

bulletin de
liaison et d'information
du shung-do-kwan budo
66, rue liotard, genève

aikido, iaido, jodo, judo,
karaté, kendo, kyudo,
yoseikan budo

contact

JUILLET - AOUT 1992
No 3 Parait 5 fois l'an

Haefliger

CONFISERIE
PATISSERIE
TEA-ROOM



27, rue Lamartine
Téléphone 45 30 90

CALLEA

GARAGE CARROSSERIE



S.T. CALLEA

10, rue du Contrat-Social
1203 GENEVE/Saint-Jean
Tél. 022/344 13 41 - Fax 022/345 57 09

**Garantir des prix
concurrentiels
qui ne se
limitent pas
aux seuls éléments
normalisés...**

...c'est notre réponse à la
créativité des architectes
précision des ingénieurs
variété de l'artisanat

R. Grandvaux SA

tôlerie industrielle
constructions métalliques
ferrurerie
Route de Cartigny 9
1236 Cartigny
tél. 756 11 92

Salon Grand-Pré

Jean-Jacques & Anne Duvigneau-Ansermet

27, rue du Grand-Pré
1202 Genève
Tél. 734 67 34



Ouvert du mardi au
vendredi de 8 h. 30 à 19 h. 00
samedi de 8 h. 00 à 17 h. 00

**Coiffure
Visagisme
Massage
Esthétique**

QU'EST-CE QUE LE KATA... ?

La Rédaction décline toute responsabilité.

A ceux qui pensent qu'il s'agit :

- *d'une danse à l'esthétique vide de sens*
- *d'un visa rébarbatif pour le passage d'un grade*
- *d'un étrier vers le Nirvana*
- *ou d'une prison pour le corps et l'esprit*

ATTENTION !

Certaines des pages qui suivent pourraient vous détromper...

*Cependant, si la curiosité tentatrice est la plus forte, lisez ce qui suit...
mais ne venez pas nous dire qu'on ne vous avait pas avertis !!!*

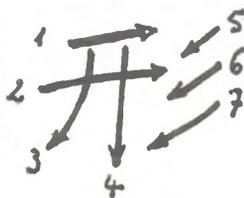


☛ RESPONSABLE : Olivier Mermin ☛ REDACTION : Denise Begert, Serge Dieci, Pascal Dupré, Stéphane Emery, Pascal Krieger, Olivier Mermin, Erick Moisy, Emmanuelle Morisod, Patrizia Birchler, Marcel Subrt ☛ METTEUR AU POINT : Serge Dieci
☛ MONTAGE : Erick Moisy ☛ EXPEDITION : Kim Kyriazi ☛ PARUTION : 5 fois l'an ☛
IMPRESSION : : pressExpress, 25 Route des Acacias, 1227 Carouge, Genève.

Kata (ou **Katachi**) est la prononciation japonaise (Kunyomi), alors que les prononciations sino-japonaises (Onyomi) sont GYÔ, KEI.

J'ai le redoutable plaisir de vous présenter ce caractère en Kaisho (style régulier, ci-dessous) et en Gyôsho (style cursif, page précédente), ainsi que l'ordre d'exécution des traits (Junjo, ci-contre).

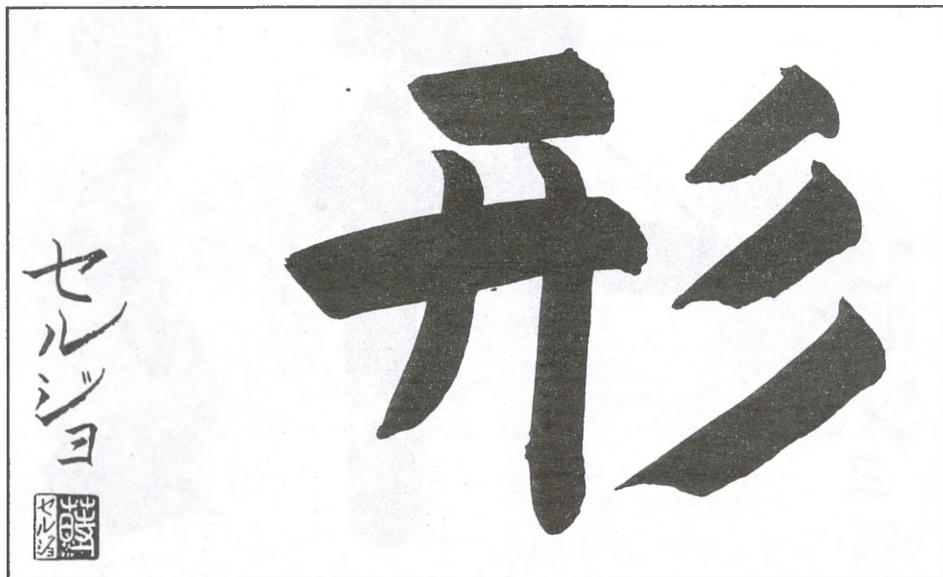
Le radical de gauche représente un cadre et les «cheveux» de droite un signe, un dessin. De là la signification de **forme** ou encore de **moule**, de **modèle**.



Si le sens de ce caractère distille une impression de rigidité, qu'en est-il en réalité ?

KATA = PRISON ?

Habituellement traduit par «forme préarrangée», le Kata est utilisé dans la plupart des disciplines japonaises afin de transmettre la technique originale. Pour être fidèle, une reproduction des gestes génère une contrainte certaine. Elle peut être perçue par un débutant comme un manque absolu de liberté.



Pour se débarrasser de cette vision, faisons donc une comparaison avec une partition musicale. Tout y est indiqué : la tonalité, les notes, le rythme et le tempo. Malgré tout cela, y a-t-il vraiment deux interprétations identiques du même morceau ? Car il aura fallu d'abord l'apprendre mécaniquement et le répéter inlassablement pour pouvoir se libérer des problèmes de doigté ou de mémorisation. Et alors seulement, lorsqu'on s'en sera imprégné, pourra véritablement se développer l'essence de cette musique, à laquelle le musicien donnera vie, sa vie, en l'interprétant. Mais d'aucuns ne mûriront qu'imparfaitement et par exemple, à la façon de certains jeunes virtuoses, montreront une technique parfaite, mais froide et sans âme.

On l'aura sans doute pressenti, toutes ces étapes se trouvent également dans l'apprentissage d'un Kata. Comme pour un morceau de musique, et bien que la partition soit respectée, personne ne vit un Kata de façon identique à un autre. Ce qui semble de prime abord une prison peut être vu comme une plate-forme qui s'enrichit au fur et à mesure qu'on la découvre. Elle nous offre une liberté insoupçonnée et même celle de ... «briser» le moule, mais ça c'est une autre histoire !

↳ Serge

Aikido

L'AIKIDO SANS KATA, MAIS...

Sachant qu'en dehors de la pratique des armes il n'y a pas de Kata en Aikido, je me suis demandé ce que j'allais pouvoir rédiger à ce sujet? Car il est plus facile de décrire un mouvement que l'on étudie très souvent, que d'expliquer quelque chose qui n'existe pas à proprement parler. Je vais donc plutôt faire un rapprochement entre la signification du mot Kata et une des formes d'étude que nous avons l'habitude de travailler. J'y ajouterai quelques impressions personnelles.

