



Intervenants Kata du jour : Francky GUSTIN et Marc-Antoine LE CAP

Stage Régional de Rentrée des Hauts de France à Amiens

03/10/2021

ELEMENTS POUR UNE SEANCE SUR LE RANDORI NO KATA
« UN AUTRE REGARD SUR LE KATA »

Question 1 : COMMENT PEUT-ON DEFINIR LE KATA ?

Historiquement, kata et randoris sont indissociables et indispensables pour l'apprentissage du judo.

Différentes déclinaisons possibles en pratique, nous vous proposerons des situations d'oppositions progressives à partir du Katame no kata et des projections du Nage no kata pour enchaîner ou suivre au sol... c'est le Randori no kata

Evolutions des situations vers le keiko en travaillant sur les rôles de Tori et de Uke...

Question 2 : LE KATA EST-IL IMMuable ?

Le kata met en évidence des principes qui ne changent pas, c'est la forme qui peut varier...

Déclinaisons possibles en pratique : avec différents partenaires aux différentes morphologies, pour démontrer/ressentir, différentes expressions ou formes de corps, tout en conservant les principes...

Question 3 : LE KATA EST-IL UN MOYEN DE SE PERFECTIONNER EN JUDO ? QUELS SONT LES AVANTAGES A LE PRATIQUER ?

A travers les katas, l'expression et l'efficacité du judoka seront perfectionnées dans les phases d'opposition. 1^{ère} option choisie pour cette intervention : Du judo pour aller vers la forme conventionnelle au lieu de la forme conventionnelle vers le Judo. Nous allons essayer de faire le lien avec le randori en mettant en évidence les attitudes, les postures, les rôles de Tori et de Uke...

Question 4 : PEUT-ON UTILISER LES PROCEDES D'ENTRAINEMENT POUR ETUDIER LE KATA ?

Bien entendu, le kata peut être utilisé comme méthode d'entraînement, avec un rôle éducatif. Déclinaisons possibles en pratique : faire pratiquer l'uchi komi, le YSG...

Question 5 : LE KATA POUR QUI ?, POURQUOI ?

A tout âge et à tout niveau, dès le plus jeune âge, et notamment par la pratique du kodomo no kata, que nous avons pu illustrer l'an passé, le judoka apprendra les bases du judo et l'esprit nécessaires à sa progression et à son épanouissement personnel. Par la suite, le kata peut être pratiqué tout au long de sa vie de judoka selon ses aspirations. Déclinaisons possibles en pratique avec la connaissance des techniques de l'UV2.

Qu'est-ce que le Randori no kata ?

Nage no kata (1887) et Katame no kata (1884-1887) sont deux formes différentes de travail qui sont indissociables. Par logique, les combattants s'approchent debout et c'est ainsi qu'ils commencent.

« La projection sur le champ de bataille n'implique pas obligatoirement la victoire définitive. Il faut parvenir à une maîtrise totale qui mène à une mise hors de combat, par étranglement ou luxation. »

Dans le judo que nous pratiquons, par convention et dans l'esprit, la projection parfaite est l'équivalent de la mort, de même, l'abandon par luxation ou par étranglement. Ce sont ces conventions qui ont permis une pratique sincère et sans danger pour l'épanouissement de tous.

On associe fréquemment le Nage no kata au Katame no kata. Le Nage no kata est le kata des projections et des chutes. Le Katame no kata est le kata des contrôles. C'est un kata qui se déroule au sol. Il a été conçu par KANO Jigoro, en liaison avec le Nage no kata, sous le nom de Randori no kata.

Le Kumi kata

UKI OTOSHI

-pousser la manche droite de U pour faire réagir/après réaction, faire Uki otoshi debout puis Uki otoshi au sol

IPPON SEOI NAGE

-suite à une attaque haute de U avec montée de son bras droit/ LDS Kuzure gesa gatame (3 tentatives de sorties) / LDS U à 4 pattes, retournement Juji gatame

-U en garde haute à droite/T place sa main gauche par-dessous/dégagement façon Koga en tendant le bras et retrait de l'épaule pour dégraffer/réaction de Uke en remontant/profiter de l'aspiration/ LDS U à 4 pattes, Hadaka jime, Okuri eri jime, Kata ha jime.

KATA GURUMA

-suite à une attaque haute de U avec montée de son bras droit

-U en garde haute à droite/T place sa main gauche par-dessous/dégagement façon Koga en tendant le bras et retrait de l'épaule pour dégraffer/réaction de Uke en remontant/profiter de l'aspiration/ Défense de U, enchaînement de T avec Kata guruma à genoux

Yaku soku geïko

UKI GOSHI

-suite à une attaque haute de U avec montée de son bras droit

HARAI GOSHI

-U en garde haute à gauche/T place sa main droite à l'omoplate gauche/ T travaille en cercle en 2 temps

-T saisie la manche droite de u avec main droite/ puis reprend avec la gauche et se déplace ensuite en cercle.

TSURI KOMI GOSHI

-T et U en garde classique / T « tasse » U/ réaction de U en remontant / T « tasse » de nouveau avec main gauche au revers / dernière réaction de U / reprise d'initiative de U qui renverse pour en Ne waza placer Kata gatame (2 tentatives et une dernière sortie complète pour Waki gatame)

Yaku soku geïko

OKURI ASHI BARAI

-T et U en garde classique/ T fait tourner comme pour Uchi mata et balaye.

SASAE TSURI KOMI ASHI

-U veut saisir T/ T enveloppe de sa main gauche, se décale et lève le coude gauche de U avec sa main droite

UCHI MATA

-T saisit manche gauche de U avec sa main gauche/ tourne en cercle/ LDS Ude garami

-T saisit manche droite de U avec sa main gauche/ redonne à droite / en cercle LDS Ude gatame

-T saisit manche droite de U avec sa main gauche/ redonne à droite / en cercle LDS Yoko shiho gatame (3 tentatives de sorties)

CONCLUSION :

Merci pour votre investissement lors de ce stage, merci à mon partenaire du jour Francky GUSTIN, membre de la Commission Kata du Nord et Responsable de la Commission Sportive du Nord, travail d'équipe, remplaçant au pied levé notre collègue Carole HERAS, appelée en stage équipe de France Kata en préparation du championnat du monde de fin de mois.

Bonne saison à tous,

Marc-Antoine LE CAP
DESJEPS-6^{ème} Dan
Responsable régional Kata des Hauts de France

« L'étude des kata doit reposer sur la logique et non sur l'apprentissage aveugle de mouvements successifs ».

MICHIGAMI Haku