

Gilles Morard

Réflexion
sur les
katas

Gilles MORARD

Réflexion sur les katas

Mémoire pour l'obtention
du Menkyo de Kyoshi
FIAMT. Mars 2026

Chercher à comprendre, c'est déjà commencer à désobéir.

Jean ZIEGLER

Le fait que le langage de l'éducation physique soit perçu comme complexe par de nombreux lecteurs résulte pour une grande part d'un préjugé de simplicité, voire de simplisme. Le fond du problème est là : les pratiques physiques ne sont pas jugées dignes d'une recherche sérieuse. Le jeu sportif n'est pas considéré comme un sujet noble. On s'attend donc à son propos à des commentaires anodins ou simples.

Pierre PARLEBAS

Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice.

AVANT PROPOS

S'il est une pratique clivante dans le microcosme des arts martiaux asiatiques en France, c'est bien le kata. Depuis l'apparition de ces derniers dans le premiers tiers du 20ème siècle pour le judo et la seconde moitié pour le karaté, l'aïkido, le kung fu ou le taï chi chuan, le débat sur l'utilité et l'utilisation des katas n'a cessé d'entretenir des divergences profondes pour ne pas dire des antagonismes violents au sein de la communauté martiale.

Ces pratiques ont introduit avec elles une forme de routine jusqu'alors inconnue, prônant l'acquisition physique et cognitive puis la répétition d'enchaînements de mouvements qui varient selon les écoles et les styles.

Ces enchaînements de mouvements représentent pour certains des «techniques mères», pour d'autres des supports de transmission plus ou moins cryptique selon le degré de difficulté dans l'échelle de valeur de l'école, pour d'autres encore des callisthénies codifiées.

Pour leurs détracteurs, les katas ne constituent qu'une suite de mouvements rébarbatifs exécutés dans leur grande majorité en solo et n'apportant, par les trop nombreuses répétitions en cours, qu'ennui, lassitude ou bien profond désintérêt.

Pour les adeptes des pratiques plus fun créées à la fin des années 80, les katas ont servi de base à de multiples chorégraphies associées à des musiques ou des bandes sons de films populaires. Ces chorégraphies couvraient un large spectre technique, allant d'une légère modification de la forme martiale originelle à la plus grand-gignolesque pantomime. Affublés de kimonos aux couleurs du drapeau américain ou drapés dans des tenues bariolées inspirées d'une esthétique pseudo-orientale, les pratiquants se devaient d'avoir des corps bodybuildés à la Bruce LEE et de faire le grand écart entre deux chaises à la manière de JCVD (Jean Claude Van DAMME, pour les ignares !...).

Forme, moule, ouvrage de référence, exercice de style, enchaînement préparatoire au combat, gymnastique de renforcement, dictionnaire, secret ; chaque définition est vraie mais reste cependant parcellaire. Le kata est tout cela à la fois. C'est la raison pour laquelle il peut être abordé de différentes manières, sous différents angles.

Où en sommes-nous en ce début de 21ème siècle ? Les pratiques dites martiales ont-elles évolué ? Les idées concernant les katas ont-elles changé ? L'utilisation des katas a-t-elle modifié les contenus des programmes d'entraînement ou influer sur les approches pédagogiques ?

Pour répondre à toutes ces questions, nous verrons dans une première partie la manière dont les katas ont traversé les époques, essayerons de définir ce qu'est un kata en le débarrassant de son habit de mystère, puis tenterons d'établir sa possible utilité dans l'évolution technique des combattants.

Dans une seconde partie nous aborderons ces questions du point de vue de l'enseignant en posant les jalons d'une utilisation pédagogique pertinente et logique des katas dont le but est l'amélioration des habiletés motrices et l'élévation du niveau d'opposition des apprenants.

I De l'utilité des katas

Essai de désacralisation

La signification d'un kata, c'est ce que nous devons comprendre et vivre, chacun, par notre sens de l'art martial et nos capacités.

Chôjun MIYAGI (fondateur du karaté Goju Ryu)

La vraie essence des katas se retrouve non dans les gestes eux-mêmes, mais dans la façon dont l'esprit les rend justes.

Taïsen DESHIMARU (Zen et Arts Martiaux)

1- Généralités et historique

Si l'on se réfère aux nombreux ouvrages qui constituent autant de doctes références ou plus simplement à l'étymologie du mot, le kata est, du moins en ce qui concerne les arts de combat (sports, arts martiaux, budos), une « forme », un « moule » qui trace et définit dans l'espace et le temps le dessin de parcours à accomplir. Ces parcours sont comme autant de sentiers balisés desquels ils ne faut pas sortir sous peine de se perdre ou de s'attirer les foudres d'une autorité fédérale qui surveille et punit.

Plus largement, le kata s'inscrit au plus profond de la culture japonaise au point d'en représenter la quintessence. S'il est présent dans les principaux arts dits martiaux, il l'est aussi dans d'autres : art floral (ikebana) et cérémonie du thé (sado) par exemple. Plus encore, il structure le mode de fonctionnement des individus au Japon, définit la place de chacun dans la société et organise le rapport aux autres comme l'explique Kenji TOKITSU.¹

Dans le microcosme des arts martiaux, à des époques où peu de personnes savaient lire et où les documents écrits étaient rares, les katas représentaient la forme idéale d'acquisition (dans un premier temps) et de transmission (dans un deuxième temps) des techniques de combat plus ou moins secrètes. La grande difficulté à mettre en mots les sensations ressenties lors d'un combat a rendu nécessaire d'en reproduire le contenu par le geste. Nul besoin de savoir lire ou écrire pour acquérir ces connaissances ; elles se déroulent devant vous et sont accessibles si vous savez regarder avec attention. Aucune obligation de protéger un manuscrit, une relique, ou une bible. Tout le savoir de l'école est inscrit dans le geste et non dans le verbe. Rien à transmettre oralement , c'est le corps qui se charge de parler. Le message dans son intégralité est contenu dans l'acte qui le construit. Nous verrons ultérieurement l'importance du kata comme texte.

Ajoutons que, conformément à la tradition orientale, les katas participaient de cet enseignement ésotérique dans lequel l'élève doit extraire seul le sens caché. Toutefois, si ce type de communication cryptique a du bon pour conserver un secret -le véritable sens n'est ni immédiatement perceptible ni facilement accessible-, elle a aussi du moins bon lorsque l'enseignant croit avoir trouvé le sens profond du kata, qu'il se trompe, et qu'il va enseigner dès lors des formes apocryphes.

¹ TOKITSU Kenji : Les katas. Arts martiaux et transformations sociales au Japon, Editions Désiris, 2002

Plus pervers encore furent certains maîtres qui montrèrent et enseignèrent délibérément à tous des katas falsifiés, limitant ainsi l'apprentissage des mouvements corrects à quelques élèves triés sur le volet et excluant de toute connaissance sérieuse les intrus qui viendraient seulement espionner. Cette forme d'enseignement est à la source de nombreuses querelles sur l'authenticité et la paternité de tel ou tel kata.

2- Origine et évolution

On commet souvent un contresens en pensant que la tradition consiste à appliquer fidèlement des techniques immuables qui seraient transmises de façon intangible à travers les âges. C'est tout le contraire ! L'esprit des samourais, ce n'est pas l'immobilisme, c'est l'innovation, l'esprit d'avant-garde. Au sein des arts martiaux, c'est cette tradition là que je m'efforce de poursuivre.

Hiroo MOCHIZUKI

Il est coutumier de lire à propos des katas que l'origine des plus anciens se perd dans la nuit des temps ! Ils constitueraient en quelque sorte les fondations sur lesquelles se sont construites les différentes méthodes ou écoles de combat (ryus) au cours des siècles. D'autres katas, plus récents et d'origine chinoise, sont apparus au cours du 19ème siècle à Okinawa puis transplantés au Japon au début du 20ème siècle par les différents experts qui ont apporté et développé le karaté.

Quelle que soit leur forme, leur origine ou leur ancienneté, tous les experts s'accordent à dire que les katas sont la trace de ce que le maître fondateur fut. C'est ce qui fait dire à Roland HABERSETZER² qu'ils ne doivent pas mourir. Héritages de temps immémoriaux, les katas sont vus comme des trésors patrimoniaux, les vestiges d'époques révolues ou la mémoire vivante d'êtres disparus.

C'est ce point précis qui, selon moi, pose problème. Comment accepter sans sourciller que les katas créés il y a des centaines d'années soient parvenus jusqu'à nous sans qu'ils aient subi le moindre changement ? Double paradoxe donc que cette soi-disante immuabilité. Premièrement, nous savons tous avec l'expérience de l'âge, que notre pratique change avec les années. Nous ne pensons plus à 60 ans comme à 20 ans.