Pour ainsi dire, toutes les disciplines de tradition martiale japonaise enseignent des séries de mouvements qui portent le nom de Kata. Un Kata est un ensemble de techniques fondamentales, mode d'étude rigoureusement codifié pour transmettre la technique, l'esprit et les buts d'un art martial.

Dans la pratique de l'Aikido, seuls ceux qui suivent les cours d'armes (Kumijo et Kunitachi), excellent complément à sa compréhension, entendent parler de Kata; pour les autres ce mot ne signifie pas grand chose. Par contre les mouvements que nous exécutons départ arrêté, sur saisies, peuvent être assimilés à des formes de Kata, car ces techniques de base, depuis leur création, sont et resteront inchangées. Mais dès que nous pratiquons d'une façon moins statique, le timing, la sensation et la sensibilité viennent s'y ajouter.

La «technique» est transmise, lorsque nous répétons un mouvement, en perfectionnant la synchronisation des gestes et des déplacements de notre corps. En principe, si notre technique est parfaite, nous devons toujours être capable de faire nos mouvements face à un partenaire qui a une saisie neutre, quels que soient son poids et sa force.

J'ai bien dit en principe, car la technique ne pourra jamais, à mon avis, être parfaite si notre «esprit» n'est pas serein. Je veux dire débarrassé de toute intention belliqueuse et agressive. La plus petite volonté de contrer son partenaire risque d'empêcher une bonne coordination du mouvement. Donc plus nous avançons dans la pratique, plus la technique et l'esprit devront s'harmoniser pour pouvoir développer notre énergie. L'Aikido, dans le sens le plus vaste qui soit, doit être non violence, ce qui ne veut pas dire soumission à toutes les agressions. C'est cet esprit qui nous est enseigné et qui me semble si difficile à acquérir.

L'Aikido a pour «but» de nous apporter un bon équilibre autant sur le plan mental que sur le plan physique. Pour certaines personnes l'évolution devient philosophique et même spirituelle, mais nous avons à faire alors à des «Maîtres» de la pratique qui sont arrivés à ce stade après des années et des années de persévérance. En conclusion, avec ou sans Kata, n'essayons pas de brûler les étapes techniques ou mentales mais cherchons plutôt à harmoniser le tout, chacun en fonction de son niveau.

↳ Georges

PS: Cet article a été pondu dans mon état d'esprit actuel et peut s'avérer inexact.

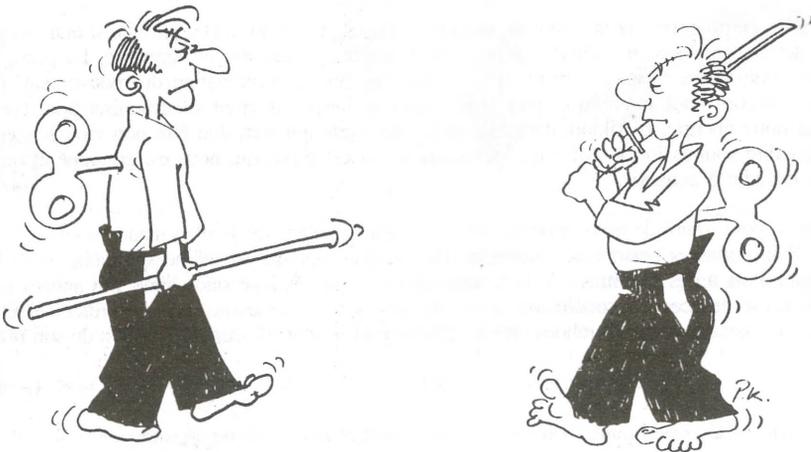
J'ai relu l'article sur les Kata de Jûdô que j'avais écrit pour Contact il y a une dizaine d'années et, preuve que je n'avais pas écrit des bêtises (ou alors que je suis toujours aussi limité), je n'ai rien trouvé à y redire. Je propose donc que ceux qui ont encore le numéro de juin 1983 le relisent et que les autres, s'ils sont vraiment intéressés, s'adressent au rédacteur qui leur fournira des photocopies. Je serais, avec raison, accusé de chercher la facilité si je m'arrêtais là. Je vais donc aborder le sujet de Kata par un autre bout en m'inspirant, en partie, d'un article qui va paraître dans le journal IJF Newsletter (concernant la Fédération internationale de Jô), article concocté par Hunter Armstrong, directeur du Centre international d'hopologie.

L'ERREUR DE DUALITÉ DANS LE CONCEPT DU KATA

Les occidentaux en général (y compris bien des Japonais modernes) ont tendance à regarder le monde dans une perspective dualiste : nous et eux, moi et toi, esprit et corps, etc. Dans beaucoup de cas, cette dualité est valide, mais dans le cas des Kata de Budô, c'est une situation problématique.

La plupart des Kata se font à deux. Le vrai sens du Kata ne peut pas être compris autrement. Les Kata effectués seul comme en Iaidô ou en Karate-dô ont une finalité différente : la perfection et la coordination d'une suite de mouvements. Cet exercice est également enrichissant et méritoire, mais ne peut apporter à l'exécutant la véritable richesse qui se trouve dans un Kata exécuté à deux.

Intéressons-nous donc aux Kata qui «opposent» deux adversaires, avec ou sans armes - le mot adversaire ici est utilisé sciemment, un vrai Kata ne se fait pas avec un «partenaire». La plupart des techniques ont été créées en fonction d'un adversaire. Elles n'ont pas réellement de sens lorsqu'elles sont pratiquées en «solo». Une coupe, un coup d'estoc, un Atemi ou une projection ont pour but de couper, d'estoquer, de frapper ou de projeter un adversaire selon une forme préarrangée, un moule (Kata) qui servira à donner une forme précise au mouvement, forme qui sera plus tard personnalisée dans l'exercice libre (Randori).



C'est là que le problème de dualité se pose. La forme étant préarrangée, Tori/Shidachi et Uke/Uchidachi ont tendance à effectuer leur part sans trop se préoccuper de ce que fait l'autre. Tori/Shidachi joue son rôle en fonction de ce qu'il pense que Uke/Uchidachi est sensé faire et vice-versa. Pire, Tori/Shidachi effectue ses mouvements comme le Kata lui demande de faire sans s'occuper du rôle que doit tenir Uke/Uchidachi. C'est, en général, la manière dont le Kata est compris par la majorité des pratiquants, et c'est pour cela que le Kata est si mal perçu et qu'il ennuie celui qui l'aborde. Soyons sincères, *le Kata n'est que rarement bien enseigné.*

Si l'on considère le Kata d'un point de vue concret uniquement, c'est un système de mémorisation de mouvements par répétition jusqu'à ce que cette gestuelle s'intègre à notre cerveau moteur. Pour ceux d'entre vous qui auraient fait de l'armée, vous avez certainement pu observer que la technique de «formel» est encore en pratique aujourd'hui: 1: culasse, 2: mouvement de charge, 3: éjecter la cartouche, etc etc. Qu'est-ce un formel sinon un Kata? Mal enseigné et dépourvu de perspectives philosophiques, peut-être, mais l'officier qui vous fait répéter le «formel» entend vous former à répéter ces gestes jusqu'à ce que vos centres moteurs prennent le relais. Tout comme en Budô, il faudra replacer ce formel dans le contexte du combat, ce qui occasionnerait une approche très différente.

