

# Stage National de Rentrée des Hauts de France à Amiens 11/10/2020

AUTRE REGARD SUR LE KATA ...  
L'ENSEIGNEMENT, ILLUSTRATION A TRAVERS  
LA PREMIERE SERIE DU KATAME NO KATA  
ET LE KODOMO NO KATA

Marc-Antoine LE CAP | Formateur National, Responsable Kata des Hauts de France | 11 octobre 2020  
Avec Carole HERAS, Formatrice Nationale et l'aide de Francky GUSTIN et Mathieu COULON

## Pourquoi ce thème ?

### La Pratique du katame no kata et le kodomo no kata

Depuis l'époque de Jigoro Kano, l'âge de début au judo de nos pratiquants n'a pas cessé de diminuer. D'une pratique adulte essentiellement à l'origine, nous comptons aujourd'hui plus de 75% de licenciés de -14 ans en France.

Le kata n'est pas spécifique au judo, au jujitsu ou au kendo et autres arts martiaux japonais. L'ikebana, le théâtre nô et kabuki, le haïku... même le sumo, tous pratiquent le kata dans leur enseignement respectif.

Aucun kata spécifique n'était proposé jusqu'alors à nos jeunes judokas. C'est maintenant chose faite avec le Kodomo no kata, un nouveau kata à vocation mondiale, mis en forme, à l'issue de multiples rencontres entre les experts du Kodokan et de la FFJDA.

Aujourd'hui, dans ce Stage Régional de Rentrée avec mes collègues, nous ferons un travail parallèle entre le Katame no kata et le kodomo no kata.

Le Kodomo no kata ludique fait ressentir et comprendre les principes essentiels qui forment les bases du judo : ressentir, comprendre les principes, le rythme, les distances, la gestion du temps et de l'espace ; Est-ce vraiment éloigné du Katame no kata, créé en 1907 par Jigoro KANO.

En 1h15, difficile d'apprendre et de se perfectionner dans les techniques de contrôles.

Nous vous proposons Carole, Francky, Mathieu et moi-même, à travers notre intervention conjointe, un « outil » de transmission à l'usage des enseignants pour assurer l'acquisition indispensable par les jeunes élèves et les prétendants à un grade, de l'ensemble des principes fondamentaux du judo, gage de progrès futurs.

L'adhésion ou non à l'étude des katas est amplement déterminée par le discours et l'approche faite de l'enseignant. C'est par la répétition que la contrainte des postures agit comme un moule qui façonne le corps, jusqu'à ce que le judoka débutant trouve sa liberté au-delà de la contrainte.

## Au travail

1.

- 1<sup>ère</sup> série du Kodomo no kata
  - Uke et Tori se font face à genoux
  - Uke se place sur le dos, Tori le saisit (jambe fléchie) pour faire KAMI SHIHO GATAME
  - Action / Réaction : Uke et Tori roulent ensemble sur le côté d de Tori pour revenir sur le côté g... Point important la Coopération
- ...KAMI SHIHO GATAME dans le Katame no kata

### Kami-shiho-gatame



- Tori se place derrière la tête de Uke en Chikama (30 cm.) et prend la posture Kyoshi.
- Tori avance légèrement et saisit Kami-shiho-gatame (pieds à plats)

①

- Uke saisit Tori avec les 2 mains par dessus les épaules de Tori et essaye de basculer Tori du côté gauche.



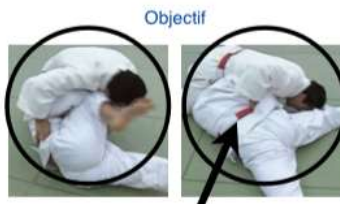
②

- Uke introduit son bras gauche sous le corps de Tori et tourne du côté droit pour essayer de se mettre à plat-ventre



③

- Uke soulève les épaules de Tori pour entrer les genoux et essayer de se mettre à plat-ventre.



2.

- 2<sup>ème</sup> série du Kodomo no kata
  - Tori fait TAI OTOSHI
  - Uke surpasse et effectue sa chute
  - Tori fait KAMI SHIHO GATAME
  - Action / Réaction : Uke tente une sortie gd dg puis abandon.
- ...KUZURE KAMI SHIHO GATAME dans le Katame no kata

### **Kuzure-kami-shiho-gatame**

- ① - Uke essaye de retirer son bras gauche en tournant sur sa gauche et essaye de pousser la jambe droite de Tori

Action Uke



- ② - Uke pousse la tête de Tori et essaye d'entrer son genou gauche pour tourner à plat ventre.

Action Uke



Objectif



- ③ - Uke saisi la ceinture de Tori avec la main gauche et essaye de le basculer

Action Uke



Objectif



Défense Tori



- Tori déplace son corps derrière Uke et prend appui sur sa jambe gauche et la tête.

3.

- 3<sup>ème</sup> série du Kodomo no kata
  - Tori fait KO UCHI GARI puis fait liaison debout/sol avec YOKO SHIHO GATAME
  - Action / Réaction : Uke essaie d'introduire jambe entre les deux corps, puis essaie de s'échapper de l'autre côté
  - Tori modifie ses appuis et maintient son contrôle
- ...YOKO SHIHO GATAME dans le Katame no kata

### Yoko-shiho-gatame

① - Uke pousse la tête de Tori pour essayer de passer sa jambe gauche.

