

LE NAGE NO KATA

Dans son discours qu'il prononça à l'Université de Californie en 1932, le Maître **Jigoro KANO** expliqua : « *j'ai commencé l'enseignement du judo par des exercices du Randori et du Kata...* ».

Le Randori est un exercice d'expression libre où deux combattants s'affrontent en se respectant mutuellement dans les conditions d'un duel réel. Le randori ne détermine pas un vainqueur.

Le Kata est un mot qui signifie « *forme* ». C'est un procédé traditionnel de transmission des principes essentiels du judo. Il consiste à mémoriser un ensemble de techniques fixé historiquement et à exécuter cet ensemble de façon précise en harmonie avec le partenaire. La forme bien maîtrisée doit permettre l'expression sincère du geste de combat, l'engagement total sur le plan mental et physique des exécutants. Outil de stabilité et de permanence, le kata est un lien entre tous les pratiquants d'aujourd'hui et ceux qui les ont précédés.

Son but :

Le but ultime d'un kata est de le découvrir, de le comprendre ou d'en saisir la raison d'être, le message qu'il véhicule. Il faut d'abord « *l'assimiler* » puis « *le sentir* », « *le vivre* ».

Son exécution ne doit jamais se faire mécaniquement, sans âme... Il ne doit pas être démonstratif mais simplement vivant, logique, tout en démontrant des principes qui régissent le judo afin que la pratique soit bénéfique et contribue à une certaine évolution et compréhension du judo. L'esthétique d'un kata doit être le reflet de la sincérité, de la maîtrise de techniques spécifiques et d'une parfaite communion d'esprit des deux partenaires.

Le Kata et le Randori sont deux formes d'entraînement du corps et de l'esprit. Cette forme de travail d'attaque et de défense nous conduit vers les « **Geiko** » : les formes d'entraînement.

Le **Nage no kata** peut être enseigné de façon plus ludique. En effet, en utilisant des moyens adaptés et chronologiques, nous susciteront des aspects plus attractifs pour les jeunes pratiquants.

Je vous propose donc une approche pédagogique moins rigide sous des formes « **Geiko** ».

Dans cette approche, nous retrouverons les principes de base du judo :

- L'attitude
- Les postures
- La concentration
- L'expression
- la décision
- Les déplacements
- Les déséquilibres
- La compréhension du principe d'action-réaction
- Le contrôle respiratoire
- L'aisance dans les « kumi kata »
- La maîtrise des chutes
- Les habiletés techniques...

Approche pédagogique :

Echauffement :

- Trottiner autour du tapis
- Idem en pas chassé
- Idem en Tsugi Ashi en avant
- Idem en Tsugi Ashi reculant
- Idem en occupant toute la surface de tapis
- Idem sur des longueurs de tapis : mains aux épaules en pas chassé
- Idem sur des longueurs de tapis : mains aux épaules en Tsugi Ashi

Chute avant :

- Chute relevée
- Chute bloquée
- Idem sur Tsugi Ashi
- Idem avec une personne allongée en croix
- Idem avec obstacle

Uchi Komi en déplacement:

- Uki Otoshi chacun son tour, sans chute
- Idem sur Ippon Seoi Nage
- Idem sur Kata Guruma
- Idem Uki Goshi
- Idem Harai Goshi
- Idem Tsuru Komi Goshi

Kakari Geiko :

- Uki Otoshi sans chute
- Idem avec chute

Uchi Komi par 3 :

- Ippon Seoi Nage sans attaque à 3
- Idem, avec attaque à 3
- Uki goshi, sans attaque à 3
- Idem, avec attaque à 3

Nage Komi par groupe :

- 4 Uke forme un cercle/Tori est dedans qui fait chuter sur attaque

Tendoku Renshu par 2 :

- En couple sans se tenir et l'un à côté de l'autre par série kata

Exécution du Nage No Kata :

- En forme d'exécution « Concours vitesse » par série à 3 Uke
- Idem par couple : 2 Uke avec changement à droite/gauche

Exécution par couple sans protocole ; l'objectif est la rapidité d'exécution :

- A l'annonce de Hajime, Tori exécute le Nage no kata en concurrence avec d'autres couples
- Idem, Tori exécute le kata avec deux Uke : un à droite et un à gauche
- Idem, à chaque technique, Tori change
- Idem, avec le salut.

Exécution en couple ; le Joseki impose les séries ou les techniques:

- Le professeur annonce au couple les numéros des techniques
- Idem, annonce les numéros des techniques et des séries
- Idem, annonce les numéros, les séries et l'emplacement du joseki

Dans cet apprentissage, un jury d'élèves peut être désigné. Ce jury impose les séries, les techniques et le joseki. Ce travail permet à chacun d'être acteur, jury et enfin spectateur : **c'est l'entraide...**

Ce type de travail sur le Nage no kata est simple à mettre en place. L'intérêt est multiple car il allie à la fois un travail technique, physique, intellectuel mais surtout son avantage : c'est l'aspect ludique et attractif pour tous. Les jeunes adolescents ne vivent pas le kata comme un aspect négatif et rébarbatif.

Cette liste d'exemples n'est pas exhaustive. Chaque enseignant possède une expérience de terrain qui je pense, doit lui apporter des réponses à la demande.

Document réalisé juillet 2012 par Patrice BERTHOUX
Commission kata