En vue de ce qui précède, le Kata est un outil qui devrait être indispensable à l'enseignant, non seulement pour la mémorisation de mouvements, mais encore et surtout pour le développement de qualités qui ne peuvent être acquises autrement. La forme préarrangée fournit à Uke/Uchidachi l'occasion de stimuler chez Tori/Shidachi une variété de réponses à ses propres attaques. Inversement, Tori/Shidachi va pouvoir essayer de répondre en fonction des attaques de Uke/Uchidachi. C'est un puits sans fond de richesses et de possibilités offertes à l'enseignant pour l'aider à faire passer toutes les notions qu'il a le devoir de transmettre: la vraie vision (Kanken), le timing (Ri-ai, Ki-musubi), les distances (Ma-ai), le contrôle (Kime, Ki-ai), l'état d'éveil (Zanshin), etc, etc.

Mais pour cela il faut que Tori/Shidachi ne travaille pas **contre** mais **avec** Uke/Uchidachi. Il n'y a pas le rôle de Uke/Uchidachi et le rôle de Tori/Shidachi, mais *un rôle commun* où les deux jouent leur part en fonction de ce qui se passe. *Ils forment une unité, deux côtés de la même action.*

Tant que le Kata ne sera pas enseigné de cette manière, il restera une corvée à mémoriser pour un examen et à oublier sitôt celui-ci réussi. Et le pratiquant passera ainsi à côté d'une richesse qu'il ne soupçonnera même pas.

 **Pascal**

**La «Winterthur»
vous assure
et vous rassure**

winterthur
assurances

«Winterthur»
Société Suisse
d'Assurances

**Agence générale
Eaux-Vives
Jean-Pierre
Vuilleumier**

Rue du Jeu-de-l'Arc 15
1207 Genève
☎ 022 735 84 44

numelec

CASE POSTALE 114
1211 GENEVE 25

UBS GENEVE
CCP N° 12-3528

4, AV. DUMAS/1206 GENEVE/TEL (022) 47 8102/TX: 45-222.66

Vos camarades d'entraînement
François WAHL et Jean-Denis SCHEIBENSTOCK
sont à votre disposition
pour tous conseils et fournitures dans les domaines :

- électronique
- ordinateurs
- appareils de détection et radioprotection
- appareillage médical et scientifique

Judo

Chers Budoka,

C'est avec l'autorisation de Me Corrêa que nous reproduisons son article sur les Kata.

La pratique des Kata auprès de personnages comme Me Corrêa, Me Hirano, Me Mikami, ou plus proche de nous Pascal Krieger, ont été pour moi une source de réflexion, parfois source de surprise aussi, mais avant tout de joie.

Il est vrai que résident quelques petites différences quant à l'expression extérieure d'un Kata, mais toujours, nous avons la sensation très forte d'une réalité, d'une épine dorsale solide sur laquelle tout s'articule.

- Me Hirano enseigne le Nanatsu no Kata, qui est de son fait. Un enseignement tout en rond, tout en fluidité, et également en efficacité.
- Me Corrêa insiste sur la «non-résistance», le Ma-ai.
- Me Krieger insiste lui sur la cohérence et la réalité des gestes.

L'éclairage - direct ou indirect - qu'apporte le Kata sur quelques mouvements parfois rebelles jusqu'alors, nous donne l'impression de mouvements presque souples, accessibles. Cela m'est apparu pour certains mouvements que je pratiquais depuis de nombreuses années, et qui navigaient entre le bien et le médiocre. Le Kata m'a apporté des réponses sûres à ces fluctuations. L'étude du principe de base, incontournable, qui ne change pas, à l'instar des autres paramètres inhérents à chacun de nous (taille, vitesse, Ma-ai etc. .).

Je regrette d'avoir attendu l'échéance du Shodan pour qu'enfin on me montre, m'enseigne, et que je commence à étudier le Nage no Kata. Je trouve cela un paradoxe, car c'est comme si on apprenait à un enfant à marcher, et la chose acquise, comment attacher ses souliers pour qu'il ne marche pas sur ses lacets.

Je suis convaincu que cette étude, dans une perspective à long terme (c'est-à-dire une pratique sur toute une vie, et non de compétition rapide même dès le plus jeune âge !) pourrait être incluse dans le cursus normal de la pratique.

L'enseignement du Kata — dans lequel tout se trouve et se retrouve, sans parler du fantastique entraînement à la chute qu'il impose, l'écoute et l'attention portées au partenaire — serait certainement bien fondé et riche.

Enfin, pour la lecture de l'article, qui sait, j'espère que cela pourra éveiller la curiosité de quelques-uns, raviver l'envie d'autres, et au mieux vous intéresser par son à-propos.

Bien à vous ...
✍️ Pascal Dupré

LA PRATIQUE DU JUDO D'AUJOURD'HUI A OUBLIÉ ET POURTANT ...

LES KATA DE JUDO

par Igor Corrêa

Il est absolument certain que si Maître J. Kano a conçu les Kata, c'est dans le but de faire ressortir, à l'occasion de ces exercices, les différents principes dont on trouvera l'application dans l'Uchi Komi, dans le Randori et dans la compétition.

Chaque Kata permet d'étudier des formes différentes mais tous ont un trait commun à savoir - pour agrémente, susciter un intérêt dans l'étude, le perfectionnement et l'enseignement - qu'ils ont été présentés sous forme de «No» (pièce de théâtre japonais) où il y a deux «acteurs ou interprètes» qui ont toujours un rôle identique. Ils sont conventionnels dans leur déroulement tout en étant empreints de sincérité dans l'exécution, car ils sont toujours le reflet et le simulacre de la compétition qui est une finalité justifiant l'efficacité.

TORI ET UKE

Les deux «acteurs» sont Tori et Uke. Tori, étant toujours considéré plus expérimenté que Uke, subit les attaques et les maîtrise toujours. Les Kata représentent également les principes moraux et l'esprit de Maître J. Kano dont l'essentiel est «entraide et prospérité mutuelle». En effet, il n'est pas possible de pratiquer le Judo tout seul, il faut être deux et chacun doit participer, coopérer et aider l'autre. La convention réside dans le fait que les techniques et l'ordre de déroulement sont pré-déterminés. La forme de ces techniques l'est également et à chaque attaque ou action de Uke correspond une riposte bien définie de Tori, ce qui fait que chaque geste ou mouvement s'enchaîne au mouvement de l'autre et évite les arrêts et l'immobilité. Leur pratique, pour être efficace et apporter les éléments nécessaires au Judo, doit être empreinte de précision et de maîtrise du geste ou du mouvement. Son propre contrôle et celui du partenaire doivent être absolus, afin de pouvoir utiliser l'action et l'énergie de l'autre dans l'application du principe de non-résistance et de non-opposition (céder pour vaincre). Il est même possible dans l'absolu de susciter le geste, l'action du partenaire afin de l'utiliser et de pouvoir ainsi se servir de son énergie et de sa puissance en absorbant son attaque.

