



## CONTRIBUTION POUR L'OBTENTION DU 7<sup>EME</sup> DAN DE JUDO JU JITSU

HELENE GALAN

INSTITUT NATIONAL DU JUDO

Novembre 2022





# SOMMAIRE

<b>PRESENTATION DE LA CANDIDATE .....</b>	<b>5</b>
<b>LES KUATSU DANS LA CULTURE DU JUDO .....</b>	<b>7</b>
Définition.....	7
De leur origine à nos jours.....	8
<b>LES KUATSU DANS LA PRATIQUE DU JUDO .....</b>	<b>9</b>
Quel est l'intérêt d'introduire la pratique du Kuatsu dans nos Dojo ? .....	9
Quand ne faut-il pas utiliser un Kuatsu ?.....	9
Quand peut-on les utiliser mais avec précaution ? .....	9
Pourquoi la connaissance des Kuatsu est-elle utile ? .....	9
Pour quel public l'enseignement des Kuatsu a-t-il un intérêt ? .....	10
Comment les enseigner dans le cadre du judo ? .....	10
<b>CLASSIFICATIONS.....</b>	<b>11</b>
La classification japonaise : classement du Kâppo .....	11
La classification établie par Monsieur Henry PLEE 10 <sup>ème</sup> dan de Karaté.....	11
La classification établie par le Docteur en médecine Eric De Winter .....	15
<b>ETUDE THEORIQUE DU FONCTIONNEMENT DES KUATSU .....</b>	<b>17</b>
Historique : l'unité 731.....	17
Etude scientifique publiée dans les revues du Kodokan.....	17
Mécanismes d'action des Kuatsu .....	19
L'action respiratoire : HAI KUATSU.....	19
L'action cardiaque : SHINZO KUATSU .....	19
L'action circulatoire, très importante par exemple, dans le TANDEM SO KUATSU .....	20
L'action réflexogène : TSUKI KUATSU .....	20
<b>L'ENTRAINEMENT A LA PRATIQUE DES KUATSU .....</b>	<b>21</b>
Généralités .....	21
Choix technique du Kuatsu.....	22
Règles générales à respecter pour Tori .....	22
L'utilisation du Kiai .....	23
Mécanismes d'action.....	23
L'intérêt pour Tori .....	23
Quand utiliser le Kiai ?.....	23
Pourquoi avoir intégré des vidéos muettes ? .....	23
Après l'application du Kuatsu .....	24

<b>LES PRINCIPAUX KUATSU A CONNAITRE.....</b>	<b>25</b>
HON SASOI KUATSU .....	27
KUZURE SASOI KUATSU .....	31
HON ERI KUATSU .....	33
HANGAI RI KUATSU .....	35
TANDEN SO KUATSU .....	37
USHIRO SO KUATSU.....	39
TACHI RI KUATSU.....	41
ZAI RI KOGAN KUATSU .....	43
JIKOKU KUATSU .....	47
<b>CONCLUSION .....</b>	<b>49</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>50</b>

# PRESENTATION DE LA CANDIDATE

## Identité

Nom – Prénom : **GALAN Hélène**  
Date de naissance : **15/02/1958**  
Ligue : **Nouvelle Aquitaine**



## Grades (dates d'homologation)

1<sup>er</sup> Dan **29/11/1980**  
2<sup>ème</sup> Dan **24/02/1984**  
3<sup>ème</sup> Dan **19/06/1988**  
4<sup>ème</sup> Dan **08/09/1991**  
5<sup>ème</sup> Dan **23/06/1996**  
6<sup>ème</sup> Dan **14/05/2006**

## Brevet d'Etat (numéros et dates d'obtention)

1<sup>er</sup> degré **N° 878742** obtenu le **28/07/1987**  
2<sup>ème</sup> degré **N° 014970103** obtenu le **10/07/1997**

## Nom des professeurs dont l'enseignement a été régulièrement suivi

Monsieur André ANDERMATT      Monsieur PEYROUX  
Monsieur Claude MALLET      Monsieur Richard VILLEFRANQUE  
Monsieur Guy PELLETIER

## Séjours d'études Judo au Japon

### Stages au KODOKAN JUDO INSTITUTE (TOKYO)

- du 26 avril au 2 mai 1995
- du 3 au 9 avril 2002
- du 13 au 23 avril 1998
- du 7 au 18 avril 2003
- du 2 au 16 avril 2000
- du 14 au 25 avril 2006
- du 20 février au 1<sup>er</sup> mars 2001

J'ai ainsi eu la chance de pratiquer le judo au Kodokan et en particulier, j'ai pu continuer à me perfectionner dans le domaine des Kata.

J'ai suivi l'enseignement des professeurs ci-dessous :

- Monsieur ABE (De Ashi Barai , Ju No Kata...)
- Monsieur DAIGO (Koshiki No Kata)
- Monsieur FUGITA (Kime No Kata)
- Monsieur FUKUSHIMA (Kodoka Goshin Jutsu)
- Monsieur MATSUI (Nage No Kata)
- Monsieur MATSUMURA (Ne Waza)
- Madame NAGAI (Ju No Kata)
- Monsieur OSAWA (Jugi gatame, Katame No Kata, Itsutsu No Kata...)
- Monsieur UTSUGI (Katame No Kata)
- Monsieur YAMAMOTO (Koshiki No Kata, Itsutsu No Kata)

A chacun de mes séjours au Kodokan, j'ai été intégrée à la section féminine où j'ai pu m'entraîner tous les soirs de 18h00 à 19h30 avant de continuer la pratique dans le grand dojo partir de 19h30.

J'ai également été accueillie à l'université de Waseda (Tokyo) pour quelques entraînements qui étaient alors dirigés par Monsieur Osawa.

### Publications

Thèse pour l'obtention du Doctorat en Médecine en 1984 :

« Traumatologie dans la pratique du judo »

### Profession

Médecin généraliste installée sur la commune de Feytiat (Haute-Vienne) depuis 1985

Titulaire du CES de biologie et médecine du sport

### Associations dans lesquelles j'enseigne ou ai enseigné

Nom de l'association	Département	Périodes
Foyer Culturel de Brive section Judo	Corrèze	du 01/09/1980 au 30/06/1984
Judo club Aixois	Haute-Vienne	du 01/09/1984 au 30/06/1996
Judo club Feytiat	Haute-Vienne	Depuis le 01/09/1981

### Fonctions actuelles en judo

Dans l'international : Juge mondial Kata

Dans le national : juge d'expression technique

Dans la région Nouvelle Aquitaine : formatrice régionale Kata

# LES KUATSU DANS LA CULTURE DU JUDO

## Définition

Le kuatsu : On retrouve ce mot orthographié de différentes façons : Kwatsu, Kuatsu ou Katsu

Kuatsu est la contraction de deux caractères :

KUA qui signifie la vie

TSU qui est la contraction de JUTSU qui signifie technique

## 活法

Le terme KAPPO est aussi utilisé pour traiter de la pratique des Kuatsu.

Dans la revue du Kodokan du 15/03/1955 Monsieur Yamada, 8 Dan à cette date, nous enseigne que :

*Le « Kuatsu signifie « Vie », » ramener à la vie ». Quand le caractère « KUATSU » est complété par le signe « HO » (qui signifie méthode) on le prononce KAPPO en japonais.*

*Le KAPPO est donc l'art du KUATSU.*

En fait, à la suite de plusieurs lectures concernant la signification précise du terme KUATSU et du terme KAPPO, j'en ai déduit que les Kuatsu sont des techniques manuelles d'origine asiatique et constituent une branche du Kappô.

Le Kappô comprend :

Le Kuatsu qui est orienté sur des techniques de réanimation, et des techniques à visée antalgique.

