

# initiatives

FF judo

## LE KATA POUR QUI, ? POURQUOI ?

### ou apprendre et progresser avec le kata



**D**évelopper le judo aujourd'hui, c'est ouvrir à l'ensemble de nos pratiquants l'accès à ses valeurs éducatives, et transmettre aux nouvelles générations toute sa richesse technique et culturelle dont les professeurs sont les garants.

C'est bien ces vertus éducatives qui donnent à notre discipline cette spécificité reconnue de tous, et qui rassemblent les judokas au sein d'une grande famille fondée sur le respect de ces valeurs.

À ce titre, dans sa politique de développement, la fédération française de judo souhaite placer l'enseignement du kata au cœur de son action comme une composante essentielle de la pratique du judo pour l'ensemble de la population fréquentant nos clubs.



- Culture, philosophie . . . . . 2
- Méthodologie . . . . . 3
- Témoignages . . . . . 4

Progresser  
en judo

Mettre en avant  
les valeurs et  
les principes du judo

PRATIQUE  
DU KATA

Intéresser  
l'ensemble de notre  
population

Pratiquer le judo  
de manière juste  
et efficace

## QU'EST-CE DONC QUE LE KATA ?

Le kata signifie littéralement « forme », il est donc un système formel d'exercices ordonnés à l'avance où chaque judoka connaît ce que l'autre va faire.

Mais attention, il n'en est pas pour autant une quelconque mise en scène ou une mascarade, il est tout le contraire, puisqu'il s'agit pour les deux judokas Tori et Uke de démontrer au travers de leur prestation, les principes du judo.

## UN PEU D'HISTOIRE

À l'époque de Jigoro Kano (1863-1938) fondateur du judo, plusieurs katas existaient déjà dans les différentes écoles du Japon et principalement dans celles qu'il fréquentait : les écoles de Kito et de Tenjinshinyo.

Ces katas utilisaient pour la plupart des sabres, des poignards, ou se pratiquaient avec des vêtements particuliers. Kano décida alors de créer des katas

Maître Jigoro Kano



correspondant davantage à son époque, et mieux adaptés aux techniques utilisées en randori de judo.

Ainsi furent créés le Nage No Kata, le Katame No Kata, le Ju No Kata, et le Kime No Kata. Il conserva tout de même le Koshiki No Kata de l'école de Kito, qu'il considérait comme celui qui démontrait le mieux les principes de base du judo.

Chaque kata fut donc façonné après de nombreuses années de travail et de recherches, ils ne furent, pour la plupart, mis en forme définitivement que vers 1906, lors des réunions du Butokukai, réunions présidées par Kano, entouré des plus grands maîtres des dernières écoles de Ju Jutsu existantes.

Ainsi au départ, vers 1884, Le Nage No Kata ne comportait qu'une dizaine de techniques, il ne fut achevé sous sa forme définitive qu'en 1906.

Il en est de même pour la plupart des autres katas ; mais le seul qui reste « non terminé » par Kano est l'Itsutsu No Kata.

D'autres katas pratiqués aujourd'hui en France ont été créés un peu plus tard : Le Go No Sen crée en 1910 au sein de l'université de Waseda, et le Goshin jitsu crée en 1956 par une commission d'experts du Kodokan.

## LE KATA COMME MOYEN DE PROGRESSER EN JUDO

Maître Jigoro Kano, a donc créé au cours de sa vie, plusieurs katas ou chacun d'entre eux met en évidence des principes de base et des fondamentaux techniques du judo. Destinés à faciliter la compréhension de notre discipline, les katas permettent une progression sincère et efficace dans notre pratique personnelle du judo.

# LES PRINCIPES DU JUDO ET LE KATA

精

力

善

用

Meilleur emploi de l'énergie

L'adaptation dans la pratique du kata est permanente, puisqu'il s'agit d'apprendre ou de mettre en évidence la capacité à ne jamais s'opposer physiquement, mais à rendre fluide, précis et efficace l'ensemble des gestes de Tori et Uke.

Ju : l'adaptation\* principe de non résistance qui invite à s'élever dans la pratique au-delà de l'opposition des forces musculaires, pour atteindre un véritable contrôle des lois subtiles du mouvement, du rythme, de l'équilibre, des forces. Ju est une attitude.

Le principe du meilleur emploi de l'énergie est également mis en évidence dans le kata, quand il s'agit d'utiliser l'action du partenaire à son profit, dans un souci d'efficacité maximum.

Seiryoku Zen Yo : meilleur emploi de l'énergie\* suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente, agir juste au bon moment, utiliser la force et l'intention de l'adversaire. Il incite à une recherche constante de perfection, Seiryoku Zen Yo est un idéal.

L'entraide : Le kata se pratique à deux, les principes du judo ne peuvent se démontrer seul, le kata apprend à se rendre disponible pour l'autre, et être à l'écoute de l'autre dans la recherche d'efficacité et de progrès.

Jita Yuwa Kyoie : prospérité mutuelle par l'union des forces\* suggère que la présence du partenaire, du groupe est bénéfique à la progression de chacun, les progrès individuels passant par l'entraide. Jita Yuwa Koei est une prise de conscience.

