

Le Kata

1) Préparer le terrain.

Le travail du kata commence par les bases bien sûr. Travailler les kihons, mettre bien en place les postures. Quand j'ai l'intention d'apprendre un kata particulier, j'insiste sur les positions qui permettront d'aborder certaines techniques spécifiques du kata en question, « kihon ».

2) Mémoriser rapidement.

Il faut ensuite avoir une idée générale du kata dont l'apprentissage est en jeu. Pour ma part, je le montre un entier, avec quelques explications, il faut connaître l'ensemble du kata avant d'aborder la mémorisation.

3) Segmenter pour mieux fixer.

Ma méthode est de faire assimiler aux élèves des séquences courtes jusqu'à l'exécution complète. L'expérience m'a appris que la segmentation élevée est la meilleure méthode pour apprendre vite. Je montre la séquence et je la fais travailler. Ensuite, je reprends l'ensemble depuis le début et les élèves suivent. On peut avoir assimilé un kata complet avec ce procédé en très peu de temps.

4) Revenir sur les difficultés.

Ensuite, il faut revenir sur les séquences importantes, mal comprises, mal exécutées parce qu'un peu complexes ou inhabituelles. Il y a toujours dans les katas, pour aider à faire comprendre, une mise en application en bunkai avec un partenaire qui joue le rôle de l'adversaire. Je prends quelques passages, je reviens sur le kata dans son intégralité, ce qui permet à ce moment-là d'en acquérir le rythme spécifique.

5) Attiser la curiosité.

Du côté du professeur, il faut constamment nourrir la curiosité de l'élève, lui donner le sentiment qu'il apprend des choses nouvelles. À partir de là, on peut en faire des cours différents sur un kata ! Revenir sur les techniques, mais aussi aborder le bunkai, ce que ce kata peut nous apprendre pour le combat ou la self défense.

6) Eviter les idées reçues.

Apprendre un kata, c'est avoir l'esprit libre, une concentration, sans idée préconçue, pour pouvoir emmagasiner un maximum de détails. Souvent, même quand c'est la première fois que je le montre, les élèves ont déjà une idée de la question car ils ont regardé des livres, des vidéos, et cela joue comme un frein à leur apprentissage. Quand on aborde un nouveau kata avec le professeur, il faut se vider la tête et oublier ce que l'on sait, ou que l'on croit savoir...

7) Se concentrer sur les appuis et le bassin.

Quand les appuis sont bons, les trois quarts du travail sont faits ! C'est pourquoi j'insiste tout particulièrement sur les appuis au sol, leur précision, leur qualité. Une erreur que je retrouve constamment chez les élèves c'est la mauvaise position du pied arrière. Ils n'ont pas de souplesse dans la cheville alors ils mettent le pied arrière à 90° au lieu de le placer dans l'axe, comme pour la marche. Cela n'a l'air de rien, mais sur un détail comme celui-là, on perd la possibilité de pousser vers l'avant, la stabilité

est moyenne, la hanche et mal positionnée ce qui rend l'ensemble de la posture médiocre. De plus c'est très mauvais pour le genou. Un autre défaut courant des jeunes, même de bon niveau, et qui est aussi contre-indiqué morphologiquement, c'est la mauvaise position du bassin. Ils ne savent pas verrouiller le bassin en rétro version, ils sont « ouverts », trop cambrés. Là encore, c'est mauvais techniquement et sur le plan de la santé.

8) Renforcer le bas, relâcher le haut.

Les débutants n'ont pas besoin de musculation spécifique pour le kata. Les exercices, les postures basses, la répétition des gestes suffisent à les muscler de façon naturelle et spécifique. Pour ceux qui souhaitent un renforcement musculaire peuvent insister sur le bas du corps, jambes et gainage du ventre pour avoir de très bons appuis, une bonne liberté de mouvement. Le haut du corps en revanche ne doit être travaillé qu'en vitesse et en tonicité. Je constate surtout un manque de relâchement du haut du corps. Beaucoup trop de gens travaillent avec les épaules.

9) Avoir un professeur.

On peut travailler seul... Mais cela n'est pas possible d'apprendre seul. Le miroir n'est pas un regard. Le professeur est essentiel à la progression car il n'y a que lui pour vous voir tel que vous êtes réellement dans l'exécution de votre kata, un professeur, ou même plusieurs d'ailleurs car, même si on a le meilleur professeur du monde, il finit par s'habituer à vous et ne plus vous voir du même œil. 1000 fois votre professeur aura répété quelque chose que vous n'assimilez pas, un autre va dire la même chose d'une autre façon et c'est le déclic. C'est important aussi de sentir d'autres regards, d'autres visions du karaté ou du travail, de comprendre qu'il y a des principes, mais que personne ne détient la forme juste, la vérité absolue.

10) Savoir regarder .

Maîtriser le kata ? On ne maîtrise jamais un kata ! Quand quelqu'un commence à dire « je sais, je le connais » c'est fini. Je pratique les katas, mais je n'en maîtrise aucun. Des conseils j'en donne au point que je ne sais plus où j'en suis parfois et cela me permet de continuer à réfléchir, à apprendre. Je trouve toujours des choses nouvelles, je prends beaucoup de ce que je vois et de ce que j'entends. Il faut savoir écouter et regarder .Je regarde des experts et ils m'impressionnent, ils me donnent des directions de réflexion et de travail. L'admiration c'est un bon moteur.

Lorsqu'on exécute un kata, on doit faire abstraction des paramètres que peuvent constituer la lumière, le bruit, la surface, le jury... On ne fait pas un kata, on l'incarne. Il faut être dans le réel, dans le combat, au point de se représenter, de sentir, l'adversaire. Faire son kata, ne suffit pas il ne faut pas se contenter de l'expression technique. Aller au bout de l'idée du kata, c'est conserver un esprit et une attitude martiale.

Le problème particulier en Shotokan, c'est la puissance ! Si on fait la comparaison avec d'autres écoles, on voit bien qu'il est difficile de s'arrêter net quand on pédale sur un vélo, quand on fait des boucles en patinage artistique. Pourtant c'est ce que l'on cherche à faire en Shotokan .C'est pourquoi il est vraiment nécessaire de travailler les appuis, des positions plus basses que les autres styles et en

approfondissant de façon très précise ce problème du centre, et de la posture bien droite (dès que l'on penche un peu), c'est fini de la qualité des appuis. Il faut avoir de bonnes bases techniques aussi bien connaître sa propre morphologie, l'explication générale ne suffit pas toujours. On progresse beaucoup aussi en cherchant la vérité du combat. Si on coupe le kata du combat cela n'a plus de sens ça ne marche plus, il ne faut pas chercher à faire beau.