POINTS COMMUNS

Ils illustrent des formes et des principes différents malgré leurs points communs:

Le Nage no Kata: les projections par les différentes formes de techniques et également les différentes manières de projeter ainsi que les chutes. La pratique et l'exécution des Kata ne peut se faire que dans une certaine attitude et un état de concentration, une position bien définie. Avant la réalisation de l'exercice et des techniques, le plus important c'est d'être en mesure et en condition de les réaliser. Ceci n'est possible que par une forme d'esprit, condition de «vie» (mobilité) et pas uniquement par des gestes inutiles, si ce ne sont que des gestes au lieu des actions similaires à la compétition ou au Randori. Travail du corps et de l'esprit, sans cela tout le reste n'est rien.

Le Katame no Kata: les contrôles au sol par les immobilisations, les arm-lock et les étranglements; Le Nage no Kata et le Katame no Kata étaient à l'origine exécutés à la suite l'un de l'autre et avaient l'appellation de Randori no Kata.

CONTRE-PRISES

Le Gonosen no Kata: peu pratiqué en tant que Kata, est un exercice de contre prises. Il pourrait servir de modèle pour l'utilisation par Tori de l'action et de l'énergie de Uke. On peut percevoir trois manières différentes d'exécuter le Gonosen no Kata, suivant l'interprétation:

- une forme un peu statique. Le contrôle de l'attaque de Uke en la bloquant et la contre prise après.
- le contrôle de l'attaque de Uke et la contre prise en même temps que son attaque.
- le contrôle de «l'intention» de l'attaque de Uke ou l'anticipation et l'utilisation de sa préparation pour contrer, c'est-à-dire l'utilisation de son énergie par la mobilité de Tori et par la perception de la première intention d'attaque. Cette manière est sans doute la plus intéressante mais aussi la plus subtile et la plus difficile également. A la limite, elle impliquerait de la part de Tori presque une sollicitation à l'attaque de Uke par son attitude et sa position.

LES FORMES

Le Kime no Kata. Forme de défense où l'on retrouve un peu plus l'idée de «No» où Uke est censé rendre une visite amicale à Tori et laisse ses armes à la porte de Tori en entrant dans la maison. Dans le Kime no Kata avec l'idée de défense, il y a l'idée de l'esquive suivie du contrôle et de la maîtrise de Uke soit par un Atemi, un arm-lock, un étranglement ou une projection.

Encore une fois, l'esquive de Tori doit être rigoureusement la suite ou l'anticipation de l'attaque de Uke à laquelle elle doit s'enchaîner sans aucune hésitation ni arrêt. A aucun moment, il n'y a d'opposition ni de blocage.

Le Ju no Kata: forme de la souplesse, il suit encore la règle des autres Kata, l'enchaînement des gestes ou actions de Tori avec les attaques de Uke. Les esquives également, le geste de Tori suit ou anticipe le geste de Uke et celui de Uke suit celui de Tori pour finalement se terminer par la maîtrise de Uke par Tori. Les esquives, cette fois, sont possibles par la souplesse de Uke qui va jusqu'à la limite de ses possibilités extrêmes, pour compenser l'action de Tori, avant de marquer son abandon soit sur les arm-lock, soit sur les extensions, soit sur les débuts de projection.

Le Koshiki no Kata: de loin le Kata le plus difficile après le Nage no Kata. Il exige également comme les autres Kata une précision d'enchaînement entre les attaques de Uke, les défenses de Tori et le contrôle de Tori aux moindres actions de Uke. Il est certain que c'est le Kata qui apporte le plus d'éléments dans l'attitude, le contrôle et la défense dans la subtilité des enchaînements et des actions à mener jusqu'au déséquilibre extrême de Uke, qui n'a plus d'autre ressource que de chuter, alors qu'il n'est jamais projeté, il est seulement amené au déséquilibre maximum puis contrôlé et lâché. Uke doit particulièrement étudier la forme de sa chute, qu'il fait en réalité volontairement pour ne pas se blesser, car en plus ce Kata est censé se faire en armure très lourde, c'est ce qui en fait sa lenteur.

D'AUTRES KATA

Uke et Tori doivent particulièrement surveiller leur position, attitude et déplacement, car ils risqueraient d'être entraînés dans un mauvais sens par le poids considérable de l'armure.

L'Itsutsu no Kata : Kata des cinq principes. Peu connu et peu pratiqué en France.

Il existe encore d'autres Kata.

Le Goshin Jitsu : un Kata de Ju jitsu qui vient en complément des formes de défense du Kime no Kata.

Le Nanatsu no Kata exploitant le principe de l'eau, l'ondulation et le ressac des vagues et imprimant au corps de Tori la souplesse et la puissance des vagues et du ressac. Ce Kata aurait été proposé d'après T. Hirano en complément de l'Itsutsu no Kata. Maître J. Kano n'aurait pas eu la possibilité de terminer celui-ci et aurait laissé la porte ouverte pour que l'on y apporte la suite.

Il existe sans doute d'autres Kata au Japon, ignorés en Europe ou peu connus.

LE TRAIT COMMUN À TOUS LES KATA

L'intérêt principal de ces exercices - c'est la liaison étroite entre les actions de Uke et celles de Tori. L'anticipation de Tori aux attaques de Uke par une esquive suivie d'un contrôle dans la direction de cette attaque et surtout pas dans l'opposition de celle-ci. Chacun peut trouver une source de progrès par l'interprétation dans la pratique et la recherche des éléments d'efficacité, sans pour cela modifier ni l'esprit ni la forme initiale des Kata.

Les Kata tiennent une place de choix dans la pratique du Karate.

En effet, d'un point de vue formel, ces enchaînements permettent d'apprécier le niveau d'assimilation des techniques de base, sans en privilégier aucune, comme c'est le cas en Kumite (techniques interdites, bien notées etc...). Ils permettent donc de tester les bases du Karateka dans des situations beaucoup plus variées que celles rencontrées dans les premières phases d'apprentissage (exercices à caractère répétitif).

Ils constituent aussi un point de départ pour un travail plus global. En effet, pour aboutir à une exécution harmonieuse, le pratiquant doit être capable de bien gérer son énergie, donc de bien se connaître. A ce stade, une certaine authenticité vient s'ajouter à la virtuosité technique; le Kata vit et il reflète la personnalité de l'exécutant.

Les Kata de l'école Chidokai forment trois groupes : les Kihon-Kata, les Heian et les Kata dit supérieurs.

LES KIHON-KATA

C'est une série de 15 Kata propre au style Chidokai. L'accent est mis sur certains blocages et positions qui, pour être bien exécutés, nécessitent un entraînement spécifique.

De même qu'avant Kumite on travaille Kihon-Kumite, avant Kata, on entraîne le Kihon-Kata pour fixer les positions, les déplacements, la puissance, la vitesse, etc.... C'est essentiel pour élever le niveau technique.

LES HEIAN

Il existe cinq Kata Heian (Kata de la paix) qui ont leur équivalent dans tous les autres styles de Karate (Pinan). Les techniques ainsi que les déplacements deviennent plus complexes, certains enchaînements se retrouvant dans les Kata supérieurs.

