

L'ESSENTIEL

DES

KATAS-JUDO



Ronald Désormeaux

Kodokan Judo

5ième dan

ÉDITION LIMITÉE et Abrégée

2009

ISBN-2-9806269-5-3

Avant Propos

Il est difficile de pénétrer dans l'arrière plan des katas judo afin d'y découvrir la teneur des messages qu'ils contiennent. Il faut dépasser le gestuel et seuls les plus tenaces et les plus curieux y parviendront.

À mon avis, l'étude des katas judo fait partie intégrante du développement du judoka. À prime abord, les katas sont souvent vus comme une voie statique et une tradition. Ils doivent être aussi la voie dynamique par laquelle le judoka réalisera des progrès. Apprendre du passé, réfléchir avec l'esprit actuel pour mieux utiliser les ressources dans le futur, voilà leur vocation.

À l'origine du Judo Kodokan créé par le Maître Jigoro Kano en 1882, les pratiques de katas étaient imposées au même rythme que les sessions de Randori. Les formes de kata servaient à la fois comme toile de fond pour renforcer la spiritualité de l'art ancien du Ju Jutsu et perfectionner des exercices libres applicables en combat. Il ne suffisait pas de démontrer une grande capacité de combattre, mais de bien comprendre les principes qui régissaient l'application des techniques selon les circonstances. C'est pourquoi, le fondateur insistait à la pratique complémentaire de cette forme d'entraînement.

Les démonstrations de divers katas signalent l'attachement à l'étiquette et au perfectionnement technique réalisés par les anciens Samurais et ont également servi à vendre le judo aux autorités japonaises et au Japon tout entier.

C'est durant les années 1882 à 1908 que plusieurs katas furent mis au point. Après la mort du Maître Jigoro Kano en 1938 le judo aborde une orientation plus sportive. Sous les pressions exercées par les milieux de gouvernance du sport judo à l'échelle internationale, les entraînements et les orientations axés vers la compétition prennent l'avant plan. Quoique toujours prévues au programme des examens de grades, l'étude et la démonstration des katas ne retiennent plus le même degré d'attention des hauts gradés maintenant orientés à développer des modes d'entraînement spécialisés.

L'enthousiasme pour la pratique des katas subit un sérieux déclin. Il faudra attendre l'année 1956 pour assister à une renaissance du kata d'autodéfense par le Kodokan qui donnera le pas à la réintégration des autres katas dans le programme de formation tant national qu'international.

Depuis 1980 des efforts considérables sont amorcés à l'échelle mondiale par l'entremise de la Fédération Internationale et l'Institut du Kodokan qui relancent un retour aux sources du judo, aux véritables valeurs des katas et encouragent leurs démonstrations publiques. Des milliers de judokas vont adhérer à la nouvelle pratique des katas, mais trop nombreux sont ceux et celles qui demeureront ignorants de leur véritable valeur culturelle.

L'apprentissage des katas à l'échelle internationale n'est pas chose facile car il faut se retremper dans la culture et la mentalité japonaise d'antan. Elle était et demeure bien différente de la nôtre. C'est le ***Shikata***, la manière d'agir à la japonaise qui exige une grande qualité dans tout ce qui est identifié comme un produit national et établit un ordre à suivre pour la confection de ce produit. Shikata fait partie du décor culturel japonais depuis des milliers d'années. Dans le monde moderne où nous vivons et doté de notre esprit occidental, le pourquoi de tant de gestes répétitifs et le cheminement pour découvrir la profondeur du message qu'ils contiennent ne sont pas toujours évidents.

À titre de professeur de judo, il est de notre devoir de faire découvrir et apprécier cette grammaire gestuelle du judo Kodokan contenue dans ses katas. Les katas vont nous rapprocher du pourquoi, du comment et du quand utiliser les techniques. Il nous incombe de diriger nos judokas à approfondir leur connaissance et leur savoir-faire afin qu'ils puissent aller au-delà du geste technique afin de capter les divers messages profitables à leur épanouissement.

L'étude des katas se fait principalement selon un modèle pédagogique où l'instruction est transmise par les anciens. La démonstration par le maître est suivie de ses conseils et l'élève s'engage dans des répétitions d'exercices rigides.

Ce modeste document n'a pas pour objet de décrire systématiquement tous les mouvements qui y sont compris dans tous les katas. Il vise plutôt à apporter des observations essentielles et pertinentes à l'étude des katas. Le texte qui suit ne saurait aucunement remplacer les instructions du maître auxquelles le judoka a droit dans son cheminement.

Ronald Désormeaux,

Édition Limitée et abrogée, 2009

ISBN- 2-9806269-5-3

Bibliothèque Nationale du Québec

Bibliothèque Nationale du Canada

Autres cahiers de l'auteur disponibles en Édition Limitée

- 1. Les Mystères du Judo : Céder pour vaincre*
- 2. Les Mystères du Judo : Innover pour sauvegarder*
- 3. The Discovery of Judo : Yield to Overcome*
- 4. The Discovery of Judo : Tokui-Waza*
- 5. The Discovery of Judo's Arsenal : Shin-Gi-Tai*

Pour plus de renseignements et commentaires, prière de communiquer directement avec l'auteur à : RonaldDesormeaux@yahoo.ca

Les katas de types martiaux.

Ces formes militaires furent enseignées en temps de paix ou en périodes creuses aux paysans japonais et avaient pour buts : de les préparer au service militaire spontané, à les familiariser aux diverses techniques et aux outils mis à leur disposition afin qu'ils demeurent alertes physiquement et moralement.

Ces katas tels qu'enseignés par les maîtres vont permettre aux pratiquants d'analyser les étapes d'une confrontation possible et suivre leur déroulement potentiel afin d'identifier les opportunités qui vont permettre de renverser l'énergie de l'opposant, contrôler le rythme de la confrontation et lancer une attaque soit directement ou par anticipation.

Les maîtres enseignants étaient désignés pour leur mérite ou par legs héréditaires. Tous avaient vécus des expériences extraordinaires aux champs de bataille. Ils avaient résolu maints problèmes et situations. Ils avaient innové diverses formes de déplacement et techniques reçues par des anciens et qui, à leur tour, les transmettaient aux associés du clan bénéficiant de la protection du Daimyo, pour lequel ils étaient accrédités.

Les katas sociaux et militaires ont ainsi transformé les couches sociales du Japon pendant des siècles. Ils incitaient les gens à mieux accepter leur rôle respectif tel qu'établis dans la société hiérarchique. En donnant le meilleur de soi et en produisant des objets de haute qualité, tous et chacun s'harmonisaient. C'est ainsi que les katas fournirent l'occasion de suivre le courant de la société tout en fournissant l'épanouissement des arts et coutumes dans des entités purement japonaises.

Ces enseignements codifiés dans divers gestes et concepts sociaux fondamentaux étaient liés à la notion d'un Japon suprême, indépendant et fort. Le respect de la tradition, le témoignage du patriotisme national et l'obtention d'une fierté naturelle devant un travail accompli resplendissaient dans tout l'empire. Pour mieux assurer l'intégration de chacun dans son rôle social, les prêtres et moines ont été investis d'une tâche complémentaire, celle d'enseigner la pratique des rituels et cérémonies religieux et les formes de méditation qui sont devenues les voies communes assurant la paix d'esprit, le retour au calme, la vénération des valeurs ancestrales et l'acceptation d'une destinée.

Les katas martiaux suivirent l'évolution du *Bushido*. Cette pensée culturelle prescrivait la voie du guerrier et du gardien de la paix. On demandait au Samurais ou militaire à la solde de faire son travail le plus parfaitement possible sans se préoccuper des conséquences d'une mort potentielle. Même face à la mort, il devait démontrer l'ultime maîtrise sur sa décision de vivre ou de mourir. La vie du Samurais ne lui appartenait pas, il était au service du maître et garant de la sécurité et de la discipline du clan. Comme on le soulignait auparavant, la pratique du Zen lui donnait cet état d'esprit supplémentaire pouvant le rendre plus calme durant les jours turbulents et justifiait en quelque sorte ses actions souvent cruelles, commises au service des seigneurs.

La coutume voulait que le savoir du Samurai fût transmis oralement et que son savoir-faire subisse un apprentissage par imitation soit par des arts internes (énergie vitale) ou externes (combat efficace). Ces moyens d'instruction et formes de pédagogie ont été popularisés et pratiqués par les maîtres militaires et les membres d'un clergé qualifiés. À l'occasion, certains paysans doués et attachés à une famille noble s'ajoutaient aux rangs des enseignants.

Les outils de survie utilisés pour vaincre l'ennemi avec efficacité et promptitude étaient sélectionnés avec soin pour faire partie du curriculum d'enseignement. Avec ou sans arme, l'exécution de kata demandait une certaine précision, un rythme, une synchronisation et une prise de décision marquée. Les gestes stylisés et maintes fois répétés devaient servir à mouler le corps et l'esprit.

Le maître demeurait sur les lieux afin d'intervenir et corriger l'élève. La séance de kata suivait son propre rythme : le maître d'armes faisait une première démonstration qui était suivie par la reprise des gestes en couple ou individuellement. L'apprentissage soutenu et l'imitation des gestes martiaux conduisaient à un meilleur conditionnement physique et une discipline personnelle tout en offrant une opportunité d'améliorer l'acuité mentale, la coordination et l'excellence dans les imitations.

« Les bons conseils pénètrent jusqu'au cœur du sage, mais ne font que traverser l'oreille du sourd »

Proverbe japonais

Des liens Chinois

Dans certains documents décrivant l'enseignement des techniques du combat corps à corps par les maîtres anciens, on peut identifier une influence chinoise associée au WU SHU (Techniques de guerre) et ses quelques 350 styles de combats à mains nues qui fut très populaire sous la dynastie Ming (1368-1644).

Avec les années, ces méthodes furent transportées comme entité ou en parties vers le Japon par des gens de lettres, des moines itinérants, des voyageurs, des diplomates et visiteurs qui profitèrent des bonnes relations entre la Corée, la Chine et le Japon pour importer leur savoir via le port de Nagasaki. Une fois en sol japonais, ce savoir était adapté, transformé et propagé par voie de kata pour lui donner un caractère plus japonais. Plusieurs exemples de kata ainsi constitués de techniques et d'exercices efficaces voient le jour en combat réel à partir du sixième siècle et surtout durant le régime insulaire exercé sous le Shogunat de la famille Tokugawa (1603-1867) (ère Edo).

Ces exercices de simulation dont les katas de sabre, de lutte, du tir à l'arc et du nagita ont servi tant au maintien de la forme physique qu'à l'acquisition d'une morale sociale ayant ses valeurs propres. Dans un extrait de vieux documents datant de 1495 et appartenant à la maison du Daimyo Hojo Soun, nous retrouvons les traces d'un code de conduite illustrant la nécessité de pratiquer les katas:

« Toujours travailler sa lecture, son écriture et ses techniques d'arts martiaux ainsi que ses talents de cavalier et d'archer. Il n'est pas nécessaire de répéter que vous devez conserver votre habileté littéraire dans la main gauche et toute votre souplesse martiale dans la droite. Ceci est la loi depuis les temps reculés et ne l'oubliez jamais. »¹

La littérature japonaise nous dévoile que certains mouvements et techniques ont été profondément modifiés, améliorés et même codifiés différemment au cours des ans. Certaines techniques furent simplement mises dans des manuscrits familiaux (Makimono) pendant que d'autres furent transmises de père en fils ou de maître à disciples dans des écoles régionales et institutions territoriales.

Nous retrouvons de telles traces de transmission de katas à travers les enseignements de certaines institutions telles le *Kodokan de Mito* dans la préfecture de Ibaraki qui était présidée par des familles nobles reliées au clan Tokugawa. On note également le *Kodokan de Saga* dans les montagnes d'Arashiyama près de Kyoto où l'Empereur Gosaga possédait un palais. Ce Kodokan, à vocation Bouddhiste situé près du palais était renommé pour l'enseignement des jeunes Samurais aux rudiments militaires et aux classiques.

Malheureusement, nombreux sont les katas qui ont simplement disparus avec l'abolition des clans, avec l'interdiction de porter les armes et l'avènement d'une paix plus durable sous le Régime Meiji en 1868.

« Faire un kata, c'est à la fois forger le sabre et apprendre à s'en servir. »

¹ Daimyo House code of Hojo Soun, tiré de *Soun-Ji Dono Nijuichi Kojo*, Ca 1495

Ère Meiji

Cette nouvelle période Meiji permet au Japon de débiter sa cure de renouvellement et d'émancipation. C'est durant cette période que les japonais se réclament maîtres des inventions, méthodes et techniques européennes et américaines tout en conservant leur patriotisme, culture et leur loyauté envers le système sociopolitique en place.

L'empereur reprend sa place au centre du pouvoir. Il devient l'autorité suprême et se sont de nouveaux bureaucrates formés pour la plupart d'anciens Samurais oligarchiques qui vont administrer le pays en son nom jusqu'en 1912. Le mot d'ordre de l'ère Meiji semble être *FUKUDO KYOHEI* qui peut se traduire grossièrement dans la phrase suivante : *Une nation prospère et forte*.

La Restauration de 1868 changea le visage du Japon. Les pouvoirs des grandes familles aristocratiques sont dissous. On organise une armée centralisée et la caste de Samurais est transformée puis fusionnée dans la bureaucratie, la police et le système d'éducation. Les fiefs et clans deviennent des villages et villes possédant des administrations indépendantes et qui sont comptables à des ministères de services nationaux.

Dès 1872, le système d'éducation est transformé à l'étendue du pays. *Le Gakusei* prend la relève des écoles privées et publiques régionales qu'avaient instauré les Daimyos et assure l'homogénéité dans le curriculum qui y est enseigné.

Divers ministères se succèdent dans la responsabilité de l'enseignement, mais nous y retrouvons toujours une trace militaire qui incite le peuple au développement de la forme physique, à l'obéissance, à la formation morale (patriotisme) et au maintien de l'esprit guerrier (*bushido*). Les moyens employés sont des cours obligatoires offerts en gymnastique générale (*gakko-taiso*), en conditionnement militaire (*heishiki-taiso*) et dans l'enseignement des arts militaires traditionnels appartenant au *Budo*.

C'est durant cette période de transformation que l'ensemble des styles de combats et les écoles spécialisées dites *Ryu* est inséré dans les nouveaux arts martiaux qui affichent maintenant le nom de *Bujutsu*. Un décret national restreignant le port d'armes individuelles limitera l'expansion des écoles spécialisées aux armes de combat. Pour assurer leur survie, certaines écoles se cherchent de nouveaux adhérents et des niches de spécialisation appropriées. Faute du manque de mécènes et d'élèves, plusieurs ne réussiront pas et devront fermer leurs portes.

La création du Kodokan

Le temps est propice à l'œuvre du Maître Jigoro Kano qui en 1882 s'inspire du vieux *Ju-Jutsu* enseigné dans diverses écoles des environs de Tokyo dont le *Tenjin Shinyo Ryu*, le *Jikishin-Ryu* et le *Kito Ryu* pour en retirer le meilleur des techniques de combat à main nue et pour y développer son *Kodokan Judo* (haut lieu d'apprentissage de la voie souple).

Profitant des instructions reçues des maîtres Karagiri, Yagi, Yamashita, Isogai, Yokohama, Hiratsuka, Totsuka, Katayama, Yamamoto, Mataemon, Iikudo, Fukuda et Nagaoka, il parvient à conserver l'essence de la tradition telle que transmise par ces personnes de renommée. Pour satisfaire le besoin d'établir un nouveau régime éducatif japonais tel que recherché par les autorités gouvernantes, le Maître Jigoro Kano fait la synthèse des anciens systèmes et propose une nouvelle philosophie éducative du meilleur usage de l'énergie sous le vocable de *Kodokan Judo*. Sa proposition comporte trois volets : Une formation martiale et morale, un mode d'éducation physique générale et la conservation d'outils d'autodéfense.

D'autres propositions sont mises de l'avant par des rivaux mais ne seront pas retenues. Malgré les divers excès de jalousie et manigances, le Maître Jigoro Kano persiste à instaurer les bases de son *Kodokan Judo* avec l'aide de ses proches collaborateurs et certains intellectuels ayant des liens proches avec la maison impériale tels : Shosuke Shirai, le vieux Samurai qui lui sert de conseiller, Takoaki Kato le premier ministre en place et Kumazo Tsuboi le doyen de la faculté des lettres de l'université impériale.

Il reçoit bientôt d'autres renforts avec l'arrivée de plusieurs maîtres issus de grandes familles guerrières et membres de la *Société du Dragon Noir (Kokuryu Kai)* qui partagent sa pensée. C'est avec le dynamisme de tous les intervenants et la persistance du Maître que le judo original du Kodokan prendra tout l'essor qu'on lui connaît.

« Devenir intouchable est bien plus difficile psychologiquement que physiquement »

Proverbe japonais



Les Quatre Piliers du Kodokan: Yokohama, Saigo, Tomita et Yamashita

(Tiré des archives du Kodokan)

Durant les premiers mois de l'ère Meiji, les autorités gouvernantes craignent qu'avec l'ouverture du Japon, ne s'effritent les connaissances et habiletés militaires qui ont fait sa gloire de jadis. La famille Royale stimule la création du *Butokukai*, une société japonaise pour la conservation des vertus militaires avec comme chef de troupe le maître Komatsumiya nommé par l'Empereur. On lui confie la mission de répertorier et d'authentifier les grades des maîtres existants à l'intérieur d'un cadre légal et officiel. On lui confie l'autorité d'attribuer des titres de maîtrise dans les divers arts martiaux. La société établit son siège social dans la vieille capitale de Kyoto en 1895.

Par l'entremise de cette assemblée, on effectue un recensement des écoles spécialisées restantes et identifie les maîtres d'armes toujours en fonction. On invite ceux-ci à faire des démonstrations de leur savoir et à joindre les rangs de la nouvelle institution nationale. Le recensement permet d'identifier plus de mille écoles dont certains des dirigeants furent considérés comme des trésors vivants nationaux. Le Maître Jigoro Kano est invité et accepte d'y participer à titre de figure principale telle que souhaitée par le Vicomte Kanataka Oura.

Le *Butokukai* prend forme dans l'enceinte du temple Heian Jingu et se dote d'un centre d'entraînement près du sanctuaire qui portera le nom de *Butokuden* qui sera inauguré en 1899. C'est dans ce grand hall que vont s'exhiber les plus grands maîtres du temps désireux de se faire reconnaître par l'État. Un autre objectif poursuivi par cette nouvelle société de l'État sera de normaliser les arts martiaux soumis au contrôle national et d'en définir les approches et modes pédagogiques. Doté d'une orientation nationaliste et militaire explicite, le *Butokukai* reçoit un financement abondant de l'Empereur et en 1906, élargira son encadrement en faisant construire une école adjacente pour servir les arts strictement militaires dont le nom sera connu sous le sigle *Budo Semmon Gakko*.