2 HABERSETZER Roland : Les 30 katas du Shotokan, Editions Amphora, Paris, 2004

Nous ne combattons plus avec la même fougue juvénile. Notre esprit s'est poli et aiguisé à la pierre des entraînements, affinant notre stratégie; la compréhension de notre discipline s'est enrichie par les milliers d'heures de répétitions.

Deuxièmement, nous connaissons tous le jeu du « téléphone arabe » au cours duquel un message est émis par le premier joueur puis transmis à un deuxième joueur qui va, à son tour, l'adresser à un troisième joueur. Plus la chaîne de transmission est longue, plus les joueurs sont nombreux et plus le message va se trouver déformé.

Souvenons-nous de Coluche racontant une manifestation : « On n'entendait pas à la fin de la manif ce qu'il se disait au début. Devant ils gueulaient « A bas la répression des violences policières » ; derrière on criait « A bas les boutons pression, vive les fermetures éclair ».

Gardons notre honnêteté et notre sens critique. D'une part, il est tout à fait raisonnable de prêter aux maîtres fondateurs une évolution personnelle semblable à la nôtre, ce qui sous-entend que les katas élaborés dans leur jeunesse ont dû logiquement être transformés ; d'autre part, acceptons comme une évidence que les transmissions successives ont fatalement engendré des modifications plus ou moins significatives.

Si nous prenons comme exemple l'école de karaté Shotokan, nous savons de source sûre que ses particularités techniques (positions très basses, poings fermés,...) ont été apportées dans leur grande majorité dans les années 1930 par Yoshitaka FUNAKOSHI, le fils de Ginshin FUNAKOSHI -qui introduisit le karaté au Japon-, lui-même élève de ITOSU qui transforma un grand nombre de katas anciens. Nous constatons que la soi-disant tradition millénaire n'est pas vieille d'un siècle...

Il est à noter que l'extraordinaire développement international du karaté dans la seconde moitié du 20ème siècle a entraîné une standardisation des katas ; plus aucune modification ne sera acceptable ni acceptée par les défenseurs de l'orthodoxie. Comme le remarque fort justement Kenji TOKITSU dans son histoire du karaté do « en karaté, qu'il soit martial ou sportif, la tendance générale sera désormais au développement d'un modèle rigide du kata, ce qui est regrettable pour l'art ».³ Au développement des personnes, s'impose désormais la production de clones qui n'a, elle, rien à voir avec la philosophie de la véritable tradition.

L'école Yoseikan Budo illustre à merveille ce double phénomène d'évolution personnelle et de transmission. Depuis une cinquantaine d'années, nous avons le privilège d'assister en direct à cette évolution. Créée par Maître Hiroo MOCHIZUKI au milieu des années 70, l'école Yoseikan Budo s'est constituée au fil des décennies un ensemble complet de katas

3 TOKITSU Kenji, Histoire du Karaté-do, Editions SEM, Paris, 1993, p. 91.

couvrant le vaste répertoire technique de sa logique interne : percussions à mains nues et avec diverses armes, projections, clefs, soumissions. Ils n'ont cessé d'être remaniés avec l'évolution personnelle de son créateur au point de perturber de nombreux enseignants ou d'en faire fuir d'autres.

Peu nombreux à la création de l'école, les katas ont considérablement augmenté en nombre, passant d'une poignée dans les années 80 à plus d'une vingtaine aujourd'hui. Ils reflètent avec fidélité le parcours du maître fondateur qui, au fil de ses rencontres et de ses recherches, a modifié sa manière de penser et de pratiquer. Plus proches au départ d'une gestuelle issue du karaté avec des poings aux hanches, les katas se sont peu à peu «assouplis», «arrondis», «fluidifiés» pour intégrer les gardes, les positions et les déplacements issus des différentes formes de boxes.

Depuis la création de son école, Maître Hiroo MOCHIZUKI a toujours privilégié et encouragé une pratique personnelle qui tient compte des disparités physiques comme la taille, le poids et la souplesse. Chacun ressent les katas avec son corps et doit donc chercher l'efficacité dans les postures qui lui sont propres. Le longiligne cherchera l'allonge que lui donneront ses longs segments ; le bréviligne, des positions un peu plus basses pour la recherche d'un ancrage accru. Si le schéma général du kata est respecté au pied de la lettre -un comble pour une pratique motrice !-, sa mise en forme est spécifique à chaque pratiquant.

Concernant la transmission des katas, nous n'avons pas encore été confrontés à des variations significatives puisque le maître fondateur est encore vivant. Son fils aîné, en brillant responsable technique de l'école, est d'une stature différente de celle de son père, de sorte que, sans reproduire à l'identique les formes de techniques paternelles, il les a, comme le souhaitait ce dernier, adaptées à sa morphologie.

Qu'en sera-t-il à la mort du maître fondateur ? Assisterons-nous à l'émergence de différents courants ? Que deviendront les katas à la deuxième ou la troisième génération de transmetteurs ? Il sera passionnant d'en suivre leurs parcours !

3 Répétition et interprétation : du geste qui enferme au principe qui libère.

C'est par le corps (acquisition de la technique gestuelle) et par l'esprit (compréhension du sens) que nous assimilons un kata ; c'est pour un but précis que nous le transmettons si besoin.

Quelles que furent les intentions qui sous-tendirent leurs transmissions, nous avons vu que les katas n'ont pu rester inchangés; ils ont évolué avec le temps, se transformant à

mesure que les hommes et les sociétés se modifiaient, simples reflets de caractères tantôt tendus vers l'efficacité rapide en vue d'un conflit proche, tantôt tournés vers la sérénité et l'épanouissement sur le long terme que suscitent les périodes de paix. Si bien qu'aujourd'hui, lorsqu'on invoque une tradition garante de légitimité et d'orthodoxie, on se réfère paradoxalement sans en avoir conscience à un ensemble de techniques qui n'a jamais cessé d'être révisé. On a beaucoup reproché à Maître Hiroo MOCHIZUKI d'être un créateur de katas, critiquant chez lui l'absence de référence à une tradition martiale multi-séculaire, pire même, le refus de se conformer à un modèle tutélaire et immuable. C'est de la part de ces critiques un grave manque de compréhension et une totale méconnaissance du principe de fonctionnement du kata. Répéter dans le meilleur des cas un kata comme on suppose que le faisait son créateur des décennies auparavant, sans en changer quoi que ce soit et surtout sans apporter une once de sa personnalité, revient à n'avoir comme ambition que de mettre ses pas dans les empreintes de ses prédécesseurs pour produire une pale copie sans imagination. Or, « si les artistes se contentaient de reproduire l'enseignement qu'ils ont reçu, le Louvre serait à Lascaux (...) Reproduire à l'identique est forcément un appauvrissement, la copie étant toujours moins bonne que l'original » écrit Pascal CHASSON avec perspicacité.⁴

Un proverbe illustre à merveille cette méprise de la forme pour le fond ou du contenant pour le contenu: le sage montre la lune avec son bras tendu; le sot regarde le doigt. Nous avons expliqué que, pour transmettre des techniques, le maître-créditeur s'est servi de sa compréhension et de son corps. Si sa compréhension peut être approchée voire atteinte pour permettre ensuite une transmission non dégénérée, on ne peut pas en revanche se couler dans son corps. Nous sommes ses élèves et non ses clones, et notre démarche d'élève au cours de notre progression sera de nous efforcer de comprendre la logique, de saisir le sens, de capter l'essence; au-delà du geste (superstructure, extérieur, omote), il lui faudra reconstituer la trame, et dégager le principe (infrastructure, intérieur, ura). Si le sens est correct la forme viendra naturellement.

Répéter à l'identique, respecter le millimètre en hauteur et en largeur est devenu, hélas, pour les fédérations sportives la condition sine qua non des entraînements pour avoir une chance de figurer sur les podiums des grandes compétitions internationales. Oubliant que la répétition de la forme n'est nécessaire que pour parvenir à son sens, nous avons connu des entraîneurs qui mesuraient, toise à la main, l'écartement des pieds, la hauteur de la tête, la verticalité du dos, l'aplomb du genou sur les orteils, ou l'horizontalité du bras lors de l'exécution d'un coup de poing direct (tsuki). Pas une tête ne doit sortir du rang!

4 CHASSON Pascal : Les chroniques d'un ronin, CoolLibri, 2025. p.174.

Cette conception mécaniste -pour ne pas dire militariste- du kata s'inscrit pourtant dans l'idéologie actuelle où la stupidité va jusqu'à imposer une mode vestimentaire aux compétiteurs de haut niveau: veste de kimono ample tombant sur les cuisses, pantalon ultra court laissant apparaître les mollets, ceinture noire ultra longue descendant jusqu'aux genoux. Hors cette conformité esthétique, pas de podium. De diversité, point ; de personnalité, point ; de vie, aucune.

