mal exécuté : Beaucoup vont chercher à lever la jambe le plus haut possible sur le côté, or ce qu'il faut chercher, c'est une bascule du bassin et la jambe montra d'elle-même (enfin presque ;-)).

Donc la première chose à apprendre ne va pas être de lever la jambe, mais de bien basculer son bassin afin de pouvoir lever la jambe, car tant que votre bassin restera à plat, vous ne pourrez pas lever la jambe, c'est mécanique :

Si on regarde le dessin ci-contre, on s'aperçoit que le fémur est limité dans ces mouvements d'adduction et d'abduction par le petit et le grand Trochanter.

Pour faire YoKo Geri, l'élévation de la jambe sur le côté sera donc limité, par cette sorte de butée qu'est le grand Trochanter.

Donc il va falloir basculer le bassin afin que l'os Iliaque s'élève et permette ainsi à la jambe de s'élever plus haute sur le côté.

Bon, peut-être que vous ne réussirez pas à faire Yoko Geri Jodan si vous manquez réellement de souplesse, mais ce n'est pas ça l'important.

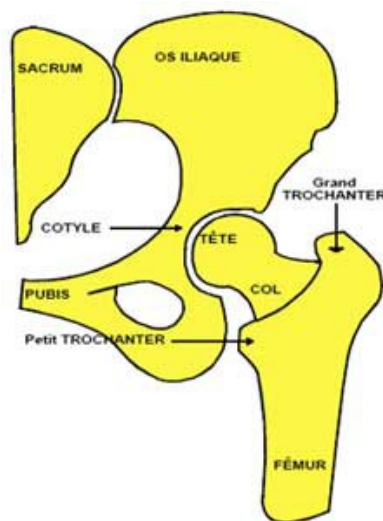
Yoko geri est un coup de pied qui est de toute façon plutôt destiné au niveau Gedan ou Chudan. Cependant comme dans certains Kata de Base comme Heian Nidan on nous demande des Yoko Geri Jodan, il vaut mieux essayer de s'en approcher.

Comme pour Mae Geri, Yoko Geri est un coup de pied qui peut être

- pénétrant : Yoko Geri Kékomi
- fouetté : Yoko Geri Keage

Yoko Geri peut être donné avec divers parties du pied :

- le tranchant externe du pied : Sokuto
- le talon : Kakato
- le dessus du pied : Haisoku



## **Analyse détaillée et biomécanique de Yoko Geri :**

Nous commenceront par analyser la version pénétrante : Yoko Geri Kékomi.

Comme Yoko Geri est un coup de pied de côté, la première chose à faire va être de vous positionner de côté par rapport à votre adversaire. Je vous laisse choisir la stratégie de combat qui va vous permettre de vous positionner de côté car ce n'est pas là l'objet de cet article.

## **Pourquoi il ne faut pas lever la jambe devant vous :**

Comme pour [Mae Geri](#), on vous dit sans doute souvent, il faut en premier lever la jambe devant vous. Et bien...c'est faux, c'est même dangereux !!!

En effet, souvent, on décompose à tort Yoko Geri ainsi : Lever du genou, bascule du bassin, puis tendre la jambe.

Or, lever le genou devant vous, va faire travailler excessivement votre Psoas-Illiaque (Muscle interne de l'aîne) et créer des tensions sur les vertèbres lombaires et certainement vous obligez à une rétroversion du bassin (Bascule vers l'arrière) alors que le bassin ne doit pas basculer d'avant en arrière, mais seulement latéralement (une hanche monte par rapport à l'autre).

En levant la jambe devant vous votre bassin va avoir un mouvement de rétroversion, puis d'antéversion au moment de tendre la jambe, très néfaste pour vos lombaires.

## **Description de Yoko Geri :**

En fait, il faut en premier basculer votre bassin latéralement tout en levant la jambe le plus haut possible, le pied parallèle au sol et perpendiculaire à l'adversaire.

Cette bascule va en fait partir du ventre : vous contractez les abdos (obliques) et les fessiers de la jambe d'appuis et faites basculer très rapidement votre bassin. Votre hanche va s'élever et la jambe va monter en même temps sur le côté tout en restant le plus groupée possible comme un ressort que l'on comprime.