Le Butokuden de Kyoto tel qu'il apparaîtrait en 2000. Gracieuseté de John Huntley

En 1895, le Maître Jigoro Kano est nommé chef de la commission de la standardisation des katas. Lui et son équipe de hauts gradés prennent une part active au développement des nouvelles normes ayant trait au kata de projection, (Nage No) de contrôle (Katame No) et de décision (Kime No).

Après avoir accompli sa tâche principale, le Maître Jigoro Kano reprend le chemin de Tokyo pour s'éloigner des pressions militaires et du joug pédagogique imposé. Il s'assure cependant d'y laisser quelques-uns de ses professeurs qui donneront le suivi nécessaire sous l'œil vigilant du professeur émérite qu'était le maître Isogai. Les disciplines de premier rang dont le kendo, judo, kyodo, naginata, sojutsu, kusarigama et bojutsu sont soumis à de sérieuses analyses de style et se voient imposer des conditions pédagogiques au même rang que les spécialisations au tir et à l'équitation.

D'autres professeurs du Kodokan servent en affectation tant à Kyoto que dans les divers centres de formation nationaux qui seront tour à tour créés dans plus de 42 préfectures durant les 40 années qui suivent.



大日本武徳會
柔道形制定委員
前列
揚心流 平塚 葛太
竹内流 矢野 廣次
関口流 関口 柔心
揚心流 範士 戸塚 英美
講道館 範士 嘉納 治五郎
四天流 範士 星野 九門
揚心流 範士 片山 高義
極心流 範士 江口 彌三
三浦流 範士 稻津 政光
講道館 範士 山下 義路
講道館 範士 磯貝 一
講道館 範士 横山 作次郎
講道館 範士 永阿 秀一
竹内流 範士 竹野 康太郎
不遷流 範士 田邊 名衛門
竹内流 範士 今井 行太郎
講道館 範士 佐藤 法賢
竹内流 範士 大島 彦三郎
関口流 範士 津水 茂吉
双水執流 範士 青柳 喜平
京都市 於武徳會本部
明治三十九年七月五日

Le Maître Jigoro Kano entouré des membres de la commission des standards 1895.

Rangée avant : Les maîtres Katsuta, Koji, Sekiguchi, Eibi, Kano, Kumon, Katayama, Yazo, Inazu.

En arrière : Les instructeurs émérites Yamashita, Isogai, Yokohama, Nagaoka, Takano, Tanabe, Imai, Sato, Oshima, Tsumizu, Aoyagi.

(À noter que tous avaient des titres de maîtrise et ou des brevets d'enseignement supérieur.)

En juillet 1899, appuyé par la force d'un décret impérial, la pratique des arts martiaux, le judo y compris, sont rattachés directement au Ministère de la guerre. Le Maître Jigoro Kano, grâce aux appuis politiques et techniques qu'il possède, est nommé Président du Centre d'étude des Arts Militaires Japonais.

Ouvrant à partir de son Kodokan de Tokyo, le Maître ouvre une section spécialisée pour l'étude et la sauvegarde des anciens arts martiaux avec le vocable *Kobudo Kenkyu Kai*. Cette division va permettre à l'Institut du Kodokan de rassembler plusieurs autres maîtres de disciplines diverses qui ne s'étaient pas rendu à Kyoto pour des examens officiels. Cette nouvelle assemblée permettra au Maître Jigoro Kano d'ouvrir de nouveaux modes d'échange et d'entériner les compétences de ces professeurs émérites en provenance de d'autres disciplines.

Les professeurs du Kodokan ont pour mission d'absorber tout ce qui leur est proposé. On y trouve dès lors, des sessions d'entraînement au sabre, au bâton et au karaté. Plusieurs hauts gradés sont attribués de nouvelles fonctions. Le maître Mochizuki prend la responsabilité des techniques mixtes tandis que le professeur Tomiki est chargé de se rendre auprès du maître Ueshiba pour y assimiler les techniques du Aiki Jutsu et d'en faire l'importation vers le Kodokan. Durant les deux prochaines décennies, le Kodokan va continuer à s'enrichir de nouvelles connaissances et agir comme pivot central dans l'enseignement du judo.



L'auteur devant la chaise professorale du Maître Jigoro Kano au Kodokan

En 1922, après avoir eu plusieurs rencontres avec des membres du comité international des jeux olympiques dont le baron Pierre de Coubertin et John Dewey, le Maître ajoute une nouvelle orientation à son judo Kodokan. Il fonde l'Association Culturelle ou *Kodokan Bunkakay* qui tentera de s'assimiler aux orientations du grand mouvement olympique. C'est à cette période qu'il introduit son deuxième principe: Au mot d'ordre Meilleure usage de l'énergie spirituelle et physique, s'ajoute l'option de fraternité et entraide en vue d'obtenir le bien-être personnel et la prospérité mutuelle.

Le Kodokan judo s'affirme partout en s'appuyant sur ses trois assises que sont le Shiai, le Randori et le Kata. Les valeurs et principes associés au respect de l'ancienneté, à l'effort individuel, à l'émancipation de soi et à l'encouragement au service de la société font du judo une force patriotique formidable.

En 1935, le Conseil du Renouveau dans l'éducation révisé le curriculum des activités sportives enseignées dans les écoles et élimine les sports libres pour les remplacer par des activités connexes au *Bushido* comprenant le judo et le kendo et le *Taiso* ou gymnastique athlétique.

De son côté, le Butokukai est réorganisé par les militaires et les fondamentalistes et on revoit son curriculum pour mieux accentuer cinq disciplines majeures : kendo, judo, kyudo, baïonnette et tir. On y attribut trois buts complémentaires : renforcer l'idée patriotique de la nation « *Yamato Damashii* »; augmenter le potentiel militaire et assurer un contrôle de l'appareil de l'État sur l'enseignement.

Le Maître Jigoro Kano ayant pris ses distances avec cette nouvelle tendance tente de s'éloigner de plus en plus des influences militaires. Il aura toujours chercher à conserver l'indépendance de son Institut d'où il pouvait poursuivre l'enseignement des grands principes de la voie souple; son KODOKAN JUDO.

« *Juste connaître la technique n'assure pas la victoire,*

***Il faut savoir l'utiliser au bon moment* »**

Henri Plée, pionnier du Karaté Européen

LE KATA ET LA PÉDAGOGIE

Le judo comme art martial ne s'enseigne pas comme une science à partir de lectures et découvertes. La pratique des arts martiaux et les démonstrations de katas de judo bien que présentées au grand public ne sont pas du domaine théâtral ou du divertissement. Le judo est transmis entre le maître et l'élève en corps à corps et par des corrections apportées au bon moment. Le kata lui, demande un effort constant et la connaissance de quelques techniques ne font pas du démonstrateur un expert en la matière. Seuls les connaisseurs pourront en comprendre la profondeur.

C'est Michel Random, l'auteur de plusieurs ouvrages traitant des arts martiaux qui nous dit que : « *Nous sommes des êtres uniques, et nous ne pouvons penser devenir vraiment efficace sans avoir atteint un certain niveau d'excellence aux plans physiques et spirituels.* » ²

Les grands moyens pédagogiques répondent souvent à des besoins d'une époque et d'objectifs spécifiques. Il en est ainsi pour l'évolution de l'enseignement des katas. Les rapports entre le donneur et le receveur sont très variés. Une première démonstration sert à visualiser le parcours à suivre et à donner suffisamment de détails à mémoriser. On constate le minimum de transfert entre la connaissance et l'action. « Fais comme moi » est la consigne.

Dans ce genre de méthodes didactiques on est souvent témoin d'une situation habituellement caractérisée par le fait que l'instructeur connaît sa matière à fond et que l'étudiant est encore ignorant des détails. Il est sous-entendu que ce dernier apprendra par la mémorisation et la répétition du geste ou du verbe. Il y a peu de place pour la liberté d'expression, l'innovation et la découverte spontanée par l'étudiant.

Cette approche a cependant l'avantage de permettre à plusieurs étudiants d'être enseignés en même temps et les maîtres ne s'attendent pas à ce qu'ils exécutent des gestes parfaits sur le champ. La pratique intense sera répétée longtemps et le perfectionnement s'obtiendra par des petits pas et en profondeur.

Sous le régime des Samurais, il n'était pas question d'utiliser des méthodes participatives où les élèves pouvaient exprimer leur choix, leur objectif et leur degré de participation. L'écart entre les classes sociales ne permettait par cette familiarité et tous les étudiants étaient soumis au même régime d'instruction et de conduite paramilitaire.

Il fallait respecter la démarche contractuelle et morale envers le Daimyo qui exigeait que tous ses sujets soient entraînés aux arts martiaux. La motivation à l'entraînement était plutôt soutenue par le désir d'atteindre un certain niveau de perfection individuelle et accéder à l'esprit de groupe qui régnait avec l'appartenance à une école de renommée ou d'être enseigné par un personnage de prestige.

² Random Michel, *The Martial Arts*, Octopus Books Ltd, London, 1978

Dans ce mode de transfert, le maître enthousiasmé à donner de son savoir ou à démontrer son habileté ajoutait une énergie supplémentaire aux techniques ce qui encourageait les élèves à pousser l'enveloppe et faire davantage.

S'appuyant sur des règlements internes de certains clans aristocratiques tels ceux de la maison des *Chosokabe-Shi Okitegaki* datant de 1596, il était naturel et même une obligation seigneuriale de récompenser pécuniairement ou en faveurs, les plus adeptes aux arts militaires.³

Les Daimyos utilisèrent l'éducation et l'instruction comme moyens de consolider leur emprise sur la population qui leur était soumise. Suivant les édits du Shogunat, les services de spécialistes en langue, religion, écriture, littérature chinoise, mathématiques et en arts martiaux furent dispensés par des militaires ou des moines Bouddhistes et Confucéens dans des temples ou des locaux adjacents aux châteaux forts. Ces derniers dispensaient leur connaissance et savoir faire auprès de leurs communes à même des petites salles d'enseignement reliées au temple et connues comme « *Kodo* » ou dans des grands halls portant le nom de « *Kodokan* ». Dans les plus grandes écoles on ajoutait les sciences politiques et stratégies militaires à la musique et aux sciences de la médecine.

Les premiers recensements ont révélés l'existence de près de 270 institutions d'enseignement à vocation régionale durant la période Edo. Elles recevaient leurs lignes directrices de l'école supérieure établi par le Shogunat à Edo (Tokyo) connue sous le nom *Shoheizaka Gakumonjo* ou *Shoheiko*. Cette dernière étant semi privée et semi gouvernementale jouissait de la protection directe du Shogun et servait de modèle aux autres. On y recevait les élèves les plus doués et préparait des enseignants attirés aux écoles régionales. Pour répondre à l'appel militaire, on ouvrit d'autres institutions dites nationales se spécialisant en médecine, en arts martiaux ainsi qu'en langues étrangères telle fut la vocation du *Kodanjo* et *Igakukan*.

En fin de règne du Shogunat, ces hautes écoles régionales fournissaient un niveau supérieur d'éducation tant aux Samurais qu'à certains segments de la population. Par mis les meilleurs écoles et institutions d'enseignement réparties un peu partout au pays, les plus célèbres sont sans aucun doute : Le *Kojokan* à Yonezawa, le *Kodokan* à Saga près de Kyoto, le *Gakushukan* à Wakayama, le *Jishukan* à Kumamoto et un autre *Kodokan* à Mito près de Sendai.

³ Chosokabe-Shi Okitegaki Daimyo House code, 1596

Pour la population générale et les paysans, la formation se faisait dans des ateliers d'apprentissage nommés *terakoya* et souvent sous l'œil attentif des moines qui servaient le Daimyo à titre d'administrateurs locaux. C'est là qu'on leur apprenait les formes courantes ayant traits aux modes de vie, à la bienséance, aux divers métiers du temps et où ils s'initiaient à la lecture et à d'écriture en copiant les exemples fournis par les instructeurs.

En arts martiaux, dans l'espoir de s'améliorer et d'atteindre la perfection du geste, les étudiants se tournaient vers le maître d'armes local connu pour avoir conservé l'excellence de ses gestes. Avec le consentement du Daimyo, certains ouvrirent des écoles privées pour y enseigner des styles secrets à des élèves choisis. Ces écoles spécialisées dans l'apprentissage des mouvements dynamiques et où l'esprit de décision régnait étaient connues sous le nom de *Ha* et *Ryu*. En plus des techniques formelles (kata) on y enseignait les principes, tactiques, stratégies et philosophies associés à la guerre.

Une structure formelle mais simple encadrait ces écoles. Au sommet, le maître d'antan le *Hanshi*, resté fidèle à la tradition d'excellence était en quelque sorte, le modèle à suivre. Sous lui, les disciples avancés ou *kyoshi* aidaient dans l'enseignement. Venaient ensuite, les *renshi* qui avaient démontré une certaine maîtrise technique et les autres *tachi* ou élèves avec une certaine expérience en combat. Finalement on retrouvait les *shogo* et les *mudansha*, les nouveaux élèves en voie de conquête personnelle.

Cette image vivante d'homme parvenu à un niveau élevé de perfectionnement ne restait pas indifférente aux élèves eux-mêmes en quête de perfectionnement. C'est à travers la performance de ces derniers que le maître devait réveiller chez eux, les aspirations et les pouvoirs de rêves qui, un jour dans un avenir plus ou moins rapproché, sauraient les rendre capables à le dépasser. C'était à lui de transmettre l'amour du métier des armes et d'inculquer le sens de responsabilité et de loyauté véhiculé par l'esprit du *Bushido*.

Entre le maître et les élèves, on trouvait souvent une relation intergénérationnelle où le respect, l'affection, l'admiration et même la vénération prenaient place. Dans les entraînements journaliers, étaient perçus des sentiments divers et des états d'âme plus ou moins profonds selon l'évolution du disciple. On assistait souvent à une transmission orale plus poussée et à des interprétations plus précis et plus profonds selon les talents et la dévotion démontrés par plus talentueux. Cette relation privilégiée se maintenait jusqu'à l'achèvement du temps de formation, moment auquel le maître donnerait l'indépendance à l'élève méritant et avec la remise du diplôme signalerait l'instant de leur séparation.



Le Kodokan du Maître Jigoro Kano à Tokyo

Le Maître Jigoro Kano a étudié et pratiqué plusieurs styles avec de grands experts de son temps mais à cause du décès plus ou moins hâtif de ces derniers, n'avait pas reçu tous les diplômes d'expertise dans ces styles et comme le voulait la tradition, ne pensait pas à propager sans autorisation, un style en particulier. Il voyait dans la pratique des arts martiaux plus qu'une technique ou un style particulier de combat et c'est peut-être ce qui le conduisit à nommer son institution *Kodokan judo*, à titre d'institution de haut lieu afin d'y refléter sa synthèse et son concept du développement moral.

Étant aussi un pédagogue jouissant d'une certaine renommée, il a bien voulu insérer dans sa méthode d'enseignement du *judo*, les différentes formes de pédagogie dont : le Kata, le Randori, les lectures scientifiques, les présentations, les situations de recherches, les discussions ou *mondo* (échange informelle) et les Shiai sélectifs. Ce sont ces éléments qui distinguèrent l'enseignement du judo du ju-jutsu.

Si la base est solide, la maison sera solide

Dicton populaire

Pourquoi étudier les katas

C'est un vieux proverbe chinois qui dit :
*« Pour tout comprendre, il est nécessaire de savoir peu;
Pour savoir peu, il faut cependant apprendre beaucoup. »*

On peut donner plusieurs raisons qui conduisent actuellement le judoka à étudier les katas. C'est d'abord pour répondre à une exigence technique en vue de l'obtention d'un grade à divers niveaux supérieurs. Le défi de comprendre la forme est souvent subjugué par la gloire qui provient des résultats compétitifs. Les katas sont général de peu d'intérêt pour le champion en pleine saison et encore moins attrayants pour l'étudiant qui vient à peine de commencer son apprentissage. Certains diront que l'effet kata ne se retrouve pas dans le Shiai alors pourquoi y conserver tant d'attention ? D'autres diront du kata qu'il comporte trop de restrictions, trop de conformité avec l'esthétique et ne représente pas assez le vécu du professeur. Ces interrogations sont valables, mais il y a d'autres raisons plus personnelles dont il faut tenir compte. Les études des katas nous permettent entre autres :

1. D'apprendre les principes qui animent l'attaque et la défense en combat.
2. D'améliorer certaines techniques clefs exécutées tant sur la gauche qu'à droite.
3. De développer une harmonie et un rythme dans des déplacements.
4. De développer des mouvements réflexes par la répétition de gestes simples.
5. De capter l'évolution d'un geste et rendre le corps plus réceptifs aux signaux d'alerte en cas d'attaque ou défense.
6. D'améliorer le contrôle mental et le gestuel afin de passer aisément d'un mode d'attaque à celui de défense.
7. D'évaluer et donner un sens à des gestes antérieurement automatisés.
8. De définir et comprendre les valeurs associées à l'autodéfense et ses principes.
9. De faire la découverte des traditions et des origines.
10. De promouvoir la promotion d'un judo technique et transmettre un savoir-faire.
11. D'assurer d'un mode d'entraînement qui permettra de continuer à faire des progrès.
12. De promouvoir l'esprit véritable du judo traditionnel.

Entre vouloir étudier les katas et en faire un exercice quotidien, il y a une grande distance à parcourir et beaucoup de courage à démontrer. La majorité des nouveaux venus ne sont même pas au courant de l'existence des katas et encore moins ce à quoi ils servent. Devant le minimum d'intérêt et le peu de curiosité, l'étudiant va plutôt choisir de faire l'essentiel pour sa promotion et ne dépassera pas les exercices exigés.

Pour certains, on attendra d'être poussé vers la découverte proposée par un Sensei averti. Quelques-uns iront plus loin et voudront pratiquer les formes gestuelles en tant que moyen de maintenir la forme physique remplaçant ainsi le Randori qui serait devenu trop exigeant avec l'âge ou face à une détérioration de la condition physique. D'autres plus ambitieux et désirant poursuivre une carrière en judo vont s'intéresser à la pratique fréquente de certains katas avec des pairs qui partagent leur intérêt. Peu nombreux seront ceux qui en feront une étude à long terme et tenteront de dépasser le gestuel pour y trouver la dimension spirituelle qui sous-tend tous les katas.

À chacun de choisir sa raison. Ce sont les plus tenaces qui parviendront à découvrir le kata comme forme de combat contre soi-même et par lequel le sens réel de l'unité des forces internes *KI* sera révélé dans l'application intelligente de la force. Ils toucheront la grammaire judo, comprendront davantage l'application de différentes techniques répondant à des distances variées (*Ma-Ai*), saisiront les principes performants (*Ri-Ai*) de chacune des techniques, deviendront positifs face à un adversaire (*Mu-Shin*) et conserveront un état mental d'une vivacité enrichie (*Zan-Shin*).