LES KATA SUPÉRIEURS

Chacun de ces Kata possède un nom (p. ex. Empi : l'hirondelle) et un caractère accentué. Il peut être très fluide (Niju-shiro), très solide (Jion), vif et aérien (Empi) et même respiratoire (Hangetsu). Ils regroupent donc différents états d'esprit et attitudes physiques et favorisent un épanouissement harmonieux du Karateka.

Cependant, il est important de noter que l'appellation Kata supérieur vient du fait que les Heian ne sont pas autorisés dans les compétitions nationales et internationales. Cela ne correspond pas à une hiérarchie; ce qui importe, c'est la qualité de l'exécution.

Finalement, il faut noter que la pratique des Kata est un exercice qui peut durer toute une vie. Au fil des ans, leur signification évolue pour passer d'un simple exercice technique à quelque chose de très personnel. C'est dans ce sens que l'on peut considérer la pratique des Kata comme une démarche initiatique qui est le dépassement de soi : le Budo.

*✍️ Patrizia, Stéphane
avec la collaboration
de Nakajima Sensei*

LE KENDO ET LES KATA

Le Kendo pratiqué aujourd'hui est l'aboutissement d'anciennes techniques japonaises de combat au sabre, le Ken jutsu, issues directement de la guerre. Avant l'ouverture du Japon au monde moderne de 1868 (Meiji), pendant deux siècles et demi de paix, c'est autour du sabre que se forge le code de conduite de guerre et la pratique du Ken jutsu devient une sorte d'escrime. Le sabre de bois, Bokken, et surtout le sabre de bambou, Shinai, deviennent des répliques moins meurtrières du sabre d'acier, Ken, connu en tant que Katana.

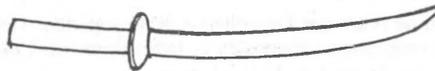
Aujourd'hui, le Kendo comme d'autres arts martiaux, a ses propres Kata. Ceux-ci sont pratiqués au moyen du **Bokken** (parfois au moyen du Iaito, réplique non coupante du Katana). Les 2 exécutants, Uchidachi (l'attaquant) et Shidachi (l'attaqué) se font face mais sans armure cette fois-ci. Les Kata en Kendo sont des formes à mémoriser. Il y en a 10, pris de diverses écoles et chacun d'eux porte une signification particulière. Le 1er Kata par exemple symbolise le feu, les 2 exécutants tenant le Bokken dressé au-dessus de leur tête ou Jodan no kamae. Le 2e Kata symbolise l'eau stagnante, le 3e la terre, le 4e l'arbre et l'or, etc..

La pratique des Kata demande de la part des 2 partenaires une grande concentration. Le coup arrêté est **unique** et **définitif** au contraire du combat avec le Shinai où l'un ou l'autre des combattants peut se permettre de lancer une attaque sans qu'elle n'aboutisse nécessairement.

Ceci nous amène à expliquer la raison des Kata pratiqués au moyen du Bokken et non du Shinai :



LE BOKKEN



Bok(u) (bois) Ken (sabre) imite le sabre par sa forme; c'est une indication plus évidente du tranchant, par sa courbure, que le Shinai qui lui est parfaitement droit.

LE SHINAI





Le Shinai frappe uniquement



*Le Bokken, courbé,
frappe d'abord, tranche puis tue*

La courbure du Bokken permet une coupe qui est censée trancher donc tuer directement. Comme le coup dans les Kata doit être définitif, il est donc nécessaire de le réaliser avec le Bokken (ou Iaito). Le Bokken représente symboliquement une arme mortelle et donne ainsi aux Kata une autre dimension. Evidemment, c'est aux 2 exécutants d'en prendre conscience d'où proviendra une intensité plus forte donc une concentration maximale.

Les Kata sont pour certains Kendoka un exercice quelque peu abstrait et théorique comparé au Kendo-même, où les combattants casqués et gantés se frappent assidûment pour parvenir au point. Mais il faut savoir que la pratique des Kata est aussi bien une méthode d'entraînement qu'éducative. Certains professeurs préconisent de travailler les Kata régulièrement puis de poursuivre l'échauffement - lors d'un entraînement - avec le Bokken avant la mise du Men et des Kote car : «Ce n'est qu'en utilisant une arme qui se rapproche le plus concrètement d'un vrai sabre qui coupe, que l'on parvient dans la voie et qu'il sera possible de faire revêtir au Shinai l'esprit du sabre» (Delorme). Bref, ceci reste un point de vue discutable. En attendant, pour le passage de grade (Dan) en Kendo, les candidats doivent apprendre et assimiler un certain nombre de Kata suivant l'examen de Dan à passer : pour le 1er Dan, les 3 premiers Kata sont à savoir, pour le 2e les 5 premiers Kata, etc..

Pour conclure, les Kata en Kendo représentent avant tout une confrontation plus tranquille, certes, qu'un combat au moyen du Shinai. Mais ceci ne veut pas dire que l'intensité est moindre, bien au contraire. Un manque de concentration de l'un ou l'autre exécutant l'amène inmanquablement à la faute. Et c'est là l'intérêt des Kata : amener le pratiquant à se maîtriser totalement quelque soit le type de «combat».

Manu

**DORURE ENCADREMENTS
RESTAURATION DE TABLEAUX
ET MEUBLES LAQUÉS**

M. CASTELLO
Rue Caroline 29

Tél. 48 19 51
1227 Genève



Dans le Budo en général, exécuter un Kata sous-entend pratiquer un type d'exercice selon un mode différent des autres aspects de la discipline. Il s'agit donc de définir cette notion pour mettre en valeur l'originalité et l'intérêt de la pratique des Kata. Cependant, certaines disciplines ignorent cet aspect et s'en expliquent (cf. Aikido). En Kyudo la situation est encore différente : on n'exécute pas un Kata, on pratique toujours en Kata.

PRATIQUER "EN" KATA

Il arrive que l'on entende quelque enseignant de Kyudo proposer de faire un Kata. Cette expression, comme nous allons le voir, est erronée, mais s'explique par une pratique antérieure d'un autre art martial, en général le Judo. Il faut alors comprendre qu'il s'agit de pratiquer le Sharei, traduit avec beaucoup d'ambiguïté par "tir de cérémonie", dont nous avons beaucoup parlé dans le numéro spécial d'août 1990 consacré à l'étiquette au travers de la notion de Rei. Une opposition se crée donc entre le Kata / Sharei et le reste de la pratique. Le Sharei est une partition, pour reprendre la terminologie de l'article calligraphie (voir p. 2), plus complète car elle intègre un ensemble de gestes et mouvements exprimant de manière codifiée l'étiquette, c'est à dire les marques de respect à l'égard de tout ce qui nous entoure. Hors cette fameuse forme Kata est présente quelle que soit la manière de tirer ou de s'entraîner : à la Makiwara (entraînement à bout portant), dans un simple entraînement à la cible, en examen comme en compétition, et même dans des exercices à vide sans arc.