We are the hollow men
 We are the stuffed men
 Leaning together
 Headpiece filled with straw. Alas !
 ...
 Shape without form, shade without color,
 Paralysed force, gesture without motion ;

T.S.Eliot : Extrait de « The hollow men ».

Nous sommes les hommes creux
 Les hommes empaillés
 Cherchant appui ensemble
 La caboche pleine de paille. Hélas !
 ...
 Silhouette sans forme, ombre décolorée,
 Geste sans mouvement, force paralysée ; ⁵

La pratique sportive de compétition a, par répercussions successives sur les comités régionaux puis départementaux, modifié l'enseignement des katas dans les clubs, de sorte que le modèle de présentation officielle, hier réservé aux seules élites nationales et internationales, s'est aujourd'hui imposé comme la référence à suivre; on répète inlassablement le geste et l'enchaînement auxquels on ajoute -Il faut un minimum de sérieux et de crédibilité quand même!- une application appelée bunkai. Celle-ci est trop souvent versée dans le gymnique et le spectaculaire, délaissant l'application réaliste beaucoup moins folklorique. Quelle pitoyable approche du karaté ! Je suis en plein accord avec Kenji TOKITSU lorsqu'il dit que si on « continue la répétition d'une technique pour l'amour de la répétition, cela relève de la pathologie ».⁶

5 La terre vaine et autres poèmes, édition bilingue, traduction de l'anglais par Pierre Leyris (1976), Paris, Editions du Seuil, coll.« Points », 2006.

6 TOKITSU Kenji : Méthode des arts martiaux à mains nues, Editions Robert Laffont, Paris, 1987, p79.

Plus graves encore peuvent être les conséquences d'une répétition excessive de techniques inappropriées. Par exemple, la position zen kutsu datchi (fente avant très longue) a été créée avant la deuxième guerre mondiale par Yoshitaka FUNAKOSHI pour renforcer la musculature et développer l'efficacité des jeunes pratiquants dont bon nombre allaient mourir au combat !... La perspective d'une pratique renforçant le corps sur le long terme devait être, et cela est bien normal, le cadet de ses soucis.

Avec l'expérience, nous savons aujourd'hui que cette position exagère d'une manière néfaste la cambrure dorso-lombaire et provoque des atteintes au fonctionnement normal du rachis chez de très nombreux pratiquants de plus de quarante ans.

Nous pourrions de même aborder les traumatismes des coudes sur les coups de poings en extension complète du bras, ceux des genoux et des hanches sur les coups de pieds ou ceux de la jonction craniale-cervicale sur des coups de poings exécutés avec les épaules basses.

Un stage réservé aux pratiquants hauts gradés m'a effaré et continue de marquer ma mémoire. Nous sommes à Montpellier en 2009. Comme chaque année, la fédération de karaté (FFKda) organise un stage estival pour les hauts gradés ; la moyenne d'âge doit approcher la cinquantaine et le nombre de participants la centaine. Ces stages sont dirigés par des experts fédéraux et Dominique VALÉRA, figure mondialement (re)connue du milieu martial, officie ce matin. Avant de commencer son intervention technique, il demande aux personnes souffrant de traumatismes de bien vouloir lever le bras. Devant le peu de bras levés, Dominique VALÉRA sourit et insiste sur l'honnêteté qu'il y a à avouer ses traumatismes. Une forêt de bras se lève alors, représentant les neuf dixièmes des participants ! Triste constat qui montre qu'une pratique corporelle n'est pas, contrairement à ce qui se dit ou à ce que l'on croit, toujours bénéfique pour le corps. Elle peut affaiblir, fragiliser, handicaper, briser. Pour beaucoup, à cause des douleurs générées par des traumatismes trop nombreux ou trop sévères, elle interdit même la poursuite de la vie martiale à un âge qui devrait être celui de la plénitude des moyens.

Absurdité ultime, ces pratiquants blessés considèrent que leurs traumatismes sont autant de stigmates prouvant l'intensité de leur engagement et la longévité de leur pratique martiale ! L'expérience acquise et leur niveau martial obtenu serait à mettre en relation avec les douleurs qui les empêchent de bouger librement ! Il y aurait, selon eux, proportionnalité entre les unes et les autres... En résumé : moins vous pouvez bouger aujourd'hui, et plus vous étiez forts hier !

Continuez tant que vous le pouvez, je ne ferai jamais mienne cette apologie de la décrépitude ! Abîmez-vous, sclérosez têtes et corps, détruisez-vous, mais, de grâce, arrêtez d'abîmer vos jeunes élèves !

Nous voyons encore aujourd'hui des enseignants perclus de rhumatismes articulaires ou souffrant de tendinites chroniques continuer à enseigner de manière identique les techniques qui les ont abimés, sans se poser la moindre question sur leur justesse ni sur leur responsabilité, en tant qu'éducateurs, à mutiler en toute connaissance de cause, le corps des élèves qui viennent s'entraîner sous leur direction. Ils se réfugient derrière le paravent de la tradition pour masquer leur immobilisme et leur manque de réflexion, continuant à produire, années après années, des sportifs qui seront abimés à l'âge de quarante ans.

Dans un monde où tout bouge rapidement, où le savoir est accessible à tous grâce à internet et aux réseaux sociaux, les arts martiaux semblent hélas rester en autarcie, refusant de s'ouvrir par peur de se perdre, aux recherches effectuées en danse, en athlétisme et dans les sciences de la motricité en général. On vante encore les blocages puissants d'un vieux maître de style dur en oubliant de préciser, ou en ne sachant pas, qu'il lui faut des semaines pour récupérer.

Il est étonnant de remarquer que l'évolution pédagogique et la recherche sont considérées par le monde des arts martiaux -fait unique dans l'ensemble des pratiques motrices- comme une remise en cause, voire une négation radicale des valeurs de la tradition, notamment l'obéissance aveugle dans le discours des anciens.

L'approche de Maître Hiroo MOCHIZUKI fut toute autre. Marié à une danseuse, il intégra très tôt dans son enseignement diverses formes d'échauffement et d'étirements, élaborant de nouvelles formes de mouvements et des positions beaucoup moins contraignantes pour le corps. Il s'est servi pour cela des erreurs du passé, des siennes comme de celles des autres, pour engager ses élèves dans la voie de la recherche perpétuelle de l'épanouissement individuel, avec comme ultime consigne de ne jamais sacrifier sa santé ni son intégrité physique sur l'autel d'une efficacité temporaire.

Le yoseikan budo s'est résolument engagé -du moins à ses débuts- dans une voie anti-sportive en promouvant une pédagogie de la longévité qui vise à ce qu'un pratiquant de cinquante ans soit plus fort qu'un jeune athlète de vingt ans. Loin d'être une utopie, c'est une conception des arts martiaux à la fois novatrice et... traditionaliste au bon sens du terme.

Ce détour sur la possible nocivité de certaines techniques martiales ne doit pas nous faire oublier que nous parlons de la nécessaire répétition et de la non moins nécessaire interprétation des katas. Le kata, c'est comme un ballet. La chorégraphie est connue peut-être depuis des décennies, mais sans l'interprète qui va lui donner la vie en lui prêtant son corps, elle est une forme vide. Jorge DONN, Maïa PLISSETSKAÏA, Sylvie GUILLEM ou Nicolas LE RICHE ont, chacun à leur manière, qui par le charisme et le magnétisme, qui

par sa volonté de ne jamais danser de la même manière, qui par une technique inégalée et une attitude quasi hiératique, qui enfin par une élégance et une beauté sensuelle, ont donné au célèbre Boléro de Maurice BÉJART des colorations admirablement différentes, offrant aux spectateurs successifs l'impression de jamais vu. Une interprétation réussie unit, nous le savons, le corps, l'âme et la technique. Shin Gi Tai Ichi (Esprit Technique Corps Ensemble) dit-on dans les arts martiaux.

Le kata, c'est aussi comme un rôle au théâtre. Le texte est écrit parfois depuis des dizaines ou des centaines d'années, et le propre d'un grand acteur est d'apporter à ces mots couchés sur du papier son expérience d'homme, de leur insuffler une part de sa vie, de leur offrir son âme. C'est à cette seule condition que spectateurs et acteurs ressentent des émotions intenses et découvrent des subtilités nouvelles à chaque représentation. Au Cyrano de Bergerac écrit par Edmond ROSTAND, Pierre DUX, Jean PIAT, Jacques WEBER et Gérard DEPARDEU ont chacun apporté la magie et la force de leur talent. Tous ces Cyrano étaient différents mais tous respectaient cependant l'original, allant parfois jusqu'à le transcender. Ils ne furent à aucun moment de pâles copies standardisées, mais au contraire, reflétaient à chaque fois l'expression personnalisée d'une compréhension et d'un ressenti unique.

Il en est de même avec le kata. Si l'acteur, au sens de celui qui agit, est mauvais, le kata le plus sublime se transforme vite en gesticulation creuse, en pantomime grotesque.