Le professeur Henri Courtine 10^{ième} dan et grand artisan du judo français disait :

« On ne trouve dans les katas que ce que l'on est digne d'y trouver ».⁴



Les professeurs Sato 8^{ième} et Enoki 7^{ième} dan du Kodokan exécutant le Itsutsu No Kata

⁴ Courtine Henri, *Katas Modernes*, Collection Judogi, Bagneux, France, 1970

Objectifs du kata en judo

« L'homme n'émerge de son animalité que par la force de son intelligence. »

Hunzi, héritier de Confucius (-300-237)

On doit pratiquer le kata pour s'instruire davantage sur notre discipline, pour améliorer son expérience personnelle, pour tendre vers la perfection du geste et pour cultiver et renforcer notre pensée intuitive. Le but est de réaliser sous une forme parfaite, un ensemble de mouvements qui nous sont transmis par la tradition. Nous recherchons la perfection dans l'union de techniques gestuelles et une certaine disposition de l'esprit. C'est un peu suivre le chemin qui mène vers la perfection de soi.

Nous devons rechercher à accomplir l'acte le plus parfait possible, unissant ainsi l'homme que nous sommes avec la nature, et ce, tout en demeurant en harmonie avec son prochain. Il faut répéter les gestes aussi précis que possibles, et ce, cent fois, mille fois, tout en ayant le souci d'en conserver le sens. D'apprenti judoka, nous recherchons à devenir « maître artisan ». C'est avec le maître que se fera le parcours. Celui qui enseigne le kata, n'est que le messager ou le relais entre les anciens et nous et sert de trait d'union entre les générations. La transmission d'un kata est à la fois, une écriture dans l'espace et dans le temps. Elle s'efface avec l'ancien maître pour réapparaître dans l'élève.

Le geste physique s'exécute, s'efface et revient comme une vague, laissant chaque fois une empreinte dans notre corps et son sens s'accroche peu à peu à notre esprit. Pour en découvrir tout le sens, il faut décoder les mimes, comprendre les intentions des émetteurs qui sont de plus en plus éloignés de nous avec le temps. D'où la demande de précision, cadence, rythme et harmonie. Le défi de l'exécutant est d'interpréter avec précision les gestes et les intentions des anciens pour devenir à son tour le messager de la forme.

« En judo, l'esprit de la beauté dans la pratique est hautement tenu en estime »⁵

« Notre bien être (mental, émotionnel, physique) dépend en fait de la façon dont nous sommes énergétiquement accordés et en harmonie avec tous les aspects de nous-même, des autres et du monde qui nous entoure. » Dr Jude Carrivan⁶

⁵ Plée A. H. Judo International, Édition AMI, Paris, 1951

⁶ Currivan Jude, 8th Chakra, Éditions ADA Inc, France 2008

Dans le kata, le participant doit pouvoir trouver l'harmonie, la cohérence et la résonance avec son partenaire. L'harmonisation c'est pouvoir être et demeurer sur la même fréquence de vitesse et d'expression avec l'autre : être au même diapason, en accord quoi. S'il y a désaccord, les mouvements et déplacements seront décalés. En étant cohérent, l'amplitude décrite avec chaque technique énergétique demeurera constante et les chutes seront conformes à chaque phase.

La résonance sera produite de façon naturelle par l'union des deux adversaires qui se mettent en harmonie sur les trois plans : physique, émotionnel et spirituel. Cette transmission d'énergie de l'un vers l'autre se produit dans le calme et la paix d'esprit. Elle apparaît aussi lorsqu'ils sont concentrés et réceptifs aux signaux transmis par chacun.

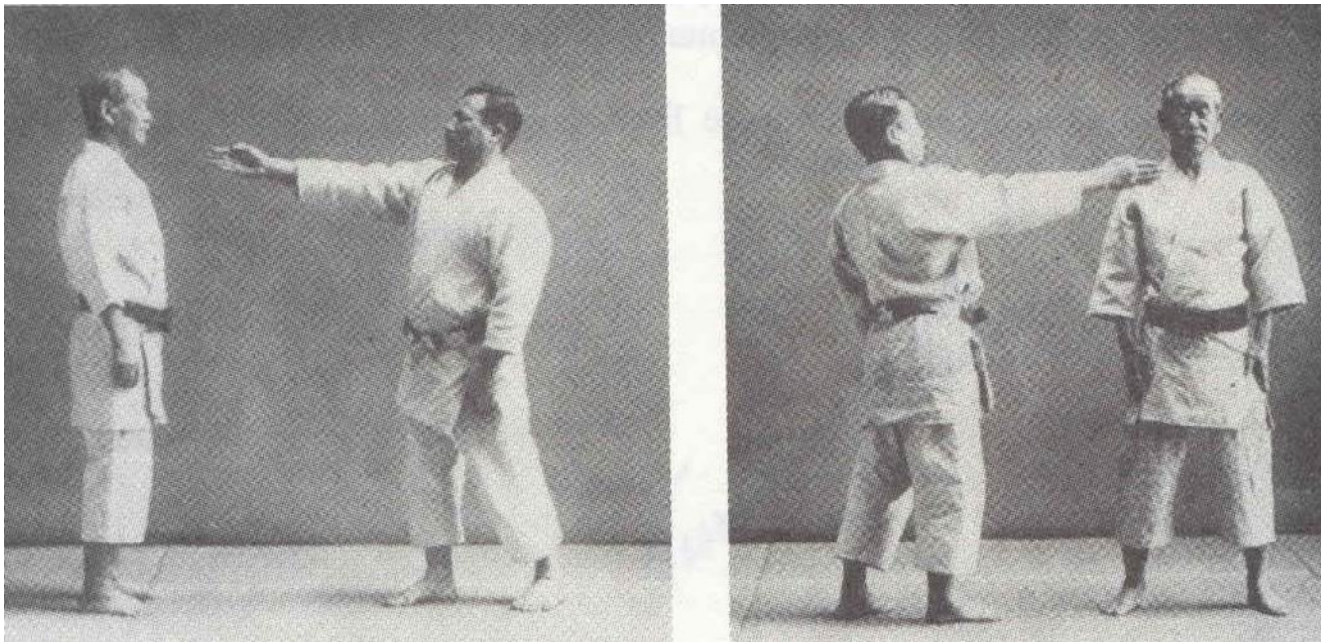
Dans l'exécution d'un kata, ce sont les enchaînements de mouvements et le *Kiai* qui vont donner ce rythme. Les katas sont, en quelque sorte, des études de rythmes ou la pensée et le physique sont synchronisés pour effectuer un geste précis. Le grand technicien qu'était le professeur Mifune est devenu une légende du judo par cette maîtrise.

Toute vraie transmission comporte deux parties : la première enseigne ce qui doit être fait et la seconde enseigne le comment faire de la première.

L'inventaire des katas du Kodokan

Comme nous l'avons signalé, le Maître Jigoro Kano est vite devenu la pierre angulaire de la propagation du Judo. Il a recruté et s'est entouré des plus grands experts de styles de Ju Jutsu de son temps. Ceux-ci désiraient partager sa vision du judo comprenant ses trois volets : la conservation d'un système efficace de combat et des valeurs ancestrales, l'attribution d'une nouvelle forme d'éducation physique nationale et la promotion d'un moyen de perfectionnement moral utile à la société japonaise. C'est en puisant et en échangeant des connaissances avec ceux-ci, qu'il pût inventorier et créer de nouvelles techniques qui furent appliquées dans son nouveau système.

À cet égard, il forma d'abord un conseil pédagogique d'éducateurs choisis parmi ses co-disciples et collaborateurs les plus proches. Il faut noter la contribution particulière des professeurs Yamashita Yoshiaki, Tomita Tsunejiro, Saigo Shiro et Yokohama Sakujiro. Il utilisa ensuite un conseil élargi d'experts pour standardiser ses cinq principes ou niveaux d'enseignement (*Gokyo*) et formaliser les divers katas qui seront finalement retenus et enseignés dans son Institution.



Shihan Jigoro Kano performant le Ju-no-kata avec le professeur Handa

Source : Archives du Kodokan

Les fondements du judo Kodokan vont dès lors se propager par l'enseignement du Gokyo et des neuf différents katas traditionnels que l'on retrouve encore de nos jours, soient :

1. Nage No Kata ou forme de projections
2. Katame No Kata ou forme des contrôles
3. Kime No Kata ou forme de décision
4. Ju No Kata ou forme se souplesse
5. Koshiki No Kata ou forme antique du Kito Ryu
6. Itsutsu No Kata ou forme des cinq éléments cosmiques
7. Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku (taiso-éducation physique nationale)
8. Fujoshi Yo Goshin Jutsu ou auto défense pour femme
9. Ippon Yo Goshin No Kata ou auto défense pour les hommes (version 1956)

D'autres katas furent étudiés lors de la rencontre des grands maîtres d'arts martiaux en 1895 au Dai Nihon Butokukai de Kyoto dont le Goju / Go /et le Shobu No Kata mettant en jeu l'opposition des énergies, la contraction musculaire et certaines tactiques de guerre mais ils n'ont pas été retenus dans leur totalité par la majorité de la délégation.

« Il y a plusieurs chemins qui mènent à la vérité, poursuis celui que tu as choisi, mets-y des efforts sans douter constamment et tu connaîtras. »

Note spéciale; les formes de Kime Shiki (variante du Kime No Kata) et Goshin Ho (Atemis des cinq directions) sont pratiquées surtout par les femmes et les jeunes en guise d'exercices exécutés seuls (tandoku-renshi) et en couple (sotai-renshu). Ils servent aussi à titre d'exercices généraux en vue de la préparation à un combat de survie en stimulant l'usage de l'énergie interne et les automatismes physiques.



Pratique du Ju No Kata au Kodokan

Le Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku a été créé semble-t-il afin de répondre au besoin d'implanter un système national d'éducation physique qui remplacerait les exercices militaires obligatoires tels : la course avec poids sur les épaules, le lancé de la grenade et le tir etc. Dans son élaboration, le Maître Jigoro Kano a voulu tout de même conserver une partie des exercices incrustés dans l'héritage reçu des anciens maîtres de Ju Jutsu.

Le Maître Jigoro Kano avait introduit un guide de technique de conditionnement sous le nom de *Giko Taiso* 1912 en se basant sur un programme d'éducation physique dont il pris connaissance par l'intermédiaire d'un certain éducateur physique du nom de A. Sargent et qui comprenait un ensemble de 50 exercices quotidiens orientés vers les occidentaux tels : courir, lever des poids, faire de l'escalade, etc. Profitant de l'appel des dirigeants nationaux japonais de rehausser et maintenir la forme physique de la population japonaise, il reformula sa création antérieure et introduisit certains gestes d'entraînement trouvés dans les profondeurs du Ju Jutsu tels : des coups de pieds, des sauts, des étirements, des torsions et des atemis qui seront utilisés en alternance de gauche et de droite.

Cet ensemble d'entraînement est devenu un kata répétitif. Il fut présenté devant les autorités et accepté tant pour son contenu historique que pour l'universalité de son application. Il sera finalisé en 1924 et portera le nom de « *forme de préparation et de conditionnement physique national*. » Les nouveaux mouvements favorisaient le regain de l'équilibre, aiguësait la concentration et permis une meilleure utilisation de la force interne. Les exercices permettaient également une meilleure orientation dans l'espace, l'adoption d'une posture plus naturelle et l'exécution de mouvements synchronisés qui augmentaient l'agilité.

En 1956, le Kodokan rassemble ses instructeurs supérieurs « *Hanshi* » dont les maîtres et experts Amano, Oda, Izuka, Mifune, Samura, Okan, Kuihara, Takahashi, Kanamitsu, Kurata et Nakano pour entreprendre la révision des katas. En 1960, suite à une réunion extraordinaire de la Fédération Internationale de Judo, le Kodokan standardise ses Kata pour offrir huit katas classiques : le nage no, katame no, kime no, goshin jutsu (version 1956), ju no, koshiki no, le itsutsu no et le seiryoku zenyo.

Cette décision est vite entérinée par les diverses fédérations nationales qui se mettent au diapason pour enseigner les katas du Kodokan à travers le monde. Bien que certaines fédérations continuent à suivre des modèles issus du Butokukai, la majorité se rallie à l'enseignement du Kodokan sous réserves de quelques ajouts ou de suppressions quant à l'étiquette. L'ensemble des techniques et l'esprit dans l'application des principes demeurent les mêmes.

Parmi les exceptions notables, nous connaissons les katas développés par des professeurs émérites du Kodokan mais qui ne sont pas retenus sur la liste des katas officiels. Ils sont cependant enseignés ici et là à travers le monde pour leur valeur technique. Entre autres : le Go No Sen No Kata (contre prises), le Go No Kata (force), le Kaeshi No Kata, et le Shobu No Kata (combat tactique de guerre).

D'autres experts internationaux se sont mis à la tâche pour développer des katas ou séries de formes d'entraînement afin de s'ajuster à la pratique de certains mouvements ou techniques spécialisées. On a vu la création en Hollande en l'an 2000 d'un kata rempli d'amenées au sol et identifié comme le Hikomi No Kata. Ce dernier fait maintenant parti des examens de grades supérieurs dans ce pays.

Partout, l'étude des katas suit un parcours semblable; une démonstration suivie par une pratique surveillée avec un professeur enseignant. Elle se poursuit dans l'exécution fréquente faite seul ou en couple. Des vidéos d'apprentissage, films et livres de références sont maintenant disponibles pour enrichir l'apprentissage et des stages viennent s'ajouter aux moyens pédagogiques choisis. C'est Roland Habersetzer qui disait en 1992 que : « *la valeur d'un kata n'est pas fonction d'un détail d'interprétation mais de la réelle qualité du degré de compréhension de son ensemble.* »⁷

Pour sa part, Sensei Fukuda Keiko 9^{ième} dan, nous répète⁸ que le kata ne s'apprend pas par la lecture ou le visionnement, mais bien par le fait qu'il soit exécuté, répété souvent, corrigé et entrepris avec sérénité.

⁷ Inogai T et R. Habersetzer, *Judo Kata*, Amphora Paris, 1992

⁸ Fukuda Keiko, *Ju No Kata*, North Atlantic Books, Berkely, California, 2004

L'essentiel de l'étiquette des Katas

Le Maître Jigoro Kano disait :

« Les katas sont l'esthétique du judo. Dans les katas, (formes) se trouve l'esprit du judo, sans lequel il est impossible d'apercevoir le but »⁹

« Respect avant, pendant et après » « Rei, signe de courtoisie et respect. »

Dans l'exécution d'un Kata, il faut s'assurer que l'esprit domine toujours la démonstration et que la technique exacte soit exécutée en souplesse. Tous les grands principes du judo y sont compris. La mise en déséquilibre, l'attitude ferme, les déplacements, la sincérité dans les gestes et les aspects techniques, philosophiques et psychologiques qui sont soumis à l'œil attentif de l'observateur averti afin de bien exposer le niveau de contrôle par les exécutants. C'est pourquoi il faut bien connaître l'essentiel de l'étiquette et des processus associés à chacun des katas.

« Pour travailler, pour progresser et comprendre le judo, deux pratiques se présentent à nous. Ce sont le Randori et le Kata. On ne peut négliger ni l'une, ni l'autre...Pour bien faire le Randori, il faut bien connaître le Kata. »¹⁰

Ichiro Abé, 10^{ième} Dan, chef technique du Kodokan

Dans le Kodokan judo, contrairement à certains katas au karaté ou autres arts martiaux où les katas sont des exécutions de gestes personnels simulant diverses facettes d'un combat avec un ou plusieurs opposants imaginaires, les katas judo sont exécutés avec un véritable partenaire dans un esprit chevaleresque et où il est permis aux participants de prendre quelques instants pour corriger leur tenue vestimentaire ou pour aller chercher ou déposer des armes. (Exception faite pour le kata d'exercices de conditionnement physique connu sous le nom de Seiryoku Zen Kokumin Taiiku).

L'étude des katas représente aussi un symbole de continuité. C'est la préservation des anciennes techniques et moyens de combats dénudés de leurs éléments les plus dangereux et rassemblés par des maîtres qui se sont succédés tout en y ajoutant leurs traits personnels, leurs style de vie et leurs compréhension du principe d'efficacité maximale. C'est pourquoi on demande tant de précision dans le contrôle de l'esprit, de la technique et du corps. Chaque démonstration doit conduire à une amélioration marquée.

⁹ Murata Naoki, Kano Jigoro, *L'Essence du Judo*, Éditions Budo, France, 2007

¹⁰ Ichiro Abé, préface du livre, *Les Fondements du Judo*, Édition privée, 1954

Rôles des participants

Les katas judo doivent être exécutés avec un certain rythme, niveau d'énergie et coordination afin que les techniques retiennent leur fluidité. Chaque partenaire doit savoir communiquer avec l'autre et être attentif aux messages que ce dernier lui transmet par voie de pensées positives et par gestes physiques. Comme dans la majorité des arts martiaux, le judo est d'abord défensif. Ce qui signifie que nous évitons de faire des mouvements d'attaque mais choisissons plutôt des gestes défensifs qui vont permettre de neutraliser l'adversaire potentiel.

Comme le veut la tradition des arts martiaux, il faut se connaître d'abord et avoir éliminé ses peurs afin de se présenter devant l'autre avec une attitude mentale qui soit ouverte et déterminée. Chacun doit ensuite se sentir libre à s'engager à fond en vue de s'améliorer. Tout en cherchant justice et respect, chacun doit être prêt à aider l'autre dans son cheminement.

Le voyage commence avec le salut de la rentrée et les premiers pas de la rencontre pour se poursuivre à chaque pas successif où les moments de décision se présentent et se suivent. Tous les mouvements doivent être préparés et complétés en tenant compte des trois clefs : *Tsukuri*, *Kuzushi* et *Kake*. Pour obtenir une meilleure harmonie, les deux partenaires doivent si possible être de même gabarit et de même niveau technique. Ils doivent continuellement conserver la posture d'équilibre et s'entraider dans les démonstrations techniques.

La démonstration des techniques de combat doit demeurer sincère chez les deux participants. Les deux doivent demeurer mentalement sur leur garde en maintenant leur niveau d'attention et se gardant prêt à répondre aux avances de l'autre. C'est cet état mental dit d'ouverture d'esprit (*muga mu shin*) qui doit refléter le sang froid, la détermination et la ferme intention d'agir. Il ne faut surtout pas se préoccuper d'une possibilité de se tromper ou de faire un mauvais geste au mauvais endroit (*fudo-shin*).

Il ne faut penser ni à gagner ni à perdre.