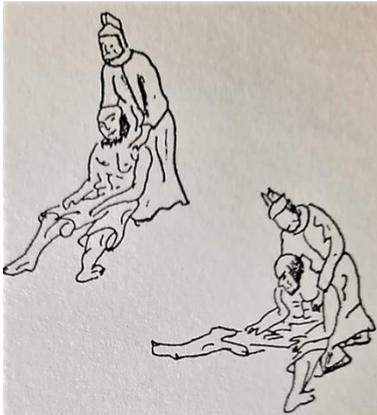
Le Seifuku qui est consacré aux traumatismes du type entorse, luxation ou fracture.

Les kuatsu répondent à un besoin précis des pratiquants de Budo ; ils sont utilisés pour réanimer un pratiquant suite à une syncope, atténuer la douleur etc...

A l'époque du vieux Ju Jitsu, il était question de deux types de secret révélés oralement de maître à disciple : le Sappô et le Kappô.

Le Kappô concerne les techniques de réanimation par opposition au Sappô qui est décrit comme une méthode d'attaque des points vitaux pour provoquer l'asphyxie ou le coma.

## De leur origine à nos jours



Les documents antiques concernant les *Katsu* sont extrêmement rares et toujours mystifiés: Voici un croquis de 1892, d'après un document du XIV<sup>e</sup> siècle. Comme vous pouvez le constater, il peut être un aide-mémoire de *Hon-Sasoi-Katsu* pour un initié, mais il sera totalement incompréhensible pour un néophyte.

Le premier document japonais retrouvé faisant référence au Kuatsu provient de la Muso-Ryu (1467-1574) école de IADO.

C'est en fait un recueil sur les points d'attaque où sont simplement mentionnés les principes des Kuatsu.

Le principe de développer l'art de la guerre a parallèlement développé l'art du KAPPO.

Au Japon, les Kuatsu furent considérés très longtemps comme des techniques secrètes qui étaient donc transmises verbalement de Maître à élèves.

Dans les parutions bilingues anglais-français des années 1950 à 1956 de la revue japonaise « Judo du Kodokan », on retrouve des articles traitant du Kappo, Kuatsu ou Seifuku.

Le premier numéro date de décembre 1950 et a permis aux occidentaux de découvrir des écrits sur ces techniques qui étaient restées jusqu'alors mystérieuses et personnelles à l'Asie.

Le livre « JUDO KODOKAN » publié par DAI-NIPPON YUBENKAI KODANSHA traite du sujet sous le terme de « Kappo méthodes de réanimation ».

L'édition de 1955 glisse subtilement un chapitre de trois pages, situé entre l'Itsutsu No Kata et le SeiryokuZen'yô-Kokumin-Taiiku, exercice de self défense où le judoka travaille seul en Tandoku Renshu puis avec un partenaire pour pratiquer le Kime Shiki et le Ju Shiki.

Seuls les lecteurs passionnés, bien attentifs et assoiffés d'apprendre ont pu découvrir ce chapitre !

Dans les éditions qui ont suivi, le chapitre a été déplacé à la fin du livre ce qui l'a rendu plus visible.

Ce chapitre reprend les explications de cinq Kuatsu :

Le Sasoi Kuatsu, l'Eri Kuatsu, le So Kuatsu avec Uke allongé sur le dos, le So Kuatsu, avec Uke allongé à plat-ventre et le Kogan Kuatsu.

Les étudiants qui se rendent au Kodokan ont parfois la possibilité d'assister à un enseignement sur les Kuatsu.

Par exemple, Carole Heras et Mathieu Coulon, que j'ai connus en exerçant ma fonction de juge aux championnats du monde Kata, étaient sur place en 2016 durant la semaine d'entraînement de juillet consacrée aux Kata. Ils ont assisté à un cours qui pouvait être filmé et qui traitait du So Kuatsu.

# LES KUATSU DANS LA PRATIQUE DU JUDO

## Quel est l'intérêt d'introduire la pratique du Kuatsu dans nos Dojo ?

Dans tous les cas, l'objectif ou le principe de base est de ne pas nuire.

Chaque enseignant a validé une formation aux premiers secours. Doit-il se limiter à intervenir en tant que secouriste ? c'est-à-dire agir pour éviter le suraccident (mise en PLS par exemple) et appeler les secours ?

Le dilemme classique : « non-assistance à personne en danger et responsabilité de ses actes » nous donne à réfléchir : l'enseignant doit-il alerter et attendre les secours ou doit-il appliquer ses connaissances en Kuatsu ?

Un pratiquant expérimenté quelles que soit ses connaissances dans le domaine doit se rappeler qu'il n'est pas médecin et qu'il ne doit pas utiliser les Kuatsu s'il juge qu'il y a un risque d'aggravation de l'état de la victime.

## Quand ne faut-il pas utiliser un Kuatsu ?

Dans l'ensemble des Kuatsu, les contre-indications générales sont :

1. Quand on ne connaît pas la raison de la perte de connaissance.
2. Dans le cas d'un traumatisme crânien.
3. En cas de maladie neurologique, par exemple une crise d'épilepsie.
4. En cas de suspicion d'hémorragie interne, par exemple fracture de la rate.

Une fracture de la rate peut survenir lors de technique en maki komi mal contrôlée.

Les signes d'une hémorragie interne, en plus de la violence du traumatisme qui peut nous la faire craindre, sont une pâleur et si la victime est consciente, la soif et la douleur de la zone de l'organe touché.

On parle de « défense » car la palpation est très douloureuse et indurée.

## Quand peut-on les utiliser mais avec précaution ?

En cas de traumatisme tel qu'une fracture de côte. L'utilisation d'une technique de Kuatsu risquerait alors de provoquer en plus une perforation (poumon, foie ou rate).

## Pourquoi la connaissance des Kuatsu est-elle utile ?

Ce sont des techniques qui ont prouvé leur efficacité.

Il est possible de les appliquer immédiatement après analyse de la situation.

En effet, l'intervention des secours extérieurs implique un certain délai. (Appel et déplacement).

Ces techniques sont faciles d'application car il n'y a pas besoin de matériel de réanimation.

## **Pour quel public l'enseignement des Kuatsu a-t-il un intérêt ?**

- les enseignants

L'utilité d'un Kuatsu bien appliqué permet de rapidement solutionner un incident dans le Dojo.

- les ceintures noires

Le Kuatsu fait partie de la culture des arts martiaux.

Certains Kuatsu ont été développés à partir des techniques de guerre, j'y ferai référence un peu plus loin dans le Tachi Ri Kuatsu.

- les secouristes judoka

L'étude des Kuatsu permet un perfectionnement dans la connaissance des mécanismes d'action pour une réanimation efficace.

- les secouristes non judoka

En améliorant ses possibilités d'agir, le secouriste non judoka considèrera le kuatsu comme une technique de secourisme asiatique.

## **Comment les enseigner dans le cadre du judo ?**

En intégrant des séquences courtes durant les différentes plateformes techniques destinées aux enseignants.

En proposant une initiation aux Kuatsu lors des Cérémonies des Vœux car peu de jeunes ceintures noires ont entendu parler du Kuatsu.

# CLASSIFICATIONS

Il existe différentes classifications des Kuatsu.

Selon les documents consultés, j'ai constaté que les Kuatsu décrits pouvaient cependant porter des noms différents.

## La classification japonaise : classement du Kâppo

Le classement du Kâppo a été publié dans la revue du Kodokan du 15 novembre 1955.

Cette classification sépare les différents Kuatsu en quatre groupes, selon le traumatisme subi et l'état du blessé.

- En cas d'arrêt de la respiration : Kuatsu respiratoire  
(respiration artificielle)
- En cas de commotion cérébrale : Kuatsu crânien  
(stimulation des nerfs moteurs)
- En cas de blessures diverses : Kuatsu calmant  
(stimulation des centres sensitifs)
- En cas de perte de contrôle : Kuatsu vivifiant  
(facultés mentales ou physiques) (stimulation de la circulation sanguine)

Je n'ai trouvé aucune classification détaillée, mais j'ai trouvé dans la revue du Kodokan de 1955 un article consacré au Kâppo qui mentionnait l'existence de plus d'une centaine de Kuatsu.