\* La charte du Judo

自

他

共

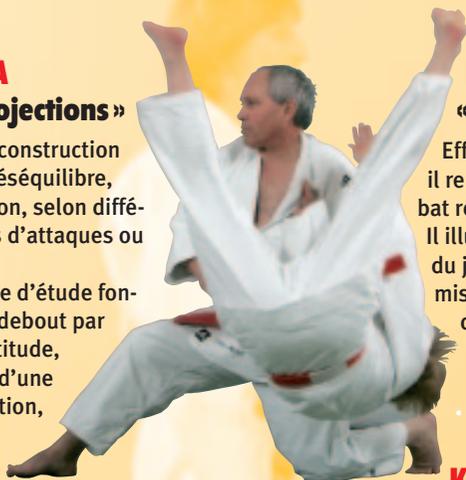
栄

Entraide et prospérité mutuelle

# REPÈRES SUR LES DIFFÉRENTS KATAS ET LEUR INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE

## **NAGE NO KATA** «formes de projections»

Met en évidence la construction d'une projection : déséquilibre, placement, projection, selon différentes opportunités d'attaques ou de déplacements. Il constitue une base d'étude fondamentale du judo debout par la recherche de l'attitude, des déplacements, d'une dynamique d'exécution, de la maîtrise de la chute...



## **GOSHIN JITSU** «formes de défenses»

Permet d'apprendre à esquiver, parer et contrôler l'attaque à main nue ou armée d'un agresseur. Il permet d'améliorer la prise de décision, la rapidité d'exécution et la précision des gestes.

## **KATAME NO KATA** «contrôles au sol»

Suite logique de la projection, il permet d'apprendre les techniques de contrôle, de strangulation et de luxation, et de mieux comprendre la logique du combat au sol. Il requiert un dynamisme d'exécution répondant aux actions réactions des deux partenaires. Il forme avec le Nage no kata, le Randori No Kata.

## **KOSHIKI NO KATA** «kata des formes anciennes»

Effectué à l'origine en armure de samouraï, il représente le kata le plus proche du combat réel. Il illustre parfaitement les principes de base du judo telles les notions d'équilibre, de mise en déséquilibre, d'actions réactions, d'utilisation du poids de corps dans la recherche d'efficacité.

## **KIME NO KATA** «kata de décision ou de défense»

Représente un combat de vie ou de mort, qui décide de la victoire ou de la défaite. Il permet de travailler les différentes formes d'esquive du corps, et de contrôles efficaces pour neutraliser l'attaque du partenaire (à main nue ou armée) au moyen de projections, clés ou strangulations. Il nécessite une prise de décision rapide et des réponses techniques justes, précises et définitives.



## **JU NO KATA** «kata de la souplesse»

Permet d'étudier les principes d'équilibre et de déséquilibre, de reprise d'initiative, d'attaque et de défense, de non résistance. L'exécution lente et fluide des mouvements, facilite la compréhension des techniques tout en montrant la permanence du contrôle et l'utilisation de la mobilité dans tous les plans de l'espace.

## **ITSUTSU NO KATA** «principes physiques universels» demeure un kata inachevé

Permet d'illustrer les lois de la dynamique du mouvement et de l'équilibre des forces entre elles, en rapport avec le judo.

## **GO NO SEN** «kata des contres»

Démontre la manière d'utiliser à son profit, une attaque du partenaire, par une autre meilleure et définitive. Les principes d'esquive et de reprise d'initiative sont mis en avant. Chaque mouvement ou déplacement du corps demandent une grande précision gestuelle et un bon «timing», par rapport à l'attaque initiée.

## ALORS COMMENT ENSEIGNER LE KATA ?

L'enseignant doit évidemment avoir une bonne connaissance de l'activité, mais il doit aussi disposer d'une certaine habileté à l'enseigner.

Plutôt de travailler les katas en cours spécifique, en stage, ou en fin de cours ; l'enseignant peut aussi les faire découvrir, les faire comprendre et les faire apprécier autrement : il est par exemple, toujours possible d'intégrer un principe technique du kata dans un cours de judo, de les transposer directement dans des situations d'études techniques pouvant évoluer sur des Geiko et des Randoris et ce au cours d'une même séance.

Ainsi pratiqué, **judo et kata forment un tout indissociable.**

Maître Jigoro Kano fondateur du judo le concevait ainsi : le Randori (forme d'expression libre), et le kata (expression formelle) constituent deux éléments complémentaires et indispensables à la pratique et à la compréhension du judo.



«Les katas de judo sont précisément la grammaire dans une phrase, les randoris sont comme les exercices de rédaction»

# EN SAVOIR PLUS...



Planche Nage No Kata



Textes officiels FF JUDO

Livre  
«passion judo»  
sur les katas de  
Serge Decosterd



Planche Goshin Jitsu



DVD sur le Ju No Kata



Principes et fondements du judo  
d'Emmanuel Charlot



- Cassettes vidéo :
- Nage No kata
  - Katame No Kata
  - Kime No Kata
  - Go No Sen
  - Goshin Jitsu

TOUS CES ARTICLES SONT DISPONIBLES À LA BOUTIQUE JUDO

**EN PROJET :** Livret pratiquant sur le Nage No Kata (disponible à la Coopérative 2007/2008)

- DVD sur le Nage No Kata
- Livret enseignant sur le Nage No Kata
- Planche sur le Katame No Kata (disponible à la Coopérative 2007/2008)
- Planche sur le Gonosen (disponible à la Coopérative 2007/2008)