Dans tout le processus de démonstration, il faut contrôler sa respiration en se concentrant sur les mouvements pulmonaires pour mieux utiliser son abdomen comme moyen de contrôle. Le respect de l'autre et la courtoisie envers le partenaire doivent accompagner la maîtrise technique de chaque geste. *Tori* doit toujours se garder bien à la vue des dignitaires et *Uke* doit éviter de croiser *Tori* et briser le contact visuel avec le public observateur.

En général, dans la démonstration, on peut dire que Uke représente l'agresseur potentiel, avec des gestes ou intentions de dominer le jeu tandis que Tori devient celui qui identifie les opportunités et qui réagit aux menaces par des déplacements et suivis qui donnent le flux de réaction tout en conservant la pleine gestion et le contrôle de la démonstration.

Uke doit s'harmoniser avec Tori, une fois l'intention dévoilée, il ne doit pas le devancer ni lui porter des gestes non-controlés qui seraient nuisibles à l'exécution. Ses attaques doivent demeurer sincères, réelles et ses chutes doivent être précises et dans le bon angle de la projection.

Durant le temps de l'approche dans la zone de démonstration jusqu'à la sortie, il doit régner une atmosphère de sincérité, de concentration mentale, de précision des gestes et du contrôle des enchaînements et déplacements. Chaque partenaire doit être attentif aux gestes de l'autre, garder le contact visuel et se maintenir en équilibre tout en exhibant la confiance en soi. Toute hésitation, fausse chute, raideur anormale ou signe de nervosité peuvent être interprétés comme une faiblesse ou signaler un manque de contrôle.

Dans la pratique du kata, le déplacement est significatif. On se retire généralement avant d'être attaqué de front, on attire l'autre dans un déplacement négatif en reculant et dans la démarche qui s'en suit, on utilise la force ou l'énergie positive de l'adversaire contre lui-même. Ainsi se résume la théorie de la souplesse du judo « céder pour vaincre ».

Il faut garder à l'esprit que le kata est exécuté pour l'amélioration de soi et non pour plaire à des auditoires variés. Comme les deux partenaires ne sont pas identiques, il faut savoir accepter les différences sans juger ni condamner et surtout, il faut demeurer véritable dans ses actions, ne pas anticiper mais bien conserver l'esprit du combat.

« L'enseignement qui n'entre que dans les yeux, les oreilles et la mémoire, sans être assimilé, est comme un repas pris en « rêve ». Lie Tseu, Chroniques Martiales de Henri Plée



Le professeur Enoki du Kodokan démontrant un déplacement de corps Tai Sabaki

Importance des gestes

La clef de la réussite, c'est l'effort qu'on met à s'améliorer.

Dans un kata, l'image du geste et l'exécution de la technique tiennent le premier plan. Pour accéder au niveau gestuel supérieur il faut que l'exécutant vise constamment des améliorations qualitatives afin qu'il devienne lui aussi supérieur et qu'il ne fasse qu'une unité entre le geste et l'esprit. Il doit capter les opportunités d'agir et se libérer corps et âme pour agir instantanément. Pour ce faire, il lui faut répéter constamment les exercices et éviter les ruptures de temps dans les fréquences. Son objectif : être capable de faire la technique parfaite, instantanée et précise tout comme le ferait un être possédant des qualités supérieures : *le Kami Waza*. C'est-à-dire pouvoir exécuter la technique parfaite au moment même de sa réalisation.

Pour arriver à cette finalité, il faut porter une attention particulière aux conditions mentales et aux approches méthodiques. Il faut exercer sa vision périphérique pour déceler les attaques de l'autre et aiguïser ses sens pour être capable de se localiser dans l'angle et dans l'espace de combat. La maîtrise de l'exécutant doit se refléter dans la technique qu'il façonne avec beauté et précision. Il doit devenir l'artiste reliant le physique et l'intellectuel dans la réalisation d'un acte dit « sublime ».

La réalisation d'une telle technique ne peut se faire sans porter attention aux déplacements et aux mouvements transitoires. Dans les déplacements vers l'avant ou l'arrière, l'exécutant doit pouvoir démontrer que c'est tout son corps qui est impliqué et non seulement les jambes ou les bras. Sa démarche doit demeurer individuelle et libre de s'exprimer sans contraintes physiques apparentes. Le corps, la tête, le torse, les jambes, les pieds, les bras, la charpente osseuse et les hanches doivent travailler ensemble pour combattre la gravité, assurer l'orientation spatiale voulue, se mouvoir dans le bon angle et maintenir l'équilibre.

L'enchaînement des gestes et le maintien du rythme sont aussi indispensables. Il ne doit pas avoir de séquences brisées. Il faut bien saisir les angles de déplacements et déterminer tant le temps que la direction où la technique sera appliquée. Le gestuel transmet ce que l'esprit choisit de démontrer.

En somme, toute la démonstration doit être sincère, réelle, et libre. Les katas judo sont en quelque sorte une expression de l'art martial formulé dans la culture japonaise et imprégnée dans l'esprit qui anime ses chefs-d'œuvre artistiques. Dans le produit final, nous devons y faire la découverte de la simplicité, l'harmonie, la beauté, l'intuition, la douceur, le naturel, et la précision.

Le décorum et cérémonial

Le Maître Jigoro Kano et son équipe ont mis beaucoup d'emphasis à conserver le décorum et l'étiquette dans le but de promouvoir le respect et la dignité des partenaires. Il faut s'imprégner de l'esprit et de l'intention sans y ajouter des gestes inutiles qui ne sont pas conformes aux techniques. Les exercices de katas sont des modèles de comportement. Ils permettent un retour à l'ordre et à la discipline souvent oubliés dans les exercices libres.

Dans les premières années du Kodokan, les élèves les plus doués étaient poussés vers la recherche de la perfection et ce, tant dans le comportement psychique que dans la technique gestuelle proprement dite. Aucune déviation n'était tolérée car elle s'éloignait de l'idée originale. Les séquences gestuelles devaient contenir et respecter les anciens principes. C'est la copie conforme qui était recherchée.

Même les gestes de salutation devaient être exécutés à la lettre. Ce rituel ancien témoigne le respect porté envers son interlocuteur, l'acceptation de sa position sociale et de son rang. Dès le bas âge, les japonais apprenaient à s'harmoniser avec les âges, les rangs, la séniorité des gens et à appliquer le quand, le comment et devant qui ils devaient se prosterner. Les salutations ont toujours été de mise.

Aujourd'hui, les modalités d'échanges sociales varient selon les pays, mais au Japon, la prosternation à titre de salutation formelle est encore de l'étiquette courante. La salutation est aussi significative d'une offrande personnelle et respectueuse envers son interlocuteur et indique la confiance que l'on témoigne à l'autre.

Dans le dojo et le shiai-jo, la salutation (*Rei*), assise ou debout, est courante. On l'exécute envers la salle d'entraînement, le haut lieu de la salle, pour accepter les nouveaux venus, reconnaître les anciens et en guise de respect vers les maîtres. C'est le mode typique qui fut choisi au judo pour démontrer notre attention, notre appréciation, notre sympathie et notre considération envers les autres.

Lorsque les katas étaient présentés devant des dignitaires, tout devait rayonner de l'esprit et de la forme exacte. L'importance du décorum était et demeure très significatif de la courtoisie et du respect véhiculés par le judo Kodokan. Même aujourd'hui, il est important que les deux partenaires soient bien vêtus pour faire la démonstration d'un kata.

Dans son ensemble, le judogui blanc doit bien se poser sur le corps et ne présenter aucune ouverture déplaisante. D'une propreté impeccable il doit être ceinturé, en s'assurant que les deux tours ne se croisent pas à l'arrière et que le nœud de cabestan soit bien serré afin de prévenir le dénouement précoce. Les extrémités se dégageant du nœud doivent être de dimensions égales une fois les deux tours du tronc ayant été bien enroulés. (Pour éviter un dénouement trop facile, il est recommandé de mouiller le nœud avant de serrer les extrémités du ceinturon).

Lorsque des armes sont utilisées dans la démonstration, celles-ci doivent être portées cérémonieusement et respectueusement. Le maniement des armes ne doit pas engendrer des écarts d'étiquette et doivent toujours être sous le contrôle des exécutants : bien rangées dans la veste, à la ceinture ou à son côté droit; ne pas les échapper, ne pas les croiser, et toujours les remettre dans l'ordre requis pour l'exécution de la technique.



*Les professeurs Fukushima Michio, et Kaise Teruo 8th Dan
Démontrant le respect des armes*

Durant la présentation d'un kata, on est en présence d'une véritable symbiose : l'homme devient la technique et la technique devient l'homme.

Les respirations sont rythmées tout en s'assurant que l'on inspire au début du mouvement et expire durant les déplacements mineurs. Les progressions et les déplacements continus suivent en défilé droite gauche pour la marche, gauche droite pour s'agenouiller et droite gauche pour reculer. Les interruptions dans les déplacements sont tenues au strict minimum. Ainsi, par des efforts de progression vers l'atteinte de la perfection du geste, le judoka s'unit à l'acte en toute sincérité et mobilise toute son énergie jusqu'à l'oubli de soi.

Entraînement au Kata

« Il faut vivre avec son temps et s'adapter aux changements »

Attribué au philosophe chinois Han Feizi -280-233

L'étude du kata ne se fait pas à la légère. Nous devons répéter que nous devons y consacrer beaucoup de temps et rechercher constamment les améliorations physiques et mentales. Faute de sortir grand vainqueur dans grand Shiai et d'avoir pu étaler sa supériorité technique, l'étude du kata va nous permettre, dans des conditions contrôlées, de recréer le geste parfait : *Le Kami Waza* par excellence.

Il faut travailler le focus pour que l'esprit s'habitue à se concentrer sur l'efficacité du geste. Il faut oublier l'entourage pour se concentrer sur la tâche. C'est le processus qui compte et non sur le résultat anticipé. De plus, il faut éviter de sauter des étapes afin de bien faire l'expérience de chaque détail qui sont compris dans le Kuzushi, le Tsukuri et le Kake.

S'entraîner au kata signifie qu'il faut partir de la prémisse de base et en suivre son évolution à travers les mouvements. D'abord pouvoir identifier le principe, l'approfondir, le répéter, le comprendre, le préciser pour ensuite être capable de sentir la technique à travers tout son corps voilà l'effort qui est à faire. Une fois réussi, l'ensemble du mouvement doit être à nouveau répété. L'exercice n'est pas facile, tout au long du parcours, il faudra demeurer fluide, apprendre à être patient, à découvrir les principes et accepter de travailler sur ses faiblesses.

« Faire un kata c'est apprendre tout en essayant de s'améliorer. Pour combler les déficiences en Randori, il faut avoir recours au Kata. C'est parce qu'il a accentué l'étude des katas, que Jigoro Kano a pu développer, imposer et transformer son judo en tant que méthode d'éducation physique pour le peuple japonais »¹¹

Sensei Otaki Tadao

Depuis plusieurs années, dans plusieurs dojos, la pratique des katas se fait de pair avec les cours réguliers ou elle se situe à la fin du cours et constitue de 10 à 15 % du temps de la session. Les autres segments de l'entraînement technique sont dédiés au Randori de 75-80% et au Shiai de 5-10%.

¹¹ Otaki Tadao & Draeger Don F, *Judo Formal Techniques*, Charles Tuttle Co Inc, Tokyo, 1983

Développement de situations particulières

« N'attends pas le futur, il est déjà dans le présent. »

Dicton populaire.

Le Maître Kano était l'un de ces maîtres anciens qui possédait de hauts niveaux de perfectionnement technique et spirituel et désireux de propager son savoir auprès de nouveaux adhérents. Les régimes d'entraînement d'alors étaient très exigeants, arides et demandaient une loyauté inconditionnelle envers le maître.

Peu nombreux étaient les premiers élèves qui parvinrent à imiter ces maîtres fondateurs. Devant le nombre croissant d'élèves qui joignaient les rangs et le manque de temps nécessaire à la formation en profondeur, un changement de formule pédagogique fut nécessaire, même pour le Maître Kano qui a dû assouplir ses règles de transmission avec le temps. L'importance des gestes a vite supplanté l'aspect spirituel et personnel qu'apportait le Maître.

Comme les politiques éducatives du temps préconisaient de mettre l'emphasis sur la pratique et non sur la théorie, les styles externes de combats caractérisés par la ruse, la puissance et l'agilité ont pris le premier rang au dépend de la méthode interne où l'élève devait prendre conscience de toute son énergie vitale afin de se développer et de s'améliorer.

Encore aujourd'hui, cette tradition se maintient où plusieurs des professeurs sont reconnus comme étant de très bons athlètes et techniciens, mais c'est la minorité qui peut offrir une profondeur pseudo philosophique et spirituelle dans leur enseignement du judo.

Heureusement, pour nous, c'est à partir d'une situation particulière de combat que le kata nous permet de découvrir des opportunités d'amélioration et de développement dans ces champs de développement encore obscurs. C'est dans la pratique des techniques de défense et d'attaque comprises dans des répertoires cibles nommés kata que nous pouvons mieux saisir les tactiques et les stratégies qui conduisent à une meilleure perception du judo. Le retour au spirituel est possible car il faut se rappeler qu'un kata n'est pas l'œuvre d'une seule personne mais le condensé d'un savoir traditionnel acquis au cours de plusieurs générations. Par le kata, nous communions avec les anciens et avons l'occasion de célébrer cette sorte de liturgie gestuelle et esthétique qu'ils nous ont léguée. Chaque mouvement est en réalité, la mémoire de celui-ci avec toutes ses variantes qui l'on formé au cours des années d'exécution par divers maîtres. L'expérience du combat réel y est intégrée, il nous suffit de le décoder pour pouvoir répondre aux questions du moment.

Comme il n'y a pas de réponse miracle à un problème, mais une reformulation de celui-ci au fur et à mesure que la situation évolue. Il faut s'en tenir aux règles d'application. C'est pourquoi plusieurs anciens nous disent que le kata c'est la grammaire du judo.

Points saillants à propos des katas

Dans cette prochaine section, nous aborderons les principales caractéristiques des katas du Kodokan.



Positions assises pour saluer et exécuter

Itsutsu no kata

« *La compréhension du judo n'est pas facile pour tous, mais beaucoup y parviendront* »¹²

Ce premier kata a été choisi non parce qu'il est le plus court physiquement mais parce que je le considère le plus long sur le plan théorique et métaphysique. Le Itsutsu était l'un des katas préférés du Maître Jigoro Kano qui en faisait la démonstration avec ses deux acolytes qu'étaient les professeurs Yamashita Yoshioki et Isogai Hajime tous deux 10^{ème} Dan.

Ce kata contient le message jadis voilé dans les formes antiques du Ju Jutsu et repris par le Maître Jigoro Kano pour exprimer sa notion de respect et bienfait mutuel. Il est en quelque sorte, la synthèse des deux grands principes véhiculés par le fondateur soit : l'usage intelligente de l'énergie et la démonstration du respect envers les autres.

Quoique les dirigeants actuels du Kodokan le considèrent comme étant inachevé, il est au cœur du symbolisme et de l'éthique véhiculés par Jigoro Kano. C'est l'harmonie avec soi-même, son prochain et son environnement, l'amour, le respect mutuel et la gratitude qui rapprochent l'être du divin. Les cinq techniques choisies sont représentatives de plusieurs de ces thèmes à réflexion. Elles représentent les rapports de polarité entre les grandes énergies cosmiques qui nous sont dévoilées par des manifestations naturelles et présentes dans notre environnement et dont nous prenons conscience par l'entremise de nos habiletés et capacités humaines dans le but d'assurer notre survie et notre bien-être.

Par l'entremise de cinq techniques à grand déploiement dans des formes un peu étranges, nous essayons d'aller au-delà du geste immédiat en tentant d'imiter leurs forces et l'harmonie qui les unissent et les rendent si puissantes et si dépendantes l'une de l'autre.

Nous reprenons dans ses cinq formes, une partie d'un même voyage cosmique vers la perfection. L'étude du cosmos a été longtemps au centre des croyances des grandes religions d'antan. Les mouvements des astres représentaient la route évolutive tracée par le cosmos et enseignée par les anciens comme étant le « *Do* ».

Ce kata nous permet d'exécuter un retour vers les anciennes croyances et vérités et d'établir de nouvelles relations spirituelles avec ceux qui furent les guides de plusieurs générations et les maîtres philosophes qui ont marqués les arts martiaux en général. Les techniques représentatives sont imbibées de ce spiritualisme et nous essayons de faire un cheminement parallèle en démontrant l'acceptation de ses grandes énergies, en dressant notre volonté de respecter leurs principes et les utiliser sciemment dans nos engagements contre les menaces humaines.

¹² Kano Jigoro, Murata Naoki, *Mind Over Muscle*, Kodansha International, Tokyo, 2005

Les anciens maîtres l'appelaient le kata spirituel car le judoka pouvait rejoindre les pouvoirs spirituels dans l'exécution des cinq formes symboliques mises en évidence. Ce kata est réservé aux plus hauts gradés parce qu'il commande une maîtrise absolue des concepts du judo.

Certains écrits dont les chroniques des fondateurs et les archives manuscrites des anciennes écoles nous guident vers une origine possible de ce kata à signification très spéciale dans les salles de cours de l'école de Nagasaki; le Yoshin Yo Ryu de 1690. C'est là que le moine et maître Akiyama Shirobei Yoshitoki aussi connu sous le nom de Yoshin Miura aurait enseigné les cinq techniques souples de saisies et de projections selon une orientation cosmique transmise par un autre moine du nom de Ha Ku Tei issu d'un groupe de religieux itinérants venus du temple chinois Shaolin du Sud dans la région de Fukien.

Il faut se rapprocher des théories taoïste et bouddhiste qui font allusion à la dominance des éléments cosmiques les uns sur les autres; on y étudie les influences des 5 déités, des 5 bouddhas et des 5 grands rois de la sagesse céleste. Dans cette démarche philosophique, les 5 éléments de la nature que sont : l'eau, la terre, le feu, le bois et le métal influencent le comportement de l'être humain. À leur tour, les 5 éléments de l'être humain sont juxtaposés à leurs homologues célestes pour déployer leur énergie respective: le bois (le foie), le feu (le cœur), le métal (les poumons), l'eau (les reins), la terre (la rate). Ceux-ci agissent à titre de centres fluides, bio électriques et mécaniques produisant des interactions et des influences réciproques qui sont guidées par l'esprit.

L'ensemble des échanges d'énergie cosmique, microscopique et environnementale est relié à l'énergie vitale ou le *CHI*. L'être humain serait au centre de ces échanges. C'est pourquoi nous devrions toujours chercher le plus profond des vérités, accomplir nos désirs, développer continuellement notre créativité, toujours prendre le temps de réfléchir, se mettre en harmonie avec la nature, demeurer soi-même et tendre vers l'amélioration continue.