Dans le numéro 2 de la revue "KYUDO" de la F.F.K.T., Madame Hiroko Urakami, 8e Dan Hanshi qui jouit d'une immense réputation au Japon, nous raconte une anecdote intéressante. On lui avait demandé de conseiller un célèbre comédien pour une scène de tir à l'arc dans un film. Ce dernier déclarait qu'il suffisait de l'apparence de la forme extérieure. Le temps trop court consacré à cette mise en scène fut en fait gaspillé car la flèche ne tenait même pas en équilibre sur le pouce et le comédien n'arrivait pas à ouvrir l'arc. Cet exemple illustre à quel point la forme n'est pas une simple chorégraphie, elle permet au tireur suffisamment préparé, notamment psychologiquement, d'intégrer tout ce qui permet d'arriver au but réel et à être prêt à affronter toutes les circonstances.

En Kyudo, la notion de Kata est essentielle dans l'étude de la base du tir, le Shaho Hassetsu, les huit phases du tir. Globalement, ces huit phases sont assez rapidement mémorisées par le débutant, mais on se rend compte que ce dernier ne sait pas utiliser correctement la force physique, cassant ainsi les axes et déformant tout le Kata. Selon Urakami Sensei, le pratiquant moyen, c'est à dire 4e-5e-6e Dan devrait savoir où se trouve l'équilibre de la force qu'il doit utiliser et cela se voit tout de suite si l'on demande d'exécuter les mouvements sans arc. Le lâcher correct et le Zanshin qui le suit immédiatement dépendent d'une exécution idéale du Kata.

Ce qui frappe dans le Kata de Kyudo comme dans les autres disciplines, c'est sa lenteur. Le non-initié a du mal à faire le lien avec l'origine guerrière de ces techniques et se demande ce qu'une telle démarche vaut en situation d'urgence, c'est à dire de vie ou de mort. Le Kyudo ne nous amène normalement pas à vivre de telles situations. En réponse à ce genre de questions, j'ai assisté une fois et expérimenté une autre fois la validité de la pratique longue et répétée du Kata au rythme si lent : un tir exécuté à toute vitesse dans une position pas du tout orthodoxe s'est vu concrétisé par une flèche en pleine cible. La preuve étant faite qu'un subconscient patiemment éduqué par une pratique sérieuse en Kata acquiert une redoutable efficacité, nous continuerons donc à nous exercer inlassablement, conscient que les nombreuses cibles que nous ratons doivent nous encourager à perfectionner notre étude du Kata.

Yoseikan Budo

C'est l'heure du numéro spécial. C'est grâce à Maurice Penseyres 5e Dan, qui m'a apporté son concours, que l'article sur les Kata a vu le jour. Donc, sans plus attendre, je laisse la parole au fondateur de la discipline : Maître Mochizuki, 7e Dan de Karate, 8e Dan d'Aikido et 5e Dan d'Iai.

En Marcel

Le Kata est une méthode très ancienne. C'est une mémoire technique. Autrefois les techniques de combat devaient rester secrètes. Donc c'est pour cette raison qu'il y a beaucoup de choses cachées dans les Kata. On peut même y trouver des pièges.

Pour comprendre un Kata il faut connaître le code et pour celui qui connaît le code le Kata change. On doit comprendre le Kata sinon on reste en surface. Dans le passé, lorsqu'un élève avait compris le code, le grand maître lui donnait Menkyo Kaiden. C'était comme une sorte de diplôme. C'est ainsi que le maître reconnaissait la valeur de l'élève. A l'époque il n'y avait pas de Dan. Menkyo serait l'équivalent du 5e Dan actuel .

Certains pensent qu'il faut respecter la tradition et exécuter les Kata le plus fidèlement possible, sans y toucher. Mais dans la pensée technique le traditionnel n'existe pas. Il faut évoluer. Tout change. A chaque époque on travaille différemment. L'efficacité change. On n'a, par exemple, plus besoin de frapper fort car personne ne porte d'armure. Ce qu'il faut de nos jours, c'est la précision de frappe, vitesse et sensation : comme les Kendoka en ont l'habitude. Mais avec un sabre ils ne seraient pas aussi efficaces. Par contre, avec un bâton, un Kendoka d'aujourd'hui sera peut-être beaucoup plus efficace qu'un technicien du sabre.

Depuis des millénaires, les maîtres d'arts martiaux ont trouvé des solutions identiques pour mémoriser les techniques du corps : «Kata» en japonais. Gestuellement, cela ressemble à une danse, un mime, une cérémonie mystique. Mais la beauté du «Kata» et l'émotion qu'il suscite, même chez le spectateur non-initié, dissimulent sa véritable fonction. Le «Kata» est avant tout une grammaire du corps et une mémoire technique qui recèlent les subtiles savoirs du combat.

adapté du «BARAKA»

LE PRO...



...DU JEANS



les tribulations de trouyamoto hajimé

Par: J. S. ...



70 MINUTES PLUS TARD

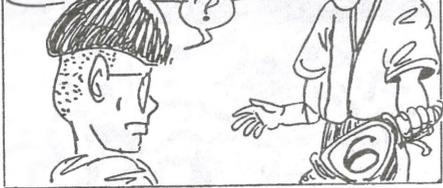


LE LENDemain...



VOILA, JE T'AI ACHETE UNE OCCASION!

PAR CONTRE TON PROFESSEUR DE NINJITSU A DISPARU... VOLATILISE... TU DEVAIS ETRE SI DOVE, QU'IL A EU HONTE ET QU'IL EST PARTI



C'EST POURQUOI, JE TE DEMANDE QUEL SPORT AIMERAIS TU PRATIQUER.



J'AIMERAIS FAIRE DE LA PETANQUE!

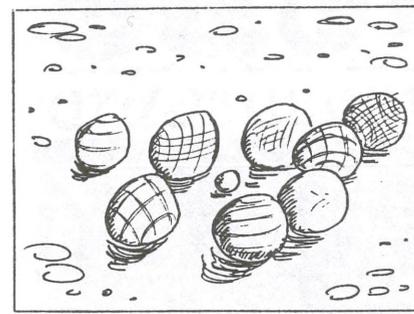


QUOI? C'EST HORS DE QUESTION!