Ou bien, si l'acteur « plane » un peu trop, le kata devient un fatras philosophico-ésotérique duquel seuls quelques heureux initiés tireront sagesse et transcendance spirituelle au dire de leur gourou d'enseignant. Nous voici confrontés à une transmission dégénérée, une « transe-mission » pourrait-on dire. André NOCQUET, un des pionniers de l'aïkido en France expliquait dans ses « Conseils sur le kata des 5 principes » que « dans le kata, l'énergie que vous déployez semble de nature physique, mais par la répétition, elle devient spirituelle en mobilisant votre subconscient qui devient créateur par abandon de l'égo et qui vous permet de vous unir à la force authentique, le ki cosmique ».

Comprenez qui pourra. Je n'ai, pour ma part, pas encore atteint ce niveau d'excellence. Je prie le pratiquant arrivé à cet état de grâce de bien vouloir me décrire ses impressions et m'indiquer le chemin!...

On peut répéter le kata en abandonnant son propre point de vue pour adopter celui de son adversaire. Il faut se mettre à sa place et s'imaginer comme lui nous regarde. Les psychologues du sport nomment ce procédé : la décentration. On doit la pratiquer en intériorisant complètement l'imagination de l'adversaire. Au Japon, une bonne partie de l'enseignement traditionnel des katas est d'ailleurs fondée sur ce principe. C'est ce que faisait, par exemple, Maître TAKEUCHI en expliquant à Michel COQUET venu chez lui

apprendre la voie du sabre: «Dans un premier temps, tu vas essayer de pratiquer en t'intériorisant totalement et en oubliant complètement le Dojo. Tu vas imaginer tes adversaires, toujours les mêmes, qui t'agressent de la même manière, conformément à la stratégie des katas. Visualise tous les détails, les visages des agresseurs, leur personnalité, le son de leur voix, imagine tous les détails d'un authentique combat. Tu dois être comme un peintre devant sa toile. Travaille jusqu'à ce qu'elle devienne une réalité, et que cette réalité fasse naître en toi de véritables sentiments de crainte, de vigilance. (...) La prise de conscience de la lumière ne peut se faire qu'en ayant connu son opposé, l'obscurité». ⁷

Malheureusement, il est facile et parfois même tentant de tomber dans le piège tendu par l'imagination. Si elle peut, dans certains cas et avec certaines réserves, aider à façonner des maîtres de budo, un entraînement trop axé sur l'intériorisation mène, hélas, bien plus souvent à une dérive intellectuelle quasi mythomane. Nous connaissons tous des pratiquants qui ont totalement perdu le sens de la réalité pour évoluer dans un monde imaginaire où ils seraient détenteurs de pouvoirs extraordinaires comme celui de renverser des adversaires à distance sans les toucher ! A la rubrique «arts martiaux», les pages jaunes de nos annuaires sont remplies de pseudo-maîtres qui croient savoir pour la seule raison qu'ils savent rêver.

Nous reviendrons dans la deuxième partie de cette étude sur ce travail d'intériorisation qui peut être rendu très performant par le recours à des modèles de visualisation précis conjuguant tous les sens et activant de manière prépondérante la capacité sémiotrice, essentielle dans la production (encodage) et la réception (décodage) des signes (cf supra : En fin seul !: visualisation et métacognition).

4 Le kata : un kihon codifié ?

Si nous regardons les katas comme des assemblages normalisés de techniques d'attaque et de défense exécutés seul, il n'est pas insensé de les comparer à des kihons qui, eux aussi, font répéter en solo les attaques, les défenses et les déplacements de base.

Seules leur codification (ordre des mouvements) et leur classification (katas de base ou katas supérieurs) pourraient éventuellement représenter une distinction notoire. Cependant, la nature même de la tâche motrice indique qu'il n'en est rien.

⁷ COQUET Michel : IAI-DO ou l'art de trancher l'ego, Paris, L'or-du-temps, 1987, pp 39-40

Pour reprendre la classification établie par Pierre PARLEBAS,⁸ il s'agit dans un cas comme dans l'autre d'une pratique psychomotrice (exécutée en solo) de basse sémiotricité (il n'y a pas d'incertitude).

Puisqu'il n'y a aucune incertitude due à l'environnement et à autrui, la dimension informationnelle et décisionnelle est ainsi quasi nulle. C'est ce qui correspond au degré zéro de la sémiotricité : pas de détection, pas de décision, pas d'adaptation, pas d'anticipation. Le kata, comme le kihon, peuvent être reproduits à l'identique à Paris ou à Tokyo. La réalisation de la performance est conditionnée en totalité à l'élaboration puis à la répétition d'un stéréotype moteur, c'est-à-dire d'un geste moteur quasi invariant. L'automatisation est la clé de la réussite.

Dans ces situations stables, dénuées d'incertitude, le pratiquant pré-définit son action motrice pour la reproduire autant de fois que nécessaire. L'entraînement consistera à fixer un modèle technique, une référence objective (chronométrée, mesurée, positionnée) ou subjective (« c'est suffisant », « c'est bien ») dont on essaiera de se rapprocher par le biais d'innombrables répétitions. La recherche de l'invariance gestuelle est primordiale dans ces tâches de type morphocinétique. L'élévation de la vitesse, de la puissance ou de la force, l'amélioration de l'équilibre constitueront les fondements principaux de l'entraînement dont le but sera de développer les habiletés fermées.

Des esprits chafouins me rétorqueront avec une certaine justesse que, psychologiquement comme physiologiquement, on ne répète jamais deux fois le même geste. C'est tout à fait exact. On ne se baigne jamais deux fois dans la même rivière...

Il est indéniable que les milliers de répétitions permettront à l'athlète de haut niveau d'améliorer certains paramètres : degré d'attention sur soi-même (proprioception), qualité de la respiration, relâchement musculaire,... Le juge d'une compétition et le jury d'un passage de grades, forts de leur expérience, seront en mesure de percevoir ces infimes signes qui distinguent deux athlètes. Ils pourront attribuer des notes, établir un classement.

A l'inverse, le spectateur lambda ne percevra pas ces signes ou ne saura pas les interpréter avec justesse ; il se laissera facilement berné par les fallacieux artifices sonores utilisés par les candidats: claquement du kimono lors des techniques de blocages ou beuglements assourdissants à chaque percussion.

A ce niveau de perception et considérant les objectifs poursuivis, nous pouvons donc convenir que c'est, in fine, le même geste qui est répété.

En ne prenant en considération que la manière de répéter, il est incontestable que kata et kihon possèdent bien d'évidents liens de parenté.

⁸ PARLEBAS Pierre : Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice, Paris, Publications INSEP, 1981

5 Le kata : dictionnaire, discours alchimique ou thésaurus ?

On a l'habitude de considérer le kata comme un registre technique, un dictionnaire qui contiendrait toutes les techniques spécifiques d'une école martiale (ryu), un modèle garant de l'orthodoxie praxique de cette école.

Cependant, nous avons vu que de nombreux katas contiennent des erreurs, volontaires ou non, par décision de leur créateur ou par distorsions lors des transmissions.

Nous avons vu également que les katas ont une dimension ésotérique, des sens cachés aux néophytes ainsi qu'aux zéloteurs de la simple répétition gymnique, possiblement révélés au seul véritable adepte au fur et à mesure de sa progression dans la voie.

Au vu de ces deux caractéristiques (erreurs possibles et sens cachés), il me semble abusif de comparer le kata à un dictionnaire car, à l'inverse du kata, le dictionnaire est exact et exotérique ; il ne contient pas d'erreurs et ne propose ni « faux sens », ni contresens. Il se borne à énumérer les synonymes et les antonymes, ne nécessite presque aucun savoir préalable pour l'utiliser et n'induit aucune interprétation. Il montre ce qui doit être montré, il dit ce qui doit être dit.

Le seul point de convergence que l'on pourrait remarquer entre le kata et le dictionnaire est qu'ils sont l'un comme l'autre indispensables lorsqu'on cherche les sens -l'essence- d'un mot ou d'une technique et... inutiles lorsqu'on le connaît !

La production d'erreurs -volontaires ou non- et la dissimulation du sens véritable permettent-elles alors de comparer le kata à un texte alchimique qui, selon le sémioticien italien Umberto ECO, « se présente à la fois comme dévoilement d'un secret et occultation de ce même secret ».⁹

Le kata repose sur un mode de fonctionnement identique, à savoir la présence systématique d'un « secret » toujours annoncé mais jamais énoncé. La dissimulation du sens véritable s'apparente à un leurre : ce que je montre n'est pas tout à fait ce qui doit être compris. En substance: faites-moi confiance, mais restez vigilants et dubitatifs ; faites ce que je dis tout en ne faisant pas ce que je fais ! Ou, formulé autrement : si vous ne répétez que la forme, vous n'atteindrez jamais le sens !