Les professeurs Sato et Enoki exécutant le Tourbillon du Itsutsu No Kata

Poussant notre observation un peu plus loin, nous pouvons y retirer les concepts de non intervention compris dans le WU WEI (combat souple chinois). On y retrouve les complémentarité du flux et reflux TAI JI TAISU, la concentration de la matière Yang et la dispersion des énergies Yin pour en retirer des significations philosophiques qui sont comprises dans la voie TAO (DO).

Les enseignements du Yoshin Ryu ont évolué avec le temps et se sont transmis de maître à disciple; on en retrouve des vestiges dans le programme de formation attribué aux écoles Kito et Tenjin. Les cinq techniques principales sont devenues des mouvements destinés à faire comprendre la polarité des êtres et les moyens naturels qui peuvent être utilisés pour combattre la violence et la tyrannie.

Ce sont ces mêmes 5 mouvements qui auraient été conservés par le Maître Jigoro Kano et qui en 1887 nous en livra une version rafraîchie. Dans ce nouveau mode d'expression, les mouvements entre les partenaires ont été distancés afin de mieux articuler les forces du cosmos et d'atténuer l'attaque et la défense trop directe. Il semblait plus raisonnable de faire l'emphasis sur les possibilités de l'homme d'utiliser ses forces en harmonie avec la nature.

Dans cette nouvelle version, les attaques sont absorbées et les ripostes rendues plus harmonieuses et moins agressives. Les défenses sont représentatives d'un style de non agir (force interne) qui l'emporte sur l'opposition agissant directement (énergie externe).

Comme le Maître Jigoro Kano n'avait pas finalisé ce kata et que les descriptions demeuraient imprécises, la terminologie employée aujourd'hui par les dirigeants du Kodokan reflète simplement les éléments ou degrés de l'étude, à savoir : Ippon, Nihon, Sanbon, Yonhon et Gohon Me. Le Maître Jigoro Kano aimait ce kata et souhaitait que le futur immédiat lui permettrait de créer d'autres katas de cette envergure afin de développer l'esthétique des arts martiaux tout en continuant à entraîner efficacement le corps. Le maître Inogai Tadao professeur de kata au Kodokan aurait dit : « *Seuls les hauts gradés du judo peuvent comprendre et peut-être un jour préciser le message interrompu de Jigoro Kano* »¹³

Dans ce kata, les techniques et mouvements représentatifs doivent être exécutés avec un déplacement normal et selon une suite continue, sans brisure de temps. Les 5 éléments ou mouvements sont :

1. OSHI- KAESHI- vibration et poussée continue. Ici, la concentration de l'énergie et l'action de l'amplitude fournies dans la poussée génèrent une très grande puissance. Les effets de l'oscillation périodique, de l'amplitude et de la résonance y sont exposés. La source d'énergie est fournie par TORI qui impose la fréquence de vibration avec sa main au sternum qui s'amplifie continuellement vient menacer la stabilité du partenaire. L'oscillation dépasse ultimement son seuil de tolérance et Uke doit tomber sur le dos.
2. EIGE- redirection de l'énergie. Dans cet élément c'est l'utilisation de la non résistance et l'accumulation des énergies ambiantes qui sont mises en valeur. C'est le WA ou l'harmonie avec laquelle Tori s'approprie la force de l'autre pour la transformer et la rediriger. On a l'impression de se trouver devant une porte giratoire qui s'ouvre soudainement pour y laisser passer la force de l'autre afin de la rediriger et d'en disposer.
3. TOMOE WAKARE- séparation des forces ambiantes. C'est la démonstration des effets cumulatifs rencontrés dans la rotation d'un cercle ou tourbillon produisant à la fois une force centripète et centrifuge. C'est le rassemblement des forces intérieures qui éclate pour causer le désordre à l'extérieur. Nous sommes devant un phénomène de cause et effet.
4. ROIN- l'attrait et le rejet. Nous sommes en présence des rôles alternatifs entre le flux et reflux pendulaires. On peut facilement envisager être pris dans une marée dont le va et vient nettoie les berges de ses impuretés. Le déséquilibre produit sous la vague permet la canalisation de l'énergie.
5. SETSUKA NO WAKARE- séparation soudaine. Nous voici au sein de l'étude des champs gravitationnels et des masses qui s'y trouvent. Les astres tout comme les humains peuvent perturber leurs relations voir même les détruire si leurs caractéristiques sont mal comprises. L'exploitation de l'espace vide, de la zone de manoeuvres et de l'inertie produite par la polarité de chacune des masses sont utilisées de manière à ce que le déplacement favorise l'attrait, la rencontre possible, le rejet pour finalement s'équilibrer sans s'auto détruire.

¹³ Inogai T et Habersetzer R, *Judo Kata*, Éditions Amphora, Paris, 1995

Le Itsutsu démontre bien que le judoka doit être attentif à son environnement et qu'il peut y puiser des leçons en observant les forces naturelles et en les employant pour améliorer son efficacité. Nous croyons que le Maître Jigoro Kano a tenté par ce kata d'expliquer un concept d'universalité.

Ce kata, normalement réservé aux plus anciens exige une réflexion profonde qui dépasse de beaucoup la répétition gestuelle. Par ce kata, il est possible d'approfondir sa compréhension du rayonnement de l'énergie, de l'emploi de la résistance souple et l'identification des complémentarités de forces.

Dans ce kata, il est aussi possible d'expliquer les phénomènes physiques plus près de nous. La terre, symbole de la concentration de l'énergie et de l'action cumulative est présentée dans le premier mouvement. Le concept du feu fait son apparition au deuxième mouvement dans la résistance souple qui esquive une grande force pour mieux l'engloutir. Les effets du vent sont étudiés au troisième mouvement, dans l'interprétation des forces centrifuges et centripètes par lesquelles le centre d'un tourbillon prend le contrôle. Au quatrième temps, c'est l'eau qui est représentée par le flux et reflux des marées qui profite des mouvements rythmés et alternatifs pour trouver des opportunités.

Enfin, ce kata fait la gloire de l'emploi de l'espace et de notre capacité à s'adapter aux polarités des masses afin de choisir le moment opportun d'une initiative sans pour cela détruire l'autre.



Le professeur Sato performant le cinquième élément du kata

Koshiki No Kata

Voici un deuxième kata qui demande de retourner dans les temps anciens pour y découvrir l'essentiel de la préparation aux combats. Il fut mis au point au cours des combats sanglants du 12^{ième} siècle. KO qui veut dire ancien et SHIKI qui exprime le style ou la cérémonie.

Les pratiquants d'aujourd'hui doivent s'imaginer faire partie d'un spectacle ou présentation devant des autorités militaires qui exigeaient que les soldats du clan puissent être capables de faire face à un samurai menaçant, démonté de son cheval mais encore vêtu de son ensemble protecteur corporel (armure, corselet, casque, épaulette, garde métallique, veste frontale et dorsale, soit : kabuto, sode, sendan no ita, kote etc.,).

Les maîtres formateurs avaient mis au point des techniques raffinées pour éduquer les soldats à garder leur calme et à prendre des postures appropriées devant la possibilité d'être assaillis tant de face que par derrière. Les saisies des armes, du col, du casque, de la visière et autre parties de l'armure étaient pratiquées avec soin. Ces procédés ou techniques étaient connus sous le nom de *Yoroi-Kumi-Uchi*. (Armure – saisie - avec ou à l'intérieur).

Ces méthodes se sont transmises au cours du temps selon la tradition des clans. Au 16^{ième} siècle, le maître chinois Kem Pin connu au Japon sous le nom de Ghin Gen Pin les transmettaient à trois Samurais du nom de Fukuno Hichiroemon, Isogai Jirozaemon et Miura Yojiemon qui, à leur tour, les importèrent dans leur propre école de Kito. C'est dans cette dernière institution que nous observons l'usage du terme Koshiki dès 1658.

L'école de Kito était renommée pour la qualité et la diversité de ses cours spécialisés dont le yawara-ge, yawara-gi, tai-jutsu et le Kempo qui étaient enseignés à partir d'anciens textes religieux chinois qui dit-on avaient leur origine chez le moine samurai Takuan et dont l'un de ses prestigieux instructeurs était Ibaragi Toshifusa Sensai, un grand maître du sabre appartenant au Yagu Shinkage Ryu. La tradition se poursuivit et à la fin du 18^{ième} siècle, les maîtres Ikubo Tsunetoshi et Térada Kanemon de la branche Takenaka du Kito Ryu enseignèrent au Maître Jigoro Kano les principaux mouvements.

Celui-ci en conserva l'essence parce qu'il exprimait, l'ensemble des principes applicables au *Wa Wei* taoïste chinois (mode de combat souple demandant un calme absolu et un contrôle parfait de la posture). Cette forme combative reliée au mode de non intervention et de non résistance appelée JU plût au Maître Jigoro Kano. Il voyait dans cet ensemble technique, l'accès possible et le maintien de toute une richesse du patrimoine martial du Japon.

Jigoro Kano disait de ce kata : « *Je l'ai transmis tel qu'il était autrefois pour faire comprendre le sens profond et la noblesse au niveau du combat en judo et parce qu'il est tout à fait approprié pour indiquer le chemin parcouru pour passer du Ju Jutsu au judo.* »¹⁴



*Parade de Samurai en armure lors des célébrations des anciens à Kyoto et la technique Tai
Démontrée par les professeurs Katanishi Hiroshi et Langlais Lionel*

Ce kata a été longtemps identifié comme « Formes de l'École Kito ». Il fut révisé et on lui donna la nouvelle appellation de : Kodokan Koshiki No Kata en référence à l'étude des formes anciennes. Les premiers élèves du Kodokan racontent que le Maître Jigoro Kano le travaillait sans cesse en collaboration avec ses collègues hauts gradés. Les premiers films qui nous sont parvenus de ce kata, nous montre le Maître revêtu de son Hakama noir dans le rôle de Tori.

Ce kata comprend 21 techniques constituées pour le combat lorsque vêtu en armure. Le professeur Raymond Damblant 8^{ième} dan nous en dit ceci : « *L'exécution d'un kata ne doit jamais être fait mécaniquement, sans âme. Il ne doit pas être démonstratif, mais simplement vivant, logique, tout en démontrant des principes qui régissent le judo.* »¹⁵

À cette fin, il demande que la présentation, les esquives et les déplacements soient faits lentement à cause de la lourdeur et des inconvénients qui sont associés avec le port de l'uniforme de combat. À travers ces 21 mouvements, on y découvre les grands principes reliés à l'attitude positive du combat, à la prise de conscience, à l'usage de la mise en déséquilibre et l'exécution de déplacements essentiels pour exploiter le retour des forces communes qui facilite le renversement de l'adversaire vers le sol.

¹⁴ Pelletier Guy, *Koshiki No Kata*, Siderep, France, 1987

¹⁵ Damblant Raymond, *Les Katas ou Formes*, Judo Québec, Bibliothèque Judo

La série Omote comprend 14 mouvements qui sont exécutés au ralenti et par étape afin de bien pratiquer, de corriger sans cesse et d'améliorer la forme physique et la disposition mentale requise pour centrer les énergies sans dévoiler ses intentions et progressivement menacer l'adversaire d'une chute inévitable.

Il n'y a pas de projection dans cette série, la chute de Uke est le résultat tangible d'un effort de déséquilibre et une fois que l'adversaire est indisposé, Tori indique son contrôle de la situation par l'exécution d'un Kyoshi, geste en position haute avec genou au sol.

Dans la phase lente comme dans la rapide, ce kata entretient l'usage de mouvement de sacrifice ou sutemi, le plus courant étant le Yoko Wakare. La séparation de côté. Lorsque Tori met en déséquilibre son adversaire à la suite de déplacements en Tsugi Ashi, il lui permet de se redresser pour un court instant, le temps de se coller à ses côtés et d'être sur le même plan. Tori tire ensuite Uke avec tout son corps en reculant à petits pas et se laisse tomber au sol. Dans des variantes de ce mouvement, les petits pas ont été éliminés pour faire place à un geste plus rapide.

Les sept mouvements rapides qui suivent dans la série Ura ou série dérivée se font l'un à la suite de l'autre sans bris et ont pour but d'illustrer la maîtrise des énergies obtenues dans la partie préparatoire Omote et la capacité d'aller au devant des coups par l'usage du Sen No Sen. Dans un état d'alerte constant, Tori va à la rencontre de l'autre et se déplace avec vitesse et précision afin de détecter et poursuivre toutes les opportunités.

Certains noms identifiants les techniques portent encore aujourd'hui un cachet poétique qui illustre bien l'esprit du mouvement et la forme d'énergie qui y sont employés.



Le professeur Enoki dans le Koshiki No Kata

La démonstration de ce Kata est une exigence pour les grades supérieurs. Il fait l'objet de démonstration aux grands événements, mais n'est pas au rang des katas qui sont évalués pour fin de compétition. Les 21 techniques dévoilées sont les suivantes :

14 techniques de face Omote

Tai / la posture de départ du corps

Yume no Uchi/ un rêve

Ryokuhi/ control énergétique

Mizu Guruma/ roue à eau du moulin

Mizu Nagare/ ruisseau, courant d'eau

Hiki Otoshi/ tirer pour trébucher

Koda Ore/ chute du tronc d'arbre

Uchi Kudaki/ réduire en morceaux

Tani Otoshi/ chute dans la vallée

Kuruma Da Ore/projection en roue

Shikoro Dori / arracher l'épaulière

Shikoro Gaeshi/ retourner le casque

Yudashi/ tempête- averse de nuit d'été

Taki Otoshi/ cascade

7 techniques de dos Ura

Mi Kudaki/ briser le corps

Kuruma Gaeshi/projeter à l'image d'une rose, roue renversée

Mizu Iri/ Plonger dans l'eau et suivre le courant

Ryu Setsu/ la neige sur le saule

Saka Otoshi/chute culbutée

Yuki Ore/la neige brise la branche

Ima Nami/vague contre les rochers

Si vous y mettez l'effort voulu, vous serez assuré d'un certain niveau de succès

Proverbe japonais

JU NO KATA

Ce qui fut appelé Ju No Kata est le résultat de plusieurs années de recherches et mis en évidence vers 1887 par le Maître Jigoro Kano après une refonte des diverses formes de combats en provenance de la Chine retenues par les japonais depuis leur entrée au pays via le port de Nagasaki et l'intégration des autres styles dits nationaux enseignés par des experts japonais.

Après avoir mûri les avis reçus de divers maîtres dont Sensei Tokano, Yano Kotoro, Oshima et Aoyagi, le Maître Jigoro Kano travailla à mettre en place un système de défense qui servirait à déployer une vitalité accrue chez les pratiquants tout en permettant de réaliser une plus grande détente physique et émotionnelle. Il se donna comme but de rallier la souplesse et l'équilibre comme forces efficaces pouvant faire la maîtrise d'une force brutale.

Il révisa différents genres d'attaques possibles et appliqua des principes physiques associés à des mouvements circulaires et spiraux pour démontrer qu'il était possible d'engouffrer une attaque en la redirigeant à l'intérieur d'un nouveau centre d'énergie ambiant.

Pour ses expériences, il utilisa sa demeure comme salle de classe et eu comme premiers partenaires les maîtres Tomita et Nagaoka qui résidaient chez lui. Les premiers étudiants de ce kata furent les membres de sa maisonnée dont sa femme, sa fille et ses dévoués aides de camp.

Ce kata représente bien l'esprit de souplesse véhiculé dans le Kodokan Judo de 1887 connue sous le titre de *Ju No Ryoï*. (Céder pour mieux vaincre). Trois objectifs précis étaient à l'origine de ce kata : Effectuer des déplacements souples et efficaces, développer des stratégies pour déséquilibrer l'autre et employer intelligemment sa force par des détournements, des annulations, des esquives et des répétitions de déplacements.

Ces éléments de force exécutés lentement et en souplesse permettent de mieux s'adapter aux attaques. Les rotations et les déplacements du corps sont appliqués sur différents plans afin de profiter de l'énergie nouvelle qui se produit et profiter de l'impulsion pour saisir l'initiative et contrôler l'adversaire se faisant. On y fait également la démonstration de ripostes défensives faites par des menaces de projection, d'hyper extensions de la colonne vertébrale et des débuts de clefs aux articulations.

En plus de fournir un apprentissage au combat, ce kata permet d'éduquer son corps à des exercices d'assouplissement et d'équilibre spatial.

Il est composé de 15 mouvements et ripostes successives durant lesquels le contact entre les adversaires est maintenu à l'aide d'un jeu de main et un déplacement du bassin. Les mains reçoivent l'attaque et la dirige dans le prolongement d'une sphère effectuée dans une direction complémentaire. Il n'y a aucune projection qui est complétée. Le rythme des déplacements et le contact permet d'enchaîner les énergies présentes et les transformer au profit du défendant.

Dans un état dit *Zanshin*, (esprit calme et vigilant) le défendant doit exprimer une quiétude extérieure qui cache son état de veille intérieure. Ainsi, son regard doit capter l'intention de l'opposant et démontrer la sincérité et le sang froid dans la riposte qu'il se propose. Il ne doit pas anticiper le geste de l'attaquant, il doit plutôt l'observer avant de s'engager. Le défendant doit maintenir le rythme de sa respiration abdominale en s'assurant qu'il prépare sa riposte ou son mouvement durant l'inspiration et qu'il agit au moment de son expiration faisant ainsi le meilleur usage de sa force interne ou *Ki*.

Il est particulièrement important de placer les pieds aux bons endroits afin de faciliter la rotation et les déplacements en spirale tout en conservant l'équilibre. La force doit être engendrée à partir des jambes tandis que le buste maintenu droit, dirige et oriente le déplacement. Chaque déplacement permet de débiter un nouveau cycle qui engendre une nouvelle énergie ambiante. Il permet aussi de mieux s'orienter dans l'espace, d'utiliser le montant exact de force combinée dans chaque riposte et de mieux contrôler l'adversaire.

Tout comme le Koshiki No Kata, les mouvements sont d'abord appris au ralenti afin d'en capter leur essence et leur fluidité. Les manœuvres lentes permettent aux participants de découvrir leur énergie interne, contrôler leur sang froid et aiguïser leur précision devant diverses attaques. Plus tard, l'exécution de ces mêmes gestes pourra se faire à des vitesses variées.

« Avec l'expérience vient la ruse, Il faut piéger l'autre pour le maîtriser »

« Trouver la paix et la liberté dans le beau, le bon, le véritable, le silence et le calme »

Dans le Juno No Kata, il faut retenir que l'apprentissage des moyens de défense et d'attaque se fait dans la grâce, la souplesse et l'efficacité comprises dans les déplacements du corps et que l'ensemble des mouvements harmonieux englobe toute l'énergie ambiante qui est subséquemment utilisée avec contrôle et précision.