OH ET PUIS ZUT! FAIS COMME TU VEUX

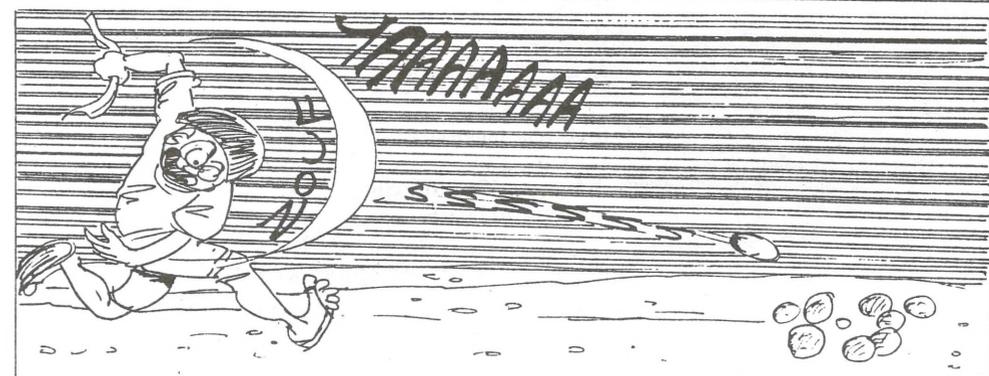
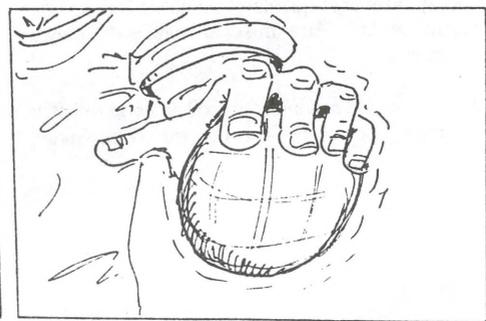
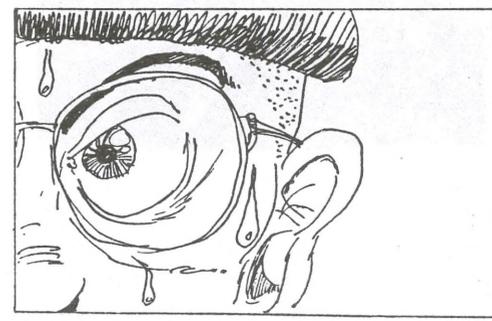
2 MOIS PLUS TARD AU CHAMPIONNAT DE PETANQUE DU JAPON. ZEZ 6 FINALISTES ET PARNI EUX... HAJIHE!



VAS-Y HAJIHE!

Chut

LAISSEZ LE SE CONCENTRER!



à suivre...

Chers camarades,

Je propose à votre attentive lecture ce magnifique ouvrage: **KODOKAN JUDO**. L'auteur n'est autre que le fondateur du Judo, Me Jigoro KANO.

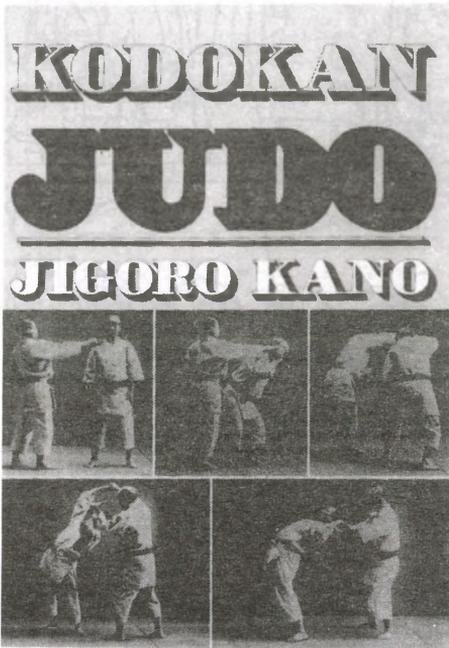
Après un petit historique, on y trouvera le Go-kyo exécuté par les plus grands maîtres, tels que Mifune, Yamashita ou Kotani Sensei - tous 10e Dan de Judo - et bien d'autres. On y trouvera également les 7 Kata officiels démontrés de manière magistrale par des maîtres actuels, ce qui donne une référence contemporaine à ces Kata. Le Koshiki no Kata est quant à lui exécuté par Me Jigoro Kano qui l'affectionnait particulièrement.

On y trouvera enfin tout le Ne-waza (travail au sol) ainsi que quelques techniques de Kuatsu (réanimation).

Finalement, voilà un livre complet où le texte - en anglais - ne submerge pas le reste. Les photos sont d'excellente qualité et l'authenticité de l'ouvrage ne peut être mise en cause de par sa signature.

Je vous invite à vous offrir, ou vous faire offrir, ce livre pour votre plaisir ou pour votre étude.

Bonne lecture.



KODOKAN JUDO
Jigoro Kano
Ed. Kodansha International
En anglais
Relié; 264 pages; 19 x 26,5 cm
Prix: env. 70.- CHF

Jean-Michel Merit, 4e Dan d'Aikido prochainement au Shung Do Kwan

Jean-Michel Merit a commence l'Aikido en 1972 à Saujon. C'est en 1974 qu'il est obligé de quitter sa région (Charente-Maritime) pour «monter» à Paris où, en 1979, il rencontre Christian Tissier.

L'année 1980 marque pour lui son premier Dan. Juin 1981 Christian lui confie la responsabilité d'une section enfant. En 1982, il obtient son deuxième Dan, et c'est en août de la même année qu'il s'exile pour deux longs mois à l'Aikikai de Tokyo.

En mai 1983 il obtient le brevet d'éducateur sportif premier degré.

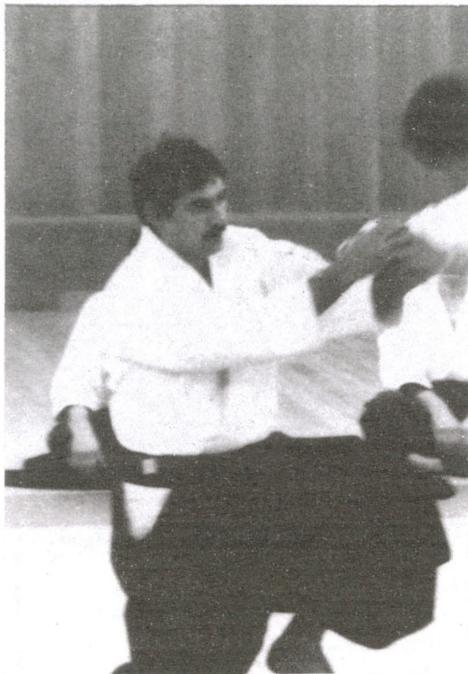
Son grade de troisième Dan lui est décerne en mai 1984, la même année il devient directeur technique régional (pour Le Limousin-Poitou-Charentes).

En mai 1987 il passe son quatrième Dan et c'est en novembre qu'il obtient son brevet d'éducateur sportif deuxième degré.

Depuis, il n' hésite pas à parcourir la France souvent accompagné de ses élèves, pour participer à tous les stages des différents experts japonais.

Même si parfois Jean-Michel se cache derrière ses fines moustaches de mousquetaire. Son regard pétillant en dit long sur la joie qu'il éprouve à enseigner avec simplicité et convivialité un art qu'il adore.

☞ Olivier Mermin



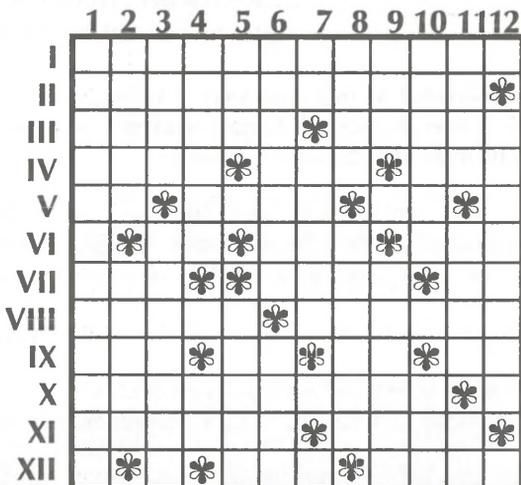
*Jean-Michel Merit en pleine action
(Hanmi-Hantachi Shiho nage)*

Il sera en visite chez nous
les 3 et 4 octobre.
Venez nombreux !!!

