

LES KATAS

Maître Jigoro Kano disait volontiers « Les katas sont l'éthique du judo. Dans ceux-ci se trouve l'esprit du judo, sans lequel il est impossible d'apercevoir le but ».

Qu'est-ce donc exactement que le kata? Et pourquoi semble-t-il si important aux yeux des maîtres du judo?

Le kata est à la fois un ensemble de techniques fondamentales, un mode d'étude spécial et une forme d'entraînement rigoureusement codifiée, afin de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les buts du judo.

Cette méthode de transmission n'est pas propre au judo seul. Tous les arts martiaux se sont perpétués Jusqu'à nos jours par le truchement de katas appropriés, inventés par de grands maîtres.

C'est ainsi que dans les vieux manuscrits, nous apprenons de certains samouraïs la manière dont ils furent initiés par de vieux maîtres aux secrets de leur art. Généralement, le disciple travaille de nombreuses années auprès d'un maître qui lui enseigne les rudiments de l'escrime, de la lutte ou du tir à l'arc, suivant sa spécialité.

Lorsque le maître juge que l'élève atteint une certaine maturité physique et mentale et qu'il est enfin digne d'être initié aux techniques supérieures (généralement secrètes) de son art, il convoque ce dernier en grand secret et de préférence la nuit, dans son dojo particulier. Là, après avoir fait prêter serment au néophyte de ne jamais révéler à qui que ce soit l'enseignement qu'il va recevoir, le vieux maître commence à exécuter devant son disciple une sorte de danse étrange. Avec un cérémonial impressionnant et une tension mentale extraordinaire, le maître exécute dans un enchaînement ininterrompu, les déplacements, déséquilibres, coups, prises et contrôles les plus surprenants, qui bien souvent ne sont pas tous compris par l'élève. celui-ci reçoit alors les explications complémentaires et commence aussitôt à apprendre les gestes secrets. Parfois cette démonstration s'exécute avec un ou deux partenaires, rarement plus. Le maître est alors secondé par ses disciples les plus avancés.

Dans tous les cas, il s'agit d'assimiler un condensé des prises les plus représentatives d'une technique et, pour le jiu-jitsu, cela se résume, suivant les écoles, en une série d'atemis redoutables, de projections inédites ou de contrôles efficaces.

Mais le plus important est ce qui échappe à un oeil non averti, les déplacements, les déséquilibres et l'état mental.

Le judo, dans son esprit de synthèse, a retenu quelques-uns de ces katas les plus efficaces. Il est ainsi donné à l'élève soucieux de progresser, la possibilité d'ajouter à son entraînement ordinaire (étude et combats) une tonne très spéciale de pratique et d'étude.

Il y a ainsi neuf katas en judo. Chacun d'eux permet de donner à l'élève un enseignement unique sur la technique fondamentale et l'esprit le plus haut du judo. Cet enseignement est évidemment progressif et commence par des techniques de base pour se terminer par les principes les plus élevés du judo supérieur.

Les trois premiers katas enseignent la technique de base de corps-à-corps en combat libre., C'est **randori-no-kata**, et il se divise en

- **nag -no-kata**: « formes fondamentales de projections »;
- **katame-no-kata**: « formes fondamentales de contrôle au sol»;
- **kime-no-kata** :forme fondamentales de décision ou shinken-no-kata «formes fondamentales de combat réel (atemi et kiai)

Le quatrième est **ju-nokata** ou «formes de la souplesse ». Ce kata enseigne le principe Ju de judo, c'est-à-dire la (souplesse) il applique ces techniques de souplesse à l'attaque et à la défense, en utilisant l'énergie de la manière la plus efficiente.

Koshiki-no-kata est le cinquième kata et il se traduit par « formes antiques ». C'est le kata de l'ancienne école de jiu-jitsu de Kitô. Maître Kano, qui étudia la technique de cette école, la garda dans les katas du judo moderne et l'on rapporte qu'il l'affectionnait tout particulièrement.

En fait le koshiki-no-kata est riche en enseignement et possède l'essentiel des secrets du tsukuri, kuzushi et tai-sabaki. Ce kata s'exécutait anciennement en armure de samouraï. De nos jours, il est exécuté en judogi, mais chaque partenaire mime dans sa démarche les gestes pesants du porteur d'une armure.

Le sixième kata est probablement le plus élevé dans sa technique et son esprit. Toutefois si ce kata **itsutsu-no-kata** n'est demandé que pour l'examen de 7ème dan, le kata précédent est, lui, demandé pour le passage de 8ème dan ! Son étude peut commencer toutefois bien avant et ne dépend en fait que du maître et surtout de l'état de maturité du disciple.

Ce singulier kata n'a pas de nom significatif, car il se traduit par formes des cinq ». Ce sont en effet cinq formes de techniques sans nom, ni définition. Maître Kano mourut avant de les définir et de les baptiser par une appellation adéquate. Ils enseignent **d'une** manière directe l'expérience du maximum d'efficacité au travers d'élégants mouvements représentant les forces cosmiques.

Le septième kata, au nom très long de **seiroku-zen'yo-koku-min-taiiku-no-kata** est une forme d'éducation physique nationale, basée sur le principe du maximum d'efficacité. Son but est double il vise à l'entraînement complet du corps, afin de le développer harmonieusement et d'initier d'autre part ses pratiquants à l'art du combat dans l'attaque et ta défense.