## La classification établie par Monsieur Henry PLEE 10<sup>ème</sup> dan de Karaté

Cette classification figure dans son livre : L'ART SUBLIME ET ULTIME DES POINTS DE VIE publié en mars 2004.

Elle se base sur la position d'Uke.

Cette classification a le mérite de retrouver rapidement le Kuatsu que l'on veut étudier.

La liste paraît longue, mais si l'on étudie de près chaque Kuatsu cité, on s'aperçoit qu'il y a beaucoup de similitudes entre les différents Kuatsu.

Certains sont identiques à des techniques de secourisme connues comme par exemple l'Aïki Kuatsu qui correspond au bouche-à-bouche.

D'autres ont plus une valeur culturelle comme par exemple les techniques décrites sur les noyés.

CLASSIFICATION EN LIEN AVEC LA POSITION DE UKE

**Uke en position assise ou plus rarement debout (24)**

Hon Sasoi Kuatsu

Kuzure Sasoi Kuatsu

Kata Sasoi Kuatsu

Ura Sasoi Kuatsu

Hon Eri Kuatsu

Ashi Kosoku Kuatsu

Sei So Kuatsu

Zai Aiki So Kuatsu

Tachi Ri Kuatsu

Zai Ri Kuatsu

Boku Den Kuatsu

Hangai Ri Kuatsu

Kuzure Hangai Ri Kuatsu

Kin Ri Kuatsu

Zai Ri Kogan Kuatsu

Yoko Kogan Kuatsu

Ude Kogan Kuatsu

Teisoku Kogan Kuatsu

Ura Daki Kuatsu

Mae Daki Kuatsu

Jikoku Kuatsu

Zuno So Kuatsu

Anmo Kuatsu

Ama Kuatsu



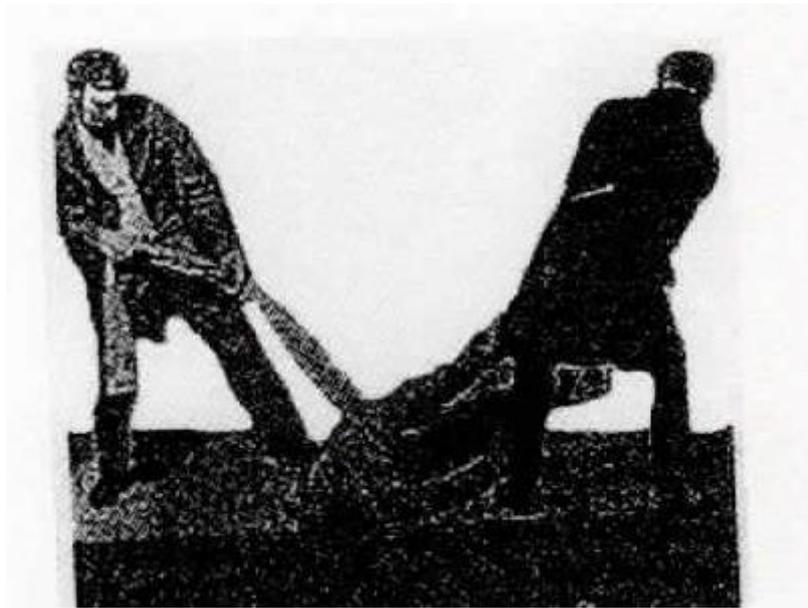
Ashi Kosoku Kuatsu



Yoko Kogan Kuatsu

## Uke en décubitus dorsal (23)

Hon Kiroku Kuatsu  
Tatte Kiroku Kuatsu  
Hiji Kiroku Kuatsu  
Hiza Kiroku Kuatsu  
Kiroku So Kuatsu  
Mae Kikai Kuatsu  
Yoko Kikai Kuatsu  
Aiki Kuatsu  
Hana Aiki Kuatsu  
Shinzo Kuatsu  
Aire So Kuatsu  
Obi Guruma Kuatsu



Obi Guruma Kuatsu

Bo Kuatsu  
Ura Kosoku Kuatsu  
Buki Kosoku Kuatsu  
Hasami Ryote Kuatu  
Kikai So Kuatsu  
Jinko Kokyu So Kuatsu  
Zenzen So Kuatsu  
Sei Ashiura Kuatsu  
Ashiura Kuatsu  
Inno Kuatsu  
Shita Kuatsu



Sei Ashiura Kuatsu

## Uke en décubitus ventral (21)

Ushiro Rokkotsu Kuatsu  
Ushiro Hiji Rokkotsu Kuatsu  
Ushiro Hiza Rokkotsu Kuatsu  
Ushiro Hiza Hiji Rokkotsu Kuatsu  
Koshi Kokyu Kuatsu  
Komura Kosoku Kuatsu  
Ura Rokkotsu Kuatsu  
Ura Hiji Rokkotsu Kuatsu  
Basami Kosoku Kuatsu  
Harahara Kokyu Kuatsu  
Momo Kokyu Kuatsu  
Koho Kokyu Kuatsu  
Onaka Bo Kuatsu  
Taru Kokyu Kuatsu  
Jo Ge Kuatsu  
Bo Obi Kuatsu  
Ura Obi So Kuatsu  
Fuku Kosoku So Kuatsu  
Teisho Kuatsu  
Ushiro Kogan Kuatsu  
Seiryuto Kuatsu



Momo Kokyu Kuatsu



Taru Kokyu Kuatsu

## La classification établie par le Docteur en médecine Eric De Winter

Dans son livre KUATSU DE REANIMATION publié en 1975, le docteur De Winter différencie les actions réflexogènes, respiratoires ou cardiaques.

Sa classification se base ainsi sur les différents mécanismes d'action appliqués :

- Percussions réflexogènes (Tsuki Kuatsu)
  - Percussions dorsales (Seoi Kuatsu)
  - Percussions lombaires (Jinzo Kuatsu)
  - Percussions sacro iliaques (Kogan Kuatsu)
  - Percussions épigastriques (Kami Kuatsu)
  - Percussions au niveau de la plante du pied (Kogan Kuatsu)
  
- Mécanisme d'action respiratoire (Haï Kuatsu)
  - Bouche à bouche (Aiki Kuatsu)
  - Refoulement abdominal (Sasoi Kuatsu)
  - Technique authentique (Sei Kuatsu)
  - Kuatsu appliqué par 2 réanimateurs (Jinko Kuatsu)
  
- Mécanisme d'action cardiaque
  - Massage cardiaque externe
  - Massage par pression trans-diaphragmatique

Dans son livre, le docteur De Winter indique que les trois mécanismes d'action peuvent être intriqués.

Exemples :

- Agura So Kuatsu : Uke assis
- Tanden So Kuatsu : Uke en décubitus dorsal
- Ushiro So Kuatsu : Uke en décubitus ventral

Dans ce document, j'ai choisi d'expliquer des Kuatsu qui peuvent regrouper plusieurs mécanismes et dans lesquels la position de Uke et Tori est bien évidemment dépendante du Kuatsu appliqué.



# ETUDE THEORIQUE DU FONCTIONNEMENT DES KUATSU

## Historique : l'unité 731

En 1931 le gouvernement japonais entreprit d'annexer la Chine et les militaires japonais occupèrent la Mandchourie.

En 1935, la Chine usa de la guerre bactériologique en empoisonnant les points d'eau.

L'armée japonaise créa des unités de recherche pour protéger ses soldats. Ces unités avaient pour mission de travailler sur la guerre bactériologique et de développer des vaccins.

De nombreuses expériences ont été faites sur les prisonniers chinois. Ces expériences ont été reconnues comme crimes de guerre et les résultats n'ont par conséquent pas été divulgués.

L'unité 731, basée au centre de la Mandchourie, centralisait les résultats des expériences menées par les autres unités sur plus de 6000 prisonniers.