Bien que des armes soient absentes, il faut y voir l'usage imaginaire de certaines armes du temps où le couteau, (Tanto) le petit sabre (Te Katana) et le sabre de samurai ou sabre d'entraînement (Katana ou Boken /Shinai) étaient employés.

La première série se compose de :

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Tsuki Dashi/ pique de main en avançant. | 2. Kata Oshi/ poussée à l'épaule |
| 3. Ryote Dori/ saisie des deux poignets | 4. Kata Mawashi/rotation des épaules |
| 5. Ago Oshi/ poussée au menton | |

La seconde série est faite de:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Kiri Oroshi/ fendre de haut en bas | 2. Ryokata Oshi/ double poussée |
| 3. Naname Uchi/ frapper en biais | 4. Katate Dori/ saisie d'une main |
| 5. Katate Age/levée d'une main | |

La troisième série regroupe:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Obi Tori/ saisie de la ceinture | 2. Mune Oshi/ poussée à la poitrine |
| 3. Tsuki Age/coup de poing de haut en bas | 4. Uchi Oroshi/ grand coup de poing |
| 5. Ryogan Tsuki/ pique de mains aux yeux | |

À travers ce Kata, on peut noter que lorsqu'une attaque est en préparation, déjà, Tori observe son adversaire et le suit des yeux. Il demeure sur le qui-vive et prépare sa contre attaque, et son mode de sortie. Il n'y a pas de mouvements spontanés et brusques. Les deux partenaires se déplacent avec souplesse et précision afin de bien indiquer leur contrôle tant dans de l'attaque que dans la riposte. Ils doivent s'harmoniser avec la logique de ces déplacements et éviter de faire des gestes trop singuliers ou saccadés qui servent à l'action et à la réaction. Ils doivent plutôt rechercher la complémentarité et s'adapter à un flux rythmé qui sera maintenu durant toute la démonstration.

La fluidité et la grâce ainsi obtenues démontrent la précision du geste dans le temps. L'application de la souplesse est une réponse type remplie d'énergie plutôt que de présenter une réaction qui serait formée par l'utilisation de la force musculaire. Dans ce kata, à aucun moment, la force physique ne doit entraver l'exécution et l'harmonie du mouvement.

Avec un peu de recul, nous pouvons constater l'exécution d'une série de mouvements souples et coulants qui furent jadis pratiqués par les moines et médecins chinois dans des rituels de guérison, d'éducation physique ou de célébrations religieuses. Des mouvements similaires sont trouvés dans le style *Chang Sun Feng* du 14^{ème} siècle et reformulés en systèmes de défenses par les maîtres japonais au 16^{ème} siècle.

« Il ne faut pas tenter de s'imposer, mais faire réfléchir et laisser libre d'agir »



Divers segments de démonstration du Ju No Kata

Suivant les règles de l'étiquette, la présentation exige que la salutation de l'un envers l'autre soit polie, précise et lente afin de démontrer le calme, la détermination et le contrôle.

Les déplacements se font en Tsugi Ashi à distance uniforme en s'assurant que les pieds ne se rattrapent pas dans la marche continue. La démarche demande que le corps soit gardé droit sans oscillation, que les genoux soient légèrement fléchis pour absorber les changements de poids d'une jambe à l'autre facilitant la rotation du corps tout en conservant l'équilibre.

Bien qu'exécutées au ralenti, les attaques et les ripostes doivent être précises sur l'adversaire et en temps opportuns pour ne pas devancer ou effectuer une brisure du tempo.

Seiryoku Zenyo Kokumin Taiiku

Ce kata d'éducation physique nationale remonte aux années 1884. Il fut introduit par le Maître Jigoro Kano en 1912 au Kodokan pour être finalisé en 1924. Il comprend des mouvements exécutés seul et avec partenaire dans le but d'améliorer son maintien physique et ainsi de mieux contribuer à la société. (Seiryoku Zenyo)

Ces exercices ont pour origine des anciennes formes d'entraînement au Ju Jutsu durant lesquelles les atemis étaient mis au point. Elles sont appelées *Renshu tandoku* pour le solo et *Sotai Renshu* pour l'exécution en duo. C'est un entraînement à l'attaque et à la défense tout en demeurant des exercices d'éducation physique.

Son but n'était pas de produire des surhommes avec des gros muscles mais bien de répondre au besoin de posséder une âme saine dans un corps sain. Pour le Maître, l'excédent de muscles était vu comme une perte d'énergie si ceux-là n'avaient pas de buts pratiques. Il disait : « *Devenir fort, que ce soit à travers la pratique du judo ou toute autre forme d'exercice, ne présente de l'intérêt que si la personne met cette force au service de la société.* »

La pratique sincère et régulière de ce kata aidait au maintien physique et fournissait des techniques appropriées à la maîtrise de soi qui valorisait l'apport de la femme dans un contexte social où elle devait faire face à de nombreux incidents avec des adversaires belliqueux. Elles pouvaient ainsi apporter des solutions justes et pertinentes à des agressions potentielles tout en conservant les valeurs acquises et le respect. À propos de la pratique des atemis, le Maître Kano disait : « *Si vous n'avez pas pratiqué les katas de manière répétitive, quotidiennement, vos propres atemis ne seront pas efficaces.* »¹⁶

Les anciens professeurs favorisent l'exécution de ce kata afin d'encourager les jeunes à des exercices de mise en forme préparatoires aux séances de judo, assurer une tonification musculaire au même titre que les ukemis ou brise chutes et leur permettre de développer la perception spatiale. Dans ce kata, les exercices en solo ont pour but de présenter une défense tout azimut face à un adversaire imaginaire.

Avec le temps, ces exercices ont été délaissés pour les entraînements aux Uchikomi et au Randori qui sont plus attrayantes et plus directes. Cependant, le Maître Kano nous a mis en garde devant cette attitude lorsqu'il réclame : « *Il n'y a rien d'autre de bon à faire que ce qui vous intéresse. Si quelque chose est bénéfique, vous devriez le pratiquer sans vous laisser arrêter par le peu d'intérêt qu'il représente.* »¹⁷

¹⁶ Kano Jigoro, Naoki Murata, *L'Essence du Judo*, Édition Budo, France, 2007

¹⁷ Kano Jigoro, Naoki Murata, *L'Essence du Judo*, Édition Budo, France, 2007

Ce kata est composé d'un premier groupe de mouvements étendus dans 5 directions de frappe et qui sont répétées à cinq reprises d'où le titre : Go Ate.

1. L'oblique à gauche : Hidari Mae Nanme Ate
2. Le coup porté à droite : Migi Ate
3. Le coup arrière : Ushiro Ate
4. Le coup avant : Mae Ate
5. Le coup vertical : Ue Ate

Une deuxième série, elle aussi entreprise dans 5 directions est nommée O Goho Ate. Elle comprend :

1. Coup majeur en oblique : O Hidari Mae Naname Ate
2. Coup majeur à droite : O Migi Ate
3. Coup majeur arrière : O Uchiro Ate
4. Coup avant majeur : O Mae Ate
5. Coup majeur à la vertical : O Ue Ate

La troisième série nous introduit aux coups de pieds dans les 5 directions. Elle porte le nom de Goho Geri et comprend :

1. Coup de pied avant : Mao Geri
2. Coup de pied arrière : Ushiro Geri
3. Coup de pied en oblique : Hidari Mae Naname Geri
4. Coup de pied à droite : Migi Mae Naname Geri
5. Coup de pied élevé en avant : Taka Geri

Le dernier groupement d'exercices individuel est formé des exercices suivants :

Polir un miroir : Kagami Migaki
 Coup doublé sur coté : Sayu Uchi
 Coup avant arrière : Zengo Tsuki
 Coup haut à deux mains : Ryote Ue Tsuki
 Grand coup vertical à deux mains : O Ryote Ue Tsuki
 Frappe alternative de coté : Gayu Shita Tsuki
 Frappe à deux mains en descendant : Ryote Shita Tsuki
 Coup en oblique coupé; Naname Ue Uchi
 Coup en oblique descendant; Naname Shita Uchi
 Grand mouvement descendant : O Naname Ue Uchi
 Coup dans le coin arrière : Ushiro Sumi Tsuki
 Coup arrière : Uchiro Uchi
 Coup répété avant et arrière : Uchi Tsuki Mae Shita Tsuki.



Pratique avec partenaire de Ryote Dori (Libération des poignets)

Sotai Renshu

Les exercices avec partenaire connu sous le vocable Sotai Renshu. Les techniques sont des illustrations de défense appropriée aux femmes comme c'était la coutume courante au Japon au 18ème siècle. On y utilise que deux armes, le petit poignard ou couteau tenu à la ceinture et l'épée, armes familières que l'on retrouvait dans les maisons japonaises.

La pratique est divisée en deux groupes: techniques à genou Idori-Ai et techniques debout Tachi-Ai.

L'un des partenaires saisit d'abord les poignets et Tori assure un dégagement Ryote Dori soit une libération des poignets suivie d'un atemi ou coup frappé.

Le deuxième mouvement se veut une défense contre une poussée de l'adversaire appelé Furi Hanashi.

La troisième technique est une sortie contre l'adversaire qui saisit les deux poignets pour être contré par un atemi au sternum dans ce qui est appelé Gyaku Dori

La quatrième technique est une défense contre une poussée à l'estomac nommée Tsuki Kake.

Une cinquième technique de défense contre une attaque au poignard tenu à la ceinture porte le nom de Kiri Kake.



Riposte du Furi Hanashi pratiqué au Kodokan

En position debout, on assiste à trois modes de défense; une première défense non armée, face à face contre un coup de poing à la mâchoire Tsuki Age qui sera suivi par une défense contre un coup à la temple Yuko Uchi pour se terminer avec une riposte sur une attaque de dos au niveau des épaules Ushiro Dori. La présentation se termine avec l'introduction de deux défenses contre des mouvements avec arme; le coup de couteau à la carotide Naname Tsuki et le coup tranchant à la tête avec l'épée, le Kiri Oroshi.

Nage No Kata - techniques de projection

Voici le premier des katas dit de Randori. Il comprend l'ensemble des moyens d'attaque et de défense dans l'art du combat debout. C'est un peu la synergie et l'exposé des grands principes reliés à cette dualité.

Constitué à partir des anciennes techniques de Ju Jutsu enseignées au Kito Ryu. Il démontre les constructions logiques de techniques de projection, les grands principes d'équilibre, de déplacement, de posture, de concentration des forces, de la fluidité et de la précision dans les gestes. Il contient aussi une expression d'humanité pour Tori qui doit projeter avec soin son adversaire, tandis que Uke doit subir les chutes et se relever avec courage pour tenter à nouveau sa chance de renverser son adversaire.

Ce kata est souvent référé comme étant la grammaire du « Tachi Waza ». Il représente bien l'ensemble des techniques du judo Kodokan; il comprend des défenses et ripostes intelligentes effectuées par les deux partenaires impliqués dans un combat libre simulé. Nous y voyons non seulement des déplacements sur la gauche et sur la droite mais aussi la démonstration de l'usage intelligente de la force.

« La pratique du nage no kata n e doit jamais cesser; la découverte personnelle des principes du judo et leur application en est le résultat, avec pour effets immédiats l'amélioration de l'efficacité et la libération de la crainte des chutes! »¹⁸

Conçu par le fondateur le maître Jigoro Kano dans le but de donner un moyen de se parfaire et d'améliorer les gestes techniques il se fait dans l'harmonie et le rythme. Les techniques d'attaque et de défense doivent être évidentes et les mouvements du corps (Tai Sabaki) bien orchestrés avec les déplacements fluides (Shintai).

L'ensemble des mouvements ne s'appuie pas exclusivement sur la notion étroite de céder pour vaincre, mais tente plutôt d'exprimer que dans certaines conditions, il est possible de prendre l'initiative (*sen no sen*) et d'attaquer le premier au bon moment afin d'utiliser la force minimale en harmonie avec les déplacements de l'un ou de l'autre pour obtenir la victoire.

Dans l'arrière plan, ce kata nous fait découvrir les éléments de base du mouvement humain : On y voit la coordination exigée entre l'intention d'agir et l'harmonisation des systèmes moteurs qui répondent aux divers appels de déplacement. On prend connaissance de la perception sensorielle requise avec les mains pour faire une bonne saisie du costume et bien utiliser son Kumi kata.

¹⁸ Pelletier Guy, Hamot Claude, Urvoy Claude, *Nage no kata*, Siderep, Paris 1970

Le contact des orteils et du pied avec le sol devient plus sensible. Il y a un apprentissage des effets de la gravité et des ajustements que l'on doit faire pour conserver son équilibre, même lorsque des techniques compliquées sont exécutées. L'orientation spatiale se concrétise dans les mouvements effectués tant à la gauche qu'à la droite ainsi qu'avec les chutes de tous bords et cotés.

L'ensemble des mouvements facilite l'apprentissage du judo debout. Les deux partenaires apprennent à mieux connaître leur distance réciproque et l'espace qu'ils occupent l'un envers l'autre. Composé de 15 mouvements représentatifs divisés en cinq séries de trois projections. Tour à tour, nous voyons les principes applicables aux techniques de mains (Te Waza), de hanche (Koshi Waza), de jambe (Ashi Waza), de sacrifice sur le dos (Ma Sutemi) et sur le côté (Yoko Sutemi). Nous pouvons dégager l'importance de faire face à l'adversaire en l'alignant avec une ligne de tir utilisant le nœud de la ceinture qui vise l'abdomen de ce dernier.

Les techniques d'auto-défense sont très visibles avec les coups de poing frappés à la tête et les saisies du judogui avec poussée et tirée. D'autres attaques plus subtiles sont agencées par la provocation de Uke qui avance et se déplace avec précaution laissant glisser ses orteils au raz de sol et voulant conserver son équilibre en modifiant sa posture et la longueur de ses pas forçant ainsi Tori à prendre l'initiative.

Nous sommes donc en présence d'une situation interchangeable où le défendant devient l'attaquant et l'attaquant reprend le rôle de défendant tout comme dans l'exercice libre Randori.

La démonstration réunie les trois principes de base à savoir :

- L'usage optimum de l'énergie avec utilisation intelligente (*Ikioi*).
- La prise de conscience des tactiques employées pour céder en souplesse pour mieux vaincre contre un adversaire. (*Hazumi*)
- L'entraide et le respect de l'autre. (*Jita Kyœi*)

Sur de véritables attaques de Uke, Tori riposte avec des projections décisives exécutées en temps opportun pour utiliser la force de son adversaire, pour le devancer dans son intention ou pour faire un meilleur usage de son énergie personnelle en prenant l'initiative du mouvement et déséquilibrant l'autre. La réponse décisive unifiant le geste avec la volonté doit être instantanée (*Kobo-Ichi*).

Les points importants dans la démonstration du Nage No Kata sont :

1. Garder la posture droite et souple en Shizentai avec le regard lointain mais captif du moindre détail. Se maintenir dans l'angle de projection
2. Exécuter une chute claire et spontanée (Ukemi) avec bon contact avec le sol.
3. Bien adapter les changements de Kumi Kata ou saisie du costume pour bien prendre et conserver son avantage sur Uke.
4. Maîtriser des déplacements Shintai avant, arrière, en cercle avec la plante des pieds en contact avec le sol et utilisation de la force des orteils. Le Tai Sabaki ou mouvement du corps en équilibre est aussi important.
5. Mettre Uke en déséquilibre marqué tout en conservant son propre équilibre.
6. Une fois le déséquilibre évident, le conserver et le maintenir pendant les déplacements d'approche du corps pour la mise en position (Tsukuri et Kake).
7. S'assurer que le Hara domine le mouvement tournant du corps Tai Sabaki)
8. Maintenir le contact et la liaison avec le partenaire, durant et après l'action. Il faut y voir la continuité entre les mains, le corps, le tissu du costume et le corps adverse.
9. Respecter les distances changeantes et adaptées aux diverses techniques.
10. Démontrer les trois principes régissant les techniques : Kuzushi, Tsukuri, Kake.



Composition d'une démonstration du Nage No Kata

Les 15 techniques au répertoire du Nage No Kata sont :

1. Uki Otoshi, hanche flottée
2. Kata Seoi, projection simple de l'épaule
3. Kata Guruma, roue avec les épaules lorsque Uke agit avec précaution Tori change son Kumi kata pour faire flotter Uke sur les épaules
4. Uki Goshi, hanche flottée, l'attaque est très prononcée et Tori avance sans hésitation
5. Harai Goshi, fauchage de hanche lorsque Uke est plus détendu et s'attend à une attaque de Tori mais celui-ci prend le contrôle en changeant son Kumi kata et fait flotter Uke avec un deuxième mouvement
6. Tsuru Komi Goshi, hanche tirée en soulevant car Tori fait face à un adversaire qui démontre de la rigidité en contre attaque
7. Okuri Ashi Barai, chasse latérale des deux pieds
8. Sasae Tsuru Komi Ashi, blocage de la jambe tirée en soulevant
9. Uchi Mata, lancement par l'intérieur de la cuisse
10. Tomoe Nage, projection en cercle
11. Ura Nage, projection vers l'arrière
12. Sumi Gaeshi, renversement dans l'angle utilisant d'abord la résistance pour réagir sans s'attacher au costume.
13. Yoko Gake, prise de crochet de côté dès le premier pas, Tori prend le contrôle et fait un déplacement rotatif forçant Uke à suivre pendant qu'il racle le pied pivot.
14. Yoko Guruma, enroulement latéral
15. Uki Waza, technique flottante utilisant un équilibre temporaire pour tirer l'adversaire dans la chute de côté (push-pull).

Autres observations à propos du Nage No Kata

Nous assistons à quatre attaques avec poing nu de Uke envers la tête de Tori qui sont presque identiques et il faut porter attention à la posture du corps pour en voir les nuances. Dans Seoi nage, le corps de Uke demeure droit. Dans la riposte avec Uki Goshi, le bras est légèrement fléchi mais les jambes demeurent droites. Pour amorcer le mouvement de Ura nage, Uke a le corps penché vers l'avant et les genoux pliés, formant ainsi un arc allongé s'avancant vers Tori. Pour la quatrième attaque avec poing, Uke forme une extension de tout son corps et rabat le poing devant de lui qui se perdra dans le mouvement de Yoko Guruma de Tori.

Les partenaires doivent faire un effort pour synchroniser leurs déplacements; leurs salutations, les gestes de s'agenouiller et de se relever tout en s'assurant de projeter dans la zone de démonstration tout en respectant les angles. Tout geste inutile ou supplémentaire doit être exclu. Toutes les techniques doivent pouvoir être observées par les membres du Joseki.