Action Uke



Objectif



② - Uke essaie d'introduire le genou pour saisir la jambe.

Action Uke



Objectif



Défense Tori



- Tori s'assied en avançant la jambe gauche.

③ - Uke saisi la ceinture de Tori avec la main gauche et essaie de basculer Tori.

Action Uke



Défense Tori



- Tori déplace son corps derrière Uke et prend appui sur sa jambe gauche, la tête au sol.

- 4.
- 4<sup>ème</sup> série du Kodomo no kata
    - Tori recule, Uke avance et Tori fait O SOTO GARI puis fait liaison debout/sol avec HON GESA GATAME
    - Action / Réaction : Uke essaie d'introduire jambe entre les deux corps, puis essaie de renverser de l'autre côté
    - Tori met son bras en opposition
- 5.
- 5<sup>ème</sup> série du Kodomo no kata
    - Tori fait SASAE TSURI KOMI ASHI (déplacement en cercle) puis liaison debout/sol avec HON GESA GATAME
    - Action / Réaction : Uke tente une sortie en pont
    - Tori réagit avec changement d'appui au sol (jambe en opposition)
  - ...KUZURE GESA GATAME dans le Katame no kata

### Kesa-gatame

① - Uke fait une luxation sur le coude gauche de Tori.



- Tori déplace son pied gauche



② - Uke essaie d'introduire le genou pour saisir la jambe.



- Tori s'assied en avançant la jambe droite.



③ - Uke essaie de basculer Tori, il utilise les deux mains.



- Tori prend appui sur sa jambe gauche.

6.

- 6<sup>ème</sup> série du Kodomo no kata
  - Tori tente O UCHI GARI
  - Uke esquive
  - Tori enchaîne en KO UCHI GARI
  - Liaison debout/sol avec YOKO SHIHO GATAME
  - Action / Réaction : Uke tente d'introduire son genou entre les deux corps, Tori fait TATE SHIHO GATAME / Uke saisit la jambe g après avoir poussé avec la main / Tori fait un dégagement de jambe puis enchaîne en KATA GATAME... Point important : pas de perte de contrôle
- ...KATA GATAME dans le Katame no kata

### Kata-gatame

- Tori inverse les mains pour faire Kata-gatame.



① - Uke pousse son bras pour essayer de tourner à plat ventre

Action Uke



Objectif

② - Uke essaye d'introduire le genou pour saisir la jambe.

Action Uke



Défense Tori

- Tori s'assied en avançant la jambe droite.

③ - Uke essaye de rouler en arrière pour se mettre à plat-ventre.

Action Uke



Objectif



7.

- 7<sup>ème</sup> série du Kodomo no kata
  - Uke avance son pied d, Tori tente KO UCHI GARI, Uke résiste en déséquilibre avant, Tori enchaîne sur IPPON SEOI NAGE
  - Liaison debout/sol avec KESA GATAME
  - Action / Réaction : Uke tente de renverser, Tori bloque avec main au tapis
  - Uke pousse sur le bras, dégage sa tête / Tori enchaîne sur KUZURE USHIRO GESA GATAME / Tori enchaîne en YOKO SHIHO GATAME / Uke s'éloigne en poussant, sort son bras / Tori rattrape de justesse et conclut en KAMI SHIHO GATAME / Uke s'éloigne

## Conclusion

FFJDA : le service formation fédéral vous invite à vous approprier ce nouveau kata et à le diffuser agréablement sans modération à vos élèves.

Ce système pédagogique d'apprentissage complète agréablement la progression française revisitée, document que vous pouvez acquérir sur le site Internet fédéral : <http://www.boutique-ffjudo.com/fr/product/bibliotheque/livres/> ou le visionner : <https://ffjudo-cmd-front-pad.damdy.com/index.php/player-html5-f31c2b16eca62dce8f5fb4bdae502a8d.html>

La FFJDA espère vous rencontrer nombreux, comme aujourd'hui sur le tatami lors d'un des stages nationaux dont vous pourrez découvrir les divers thèmes dans le catalogue des formations : <https://fr.calameo.com/read/00327932678f253a985df?pagefxopacity=15>

Toute l'équipe se joint à moi pour vous remercier de votre investissement lors de ce stage, merci à l'équipe présente, ayant animé cette séance mais aussi à ceux qui œuvrent tout le long de l'année dans les Commissions Kata des Comités, et dans la Commission Kata de la Ligue des Hauts de France, en espérant que « toutes ces billes » vous permettront de mieux appréhender les katas.

Bon enseignement et bonne saison à tous,

Marc-Antoine LE CAP  
DESJEPS-6<sup>ème</sup> Dan  
Formateur National  
Responsable régional Kata des Hauts de France

Carole HERAS  
DESJEPS-5<sup>ème</sup> Dan  
Formatrice Nationale

&

Nos partenaires Francky GUSTIN, DEJEPS-6<sup>ème</sup> Dan / Mathieu COULON, DESJEPS-4<sup>ème</sup> Dan