La vérification de l'efficacité, à la fois des « techniques guerrières Ancestrales (Sappô) et des techniques de réanimation (Kappô) auraient été étudiée lors d'expérimentations.

Monsieur Plée nous informe avoir utilisé un document qui lui avait été remis par le japonais Tani et qui décrivait les expériences sur les Kuatsu durant cette époque.

J'ai pu consulter le livre de Monsieur Plée mais je n'ai pas pu remonter aux sources qu'il citait.

## Etude scientifique publiée dans les revues du Kodokan

En 1955 une équipe de 18 personnes : des médecins, des experts en Kappô, des judoka ceintures noires et des volontaires non judoka ont participé à une étude scientifique afin, de trouver notamment les réponses aux questions suivantes :

- Combien de temps dure une syncope (perte de connaissance) provoquée par un étranglement du type Gyaku Jugi Jime ?
- Est-ce que le sujet peut reprendre connaissance tout seul ?
- Y a-t-il un danger à le laisser sans soins ?

Les conditions expérimentales étaient les suivantes :

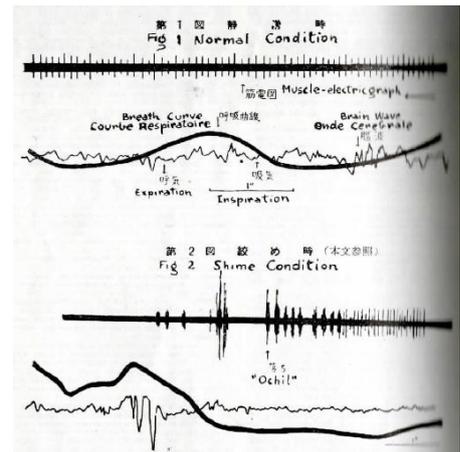
- Pour éviter tout stimulus pouvant fausser les résultats, le patient était installé dans une pièce sans lumière et insonorisée.

- Ses constantes physiologiques étaient enregistrées :

Un électrocardiogramme pour l'activité cardiaque

Un pneumographe pour la fonction respiratoire

Un électroencéphalogramme pour le suivi neurologique



L'expérience fut concluante, et sans aucun accident !

Les résultats furent les suivants :

- Trois ceintures noires ont perdu connaissance au bout de 10 à 15 secondes de l'application de Gyaku Jugi Jime.  
L'étranglement était subi sans aucune résistance du sujet.  
Ils ont repris connaissance en moins de 20 secondes sans aide extérieure.
- Un non judoka a perdu connaissance en 7 secondes et a repris connaissance tout seul au bout d'une minute trente.
- Deux non judoka ont perdu connaissance en 4 et 6 secondes et ont dû être réanimés pour éviter toute séquelle.

Parallèlement des expériences sur des lapins ont prouvé qu'il était extrêmement dangereux d'abandonner un patient en syncope dans l'attente d'un réveil naturel.

Risques de séquelles : atteinte neurologique à type de paralysie par exemple et aboutissant parfois même au décès.

A partir de cette étude, l'équipe de 1955 a décrit des niveaux dans la syncope :

### La syncope première

Elle est décrite dans l'étude comme :

*La force dans les bras et les jambes qui disparaît*

*Le visage peut devenir rubicond*

*Des spasmes peuvent agiter le patient*

*La respiration se bloque en inspiration*

D'où les noms donnés parfois à cette syncope : Syncope en inspiration ou syncope raide

## **La syncope seconde**

Décrite dans l'étude de la manière suivante :

*La tension musculaire disparaît  
Les bras et les jambes sont inertes  
Le visage devient pâle  
Les pupilles s'agrandissent légèrement  
Le pouls devient inaudible*

C'est en fonction de ce degré dans la syncope que le réanimateur choisit le Kuatsu à appliquer.

## **Mécanismes d'action des Kuatsu**

### **L'action respiratoire : HAI KUATSU**

Cette action respiratoire repose sur deux principes :

- 1<sup>er</sup> principe :

Insufflation de l'air du secouriste vers la victime.

Technique appelée AIKI KUATSU et qui correspond à la technique de réanimation par le bouche à bouche.

- 2<sup>ème</sup> principe :

Application d'une manœuvre, par exemple dans le HON SASOI KUATSU, que je détaille ensuite dans ce document, qui provoque une expiration forcée de Uke et qui est suivie d'une inspiration mécanique naturelle.

L'action respiratoire est un mécanisme réflexe d'origine bulbaire : à la suite d'une expiration prolongée se produit une inspiration réflexe.

### **L'action cardiaque : SHINZO KUATSU**

Cette action cardiaque repose sur trois principes.

- 1<sup>er</sup> principe : La pression directe sur la cage thoracique.

SHINZO KUATSU :

C'est le massage cardiaque connu des secouristes



- 2<sup>ème</sup> principe : La pression indirecte.

L'application d'une pression sur l'épigastre entraîne un massage cardiaque indirect par voie trans-diaphragmatique.

- 3<sup>ème</sup> principe : La percussion au niveau de la région précordiale.

Elle crée un choc qui peut faire repartir un cœur en arrêt (électrocution par exemple)

### **L'action circulatoire, très importante par exemple, dans le TANDEN SO KUATSU**

La mobilisation de la masse sanguine située au niveau des viscères :

Cette action va déplacer le sang situé dans les organes vers le système vasculaire afin d'améliorer l'oxygénation du cerveau.

### **L'action réflexogène : TSUKI KUATSU**

La stimulation des zones réflexogènes se fait par des percussions. Le secouriste peut utiliser, en fonction du Kuatsu appliqué, la paume ou le tranchant de la main, le poing, le coude, le genou ou le pied.

Les Kuatsu dits majeurs associent ces quatre mécanismes d'action.

# L'ENTRAÎNEMENT A LA PRATIQUE DES KUATSU

## Généralités

Lors de la description des Kuatsu, pour une meilleure compréhension, je nomme Tori celui qui applique le Kuatsu et Uke celui qui en bénéficie.

Il ne me paraît pas utile de s'initier au départ à un grand nombre de Kuatsu.

La classification de Monsieur Henry Plée comporte 68 Kuatsu.

J'ai choisi de la lister dans ce document afin de sensibiliser le lecteur sur l'étendue du domaine des Kuatsu.

Dans cette classification, beaucoup de Kuatsu présentent des similitudes, d'autres sont surtout à visée culturelle, et quelques-uns paraissent plus difficiles à mettre en place.

Certains Kuatsu utilisent même une ceinture, un bâton, une chaise, un tonneau voire un cheval et parfois il est nécessaire d'être 2 et même 3 intervenants pour appliquer le Kuatsu décrit.



Harahara Kokyu Kuatsu

Il est, primordial de s'entraîner à pratiquer un Kuatsu afin d'en avoir la meilleure maîtrise possible en cas de nécessité.

S'entraîner régulièrement à pratiquer le Kuatsu permet d'acquérir le geste précis et de l'appliquer avec calme et efficacité.

Lors de l'étude, Uke doit simuler un rôle de victime ; par exemple si c'est un Kuatsu de réanimation Uke doit être complètement relâché ; Tori peut ainsi apprendre à contrôler le corps et en particulier la tête d'Uke.

Un point essentiel doit également être respecté : Il est très important qu'Uke garde la bouche légèrement ouverte du fait d'une possible manœuvre d'expiration forcée qu'il pourrait subir.

## Choix technique du Kuatsu

Il faut choisir le Kuatsu en fonction de l'incident :

- Chute sur le dos avec la respiration coupée
- Perte de connaissance suite à un Shime Waza
- Traumatisme testiculaire
- Epistaxis
- Etc...

Certains éléments sont également à prendre en compte :

- La position de Uke (plat ventre, sur le dos, assis...)
- La corpulence de Uke
- Le sexe de Uke

## Règles générales à respecter pour Tori

### 1. Avant l'application du Kuatsu, il faut observer rapidement Uke pour avoir la bonne conduite à tenir :

La respiration est-elle spontanée ?