Umberto ECO ajoute que « comprendre le texte et son langage signifie avoir réussi à faire ce que le texte conseille de faire. Mais pour cela, il faut avoir compris le texte. Cette circularité laisse entendre que le texte alchimique révèle un secret à celui qui le connaît déjà et qui est donc en mesure de l'identifier sous le discours par symboles ».¹⁰

⁹ ECO Umberto : Les limites de l'interprétation, Paris, Grasset, 1992, p 95

¹⁰ Ibidem

On pourrait presque avancer que le kata possède une dimension mythologique dans la mesure où, comme le mythe, il déforme sans faire disparaître. Dans le même temps, il énonce une vérité (logos) et la masque derrière une fausse apparence (mythos), ce qui est la fonction première du mythe, telle que la définit Roland BARTHES.¹¹

Ni dictionnaire, ni discours alchimique ; ou plutôt : mi dictionnaire, mi discours alchimique. S'il n'est ni l'un ni l'autre, ou les deux à la fois, dans quelle rubrique peut-on alors classer le kata ? A mon sens, il serait plus logique d'établir une parenté entre le thésaurus qui classe par thèmes et non par mots, et les katas qui classent par principes et non par techniques.

Car voici le secret caché/révéle présent -au sens d'être là et en tant que cadeau- dans tous les katas : ne vous contentez pas de la forme (les techniques), mais intéressez-vous au fond (les principes). Derrière les techniques se cache un principe. S'il n'est pas explicitement énoncé, il se révélera à celui qui cherche. A nous de le trouver.

C'est ce qui fait dire à Marc SEGURA, mon fidèle partenaire d'entraînement et de recherches depuis quarante ans « que le principe est ce qui va permettre l'utilisation réelle de la technique. Le kata Happoken Shodan (premier kata de base de l'école Yoseikan Budo) d'apparence gestuelle fort simple contient un principe fondamental : comment mobiliser l'ensemble du corps dans un coup de poing vers l'avant, comment déplacer le corps tout en restant en appui et parfaitement stable, faculté indispensable à maîtriser dans toutes les dimensions du combat. Mais avant d'extraire le principe d'un kata, il faut compter quelques années de pratique sérieuse ».¹²

11 BARTHES Roland : Les mythologies, Paris, Edition du seuil, 1957

12 SEGURA Marc : A propos des katas, notes d'entraînement.

6 Conclusion première

A l'issue de cette première partie dans laquelle nous avons cerné les aspects historiques, techniques et structurels des katas, notre première question demeure sans réponse : quelle est l'utilité d'un kata ? Développement des qualités physiques (puissance, vitesse, équilibre,...) par la répétition d'un geste moteur invariant, oui ; transmission cryptée d'un secret tactico-technique, oui ; trésor d'un ensemble de principes, oui.

Nous pouvons donc affirmer qu'à défaut d'avoir une utilité certaine, car définie avec clarté et précision, le kata a une certaine utilité, ce qui est loin de le rendre pour autant indispensable.

L'essor des disciplines japonaises dans les années 70 a fait oublier aux karatékas occidentaux que nous avons en Europe une fort longue tradition guerrière et de très nombreuses méthodes de combat. Rappelons que le pancrace (ancêtre du MMA), la lutte et le pugilat (ancêtre de la boxe anglaise) furent pratiqués aux jeux olympiques anciens dès le 7ème siècle av. JC. L'escrime (art de manier les armes de poing), apparue à l'aube de l'humanité, est devenue une activité guerrière normalisée dès l'antiquité. A l'époque médiévale, de nombreux traités codifient et enrichissent le répertoire technique de l'escrime déjà important, les plus célèbres étant ceux de Johannès LIECHTENAUER en Allemagne, de Hans TALHOFFER en Suisse et de Fiore Dei LIBERI en Italie.

Plus récemment, le ju jitsu brésilien, les méthodes de self défense, le systema russe et le krav maga israélien sont apparus sur la scène martiale internationale avec le succès qu'on leur connaît.

Si, comme les maîtres des écoles martiales japonaises essayent de nous convaincre, les katas étaient essentiels pour avoir une chance d'atteindre le Graal, c'est-à-dire la maîtrise absolue de toutes les formes de combat, pourquoi les nombreuses disciplines citées supra n'ont pas ressenti le besoin de structurer leur enseignement autour d'une forme similaire ? Même si certaines ont établi des nomenclatures, des cahiers techniques, des registres plus ou moins difficiles à interpréter, des routines gestuelles, aucune d'entre elles n'a véritablement élaboré des enchaînements de mouvements comparables à des katas.

Elles ont pourtant toutes réussi à forger de redoutables ou célèbres combattants et à transmettre leur savoir au cours des siècles passés sans avoir recours aux katas dans leur enseignement.

Nous avons vu que le kata, du moins enseigné en tant que pratique psychomotrice de basse sémiotricité, n'a pas de légitimité à se poser en tant qu'élément prépondérant pour le développement des qualités requises dans le combat, même si son utilité est avérée pour le renforcement des habiletés fermées.

Abordé aujourd'hui par le point de vue de sa dichotomie -une superstructure visible (gestes techniques) et une infrastructure invisible (principes physiques, tactiques et psychiques)-, le kata divise le monde martial quant à sa fonction ; en ne mettant l'accent que sur la répétition de sa superstructure, satisfera-t-il tout au plus ceux qui se contentent d'une rudimentaire approche gymnique ou compétitive, laissant les budokas-chercheurs à leurs questionnements et à leurs doutes. Bref, il divise plus qu'il réunit.

Parce qu'il ne fait pas l'unanimité, nous pouvons donc soutenir avec raison que le kata n'apporte de réponse ni convaincante ni définitive à la question de son utilité.

Avec son signifiant montré (geste) et son signifié caché (principe), le kata peut encore moins prétendre s'instaurer en signe de la réussite à partir du moment où la recherche du développement des qualités requises pour décider et s'adapter devient un enjeu majeur du processus d'apprentissage. Lorsque la prise d'information et la prise de décision sont essentielles, la répétition des stéréotypes moteurs de la pratique psychomotrice de basse sémiotricité comme composante première de l'entraînement, conduit le plus souvent à un échec cuisant. Plus performant que la perfection d'un geste moteur invariant, l'apprentissage puis l'automatisation de situations réussies grâce à des programmes moteurs adaptés, permettront aux pratiquants de développer les habiletés ouvertes nécessaires pour mettre en place la pratique sociomotrice de haute sémiotricité qu'est le combat.

Une fois encore, nous avons l'obligation de nous interroger sur l'utilité réelle du kata dans ce type d'apprentissage.

Par-delà la question non résolue de l'utilité des katas, émerge maintenant une autre question tout aussi pertinente, qui est celle de leur utilisation : quelles modifications dans la pédagogie comme dans l'apprentissage permettraient aux katas d'occuper la place centrale dans la formation des combattants ?

Dans la seconde partie de notre réflexion, nous allons donc nous intéresser aux moyens dont dispose l'enseignant pour établir des passerelles entre les pratiques psychomotrices et sociomotrices, entre celles de basse sémiotricité et celles de haute sémiotricité.

Nous détaillerons les méthodologies qui lui permettent de concevoir une pédagogie fiable et un apprentissage performant pour passer de l'une à l'autre et répondre sans ambiguïté à la question devenue capitale : comment utiliser les katas pour qu'ils deviennent enfin le vecteur privilégié d'une véritable pédagogie de l'opposition ?

II De l'utilisation des katas

Pour une pédagogie de l'opposition

Je tiens impossible de connaître les parties sans connaître le tout, non plus que de connaître le tout sans connaître les parties.

Blaise PASCAL (*Pensées*)

La prise de conscience permet d'effectuer le passage du « réussir » au « comprendre », pour reprendre les termes piagétien, indispensable en particulier à la réutilisation des compétences construites dans des contextes différents de ceux de l'apprentissage, c'est-à-dire à leur transfert.

Anne-Marie DOLY (Métacognition et médiation à l'école)

1 Un choix méthodologique

De trop nombreux enseignants considèrent encore de nos jours le sportif comme un corps qu'il faut modeler en vue d'obtenir les performances les plus élevées dans les délais les plus courts. La bio-mécanique et la physiologie règnent encore en maîtres dans les gymnases et les dojos car la conception du corps-machine a la vie dure. Les machines simples (leviers) puis les machines énergétiques (moteurs) ont modelé depuis plus d'un siècle une représentation particulière du fonctionnement du corps humain et fourni des modèles explicatifs de l'athlète agissant en limitant son action à des mouvements.