Le premier pas d'entrée dans la zone de démonstration doit servir à établir le calme de l'esprit et la préparation mentale à toutes les opportunités qui s'offriront aux deux partenaires. Les approches subséquentes et démarches de sorties doivent être naturellement flexibles, souples et faites avec des pas avertis, les orteils effleurant le sol.

Le rythme de la démonstration doit profiter des trois pas qui forment chaque mouvement à savoir le premier dédié à la réaction de l'attaque et où l'on fait une courte pose d'une seconde avant la prise du judogi, le second pas sert à la mise en place du déséquilibre et le troisième pour le rapprochement des deux corps et l'exécution de la technique de projection. Un quatrième temps doit s'associer à la chute tandis qu'un cinquième temps est alloué pour la récupération et le retour au calme. Il n'y a pas d'arrêt précis, mais continuité en accentuant la vitesse avec le nombre de pas exécutés.

Savoir observer les distances d'engagement ou Ma-Ai :

1. Position près environ 2 pieds de distance pour les techniques Uki Otoshi, Harai, Tsuru, Sasae et Yoko
2. Position éloignée à environ 6 pieds de distance pour Seoi nage, Uki Goshi, Ura nage et Yoko
3. Position moyenne à environ 3 pieds de distance pour Uchi mata, Tomoe, Sumi et Uki Waza
4. Position très rapprochée à environ 1 pied de distance pour Okuri.

KATAME NO KATA

Ce kata a été développé au Kodokan entre les années 1884 et 1887. Il semble être le résultat des travaux effectués par les maîtres Nagaoka Hidekazu et Yamashita Yoshiaki sous la direction du Maître Jigoro Kano après que les élèves du Kodokan eurent connu certaines difficultés dans des compétitions avec des membres d'écoles spécialisées en techniques au sol. Il est le second kata dans le groupe dit Randori No Kata ou formes d'exercices libres.

Malgré l'évolution constante et l'arrivée de nouvelles techniques au sol sorties des engagements sportifs au niveau international, ce kata se limite à faire l'éloge des bases élémentaires et reprend l'essentiel du travail au sol. Par un ensemble de techniques dynamiques, les partenaires vont tenter diverses méthodes de contrôle et de soumission qui seront neutralisées par des sorties plausibles.

Le maître Oda Tsunetane 9^{ème} dan disait en 1951 : « *Le Katame Waza est trop vaste pour en connaître tous les aspects. Avant la ceinture noire, il n'est pas nécessaire d'en étudier toutes les espèces à fond. Il est préférable de choisir quelques techniques qui sont moins risquées et de se concentrer sur elles* »¹⁹.

Les immobilisations et les étranglements de base sont suivis par une série de clef de bras et de jambe. L'essentiel de ce kata est d'exprimer le contrôle effectué sur l'adversaire avec l'ajustement de sa position et de son poids pour garder l'autre en déséquilibre ou sous contrôle évident afin de mieux répondre à des esquives potentielles. C'est l'apprentissage des moments de force combinés à divers leviers qui se développent avec les déplacements de l'adversaire. Chaque technique prend fin avec le signal d'abandon où à l'épuisement des moyens de dégagement de l'adversaire. (Pour fin de démonstration, trois tentatives sont normalement suffisantes)

On y étudie 15 techniques divisées en trois groupes qui sont inter relié et qui conduisent à des enchaînements possibles. Un premier groupement comprend cinq techniques de contrôle communément appelées immobilisations et où l'on recherche à appliquer le minimum de force (pression) pour maîtriser l'adversaire. Une deuxième série est composée de cinq techniques d'étranglement où la pression des pouces, des doigts et le bord du bras se fait principalement sur les carotides. Un troisième groupe est constitué de cinq techniques de clefs pour restreindre le déplacement du joint du coude. Toutes les techniques de démonstration bien que pratiquées librement du côté gauche et droit, elles sont ici l'objet d'une démonstration que sur le côté droit.

¹⁹ Oda Tsunetane, *Katame Waza*, Judo International, Éditions A.M.I, Paris 1950

L'application de ses 15 techniques doit s'assurer que les emprises sont sincères et que Uke tente définitivement et avec vigueur de sortir de l'emprise de Tori. C'est un peu le défi que lance Tori au signal du départ et qui est capté par Uke qui réagit avec force et souplesse et va tenter d'exploiter les faiblesses évidentes pour s'en sortir.

Tori rajuste son mode de contrôle et tente de neutraliser les tentatives de sorties qui prennent des formes de roulade arrière, de pontage sur les épaules, d'évasion de côté ou de regroupement. L'ensemble des 15 techniques représente le tour d'horizon des façons de maîtriser un adversaire par des déplacements continus et des ajustements de positions face aux réactions de l'adversaire.

Ce kata quoique principalement orienté vers les techniques au sol, fait aussi la démonstration de l'importance du passage d'une technique commencée debout et suivie vers le sol et ce, à deux reprises (Ashi Garami et Hiza Gatame).

Tout comme son semblable, le Nage No kata, le Katame No kata nous fait comprendre les opportunités d'attaques qui évoluent selon les positions d'engagement. On y trouve des déplacements de transition sur un genou avec conservation de l'équilibre que l'on nomme Kyoshi no Kamae, appliqué dans les approches à moyenne distance et lors des engagements à des distances plus rapprochées.

Dans tous les déplacements au sol, on découvre une séquence temporelle : le temps de préparation est plutôt lent jusqu' à l'approche des deux partenaires. Le déplacement de contact de Tori se fait en temps normal et il est suivi de l'exécution de la technique assez rapide et forte d'intensité. Les partenaires doivent apprendre à garder un contact visuel entre eux, à utiliser et sécuriser le contact avec le sol, soit en appui ou en glissant le poids. Ils doivent déterminer et répartir des points d'appui pour assurer le contrôle de l'un ou de l'autre.

Il y a un important travail à faire pour conserver son calme devant l'adversité et la variété des attaques et défenses. Comme il n'y a pas de types de sorties prescrites, ni tempo d'établi, Uke doit répertorier trois des sorties les plus logiques possibles et les plus aptes à ébranler son partenaire de démonstration. La tendance actuelle est de faire les tentatives de contorsions, de roulades avant, de côté, vers l'arrière ou interposer un bras ou une jambe entre les partenaires. Les tentatives de sorties doivent durer au moins cinq secondes chacune. *Zanshin*, cet état d'esprit doit être évident durant toute la démonstration.

« Le Yin et le Yang s'unissent dans tout »

Les techniques du Katame No Kata sont :

Immobilisations/ Katame Waza

- . Kesa Gatame
- . Kata Gatame
- . Kami Shiho Gatame
- . Yoko Shiho Gatame
- . Kuzure Kami shiho Gata

Étranglements/ Shime Waza

- . Kata Juji Jime
- . Hadaka Jime
- . Okuri Eri Jime
- . Kata Ha Jime
- . Gyaku Juji Jime

Clefs/ Kansetsu Waza

- . Ude Hishigi Ude Garamme
- . Ude Hishigi Juji Gatame
- . Ude Hishigi Ude Gatame
- . Hiza Gatame
- . Ashi Garamme



Quelques techniques du Katame No Kata exécutées au PanAm 2007

Autres commentaires à propos du Katame No Kata

Au début de ce kata, les opposants sont séparés et se font face, longeant le tatami ou l'endroit de démonstration soit à environ 18 pieds de distance. Les deux démonstrateurs font le salut debout Ritsurei vers le centre en s'assurant que les talons sont ensemble et que les orteils sont en angle de 45 degré.

Ils approchent vers le centre de la démonstration en utilisant le Ayumi Ashi. Une fois rendus au centre de la zone de démonstration, ils effectuent un autre Ritsurei vers les juges. Le salut terminé, les opposants se tournent l'un vers l'autre ils s'agenouillent en position Seiza en partant par la jambe gauche et se saluent respectivement en Zarei. Se relevant avec la jambe droite, ils adoptent une position de Shizen Tai qui est suivi par une position dite Kyoshi No Kamae ou posture haute agenouillée en plaçant la jambe droite dans un angle de 45 degré.

Tori demeure en attente en position Kyoshi ouverte afin de donner le temps nécessaire et permettre à Uke de prendre position au sol en se supportant sur la main droite et le pied gauche pour ensuite se glisser au sol avec un mouvement glissant et tournant de 180 degré. Une fois au sol, Uke lève légèrement le genou gauche et place ses mains sur ses côtés. Le temps d'attente étant terminé, Tori ferme ensuite son Kyoshi pour se déplacer d'un pas en Tsugi Ashi et ouvre à nouveau son Kyoshi pour indiquer sa présence.

Tori se relève et pivote à 45 degré pour se diriger vers la droite de Uke en utilisant Ayumi Ashi et rendu à environ cinq pieds de celui-ci au niveau de la ceinture. (Côté droit/Toma), il s'agenouille en position Kyoshi. Après avoir ouvert et fermé le Kyoshi, il avance de deux pas en Tsugi Ashi et vient s'interposer près de Uke. Après une légère pause, il effectue une entrée tout près de Uke (Chi Kama) et s'apprête à prendre le contrôle de Uke avec le Keza Gatame.

Uke va tenter trois sorties différentes :

1. En s'accrochant à la ceinture de Tori et faisant un pontage pour tenter un renversement par dessus l'épaule droite.
2. En faisant une vrille vers la droite et tentant de placer son genou sous Tori tout en tentant de libérer son bras droit.
3. En accrochant la ceinture de Tori, tentant un pontage vers la gauche.

Tori doit présenter ses techniques sur trois temps, le mode préparatoire, l'approche et l'exécution et les deux partenaires doivent considérer un temps pour le retour au calme. Devant le fait que ses tentatives de sorties ne connaissent pas le succès escompté, Uke admet sa défaite (Maitta) et Tori se dégage et se retire d'un pas pour ensuite replacer Uke dans sa position originale. Tori recule d'un second pas en Tsugi Ashi pour revenir en position Kyoshi avant de revenir pour une seconde technique.

Kata d'autodéfense

Kime No Kata

S'éloignant de la pratique libre, nous entrons dans les katas d'autodéfense avec le Kime No Kata. On dit qu'il date du 15^{ième} siècle et proviendrait de l'école Daito Ryu qui se spécialisait en Aiki Jutsu et dans la pratique du sabre. Ce kata de décision (Kime) aurait été enseigné au Maître Jigoro Kano qui le révisa pour en créer une version plus adaptée à son temps.

Il se veut représentatif des instants de décision qui peuvent se manifester au cours d'un combat. C'est un peu une présentation à vol d'oiseau des divers moyens d'attaque et défense incluant l'utilisation des atémis exécutés avec précision à différents points vitaux. On le place dans les systèmes d'autodéfense appelés *Shinken Shobu*. On y étudie diverses défenses contre des attaques à mains nues et armées à partir de position assise, agenouillées et debout.

Les moments de décisions interviennent rapidement et la concentration est indispensable pour faire un temps d'arrêt nécessaire afin de juger de la sévérité de l'attaque, de déplacer son corps en conservant son équilibre et à rendre efficaces les défenses choisies, y compris la frappe avec des atémis portés vers des points vitaux choisis. À cause des armes utilisées, ce kata demande beaucoup de précision et concentration. Les attaques sont généralement rapides tandis que les parades et défenses sont décisives et précises. On y voit trois étapes spécifiques dans la défense : l'esquive, le coup frappé pour détourner et la maîtrise / soumission de l'adversaire.



Professeur Fukushima démontrant la précision de l'atemi avec le coude

Les mouvements de défense ou de réaction sont exécutés avec un certain rythme respiratoire pour engager une concentration de l'énergie interne (Ki). Celle-ci s'extériorise par un cri de force provenant de l'abdomen et dit KIAI.

Dans ses explications sur le fond de ce kata, le professeur international Michel Novovitch²⁰ insiste à préciser que : *« la notion de Kime n'est jamais dénudée de son complément qu'est le Kiai. C'est tout un ensemble d'énergie qui doit aboutir au même instant en un point précis. Il doit y avoir convergence de l'énergie interne (Ki), de l'arme choisie (Ken) et celle du corps (Tai). »*

Le Kiai anciennement utilisé pour intimider, déranger le temps de concentration de l'adversaire et immobiliser temporairement ce dernier, est ici rendu responsable de transporter l'énergie interne à travers le corps de l'adversaire, tandis que l'arme et le corps s'arrêtent en présence de l'obstacle.

Ce cri de profondeur de Tori vient mettre fin à chaque mouvement et signale l'exploitation simultanée des trois éléments que sont le Ki (énergie vitale), le Ken (l'arme) et Tai (le corps). Advenant un décalage important dans cette union, les ripostes manqueraient de précision et d'efficacité.

Il faut noter que dans certaines versions de ce kata, les deux opposants utilisent le Kiai pour rendre leurs gestes plus véridiques, plus précis et pour compléter à fond leur mouvement. Il y a cependant une tendance commune qui veut que ce soit surtout Tori qui en fasse la démonstration afin de signaler la finalité de sa défense, comme nous le présente le professeur Utsugi ci-après.



²⁰ Michel Novovitch, *Explications du Kime*, Correspondance personnelle, 19 Mai 2004

Ce kata comprend 20 mouvements dont huit sont en position à genoux (Idori) et 12 en déplacement debout (Tachi ai). On y retrouve également des mouvements d'étranglements, clefs de bras et coups frappés dits ATEMIS.

En position agenouillée, il y a prise des deux poignets, coup de poing à l'estomac, poussée directe au front, coup à la tempe, prise par derrière les épaules, coup de poignard à l'estomac, coup tranchant directement à la tête et coup de poignard de côté.

Les mouvements debout sont : prise des deux mains, de la manche de côté, coup de poing droit au visage, de bas en haut au visage, coup poussé au front, coup de poing de côté à la tempe, coup de pied au bas ventre, saisie des épaules par l'arrière, coup de pointe de couteau à l'estomac, coup de tranchant sur la tête, blocage du sabre dans son fourreau et pourfendre avec le sabre.

A noter le cérémonial particulier pour le port et le dépôt des armes; le sabre toujours placé à l'extérieur par rapport au poignard et les armes placées à la droite tournée vers Tori et gardées près des genoux.. Lorsque le katana est à la ceinture, le tranchant est orienté vers le haut prêt pour être dégainé selon le besoin.

Dans ce kata, Tori est toujours en état d'alerte. Assis ou debout, il demeure attentif et présent du regard. Lors de l'exécution des frappes, Tori s'abstient de porter les coups en profondeur, il s'arrête à quelques centimètres près de sa cible mais dirige ses frappes avec vitesse et précision vers les points vitaux.

Par une bonne utilisation de la dynamique énergétique (Ki, Ken, Tai) les partenaires peuvent mieux préciser leurs gestes et démontrer un contrôle soutenu. Le court temps d'arrêt qui suit le Kiai permet de juger de l'état d'équilibre mental et physique qui termine un mouvement tout en demeurant prêt à intervenir dans une nouvelle phase de combat.



Kime No Kata enseigné par le professeur Fukushima, 8^{ième} Dan

« L'effort juste consiste à se défaire de ce qui est de trop. »

Goshin Jutsu Kata

Le Goshin est le deuxième kata d'autodéfense. Développé et mis au point en 1956 sous la surveillance des maîtres Kotani Sumiyuki et Tomiki Kenji du Kodokan, il est le plus récent.

Ce kata renferme les défenses modernes aux diverses attaques de rues et ce veut une mise à jour du Kime No Kata auquel quelques techniques de l'Aiki Jutsu furent ajoutées dont voici quelques représentations du principe de la torsion de la main (Kote Gaeshi qui se fait vers le haut et l'extérieur dans le sens inverse de celui des aiguilles d'une horloge) et du retournement de celle-ci, le Kote Hineri qui se fait vers le haut et l'extérieur dans le même sens que le mouvement des aiguilles de l'horloge.



Les coups frappés en atémis visent des points vitaux se rapprochant des points de l'acupuncture chinoise et se veulent des coups de prévention, de surprise, d'éblouissement et d'initiation d'une incapacité temporaire selon qu'ils sont administrés par les doigts, le revers de la main, le poing, le tranchant de la main, la paume, le pied, le coude ou la tête.

On retrouve aussi dans ce kata, une utilisation du Kiai, le cri concentré. Celui-ci sert à apaiser les angoisses, à concentrer les énergies, à calmer le système nerveux du défendant tout en stimulant un émoi chez l'adversaire et provoquer ainsi un déséquilibre passager.

La première série démontre les défenses contre les attaques sans arme (Toshunobu) telles : saisie des poignets, saisie du revers en poussant, saisie du revers en tirant, saisie du coude et du col. Il renferme aussi les attaques par étranglements arrière avec le bras et l'encerclement en haut des coudes par l'arrière.

Une deuxième série nous fait découvrir les ripostes aux attaques de loin et sans arme : Coup de poing oblique, coup de poing en remontant, coup direct au plexus, coup de pied en avant et latéral demandant vitesse, précision, décision et contrôle.



Une troisième série comprend les attaques armées (Bukinobu) avec poignard; préparation du coup de pointe, coup de pointe à l'estomac, coup de pointe en oblique, attaques avec bâton et blocage de la préparation d'un coup de bâton, coup en fendant, coup en pique à deux mains.

Une quatrième série identifie les attaques avec pistolet : appuyé à l'abdomen, pistolet tenu aux hanches et pistolet appuyé dans le dos avec marche avant.

« Le judo, c'est savoir équilibrer et utiliser intelligemment ses énergies mentales et physiques »

“Il serait possible de créer de nouveaux types de katas, et, si cela arrive, non seulement les objectifs éducatifs du judo, tant sur le plan technique que physique, seraient atteints, mais un judo dans lequel s'exprimerait la beauté des différents mouvements et postures pourrait émerger.”

Jigoro Kano

« Chaque chose à sa place, en son temps »

« Faire le vide et garder l'esprit ouvert »

LE KATA OBJET DE COMPÉTITION

La présentation formelle

Depuis quelques années, les fédérations nationales ont débuté des concours, présentations et tournois de Katas ayant pour but de relancer l'apprentissage des techniques originales et offrir en même temps un spectacle qui puisse plaire au grand public et lui faire mieux apprécier le judo. Figurant parmi les katas les plus populaires de démonstration aux diverses compétitions nationales et internationales, nous retrouvons : le Nage No Kata, le Katame No Kata, le Goshin Jutsu No Kata et le Ju No Kata. Les Katas dits supérieurs comme le Koshiki, le Kime et le Itsutsu sont présentés à titre de démonstration sans évaluation.

Lors de ces démonstrations publiques, les partenaires s'approchent de l'extérieur en longeant les tatamis et s'arrêtent au centre. Rendus à environ 18 pieds de distance, ils exécutent simultanément une salutation rituelle Ritsurei envers le Kamiza (haut lieu des dignitaires). Les corps s'inclinent en arc, la tête en prolongement du corps. Les yeux sont ouverts avec regard devant soi. Les talons sont collés ensemble avec les orteils légèrement écartés à 45 degrés. et les mains longeant les cuisses pour venir se déposer vers l'avant et au haut des genoux durant la prosternation.