Cette forme d'entraînement est particulièrement indiquée pour les débutants en judo, surtout pour les enfants et les femmes. Il est d'autre part un excellent moyen de préparation à l'entraînement classique.

Enfin, les huitième et neuvième katas, communément appelés **goshin-jitsu**, sont des techniques de self-défense pures et sont spécialement étudiées pour les pratiquants féminins et masculins. Ces derniers étudieront **ippon yo-goshin-no-kata**, tandis que les jeune filles et les dames se spécialiseront dans **fujoshi-yogoshin-no-kata**.

Après ce rapide tour d'horizon des divers katas, nous allons en étudier tes principaux pour la pratique courante du judo

nage-no-kata (projection debout) et katame-no-kata (contrôle au sol). Ensuite nous étudierons ju-no-kata, très important pour les judokas féminins. Les autres katas seront étudiés à titre documentaire, mais d'une manière plus superficielle. Il n'est pas en effet

dans mon but de vous enseigner~ à l'aide de ce livre, le moindre kata, ne serait-ce même que le familier nage-no-kata. La technique de base du judo elle-même ne peut s'apprendre à l'aide d'un livre. Celui-ci est plutôt un guide, un aide-mémoire et un complément à l'étude et à la pratique dans un dojo, Pour te kata, l'enseignement d'un livre est loin d'être un guide pour l'étude. Seul l'enseignement d'un maître est valable. Aussi insisterai-je dans les descriptions de katas sur les points importants généralement transmis par l'enseignement oral. Quant aux techniques, elles seront décrites brièvement et accompagnées d'une illustration.

DESCRIPTION GENERALE DES KATAS

Tous les katas du judo se pratiquent avec un partenaire, à l'exception de la première partie du seiroku-zen yo-kokumintaiiku.

Les deux partenaires exécutent une sorte de ballet silencieux ou deux forces antagonistes se livrent un combat sans merci.

Les deux adversaires peuvent être imaginés comme deux samouraïs très experts en arts martiaux, se rencontrant dans un endroit désert et engageant un duel où s'affrontent deux techniques, deux principes différents. La force pure, agressive, aveuglément positive et la force provoquée, souple et intelligente.

La concentration mentale est extraordinaire.

Pour perpétuer les principes et méthodes de cet art incomparable du combat, les anciens maîtres ont rassemblé les techniques les plus représentatives de chaque spécialité dans des groupes bien distincts : les katas de projection, de contrôle, d'atemi, etc...

Un des adversaires représente la force agressive (Uke), l'autre, la force provoquée (Tori),

Comme cela se passait sur les champs de bataille médiévaux, l'assaut est des plus sérieux, la tension mentale est grande, la Courtoisie sera extrême.

Les deux partenaires se présentent en tenue correcte, l'un devant l'autre, à quatre mètres de distance, Ils retournent ensuite vers la place d'honneur (joseki) du dojo, où se trouvent généralement le maître ou professeur et les invités. Ils saluent ainsi en position debout le joseki et se retournent ensuite l'un vers l'autre pour se saluer mutuellement en position agenouillée.

-En règle générale, après ce salut, les deux partenaires se relèvent et avancent d'un pas l'un vers l'autre. Après un court temps d'arrêt, le kata proprement dit commence. Les déplacements (shintai) s'exécutent selon le cas en ayumi-ashi ou en tsugi-ashi. Toutes projections, coups ou atemis seront appliqués dans la plus grande correction en respectant toujours les phases des tsukuri, kuzushi et kake. Uke prend généralement l'initiative de l'attaque [(kumi-kata, poussée, déplacement, coups, etc...)].

Pendant le kake, Ton seul exécute toutes les prises.

Après chaque groupe de mouvements, les partenaires reviennent à leur position de départ et corrigent rapidement leur tenue en se tournant le dos. A la fin de chaque kata, ils se saluent en position agenouillée, se relèvent et se tournent vers le joseki qu'ils saluent en ritsurei.

TRES IMPORTANT: Uke ne subit jamais passivement l'action de Tori. Il est positif dans son attaque ou sa résistance et ne se donne jamais, dans le mouvement de Tori. Par exemple, lorsque Tori projette Uke (nage-no-kata) ce dernier ne doit jamais se lancer pour aider Tori à projeter; au contraire, il résistera normalement afin que Tori puisse appliquer correctement un tsukuri, un kuzushi et un kake, comme dans un assaut normal.

Dans tous les katas, chaque mouvement a une place bien déterminée dans le déroulement des prises. Cet ordre est immuable. Les détails d'application ou de déplacement peuvent varier d'un maître à l'autre. Ceci importe peu. L'essentiel est d'exécuter le kata d'une manière certes cérémonieuse, mais très naturelle et très vraie. Seule compte l'authenticité de l'action. Il n'en reste pas moins vrai que le judoka devra sans cesse allier à l'efficacité des prises, la beauté des gestes. Un kata parfait est la réunion harmonieuse d'une suite de techniques efficacement exécutées avec sincérité et d'une réelle esthétique dans l'attitude et les mouvements.

Lorsqu'un judoka expérimenté atteint la maîtrise d'un kata, il constate que technique efficace et beauté ne font qu'un.

Source document : livre guide marabout du judo / Luis Robert