Pourtant, de nombreux chercheurs ont démontré que les situations d'interactions sollicitent tout autant, sinon plus, les capacités de communication. De plus, nous avons expliqué dans la première partie de notre réflexion la difficulté, voire l'impossibilité, de passer avec aisé et efficacité d'une pratique de basse sémiotricité à une autre de haute sémiotricité. Cette situation devrait inciter les enseignants d'arts martiaux à revoir de fond en comble le modèle sur lequel repose leur enseignement.

La nette distinction que nous avons faite entre ces deux types de pratiques ainsi que les compétences nécessaires pour accomplir avec succès les tâches demandées par celles-ci vont définir, selon le point de vue du sémiotricien, deux apprentissages diamétralement opposés et, par conséquence, deux pédagogies tout aussi distinctes.

Rappelons si besoin est que les habiletés fermées des pratiques de basse sémiotricité, améliorables par la simple répétition des stéréotypes moteurs, ne peuvent en aucune mesure être opérantes pour gérer les incertitudes des situations de haute sémiotricité.

Nous avons fait remarquer (cf infra : Répétition et interprétation) que le kata, tel qu'il doit être exécuté en compétition ou lors d'un passage de grade, nécessite une invariabilité absolue pour rester conforme à la virgule près aux exigences du règlement. Pour obtenir ce résultat, le karatéka s'efforcera au cours de ses entraînements de développer les compétences requises, à savoir : la vitesse d'exécution, l'équilibre ou bien encore l'explosivité musculaire.

A l'inverse, le combattant devra, lui, développer sa capacité à gérer différentes incertitudes produites par l'environnement dans lequel il se trouve, par l'adversaire qu'il combat ou par le partenaire avec qui il évolue. L'amélioration de sa capacité de détection des signes de changement, de sa vitesse de prise de décision, de la richesse de sa palette de réponses et de la qualité de masquage de sa stratégie, constitueront les habiletés ouvertes indispensables pour avoir toutes les chances de faire basculer l'incertitude à son avantage.

Pendant longtemps, et ce, jusqu'à un passé encore très proche, les pédagogues et autres moniteurs sportifs ont divisé les tâches motrices complexes en des sous-ensembles de tâches plus simples qui pouvaient être abordées l'une après l'autre hors contexte. Tout le monde garde en mémoire les apprentis nageurs s'efforçant, sur une chaise hors du bassin, de répéter les mouvements de la brasse. Une fois ces gestes suffisamment répétés ou convenablement exécutés selon l'appréciation toute subjective du moniteur, celui-ci leur demandait de se mettre à l'eau pour vérifier qu'ils étaient en mesure d'avancer sans couler. Et les ennuis commençaient !...

Aujourd'hui, la tendance s'est heureusement inversée car on s'est aperçu qu'une mise en situation bien conçue était, de loin, plus efficace. Personne n'envisage plus de commencer l'apprentissage de la conduite en restant assis sur une chaise et en mimant avec un volant fixé à un manche à balai la négociation de virages. Qui se demanderait si savoir conduire est le prérequis absolu avant de monter dans une voiture avec un moniteur ? Personne. Selon toute vraisemblance, les débuts seront hésitants et truffés de multiples petites fautes qui seront une à une corrigées pour apporter au nouveau conducteur une maîtrise suffisante qui l'autorisera à se mouvoir sans danger, pour lui comme pour les autres, dans le flot de la circulation. Toute la stratégie de la conduite accompagnée à partir de seize ans repose sur cette pédagogie de l'apprentissage global.

Si cette approche est totalement acceptée dans le cas de l'apprentissage de la conduite automobile, pourquoi ne l'est-elle pas encore dans celui des pratiques motrices comme les sports de combat ? Comment peut-on encore s'imaginer que la répétition de techniques hors contexte, comme cela se passe dans un kihon, va développer les qualités de combattant ? Boxer devant une glace ou marteler un sac de frappe est une chose ; boxer contre un adversaire qui a la volonté de vous toucher en est une autre. On peut se croire -ou faire croire qu'on est- invincible dans la première et être KO dans la deuxième avant de se rendre compte de quoi que ce soit. Apprendre à avoir confiance en sa technique est un facteur crucial à développer ; apprendre à changer de tactique en est un autre encore plus déterminant. Mike TYSON avait l'habitude de dire : « Tout le monde a un plan jusqu'à ce qu'il reçoive un coup de poing au visage » !...

Il ne faut pas croire que la capacité d'adaptation est innée ; elle nécessite d'être confrontée à des centaines de mises en situation qui exigent de trouver des solutions afin de constituer un panel d'automatismes performants. Elle bâtit la charpente des programmes moteurs qui composent l'entraînement. Nous développerons cet aspect dans un chapitre ultérieur (cf supra : Elévation du niveau d'opposition).

Des esprits retors nous diront qu'il n'y a aucun rapport entre l'apprentissage de la conduite automobile et celui des techniques de combat. Est-ce bien certain ? Si nous considérons les composantes des deux tâches, nous constatons que, dans les deux, l'apprenant est

placé dans un milieu fluctuant et qu'il est confronté à de multiples indices révélateurs de situations changeantes. En apprenant à conduire, le débutant doit analyser simultanément des dizaines de signaux (panneaux indicateurs, tableau de bord, autres véhicules dans la circulation, piétons, vélos,...) tout en conservant l'attention requise pour que sa conduite soit sûre; de même, en apprenant à combattre, le néophyte se trouve lui aussi noyé dans un océan de signes qu'il doit déchiffrer et interpréter : l'adversaire, parce qu'il vient de se déplacer, va-t-il attaquer à droite ou à gauche, le changement de position de ses épaules indique-t-il qu'il va frapper avec le poing avant ou le poing arrière, ses mouvements oculaires annoncent-ils une action à la tête ou dans les jambes ?

Contrairement à ce qui est communément accepté, le choix méthodologique n'appartient pas au seul enseignant, mais est davantage dicté par le type de pratique rencontré : aux situations de basse sémiotricité, la répétition de stéréotypes moteurs pour parfaire l'invariance ; aux situations de haute sémiotricité, la constitution d'un répertoire de programmes moteurs pour maximiser les capacités d'adaptation.

2 Un choix chronologique

Le choix méthodologique étant maintenant établi, il est important de s'intéresser à l'ordre dans lequel les étapes de l'apprentissage vont se faire. Une fois encore, l'étude du passé nous montre que les choix chronologiques n'ont pas toujours été judicieux. Pour rester focalisé sur l'utilisation des katas en vue de former des combattants, nous voyons apparaître une dichotomie entre les méthodes que nous qualifierons de traditionnelles et celles qui prennent en considération les apports novateurs des sciences humaines, que nous qualifierons de modernes.

Pour les premières, le kata s'apprend et se répète seul. Nous avons évoqué le côté fastidieux pour ne pas dire rébarbatif de ces répétitions qui ont lassé des générations de pratiquants pourtant motivés et qui constituent encore pour certains enseignants l'entièreté d'un cours pour se caler sur la trilogie infernale : le lundi, c'est kihon ; le mercredi c'est kata ; le vendredi, c'est combat. Et bien non ! Pour ma part, lundi, c'est raviolis !

De temps en temps sont abordées quelques applications (bunkais), mais ces dernières sont tellement codifiées qu'elles sont, soit sclérosées, soit irréalistes, même si une bibliothèque entière d'ouvrages écrits par un aréopage de spécialistes bardés de titres, tous plus gradés les uns que les autres, nous détaille, photos à l'appui, les bunkais officiels à présenter lors des passages de grades.

En regardant avec attention, ce cheminement pédagogique ressemble à s'y méprendre à celui que nous évoquions pour l'apprentissage de la natation il y a quelques décennies. On apprend dans un premier temps des tâches simples en situations décontextualisées puis on les assemble en les ordonnant, et enfin on les recontextualise en espérant que la magie va opérer. Cela fait, hélas, plus recours aux talents de l'illusionniste qu'à ceux du pédagogue.

Les méthodes modernes comme la praxéologie motrice s'intéressent elles aux modes de fonctionnement des interactions et des données pertinentes qui les organisent ; la prise de conscience des processus d'encodage et de décodage qui a pris le pas sur la répétition mécanique de formes gestuelles codifiées présente un double avantage : un enrichissement de l'intervention éducative et un accroissement de l'efficacité sportive.

La chronologie de l'apprentissage se trouve dès lors inversée. Pour ce qui concerne les pratiques d'opposition comme le combat, il est bien plus efficace de mettre en place en priorité des situations au cours desquelles les pratiquants débutants vont devoir en permanence solliciter leur fonction sémiotrice pour prendre des informations et décider de la réponse à apporter. L'action motrice repose sur ces prises d'information et ces prises de décision ; la composante énergétique est laissée à la place qui est la sienne : au service de la composante informationnelle et de la composante décisionnelle. Le randori d'entraide (kyoei randori) du yoseikan budo est l'outil pédagogique idéal pour développer ces compétences (cf supra : élévation du niveau d'opposition).