Les yeux sont-ils vitreux ?

Les lèvres et les ongles sont-ils cyanosés ?

Les mains ou doigts sont-ils crispés ?

Quelle est la réactivité d'Uke :

réagit-il à la stimulation ?

répond-il aux questions posées ?

a-t-il un comportement anormal ? (il s'accroche à Tori, veut se lever précipitamment ...)

### 2. Rester calme

### 3. Agir sans brutalité

### 4. Se baser sur sa propre respiration

### 5. Utiliser le Kiai

## **L'utilisation du Kiai**

Ki = esprit, énergie vitale

Ai = union

### **Mécanismes d'action**

Le phénomène sonore

Le Kiai est alors considéré comme une stimulation perturbatrice.

Il agit dans ce cas comme n'importe quel autre bruit assez fort qui va agresser la victime pour la sortir d'un évanouissement bénin.

L'irrationnel

Celui qui pousse le Kiai mobilise toute son énergie et sa concentration.

Le Kiai enlève une possible inhibition.

En résumé le Kiai apporte une concentration mentale et une énergie spirituelle. (Sei Ki).

Monsieur Inokuti Matsunosuke, dans la revue du Kodokan parue en 1955, explique les règles à observer dans l'association du Kiai au Kuatsu.

*« Quoique ces détails aient été ; dans le passé, transmis oralement comme secrets ; voici quelques points importants :*

*La bouche : Quel que soit le Kuatsu utilisé, on ferme la bouche et l'on ne l'utilise que pour le Kiai, si l'on veut le faire ; mais il faut s'y être souvent exercé pour qu'il vienne automatiquement ... »*

### **L'intérêt pour Tori**

Pour appliquer un Kuatsu, Tori doit contrôler parfaitement ses gestes et son souffle. Le Kiai est alors libérateur.

### **Quand utiliser le Kiai ?**

Le Kiai vient naturellement, quand Tori en ressent le besoin, un peu comme le « han » des joueurs de tennis lorsqu'ils frappent la balle avec intensité.

### **Pourquoi avoir intégré des vidéos muettes ?**

Dans la suite du document, des vidéos sont proposées pour compléter les explications de certains Kuatsu.

Les Kuatsu filmés sont effectués sous forme d'étude ; Uke étant conscient, il n'est pas possible pour Tori de mettre en œuvre une puissance maximale.

De ce fait, l'utilisation du Kiai n'a pas sa place dans les vidéos de ce document.

## **Après l'application du Kuatsu**

Mettre Uke au calme

Surveiller Uke

Ces soins après une réanimation se nomment **KO RYO** qui signifie réhabituer à la vie.

Il est essentiel de surveiller un judoka qui a subi un Kuatsu afin de déceler toute anomalie du comportement (confusion...), toute rechute (épistaxis, malaise...) qui nécessiterait dans ce cas un relais par une équipe médicale.

## LES PRINCIPAUX KUATSU A CONNAITRE

J'ai choisi de détailler neuf Kuatsu dont certains peuvent être utilisés en dehors des Dojo.

L'objectif est d'être capable de répondre avec la meilleure efficacité possible à un incident.

Connaitre ses limites pour ne pas aggraver une situation, analyser rapidement et déclencher une demande de secours, restent toujours nos priorités.

Chaque Kuatsu est présenté sous forme d'une fiche contenant :

- des précisions de placement pour effectuer le Kuatsu avec la meilleure efficacité possible
- une description du mécanisme d'action pour mieux l'appréhender
- des références à l'historique, aux techniques de secourisme qui apportent ainsi une touche un peu moins scolaire et permettent de mieux mémoriser le Kuatsu
- des photos pour visualiser facilement le Kuatsu

Les photos permettent sur certains Kuatsu de détailler le temps inspiratoire et le temps expiratoire.

Elles précisent certains détails, en particulier en cas de technique de percussions.

- des fichiers vidéo en annexe pour visualiser l'application d'un Kuatsu

Il faut savoir que le Kuatsu est une manœuvre qui peut se répéter plusieurs fois mais que l'efficacité de certains Kuatsu diminue avec les répétitions.

Mais il est très intéressant de mimer le geste du Kuatsu dans un premier temps afin de permettre à Tori de prendre en compte la morphologie de Uke, de se concentrer sur le geste qui doit être fait et de l'appliquer avec l'intensité nécessaire dans un second temps.



## HON SASOI KUATSU

*Hon* = fondamental  
*Sasoï* = faire revenir comme avant

### PRESENTATION

1<sup>er</sup> temps inspiratoire



2<sup>ème</sup> temps : expiratoire



### INDICATIONS

Ce Kuatsu s'utilise lors d'une perte de connaissance d'Uke par Shime Waza.

Il est également utile lorsque Uke fait une chute plat dos et qu'il a le souffle coupé.

Le Kuatsu doit, par contre, être effectué avec moins de puissance car Uke est conscient.

Il est efficace en dehors d'un dojo lors d'un malaise vagal.

### DESCRIPTION

Le Kuatsu se pratique sur Uke en posture semi assise, basculé en arrière d'environ 30°.

Il faut donc relever Uke en se plaçant à l'arrière et placer la main au niveau du cou pour contrôler la tête d'Uke plus ou moins conscient.

Le genou droit est placé entre les omoplates et les orteils du pied droit sont très proches du coccyx d'Uke.

Le talon droit est légèrement décollé pour donner de la souplesse au contrôle du corps d'Uke.

La jambe gauche se place en arrière en fente avec un appui ferme du pied sur le sol.

Tori passe les bras par-dessus les épaules de Uke, de chaque côté du cou et vient appliquer les paumes des mains sur le devant de la cage thoracique, au niveau des muscles pectoraux.

Tori effectue une rotation avec ses mains pour ouvrir les épaules d'Uke en arrière, créant ainsi un appel d'air et ensuite continue la rotation pour effectuer une pression sur les pectoraux. Cette manœuvre entraîne une expiration forcée.

Tori bloque sa respiration pour appliquer le Kuatsu avec un maximum de puissance.

Tori peut également appliquer le Kuatsu, avec moins d'intensité, en particulier sur un Uke conscient, en se basant sur sa propre respiration :

Il inspire en appliquant le temps d'inspiration à Uke et il expire en même temps qu'il appuie sur la cage thoracique d'Uke.

La manœuvre peut être répétée si nécessaire. Il faut dans ce cas introduire un petit temps de pause entre les répétitions. Ces pauses sont naturelles dans la mécanique respiratoire et permettent aussi de juger de la reprise de conscience d'Uke.

Il est intéressant de faire la première manœuvre comme un massage, et elle est parfois suffisante pour une récupération (exemple sur un Uke qui a eu le souffle coupé par un Ukemi plat dos).

Cette forme de massage permet d'ajuster sa position, de ressentir la morphologie du corps d'Uke et ainsi de doser la puissance du Kuatsu.

Pour les femmes, on préférera appliquer Kuzure Sasoi Kuatsu car Tori passe les mains par-dessous les bras d'Uke et veille à positionner les mains sous la poitrine.

## **MECANISMES D'ACTION**

C'est un Kuatsu de ventilation forcée associé à des stimulations réflexogènes avec le genou positionné au niveau des vertèbres D5 et D6, c'est-à-dire entre le bas des deux omoplates.

La position assise de Uke permet de faire rentrer une grande quantité d'air dans les poumons et la manœuvre permet de faire un échange important d'air au niveau des poumons de Uke.

La position du genou droit de Tori permet d'accentuer l'inspiration forcée et appuie sur une zone réflexogène. Ce placement du genou donne un certain désagrément à Uke, ce qui favorise la réanimation.

Tori peut terminer son action en utilisant l'URA SASOI KUATSU qui est une percussion à l'aide du genou dans la zone dorsale : D5 D6 D7.