Suite à cette introduction, les deux partenaires pivotent sur place pour se faire face et se saluent respectivement en style Zarei. Pour adopter la position assise en Seiza, ils reculent d'abord la jambe gauche pour s'asseoir, le genou en ligne avec le talon du pied droit et reposant sur la pointe des pieds. La jambe droite vient accompagner l'autre tandis que le corps reste droit. Lorsque le dos des orteils touche le sol, ils s'assoient sur les pieds qui forment une couronne autour du fessier.

Les salutations formelles complétées, les partenaires débutent leur présentation. Ils se rapprochent en utilisant une démarche debout ou à genoux selon le kata choisi. La démarche debout est naturelle et aisée sans trop décoller les pieds du sol. Tandis que la démarche au sol se fait sur un genou en avançant ou reculant la deuxième jambe en style de Tsugi Ashi. Dans le Tsugi Ashi, le pied arrière ou la jambe ne doit pas dépasser le pied ou la jambe avant.

Il faut s'assurer de conserver continuellement son l'équilibre et garder un certain rythme dans les temps d'approche. Les déplacements servent à bâtir la technique de riposte, c'est pourquoi les partenaires doivent bien travailler à suivre les angles d'entrée et de sortie.

Critères d'évaluation des présentations

L'évaluation de la présentation formelle comprend plusieurs aspects qui doivent être jugés par une équipe de trois ou cinq officiels selon le cas. Les juges ont pour devoir d'observer et noter les points suivants : l'étiquette de la présentation, l'attitude, les saluts formels, la démarche, l'équilibre personnel, le contrôle respiratoire, la concentration, l'instant de décision, l'exactitude des gestes, la compréhension du principe d'action et de réaction, la fluidité et l'harmonie dans les gestes et déplacements.

À l'échelle mondiale, des efforts sont en cours pour définir et standardiser les normes d'évaluation applicables à différents katas. Des cours de formation sont maintenant dispensés vers l'accréditation de juges officiels. Au plan Nord Américain, le maître Takeushi Kuniko, membre de la Commission des Katas au Comité Panaméricain agit à titre de chef de file dans ce domaine.

Les standards actuels permettent l'évaluation des techniques pour leur présentation tant du côté gauche que droit et ce, selon le kata présenté. Une valeur de 10 points par technique est accordée pour une exécution parfaite par le couple de présentateurs. Cette note maximale doit prendre en considération : l'efficacité, la coordination, l'aisance des saisies, le respect des distances, les contrôles des clefs, le maniement des armes, la précision des atémis et la netteté des chutes. La démonstration doit permettre l'observation des étapes principales qui s'harmonisent dans les phases du Kuzushi, du Tsukuri et du Kake.

On attribue comme moyenne générale d'une bonne présentation, une valeur numérique de 6 sur 10. À partir de cette moyenne, les attributs positifs font grimper la note tandis que les fautes mineures et graves commises par l'un ou l'autre des judokas font diminuer la note en conséquence.

Une erreur grossière peut faire descendre la note d'un point complet tandis qu'une faute mineure peut faire retenir un demi point au total accordé. Lorsqu'un mouvement est très mal exécuté ou qu'une technique n'est pas présentée dans l'ordre, la note peut descendre de deux points.

Les erreurs courantes à éviter sont : des déplacements trop proches, la perte de l'équilibre, un déséquilibre non maintenu, le manque de Kuzushi, un coup frappé en mauvaise direction, une chute non conforme et une salutation d'entrée et de sortie mal exécutée.

Du côté positif, une démonstration soignée peut facilement recevoir une note de valeur 7. Le niveau 8 est généralement accordé à une très belle performance tandis que l'excellence dans tous les secteurs est récompensée avec un 8 ou 9 et recevant un pointage allant vers le 9.5.

L'évaluation de 10 sur 10 récompense une présentation où Tori et Uke exposent une maîtrise technique supérieure reflétant une grande souplesse, un équilibre constant et un rythme adapté à l'amplitude des techniques.

À partir de leur situation privilégiée sur l'estrade des dignitaires, les juges doivent bien observer les gestes des deux partenaires. Ils sont souvent influencés par des fautes dites mineures et qui sautent facilement aux yeux telles : une attitude nonchalante, une mauvaise prise du judogui, des mouvements saccadés, des séquences interrompues, un non respect pour le maniement des armes et la netteté des chutes. Pour fin de contrôle, ils sont munis de feuilles d'évaluation qui ressemblent à l'exemple qui suit :

FICHE D'ÉVALUATION d'une présentation de Kata

Nom du Kata présenté _____ Date _____

Lieu de la Compétition _____

Noms des démonstrateurs :

Tori _____

Uke

ÉVALUATION

<u>Techniques présentées</u>	<u>juge 1</u>	<u>juge 2</u>	<u>juge 3</u>	<u>juge 4</u>	<u>juge 5</u>	<u>Total</u>	<u>Moyenne</u>
------------------------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	----------------

Ouverture- fermeture

Esprit et présentation des principes

Harmonie et rythme

Cadence, contrôle et fluidité

Attitude

$$\underline{D/G} \quad \underline{D/G} \quad \underline{D/G} \quad \underline{D/G} \quad \underline{D/G}$$

1^{ière} technique: Droite/gauche / / / / / ----- -----

2^{ième} technique: et ainsi de suite... / / / / / ---- -----

Nom du juge 1 et juge en chef

Nom du juge 2 et marqueur

Nom du juge 3

Nom du juge 4

Nom du juge 5

Sous total	-----	-----
------------	-------	-------

Signature officielle du juge en chef

Des points sont généralement enlevés pour des fautes mineures telles : un esprit de détermination moins marquée et une harmonie de mouvements qui oscille en temps et en distance. Les fautes de cette catégorie touchent principalement la prise du judogui et du bras, les variantes de distance du Ma-Ai soit que les partenaires soient trop près ou trop loin de chacun, le placement et le maniement des armes, le placement des pieds devant l'adversaire ainsi que la netteté de la chute de Uke. D'autres points sont enlevés pour des erreurs plus sérieuses même si elles n'entravent pas nécessairement la présentation globale, voir : détermination de l'attaque, la posture de déplacement, le fléchissement des genoux, le regard et la cadence.

Parmi les fautes graves qui méritent des diminutions, on retrouve : une salutation non respectueuse ou imprécise, des attaques non poussées, les pertes de l'équilibre, une technique non précise ou oubliée, une inversion dans l'ordre de présentation, un manque de contrôle, un mauvais contrôle des armes, des chutes dans des angles trop étroits, etc.

D'autres fautes mineures sont à éviter telles : l'ouverture et la fermeture du kata avec la mauvaise jambe, un salut où le fessier est trop élevé, le retournement des participants du mauvais bord après l'exécution, une ceinture qui se dénoue; des délais imprévus dans le changement du Kumi Kata; une anticipation marquée sur une technique; un manque de décision ou hésitation dans la riposte; le relèvement de Uke ou un déplacement au sol non coordonné.



La présentation du Katame No Kata par Anne Larouche, Britt Quinlan, Monette Leblanc et Gisèle Gravel sous l'œil attentif des juges Takahashi J et Takeushi K.

Conclusion

Si on peut résumer l'essentiel de notre étude des katas, on peut proclamer que les katas contiennent tous les principes nécessaires à la compréhension et à la pratique d'un judo véritable.

C'est la voie choisie par le judoka pour entreprendre le recul nécessaire à sa compréhension des mouvements pour autant qu'il garde son esprit de débutant.

C'est aussi la source de renseignements dans laquelle il va alimenter son désir de progresser. Roland Habersetzer écrivait en 1995 que : « *Une technique peut évoluer, de même que les conditions pour l'application d'une technique. Mais il est nécessaire que l'esprit de la technique demeure.* »²¹

Espérons que ce manuscrit porte à réflexion. Nous serions bien démunis si nous ne portions pas attention au commentaire du maître Kotani Sumyoki 10^{ième} dan du Kodokan qui disait que le fait de devenir champion était bien, mais que le plus important restera la contribution que nous aurons apportée à construire l'humanité.

Nous concluons avec les recommandations du Maître Jigoro Kano qui disait :

« Comme les katas soulèvent moins d'enthousiasme que le Randori, si vous ne parvenez pas à les maîtriser, vous perdez tout intérêt pour leur pratique. C'est pourquoi un investissement constant dans la pratique des katas est indispensable afin de générer de l'intérêt, acquérir une certaine dextérité et poursuivre le judo jusqu'à un âge avancé. »²²

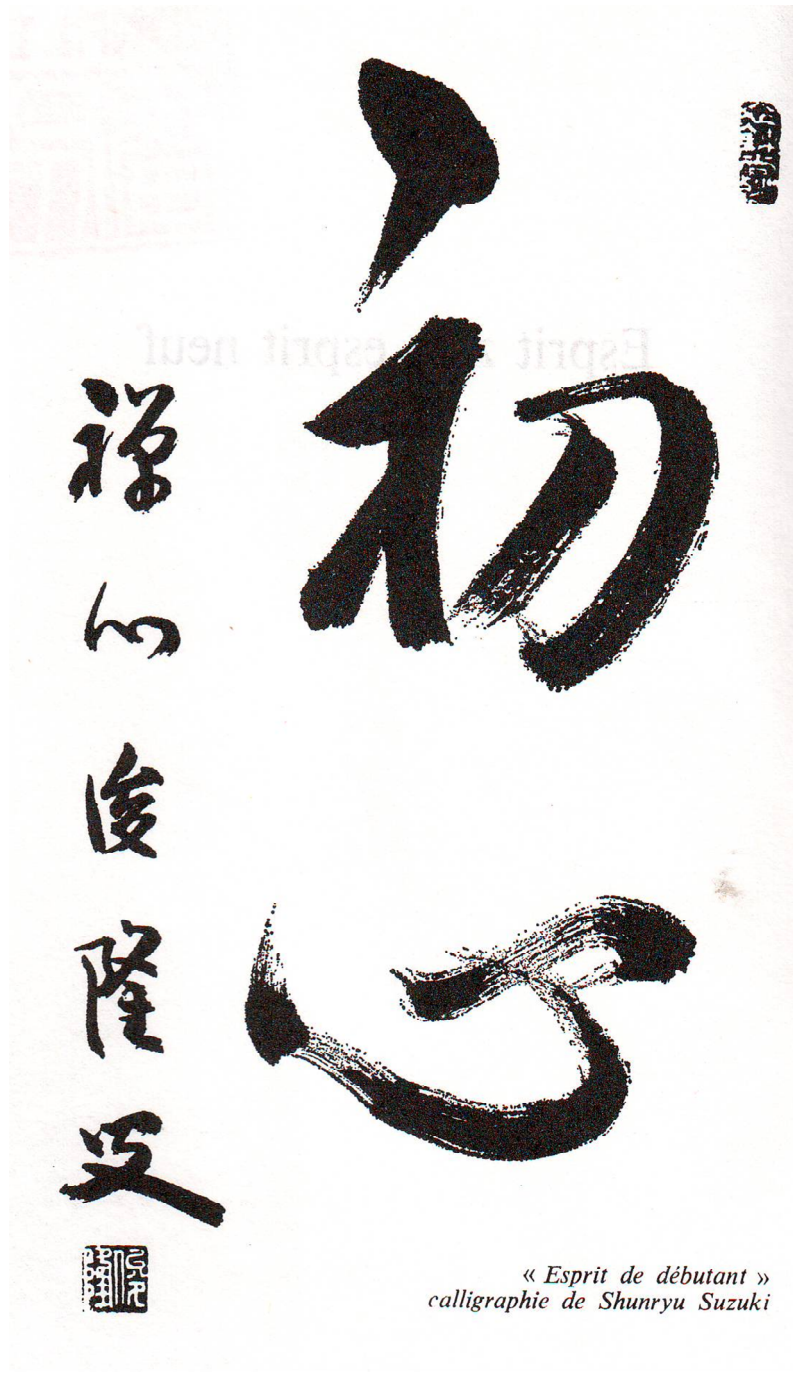
Ronald Désormeaux

Professeur au Dojo Chikara de Gatineau,

Québec, Canada, 2009

²¹ Inogai T et Habersetzer R, *Judo Kata*, Amphora, Paris 1995

²² Kano Jigoro, Naoki Murata, *L'Essence du Judo*, Budo Presse, France, 2007



Shoshin, l'expression japonaise indiquant l'innocence d'une première question. C'est l'esprit du débutant, libéré du carcan pédagogique du maître, demeurant ouvert et prêt à accepter la diversité des instructions afin de saisir l'idée originale de la chose.

Références

- William Hauser, *History of Japan*, Aikido FAQ, Essay 1993
- Joseph Svinth, *The Evolution of Women's judo*, Essay, FSCCClub.com 2001
- Maria Christensen, *The Meiji Era and the modernisation of Japan*, Essay for Samurai Archives.com 2008-06-18
- Ikuo Abe, Yasuhara Kyohara, Ken Nakajima, *Sports and Physical Education in Japan*, Journal of Alternative Perspectives, June 2000
- Shinichi Oimatsu, *Judo Kata*, Bulletin of Scientific Study of Kodokan Judo, Volume V1, 1984
- Andréas Niehaus, *Kano Jigoro, Pionner of Japanese Olympic Movement*, Essay, 2004
- Steven R. Cunningham, *Historical Look at Judo's Roots*, Essay for ShihanLinda.com, 1996
- Jearl Walker, *The Physics of Forces in Judo*, Essay, 2002
- Nicolas Jourmet, *Vérité et illusion de l'image*, article pour Sciences Humaines.com 2008-06-18
- Japan Ministry of Education, *Education during the late Edo and early Meiji periods*. White Paper for MECST, next.go.jp, 1981
- Takeushi Kuniko, *Kata Competition Criteria*, PAN AM Kata Commission, 2007
- Mark W Swarthout, *Kata in the martial arts*, article for Suite 101.com, 2003
- Raymond Damblant, *Les katas ou formes*, Judo Québec, 2006
- Neil Ohlenkamp, *Kodokan Judo Kata*, articles for Encino judo club California, 1986
- Kotani S et Ohtaki T., *Kodokan Kata, 1971*
- Keith Durant, *Ju-no-kata*, Kodokan, Essay, 2007
- George Charles, *Une brève histoire du judo*, article pour Tao-yin.com, 2008-06
- Roland Hernaez, *Les origines du Judo; le jiu-jitsu*, article pour judo-witry, historique, 2001
- Kenji Tokitsu, *Le Kata toile de fond de l'art martial*, Shaolin Monthly, no 4, 1995
- EJU, *Europeen Kata Championships Criteria and Handbook*, 2007
- Llyr C Jones, *Competition Kata and The Art of Judo*, Journal of Asian Martial Arts, vol 14, 2005

Hamot C, Pelletier G, Urvoy C, *Nage no Kata*, Sederep, Paris, France, 1970

Courtine H, Martel P, Couzinié E, Crespín E, *Katas Modernes*, Éditions Gyro, Bagneux, France, 1970

Brian. N. Watson, *The Father of Judo*, Kodansha International, Tokyo, 2000

Klein Y, Oda J & Asami S, *Les fondements du judo*, Grasset, France, 1954

Saito Noboru, *Itsutsu no Kata*, Japanese Publication, Heisei 4

Jigoro Kano, Kodokan Technical board, *Illustrated Kodokan Judo*, Kodansha Japan, 1955

Mifune K, *Canon of Judo*, Seibundo-Shinkosha Publisher, Tokyo, 1963

Kawaishi Mikinosuke, *Les Katas complets de judo*, Publi-Judo France, 1956

Tomiki Kenji, *Judo with Appendix on Aikido*, Wasada U, JTB, 1956

Plée A H, *Judo International*, FFJ, Édition AMI, France, 1952

Blonk Mas et De Bijl Richard, *Judo Nage no kata*, Uitgeverij Elmar BV Rijswijk, 2000

Couzinié E et Crespín E, *Katas Modernes*, Éditions Judogi, France, 1970

Bette Mark & Roorda Berber, *Het Hikomi no Kata*, Budo Sport, Elmar BV Rijswijk, 2006,

Kano Jigoro, Writings staff of Kodokan, *Illustrated Kodokan Judo*, Kodansha, Tokyo, 1954

Désormeaux Ronald, *Notes de cours*, International Kodokan Kata Clinic, 2006

Inogai T, et R. Habersetzer, *Judo Kata*, Amphora, Paris, 1995

Fukuda Keiko, *Ju No Kata, a Kodokan Textbook*, North Atlantic Books Berkeley, California, 2004

Random Michel, *The Martial Arts*, Octopus Books, London, 1978

Random Michel, *Les Arts Martiaux*, Éditions Budo, France, 2007

Caer P, Urvoy C, Pelletier G, *Koshiki No Kata*, Édition Sedirep, France, 1987

Susuki Shunryu, *Esprit Zen, Esprit Neuf*, Éditions Le Seuil, Paris, 1977

Boye Lafayette de Mente, *Kata*, Tuttle Book 2003

Vidéothèque de référence

Pan-American Kata Championships 2007

Canadian Kata Championships 2006

Kodokan Kagami Biraki Kata Présentation 1995 and 1998

Mas Blonk Kata training Netherland 2006

Kodokan International Judo Kata Seminar 2006

Kodokan Itsutsu no Kata 2006-2008

Mifune Sensei Ura Go No Sen Kata, 1956

Kodokan Ju No Kata 2007

Kodokan Goshin Jutsu 2005

Kodokan Katame No Kata 2006

Fukushima Kodokan Katas 2007, 2008

Mas Blonk Koshiki no Kata, 2007

Kodokan Kime No Kata 1987

Kodokan Nage No Kata

Nakamura Hiroshi, Nage No Kata

Kodokan Koshiki No Kata 1997

Kodokan Koshiki with Daigo Sensei 2007

FFJDA Katame No Kata

FFJDA Goshin Jutsu

Go No Kata by Sensei Ochiai 2008

Het Hikomi No Kata Mark Bette and Berber Rooda 2007

TABLE DES MATIÈRES

Avant Propos	page 2
Les Katas de types martiaux	5
Des liens chinois	7
Ère Meiji	8
La création du Kodokan	9
Le kata et la pédagogie	15
Objectifs du kata en judo	21
L'inventaire des katas du Kodokan	23
L'essentiel de l'étiquette des katas	27
Rôles des participants	28
Importance des gestes	30
Le décorum et cérémonial	31
Entraînement au kata	33
ITSUTSU	36
KOSHIKI	41
JU NO	45
SEIRYOKU ZENYO	50
NAGE NO	54
KATAME	59
KIME	63
GOSHIN	67
Le kata objet de compétition	69
Conclusion	74