Il sera temps, dans une seconde étape, de demander aux pratiquants confirmés de se remémorer ce qu'ils viennent de faire à deux. Cette phase cognitive va servir à construire des représentations mentales de référence avec des images motrices fiables. Elle n'est, bien sûr, pas seulement intellectuelle puisqu'elle comporte une dimension kinesthésique dans la mesure où les formes gestuelles seront systématiquement associées aux sensations éprouvées.

Bien fait, ce trajet aller et retour entre la pratique solo et celle avec un partenaire est un enrichissement perpétuel : je vais pouvoir nourrir ma pratique solo de tout ce que j'ai ressenti lorsque j'étais avec mon partenaire et par conséquent l'enrichir. Je m'en servirai par exemple lors des phases d'échauffement, de renforcement, de cardio-training en shadow boxing ou au sac de frappe, phases psychomotrices qui s'apparentent à des katas; puis, je réinvestirai dans ma pratique duelle avec un partenaire ou un adversaire tout ce que j'ai amélioré dans ma pratique solo.

C'est le principe du cercle vertueux de l'amélioration dont la logique est simple à comprendre et à mettre en place: d'abord l'entraînement à deux pour vivre et ressentir puis l'entraînement en solo pour intégrer et approfondir.

Le tableau1 ci-après illustre l'opposition dans le domaine pédagogique entre les méthodes traditionnelles et les méthodes modernes.

	Etape 1 (élèves débutants)	Etape 2 (élèves confirmés)
Méthodes traditionnelles	Pratique psychomotrice (on répète en solo des stéréotypes moteurs)	Pratique sociomotrice (On teste les gestes avec un partenaire /adversaire)
Méthodes modernes	Pratique sociomotrice (on apprend des solutions réussies à deux)	Pratique psychomotrice (on affine seul la technique à partir des sensations éprouvées à deux)

Tableau 1

3 Le kata au service du combat

La logique que nous venons de décrire n'est pas réservée aux seules pratiques d'opposition. Si nous gardons en tête que l'amélioration des qualités des combattants est l'objectif principal de notre enseignement, il est intéressant de chercher à intégrer cette logique dans l'utilisation que nous pouvons faire des katas.

Nous avons vu que le kata travaillé dans sa présentation demandée en compétition se compose d'un enchaînement de gestes techniques codifiés qui ne sollicitent que les habiletés fermées puisque l'unique but est la recherche de l'invariabilité. Pour égayer la triste routine des répétitions en solo, l'enseignant propose des applications réalisées avec un ou plusieurs partenaires. Celles-ci sont censées révéler la signification des gestes, leur donner vie en les parant du réalisme qui leur manquait jusqu'alors. Dans le meilleur des cas mais fort peu souvent, on passe de l'apprentissage des techniques à celui des principes qui sont, rappelons-le, plus ou moins cachés au pratiquant débutant.

Se pose une fois encore la question de l'ordre des acquisitions. Faut-il répéter les techniques pour acquérir les principes ou bien faut-il découvrir les principes pour mieux appréhender les techniques ?

Sortons un instant de notre dojo pour nous retrouver assis à notre pupitre de l'école élémentaire. Dans le cours de grammaire, le maître (la maîtresse) nous explique qu'avec l'auxiliaire « avoir » le participe passé reste invariable alors qu'avec l'auxiliaire « être » celui-ci s'accorde avec le sujet en genre et en nombre : il prend un « e » final si le sujet est féminin et un « s » s'il est pluriel. Ce principe établi et compris, il faudra quelques milliers d'exemples et un nombre équivalent de dictées pour qu'il devienne automatique et que l'on puisse écrire sans (trop!) se poser à chaque fois la question de l'accord du participe passé.

Le maître (la maîtresse) commence ensuite son cours de mathématique. A nous qui savions déjà additionner les nombres, il (elle) nous explique comment les multiplier. Grande découverte ! Après quelques milliers de multiplications, nous voici à l'aise pour effectuer cette opération avec des nombres de plusieurs chiffres ; puis, des années plus tard, nous le serons pareillement avec les nombres décimaux et rationnels.

A moins de souffrir d'une forme d'autisme sévère, il ne viendrait à l'idée de personne de commencer par mémoriser des milliers de participes passés conjugués ou des milliers de multiplications pour en comprendre le fonctionnement. En tant que parent d'élève, nous fustigerions à juste titre l'enseignant qui commettrait une telle bévue pédagogique.

Retournons maintenant dans notre dojo et intéressons-nous à la manière dont l'enseignant explique les katas à son groupe d'élèves. Avec étonnement, pour ne pas dire avec effarement, nous constatons que, délaissant ce que nous considérons comme une évidence à l'école, celui-ci fait enchaîner les répétitions de gestes moteurs, c'est-à-dire les exemples, mais omet d'expliquer le schéma général de fonctionnement, c'est-à-dire le principe. Sages et bien élevés, les élèves inexpérimentés obéissent sans mot dire mais pas sans maudire, et répètent ad nauseam les katas sans comprendre à quoi va leur servir cette gesticulation.

Pourtant, qu'il serait plus efficace d'appliquer la logique qui a construit nos compétences à l'école et de retrouver, ici encore, l'autre cercle vertueux de l'apprentissage : d'abord le principe puis les exemples ! En premier, le sens ; ensuite, la technique.

Au risque de choquer les traditionalistes, nous affirmons ici que l'acquisition d'un kata doit se faire dans l'ordre inverse où il est enseigné ! Il faut d'abord acquérir et comprendre les principes moteurs, techniques ou tactiques plus ou moins complexes qui régissent les modes d'opposition dont sont faits les katas. Le perfectionnement des techniques se fera ensuite par deux ou en solo.

Le tableau 2 ci-après expose les différences entre les approches des méthodes traditionnelles et celles des méthodes modernes.

	Etape 1 (élèves débutants)	Etape 2 (élèves avancés)
Méthodes traditionnelles	Apprentissage des techniques (gestes)	Apprentissage des principes (sens caché)
Méthodes modernes	Acquisition des principes (sens révélé)	Perfectionnement des techniques (associées au sens)

Tableau 2

Apprend-on à parler sa langue maternelle avec un dictionnaire, un livre de grammaire ou un précis de conjugaison ? Bien-sûr que non ! Après avoir réussi à communiquer avec des phrases simples bourrées de fautes de mots et de temps, puis de mieux en mieux structurées, vient pour le jeune enfant le temps de l'approfondissement, de l'enrichissement lexical et grammatical ; la compulsation d'ouvrages techniques de référence devient dès lors nécessaire s'il veut progresser.

Il en est de même pour l'apprenti martial. Apprenons-lui d'abord à se mouvoir le plus librement possible en situation d'interaction ; il aura le temps d'approfondir ensuite ses connaissances s'il le désire. Selon moi, c'est seulement à partir du 1er Dan minimum qu'un pratiquant peut efficacement travailler seul la forme du kata, car, si son éducation a été correctement faite, il ne la conçoit plus comme une structure vide de sens. L'approfondissement des applications avec un ou plusieurs partenaires aura stimulé ses capacités sémiotrices pour l'amener peu à peu à acquérir les automatismes applicables lors des phases de combat.

Tant son exact opposé s'avère juste, nous pourrions inverser le titre de ce chapitre et écrire : le combat au service du kata.

Certains principes s'acquièrent rapidement ; d'autres vont nécessiter des efforts sur le long terme. C'est la raison pour laquelle nous entendons dire qu'il faut passer plusieurs années sur un kata avant d'en apprendre un nouveau. Méfions-nous aussi que le quantitatif ne supplante pas le qualitatif car, contrairement à l'opinion reçue, le nombre de katas appris ne fait pas nécessairement un bon pratiquant. Il est préférable de connaître moins de katas mais de mieux maîtriser les principes contenus dans ceux-ci.

La nécessaire utilisation de ces principes dans les situations duelles va mettre en lumière les deux faces du kata : la partie visible, omote et la partie invisible, ura. Elles sont (devraient être) inséparables comme le recto et le verso d'une feuille ou l'avvers et le revers d'une pièce, l'une n'existant pas sans l'autre. Par des échanges constants de points de vue, les pratiquants apprennent à révéler, au sens photographique du terme, ce qui était au préalable caché. Mon adversaire me fait exister. Sa résistance m'oblige à déployer sans cesse de nouvelles stratégies. Nous verrons que cette forme d'entraînement est essentielle lorsque nous voulons élever le niveau d'opposition dans le couple en situation. Si nous avons un bon partenaire qui nous corrige et nous conseille et non un simple faire-valoir qui flatte notre ego, si nous répétons avec l'honnêteté de la bienveillance et non dans l'illusion de la complaisance, nous vérifions, lui comme moi, en permanence que les principes sont réalistes : pas de triche possible, pas de faux-semblant, pas de supercherie. Ce n'est malheureusement pas le cas de certains bunkais dont les techniques fantaisistes ne reposent plus sur aucune réalité martiale.