## **DIFFICULTES RENCONTREES**

Si le judoka, par exemple suite à un étranglement, est à plat ventre et convulse ou se raidit, il devient difficile de le retourner et de l'asseoir. Le Hon Sasoi Kuatsu n'est donc pas adapté à cette situation.

Dans ce cas il faut en premier lieu appliquer l'Ushiro So Kuatsu, comme cela est préconisé par les experts du Kodokan dans la revue de 1953.

L'Ushiro So Kuatsu est détaillé un peu plus loin dans ce document.

## REMARQUES

Plusieurs Kuatsu ressemblent au Hon Sasoi Kuatsu de par leur mécanisme d'action mais, chaque fois, une petite spécificité, les différencie.

Par exemple :

### - KATA SASOI KUATSU

On retrouve toujours le même mécanisme d'action : inspiratoire et expiratoire.

On le dénomme « Kata » car Tori passe par-dessus les épaules de Uke pour placer ses mains.

Il peut être appliqué sur une personne qui a un malaise vagal en voiture. Tori est à l'arrière de la voiture et il place ces bras sur la poitrine de la victime pour entraîner une expiration forcée.

Pour l'étudier, il est possible d'asseoir Uke sur une chaise.

Il n'y a en revanche pas d'action réflexogène du genou de Tori au niveau des dorsales.

### - ZAI RI KUATSU



Uke est assis et Tori est dans son dos.

Tori place son genou droit dans la zone D6 dans le dos de Uke.

Il agit comme pour le Hon Sasoi Kuatsu, mais il ajoute ensuite une action sur les bras d'Uke.

A la fin de l'inspiration naturelle de Uke, Tori accentue cette inspiration en effectuant un étirement sur ses bras tendus. Les bras de Uke sont soutenus et étirés vers l'arrière, un peu au-dessus de l'horizontale.

## CONTRE INDICATION SPECIFIQUE

La suspicion de fracture de côte.

Fichier vidéo en annexe : [video1-hon-sasoi-kuatsu.mp4](#)

Fichier vidéo en annexe : [video2- variante-hon-sasoi-kuatsu.mp4](#)



## KUZURE SASOI KUATSU

*Kuzure* = variante  
*Sasoi* = faire revenir comme avant

### PRESENTATION

1<sup>er</sup> temps inspiratoire



2<sup>ème</sup> temps : expiratoire



### INDICATIONS

Ce Kuatsu est utilisé chez les femmes car il évite le risque de traumatisme mammaire qui est possible avec le Hon Sasoi Kuatsu.

Il s'utilise en cas de perte de connaissance par un Shime Waza.

Il peut être pratiqué avec une intensité moindre pour aider un judoka à retrouver sa respiration après une chute à plat dos.

### DESCRIPTION

Il est aussi appelé aussi Onna Sasoi Kuatsu car il est utilisé préférentiellement chez les femmes. (Onna = femme).

A noter que le Hon Sasoi Kuatsu peut quand même être fait prudemment chez les femmes ayant de petites poitrines.

Le placement de Tori dans le dos d'Uke est identique au placement du Hon Sasoi Kuatsu.

C'est la position des bras de Tori qui définit la variante.

Tori place ses bras sous les aisselles d'Uke

Le 1<sup>er</sup> temps inspiratoire

Tori place les paumes de ses mains au niveau des épaules de Uke et effectue une traction vers lui ; le genou droit placé dans le dos de Uke augmente l'action d'inspiration forcée de Uke.

Le 2<sup>ème</sup> temps expiratoire

Tori descend ses mains sous la poitrine d'Uke et les fait converger vers le creux épigastrique d'Uke.

Cette action des 2 mains comprime la cage thoracique et accentue l'expiration spontanée de Uke.

### **MECANISMES D'ACTION**

Comme pour le Hon Sasoi Kuatsu, le temps fort du Kuatsu est le temps expiratoire.

Si Uke est de petit gabarit, Tori se place dans la position Zarei derrière Uke.

Il contrôle alors le dos d'Uke avec sa poitrine pour appliquer efficacement le Kuatsu.

Dans ce cas il perd le bénéfice de l'action du genou.

Comme pour le Hon Sasoi Kuatsu, Tori peut terminer son action par un Kuatsu de percussion à l'aide de la paume de la main dans la région médio dorsale d'Uke.

### **HISTORIQUE**

Ce Kuatsu était utilisé préférentiellement par les samourai en raison de l'accès à la poitrine qui était difficile du fait des armures lourdes.

### **CONTRE INDICATION SPECIFIQUE**

La suspicion de fracture de côte.

La prudence est de mise pour les femmes enceintes, lors de l'utilisation de ce Kuatsu en dehors du Dojo.

Fichier vidéo en annexe : [video3-kuzure-sasoi-kuatsu.mp4](#)

<p><b>HON ERI KUATSU</b></p> <p>Egalement appelé FUJU KUATSU</p>	<p><i>Hon</i> = fondamental  <i>Eri</i> = col    <i>Fuju</i> = creux épigastrique</p>
--	---

## PRESENTATION



## INDICATIONS

Ce Kuatsu s'utilise sur des Uke pas trop corpulents.

Il se pratique lorsqu'Uke a perdu connaissance et est en stade de syncope seconde (inertie d'Uke)

## DESCRIPTION

Tori est à droite de Uke, il pose le genou gauche au sol et il a son genou droit levé.

Il retient Uke en position assise incliné sur l'arrière à l'aide de son bras gauche.

La main gauche se situe au col de Uke et le coude gauche se positionne naturellement vers la sixième vertèbre dorsale.

La main droite est placée un peu en dessous de l'épigastre.

Tori exerce simultanément :

1- Une pression avec la paume de sa main gauche au niveau de C7 et son coude gauche percute la zone D6 au niveau du dos de Uke.

2- Une forte pression de la paume de sa main droite en remontant vers l'épigastre suivie d'un relâchement brutal de l'action de cette main.

## HISTORIQUE

Plus ancien que le Hon Sasoi Kuatsu.

Il était utilisé à l'époque où les armures étaient lourdes, et empêchaient l'application du Hon Sasoi Kuatsu.

Pour appliquer Hon Eri Kuatsu Tori devait passer sous la jupe couverte de lamelles de métal pour accéder à l'épigastre.



## MECANISMES D'ACTION

C'est principalement un Kuatsu de ventilation, renforcé par une stimulation de zones réflexogènes.

Tori crée une expiration forcée par l'action conjointe de son bras gauche qui fait plier le haut du corps d'Uke et l'action de la paume de sa main droite qui comprime les viscères vers le creux épigastrique.

Le relâchement brutal de la main droite entraîne un mécanisme d'aspiration vers le bas et fait descendre le diaphragme, ce qui aide à la reprise de la respiration naturelle.

## REMARQUE

Si Uke est trop lourd, Tori passe son bras gauche sous l'aisselle droite de Uke et ceinture l'arrière du dos ; mais dans ce cas l'action de stimulation au niveau C7 et D6 n'est plus possible.

## CONTRE INDICATIONS

Ce sont les contre-indications générales à l'application des Kuatsu.  
Il n'y a pas de contre-indication spécifique.

Fichier vidéo en annexe : [video4-hon-eri-kuatsu.mp4](#)

## HANGAI RI KUATSU

*Hangai* = demi allongé

### PRESENTATION

1<sup>er</sup> temps : action expiratoire



3<sup>ème</sup> temps : action inspiratoire



### INDICATIONS

Il s'utilise lors d'une perte de connaissance suite à un Shime Waza.

Par exemple Uke se fait étrangler à plat ventre et n'a pas le temps d'abandonner. Tori connaissant ce Kuatsu le retourne au sol et lui applique dans la foulée Hangai Ri Kuatsu.

### DESCRIPTION

Tori relève le haut du corps d'Uke pour venir s'asseoir au contact du dos d'Uke.

Tori contrôle la tête de Uke en plaçant sa propre tête contre la joue gauche de Uke.