Pour vous aidez à bien basculer votre bassin, pensez à lever votre fesse le plus haut possible ;-) )

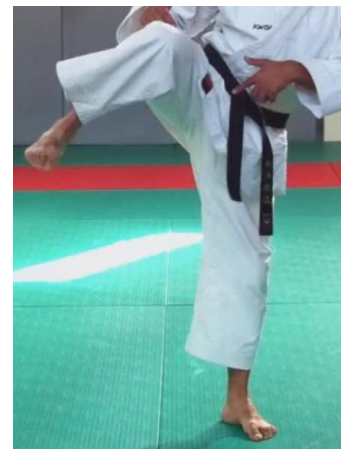
Puis l'énergie va à nouveau sortir du hara par contraction du transverse et du plancher pelvien pour venir à la fois dans la jambe qui frappe, qui va se tendre, mais également dans la jambe d'appuis formant au moment de l'impact un ensemble solide et connecté.

Comme je vous l'ai expliqué dans l'étude de [Kiba Dachi](#), vous devez garder vos pieds le plus parallèles possible afin de bien générer une force latéralement.

Il ne faut pas non plus ouvrir les genoux. Vous devez maintenir une pression au niveau des adducteurs pour conserver une liaison entre les deux jambes.

La jambe d'appuis comme la jambe qui frappe doivent rester légèrement fléchies afin de bien maintenir les rotules dans leur logement. (Je vous ai déjà expliqué ce principe dans l'étude de [Kokutsu Dachi](#).)

Le fait d'ouvrir les genoux est une erreur que l'on rencontre souvent chez ceux qui n'ont pas basculé assez le bassin. Du coup, pour pouvoir lever la jambe, ils se tournent un peu face à l'adversaire et font une sorte de Mae Geri.



On rencontre également le phénomène inverse. Certains se tournent dans l'autre sens pour finalement présenter leur fesse à l'adversaire et finissent par faire une sorte d'Ushiro Geri.

Or ces deux façon de faire, même s'ils peuvent être des coups de pieds puissants, ne sont plus des Yoko Geri.

Nous venons de voir Yoko Geri Kekomi, où la trajectoire du pied va avoir dans un premier temps une composante verticale, puis une composante plus ou moins horizontale pour pénétrer la cible.

Pour Yoko Geri Keage, le pied va décrire une trajectoire rectiligne du sol vers la cible (légèrement curviligne, en fait.). Tout ce fait en un seul et même temps : la bascule du bassin avec élévation de la jambe et extension de la jambe. La force vient du centre vers la cible, un peu comme l'énergie qui se propage le long d'un fouet. Le pied va faire le chemin le plus court (en diagonale) pour venir fouetter (et non plus pénétrer) la cible.

Imaginez votre bassin comme le manche du fouet, la bascule rapide du bassin, va générer comme une onde qui se propage dans la jambe jusqu'au pied comme s'il s'agissait d'un fouet pour finir dans le pied au moment de l'impact.

Ensuite comme pour toutes les techniques de pied, vous devez ramener votre pied le plus rapidement possible en faisant le trajet inverse.

L'énergie doit également venir du centre du corps : Vous ramenez votre hanche rapidement ce qui va "tirer" votre jambe vers vous.

Voilà, j'espère que ma description de Yoko Geri a été clair (et net ;-)).

Je vous propose maintenant d'enfiler votre Kimono et, après vos échauffements que vous ferez grâce à mon livre "L'ABC des échauffements", nous nous retrouvons pour un entraînement sur Yoko-Geri. Nous verrons notamment comment la bascule de la hanche est importante quand on fait deux Yoko-Geri de suite de la même jambe. Bon entraînement.



[>>> Télécharger la vidéo](#)

J'espère sincèrement que cette vidéo sur Yoko Geri vous a plu.

Dites moi ce que vous en pensez dans un commentaire et n'hésitez pas à poser des questions, je vous répondrai avec grand plaisir.

[>>> Voir l'article sur le blog ! \(Venez donner votre avis\)](#)

Un conseil : demain ou après demain... faites [les étirements pour libérer les hanches](#) ;-)

**Bruno Bandelier**

**Le Prof de Karaté du net**