PROBLÈME 79

HORIZONTALEMENT

I. petite locomotive. **II.** qui ferme à la manière d'un couvercle. **III.** ombrellifère comestible - rival. **IV.** ville de la CEI sur l'Oka - négation - quelquefois pipés. **V.** possessif - perçues - préfixe duplicateur. **VI.** conjonction - saison - son marteau s'appelle Mjöllnir. **VII.** port de pêche dans l'île de Honshu au Japon - ancienne Thaïlande - dans la gamme. **VIII.** errer au hasard - un des noms de Dieu. **IX.** avant Amin Dada - jusqu'à, dans les formules de pharmacie - fin d'infinitif - réfléchi. **X.** forte invitation à sortir. **XI.** belle juive



femme du roi Assuérus - régite. **XII.** bref - parties de partie.

VERTICALEMENT

1. soeur moyenne du I horizontal **2.** peut être grand ou bouffe - qui contiennent de la soude. **3.** cache - naturiste. **4.** philologue suisse né à Zurich - exclamation. **5.** télé ciné Romandie - peu courantes. **6.** qui n'ont plus de fortune - préférer. **7.** article étranger - ancien port de Rome. **8.** ville où résida de préférence Guillaume le Conquérant - ville de la banlieue de Londres. **9.** Timothy, brièvement - ternes. **10.** savant - temps. **11.** affluent de l'Oubangi - oublia - liaison. **12.** se servir de quelque chose comme d'une épée (s').

SOLUTION 78

I. ambulatoires. **II.** rougeoiement. **III.** bidons - amine. **IV.** in - lité - Oder. **V.** te - inégal - an. **VI.** rainé - étendu. **VII.** aux - art - let. **VIII.** g-Obihiro - sa. **IX.** iode - méat - t. **X.** sperme - pétri. **XI.** tu - cassée - lo. **XII.** ester - issu - n.



Meubles anciens, Arts martiaux, Tatami, Kimono, Fouton, Céramique

✕ -----
Bon pour une documentation gratuite

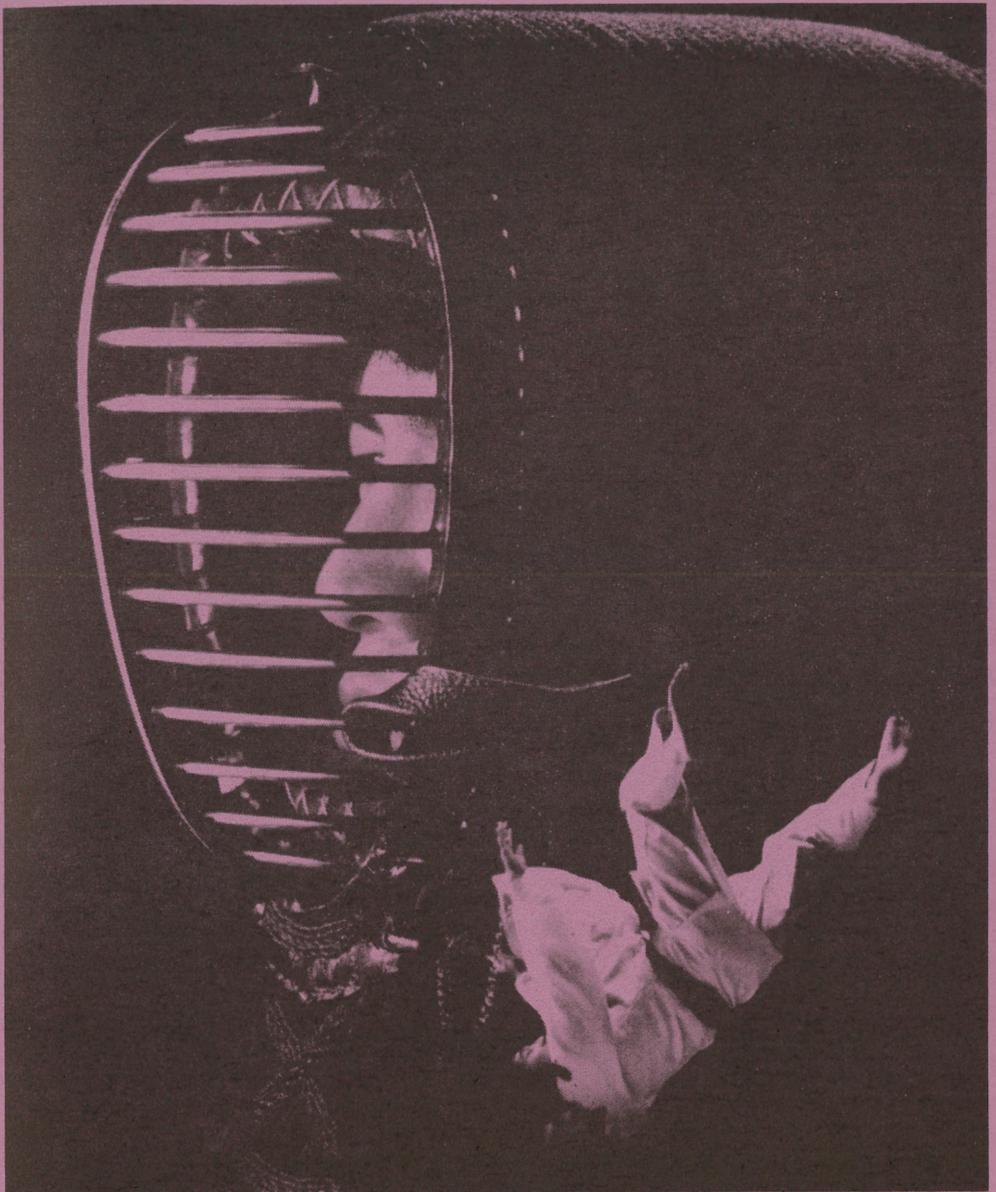
Nom :

Adresse :

Lieu : NP

Téléphone :

A retourner à SOPHA DIFFUSION SA. C.P. 26, 1196 GLAND



Leo Gisin AG

Telefon 061 / 301 76 06

Telefax 061 / 301 74 24

Postfach / Case postale 307

Spalenring 142, CH - 4003 Basel

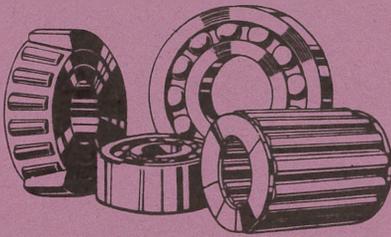
JAB

1214 Vernier

Retour : Shung Do Kwan
Rue Liotard 66
1203 Genève

ERIC MEYLAN S/A

spécialiste tous roulements



Vieux-Grenadiers 9
1211 Genève 4
Tél. 022/21 16 44
Télex 022/298 542

ALECTRICA

S.A. ÉLECTRICITÉ
TÉLÉPHONE



François
CASENOVE

Av. Louis-Pictet 6
1214 VERNIER
Tél. 783 01 83



RICHARD + MARCEL MARTIN

succ. M. Martin

Tél 732 48 41

ferblanterie
installations sanitaires
concessionnaire
des services industriels
de Genève

12,
rue de Berne
Genève