1<sup>er</sup> temps : action expiratoire

Tori se penche vers l'avant, ce qui entraîne une expiration forcée pour Uke. L'action de compression des bras est complétée par l'action de compression des jambes de Tori.

2<sup>ème</sup> temps : neutre

Tori relâche brusquement la pression, ce qui entraîne une inspiration naturelle pour Uke

3<sup>ème</sup> temps : action inspiratoire

Tori se penche en arrière en dirigeant ses mains vers les pectoraux d'Uke ; dans le même temps, il maintient le corps d'Uke en plaçant ses talons à l'intérieur des cuisses d'Uke.

Tori associe à sa manœuvre une grande inspiration en gonflant sa poitrine ce qui entraîne une inspiration forcée pour Uke.

Tori doit bien contrôler le corps de Uke avec ses pieds en contact avec l'intérieur des cuisses de Uke.

### **INTERET**

Tori peut facilement étirer Uke vers l'arrière en se penchant lui-même vers l'arrière.

Ce Kuatsu est pratique à appliquer sur des Uke très corpulents.

### **MECANISME D'ACTION**

C'est une action essentiellement respiratoire.

### **VARIANTE**

Il existe une variante KUZURE RI KUATSU dans laquelle Il est possible d'agir sur les bras d'Uke et d'augmenter un peu plus le phénomène d'inspiration forcée.

Dans cette variante, Tori saisit les poignets de Uke et dans le temps d'inspiration forcée il écarte les bras de Uke vers l'arrière et le haut.

**Fichier vidéo en annexe : [video5-hangai-ri-kuatsu.mp4](#)**

## TANDEN SO KUATSU

*Tanden* = ventre  
*So* = premier, intégral ou complet

### PRESENTATION



### INDICATION

Il se pratique lorsqu'Uke a perdu connaissance et qu'il est inerte.

### DESCRIPTION

Uke est couché sur le dos, les bras le long du corps.

Tori se positionne à la droite d'Uke, le genou gauche levé.

Il place sa main droite en dessous de l'ombilic, la paume de la main se situe juste au dessus du pubis, les doigts sont dirigés vers l'épigastre.

Tori effectue une pression ferme, limite d'une action de percussion, à l'aide de la paume de sa main en imprimant un mouvement de vague du pubis vers le creux de l'estomac.

### MECANISMES D'ACTION

- Compression abdominale qui chasse le sang des viscères et amplifie la circulation sanguine, d'où une meilleure oxygénation cérébrale.
- Stimulation cardiaque par voie trans diaphragmatique.
- Percussion réflexogène au niveau du plexus solaire.

Ce Kuatsu m'a été enseigné par Monsieur Pelletier. Il me l'avait présenté comme « *le Kuatsu qui réveille les morts* ».

C'est à mon sens l'un des Kuatsu les plus efficaces.

J'insiste donc sur l'utilité de s'entraîner régulièrement pour acquérir la maîtrise nécessaire pour une application efficace.

Quand on a soi-même ressenti la puissance de ce Kuatsu, on arrive d'autant mieux à le reproduire correctement.

**Fichier vidéo en annexe : [video6-tanden-so-kuatsu.mp4](#)**

## USHIRO SO KUATSU

Egalement appelé URA SO KUATSU

*Ushiro* = arrière, dos  
*So* = premier, intégral ou complet  
*Ura* = opposé

### PRESENTATION

Temps 1 : préparation



Temps 2 : application du Kuatsu



### INDICATIONS

Ce kuatsu s'utilise sur un Uke qui a perdu connaissance et qui est à plat ventre.

Il est particulièrement utile si Uke est au stade de la syncope première avec une raideur et des mouvements convulsifs.

### DESCRIPTION

Uke est couché à plat ventre, sa tête est tournée sur le côté et ses bras sont le long de son corps, légèrement écartés. Tori doit veiller au bon positionnement d'Uke avant d'appliquer le Kuatsu.

Il doit vérifier que les voies aériennes d'Uke sont dégagées et doit être capable de surveiller les réactions et en particulier le souffle d'Uke.

Tori se positionne à cheval au-dessus d'Uke, genou droit levé. Il effectue alors une pression lente et puissante à l'aide de ses mains placées à la base du thorax d'Uke.

Les pouces de Tori sont près de la colonne vertébrale d'Uke ; les autres doigts tournés vers l'extérieur de la cage thoracique.

Comme pour un massage cardiaque, Tori effectue cette pression en utilisant son poids, il avance son corps en direction des épaules d'Uke pour transmettre sa force de poussée à travers ses bras. Ce n'est pas une simple action des mains mais tout le corps de Tori qui agit.

La respiration de Tori est décrite ainsi par les experts en Kappô japonais : Tori doit prendre une grande inspiration avant d'appliquer le Kuatsu puis doit effectuer la manœuvre en apnée.

### **MECANISME D'ACTION**

Tori relâche brusquement la pression ce qui entraîne de part l'élasticité de la cage thoracique et également par voie réflexe une inspiration naturelle pour Uke.

### **HISTORIQUE**

La tradition veut que pour donner le temps explosif de relâchement Tori effectue un saut en avant par-dessus la tête d'Uke.

Cette tradition obligeait Tori à effectuer un relâchement très rapide.

Lors de son saut il effectuait son expiration qui s'apparentait au Kiai.

### **REMARQUE**

C'est un Kuatsu particulièrement utile quand Uke a perdu connaissance suite à un étranglement, qu'il est encore à plat ventre avec des mouvements convulsifs. Ce Kuatsu va stopper les convulsions et Uke reprend dans la plupart des cas spontanément connaissance.

Dans le cas contraire, les convulsions ayant cessé, il est plus aisé de retourner Uke et de lui appliquer le Hon Sasoï Kuatsu ou le Hon Eri Kuatsu.

**Fichier vidéo en annexe : [video7-ushiro-so-kuatsu.mp4](#)**

## TACHI RI KUATSU

*Tachi* = debout

### PRESENTATION



### INDICATION

Ce Kuatsu peut être utilisé en dehors des Dojo.

C'est une manœuvre pour traiter l'étouffement dû à l'obstruction des voies respiratoires supérieures par un corps étranger.

### DESCRIPTION

Tori et Uke sont debout, Tori se place derrière Uke et le ceinture de ses bras en passant sous les côtes flottantes ; Les mains de Tori se rejoignent dans le creux épigastrique de Uke.

- 1<sup>er</sup> temps :

c'est une expiration forcée d'Uke car Tori ressert ses bras en pliant un peu Uke vers l'avant et presse le creux épigastrique en effectuant une rotation de ses mains (les auriculaires de Tori se tournent vers Uke.)

- 2<sup>ème</sup> temps :

c'est une inspiration réflexe par le relâchement brusque des mains et des bras de Tori.

La manœuvre peut se répéter 3 à 5 fois, surtout si le malaise est dû à une fausse route.

Elle doit se faire jusqu'à l'obtention de l'expulsion du corps étranger obstruant les voies respiratoires.

## **HISTORIQUE**

Au Japon :

Le Sappô est une méthode d'attaque. Le Kappô est un ensemble de techniques destiné à réanimer, à soulager des douleurs et réparer le corps.

Le Tachi Ri Kuatsu est ainsi un dérivé d'une technique de contrôle par étouffement où Tori ceinture Uke au niveau des côtes flottantes. En tant que technique du Kappô, le Tachi Ri Kuatsu s'est développé comme étant une manœuvre servant à réanimer.

En Occident :

Le Dr Oesterreich utilisait cette méthode de réanimation lors des accidents d'électrocution où les ouvriers électrocutés se retrouvaient accrochés aux pylônes électriques et donc en position verticale.

## **DE NOS JOURS**

Ce Kuatsu correspond à la méthode de Heimlich bien connue des secouristes en cas de fausse route de la victime.

