

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 :

Educatifs :

- Déplacements en Tsugi Ashi et en Ayumi Ashi
- Idem, par deux
- Idem, par deux en forme kata (3 pas à droite et 3 pas à gauche)
- Idem, mais seul, Uke chute suite au trois pas à droite et à gauche.

Educatifs sur les techniques (forme geiko) :

- Déplacements en couple, Tori fait chuter Uke à l'annonce des techniques
- Idem, chacun son tour :Tori et Uke changent de rôle après chaque projection
- Idem, Tori et Uke changent de kumi kata à chaque projection
- Annonce des techniques par numéro.

Educatifs avec deux Uke (Forme nage komi) :

- Tori exécute une projection à droite et à gauche avec un Uke différent
- Idem, sur trois pas de déplacement kata
- Idem, en changeant les rôles
- Annonce des techniques par numéro.

Educatifs avec deux Uke sur la forme traditionnelle kata :

- Sans protocole particulier, Tori exécute à droite et à gauche
- Idem par trois, un Uke à droite, un Uke à gauche
- Idem par trois, un Uke devient Tori
- Idem par trois, un Uke devient Tori.

Educatifs 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.

Educatifs en couple ; le joseki impose 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.