## **CONTRE INDICATIONS**

La fracture de côte

La blessure d'organe interne

Les femmes en fin de grossesse

Les enfants chez qui il est préférable de donner des tapes dans le dos.

**Fichier vidéo en annexe : [video8-tachi-ri-kuatsu.mp4](#)**

## ZAI RI KOGAN KUATSU

ZAI= assis  
KOGAN = testicules

### PRESENTATION



### INDICATION

Ce Kuatsu est utilisé lors des traumatismes testiculaires.

### DESCRIPTION

Uke est assis, Tori se place derrière Uke.

Il passe ses bras sous les aisselles d'Uke, le soulève de quelques centimètres et le laisse retomber sur le dessus de son pied.

Il faut parfois répéter la manœuvre trois ou quatre fois pour obtenir un effet antalgique.

### MECANISME D'ACTION

Ces chocs rompent le spasme crémasterien et ainsi diminuent la douleur ressentie.

L'action de faire retomber, assis, Uke, sur le pied de Tori, permet de faire une percussion du périnée et augmente l'effet antalgique.

Il est courant de voir dans les Dojo un judoka qui, suite à un traumatisme testiculaire, se met à sauter sur place.

Il est recommandé d'accentuer les sauts en retombant sèchement sur les talons afin de soulager plus rapidement car la vibration du choc sur les talons se transmet directement au bas ventre et permet la remise en place des testicules qui auraient pu légèrement remonter.

## ASSOCIATION DE KUATSU DE PERCUSSION

### TEISOKU KOGAN KUATSU

Egalement appelé KOSHIN KIN KUATSU

*Teisoku* = balle du pied

*Kin* = bijoux

Tori donne une percussion, c'est-à-dire un choc bref sec et non appuyé, avec le dessous de ses orteils relevés, ( Les enseignants japonais au Kodokan utilise l'expression : the ball of the foot) dans le bas du dos, au niveau du sacrum d'Uke.

Cette percussion provoque une action réflexogène qui permet de soulager la douleur.



### ASHIURA KUATSU

*Ashi* = pied

*Ura* = opposé

La percussion sous le pied d'Uke à l'aide du poing marteau ou du majeur droit fléchi aide à lever la douleur.

Pour avoir une bonne efficacité, Tori doit saisir la cheville et tirer pour mettre la jambe d'Uke en parfaite extension, ce qui permet de transmettre efficacement la vibration vers la région pelvienne et de décontracter le bas ventre d'Uke.



### REMARQUE

Si le traumatisme est violent et qu'il entraîne une syncope, il faut en premier effectuer un Kuatsu de réanimation tel que le Hon Sasoi Kuatsu où on assoit Uke et en profiter pour enchaîner le Zai Ri Kogan Kuatsu lorsqu'Uke a repris connaissance.

#### Sur le plan médical :

On conseille à Uke, à la suite de l'application des Kogan Kuatsu, d'aller uriner et de vérifier la bonne position des testicules dans les bourses.

Le traumatisme testiculaire entraîne une douleur plus ou moins importante selon l'impact et l'intensité du choc. Si le choc est violent, il peut y avoir une ascension de la glande par contraction réflexe du muscle crémaster.

Le traumatisme peut également provoquer une inflammation, une rougeur, voire des lésions : lésions des vaisseaux avec formation d'hématomes, lésions de la glande, rupture de l'enveloppe du testicule.

Il faut donc rester vigilant et ne pas hésiter à conseiller un contrôle médical avec une échographie testiculaire si nécessaire.

Les enseignants se doivent en particulier de prévenir les parents si leur enfant a eu un traumatisme testiculaire durant leur cours de judo.

A noter que l'application du Kuatsu peut se faire chez l'enfant mais il faut par contre bien doser l'intensité de son application.

**Fichier vidéo en annexe : [video9-zai-ri-kogan-kuatsu.mp4](#)**



# JIKOKU KUATSU

*Jikoku* = infernal

## PRESENTATION

Préparation : massage décontractant



Application du Kuatsu



## INDICATION

C'est un Kuatsu que l'on utilise sur un Uke en bonne santé qui vient de subir un choc bénin au niveau du nez qui provoque un saignement nasal.

## DESCRIPTION

Tori se place sur l'arrière gauche d'Uke qui est assis et lui saisit le menton avec sa main gauche.

Dans un premier temps, il effectue une mobilisation douce de la tête d'Uke pour décontracter les muscles du cou.

A l'aide de sa main droite, il effectue un massage au niveau de la base de l'occipital, en renversant doucement la tête d'Uke en arrière.

Dans un deuxième temps, Tori effectue un Kuatsu de percussion :

De sa main droite, paume vers le haut, Tori frappe la nuque d'Uke avec le bord cubital de sa main (côté de l'auriculaire).

C'est une percussion sèche, non appuyée, que Tori renouvelle une à deux fois si nécessaire.

## MECANISME D'ACTION

L'onde de choc transmise au niveau de l'artère vertébrale permet une coagulation plus rapide.

## **HISTORIQUE**

Pourquoi un tel nom « enfer » ?

Cette appellation viendrait du fait que l'atemi, coup porté à l'aide du tranchant de la main, au niveau de la première vertèbre cervicale pourrait être un coup mortel et mener en « enfer ».

On retrouve ici l'intrication des techniques de guerre et des techniques de réanimation : le principe de développer l'art de la guerre SAPPO a parallèlement développé l'art du KAPPO.

## **CONTRE INDICATION**

Ce Kuatsu ne doit pas être utilisé lorsque la cause du saignement de nez n'est pas connue.

**Fichier vidéo en annexe : [video10-jikoku-kuatsu.mp4](#)**

## CONCLUSION

Le but de cette contribution est de faire un ouvrage facile, plaisant à lire et surtout qui donne envie de se perfectionner dans ces techniques de réanimation asiatiques.

En évitant une approche trop médicale mais en gardant les rapprochements à la physiopathologie, j'espère convaincre le lecteur de l'utilité de connaître et de savoir appliquer un Kuatsu.

Le choix d'un nombre limité de Kuatsu m'a été soufflé par une amie qui m'a dit « qu'elle préférerait avoir une boîte à outils avec peu d'outils mais dont elle connaissait parfaitement le fonctionnement plutôt que d'avoir tout un arsenal d'outils dont elle ne saurait qu'en faire ».

Mais les Kuatsu représentent un sujet d'étude passionnant et très vaste.

Les Kuatsu décrits ont été choisis pour leur efficacité, leur facilité d'application et en particulier car ils sont applicables par un seul Tori.

Il existe cependant des descriptions de Kuatsu nécessitant deux Tori agissant en synergie.

Exemple ci-après : KIKAI SO KUATSU



Il est également possible de s'appliquer soi-même un Kuatsu.

Par exemple, lors de céphalées, instinctivement on va se tenir le front. La connaissance d'un Kuatsu de percussion associé à un shiatsu peut aider à faire disparaître ces douleurs.

Je tiens à terminer cet exposé par une citation de l'enseignement des Anciens pour la pratique des Kuatsu :

*Concentrer toute notre énergie dans notre abdomen (Hara)*

*Expirer à fond puis prendre une large inspiration*

*Réanimer comme pour insuffler notre propre vie*

*Traiter la victime avec une grande tendresse*

*Mettre la force de tout notre corps dans nos mains*

*Tenir la victime comme un bébé tient notre doigt*

*Réadapter progressivement la victime à la vie et à l'effort.*

## BIBLIOGRAPHIE

Cahiers techniques de la Fédération française de Judo et D.A

Kuatsu de réanimation : Eric de Winter

Kuatsu antalgiques : Eric de Winter

L'Art sublime et ultime des Points de Vie : Henri Plée

Anatomie humaine : H Rouvière et A .Delmas

Le diagnostic en médecine chinoise : B.Auteroche et V.Navailh

Judo Kodokan publié par Dai-Nippon Yubenkai Kodansha

Revue du Kodokan : éditions de 1950 à 1956