En se remémorant tous les katas, quels que soient les écoles, les styles ou les disciplines, aucun n'est réellement difficile à exécuter si l'on ne prend en compte que le critère de l'accomplissement moteur: pas de doubles sauts périlleux, pas de roues sautées, pas d'équilibres sur une main comme cela existe en capoeira ; de simples assemblages de coups de pieds, de coups de poings, agrémentés de quelques petits sauts, de chutes ou de projections. De même, les quelques dizaines de gestes techniques ne tiennent pas la comparaison avec un programme de gymnastique ou de patinage sur glace, encore moins avec une pièce de danse.

La gestuelle et la longueur du kata ne constituent donc pas les véritables difficultés des katas. J'ai vu en compétition un enfant de huit ans exécuter à la perfection un kata demandé pour le 3ème Dan ! Il est évident que cet enfant ne savait pas le sens de la danse qu'il exécutait, mais il n'était ni responsable ni même critiquable. Bien davantage l'est par contre son professeur qui confondait l'enseignement d'un art martial et le dressage de singes savants...

Toutes les techniques peuvent être maîtrisées par de jeunes enfants. Il n'y a qu'à regarder un championnat régional de gymnastique pour se rendre compte des difficultés techniques largement supérieures qu'arrivent à accomplir avec maestria de jeunes gymnastes. En revanche, le sens du kata et les possibilités de variations exigent de longues années de travail acharné.

En regardant la classification des katas avec l'œil du sémiotricien, nous comprenons aussitôt la raison pour laquelle certains sont qualifiés de « katas de base » alors que d'autres sont appelés « katas supérieurs ». Laissant de côté leur degré de difficulté établi

sur le seul aspect technico-moteur, c'est davantage par la qualité et la complexité des programmes moteurs contenus dans les principes mis en action que cette classification prend sa véritable signification et que l'ordonnancement des katas retrouve sa logique.

4 Transmission vs transfert

Il y a un entraînement dans le principe, il en existe un autre dans la technique. Si vous négligez votre entraînement technique, mais remplissez seulement votre cœur du principe, votre corps et vos mains ne fonctionneront pas.

Techniques et principes sont exactement comme les deux roues d'un chariot.

Soho TAKUAN (Maître du bouddhisme zen)

Nous avons longuement abordé dans le chapitre intitulé « Répétition et transmission » la manière dont la transmission des katas s'est organisée au fil des décennies avec ce souci constant de ne pas déroger à la sacro-sainte tradition. Techniques-mères, trésors patrimoniaux des ryus, les katas ont survécu tant bien que mal à la disparition de leurs créateurs, laissant comme nous l'avons vu, aux karatékas du 21ème siècle le choix entre une gestuelle gymnique à l'usage exclusif des compétiteurs et un trésor de techniques destinées aux combattants.

La méconnaissance des différences existant entre ces deux conceptions du kata entretient une confusion dans l'esprit du public et aussi dans celui des pratiquants débutants à qui il manque des critères de choix objectifs pour s'orienter dans une voie ou dans l'autre. Kenji TOKITSU souligne avec justesse que « tant que cette distinction ne sera pas établie, nous ne pourrons pas nous débarrasser de l'ambiguïté dans la pratique du karaté ».¹

Les enchaînements gestuels des katas ont fait l'objet d'une standardisation internationale à la fin du siècle dernier et leur transmission n'est donc plus problématique pour les grandes fédérations de karaté. En revanche, la question du sens caché des katas anime encore aujourd'hui des débats houleux parmi les responsables techniques. Rien n'est plus normal dans la mesure où sont confondus la transmission de techniques et le transfert de principes. Loin d'être une amusante chinoiserie -ou une japonaiserie, au choix- une distinction sémantique, linguistique et pédagogique discrimine avec précision ces deux termes. La transmission de techniques ne nécessite aucune connaissance du sens ; on se

1 TOKITSU Kenji : Histoire du Karaté-Do, Op cit, p.160

borne à répéter à l'identique un modèle gestuel invariant qui fait appel à des habiletés fermées. Au contraire, le transfert de principes demande la réutilisation de compétences acquises dans situations analogues et distinctes ; la compréhension du sens est un prérequis indispensable lorsque l'on souhaite s'adapter à une situation nouvelle. Le transfert requiert des habiletés ouvertes.

Des enseignants-chercheurs en pédagogie comme Michel DEVELAY ou Philippe MEIRIEU ont prouvé qu'apprendre seulement des réalisations, gestes moteurs en ce qui nous concerne, est très peu transférable ; ce qui est transférable en revanche, c'est le processus qui a permis la réalisation, autrement dit : le principe. Nous adhérons sans réserve à la formule qui dit que « c'est en comprenant comment on fait ce que l'on sait faire, que l'on apprend à faire de nouvelles choses ».

C'est ce qui explique, énoncé différemment, la difficulté à utiliser les techniques d'un kata en combat si celles-ci ne sont pas reliées à des principes reconnus, compris, automatisés, donc transférables. Lorsque le pratiquant ne comprend pas les processus demandés par la tâche ni les compétences qu'il a mis en œuvre pour réussir, il ne peut que reproduire sans devenir libre d'agir. Il se voit privé de son autonomie, de sa capacité à être. Jamais il ne sera apte à utiliser ses compétences dans des tâches qui font appel à des stratégies similaires. Le kata restera le kata ; le combat restera le combat. Deux mondes distincts qu'un fossé cognitif sépare.

Reproduire la forme et comprendre le sens, c'est, dans le modèle piagétien, passer d'une intelligence pratique -sensori-motrice- à une intelligence cognitive -abstraite, opératoire-, d'une intelligence qui réussit à une intelligence qui comprend. C'est le sens que je donne aux paroles de Chôjun MIYAGI lorsqu'il demande de comprendre et de vivre le kata par nos capacités. S'établit alors dans toute sa flagrance la séparation entre l'athlète qui sait faire et le budoka avancé qui sait comment il fait. La différence entre ces deux savoirs fait basculer le pratiquant du monde de la reproduction à celui de la compréhension.

Ainsi clarifiée, nous nous rendons compte que la véritable transmission des katas n'a rien à voir avec une stérile répétition gestuelle. Même si les maîtres de karaté japonais nous rabâchent qu'il faut travailler la forme et le fond, le geste et le sens, ils se gardent pourtant bien de donner le précieux sésame qui permet d'accéder au trésor du kata !

Tant que les principes resteront un élément ignoré, dénaturé ou tenu caché, tant que l'enseignement se focalisera sur le geste seul, nombre de pratiquants se verront exclus des fantastiques opportunités offertes par le transfert des compétences, de sorte que l'utilisation des techniques des katas dans le combat demeurera, au mieux, une approche incomplète et, au pire, un vœu pieux.

5 Le bunkai : pour une élévation du niveau d'opposition

Que se passerait-il si les deux joueurs visaient le « Go no sen » sans tenter le premier coup ? On pourrait se demander : « le jeu ne deviendrait-il pas injouable ? ». Ils ne pourraient s'attaquer mutuellement, même s'ils le souhaitaient. Cependant, le fait qu'aucun ne puisse attaquer signifie qu'aucun n'a d'ouverture et que tous deux sont suffisamment forts pour empêcher l'autre d'attaquer. Lorsque l'entraînement au karaté atteint ce niveau, on peut dire que l'on se rapproche de l'état ultime des arts martiaux : la victoire sans combat.

Kusahara KATSUhide (Président de la JKA)

Les choix méthodologiques et chronologiques étant définis, nous pouvons maintenant aborder la notion d'apprentissage interactif. Rappelons-le : en premier, les applications à deux pour acquérir et automatiser les principes physiologico-tactiques des bunkais par des mises en situation qui stimulent la fonction sémiotrice des pratiquants. Puis, les répétitions en solo des katas pour affiner les techniques et les connecter en profondeur aux sensations ressenties.

A l'opposé de l'immobilisme pédagogique que nous avons évoqué en faisant référence à la pseudo-tradition brandie par certains professeurs de karaté, des hommes cherchent, expérimentent, conçoivent des pédagogies dynamiques et ouvertes. Pierre ALBERTINI, expert en judo -il fut 8ème dan-, compétiteur émérite -il fut quadruple fois champion de France- et professeur au département de la formation aux métiers des APS à l'INSEP, se servant de son expérience de judoka et de formateur, proposa au début des années 80 une approche novatrice pour appréhender l'opposition en judo en se demandant : « Quelle est la situation d'étude et de pratique la plus couramment utilisée en judo ? Existe-t-il un rapport entre l'exécution de prises ou de combinaisons avec un partenaire consentant, et la maîtrise de l'opposition donc de l'adversaire en situation sportive réelle, ou plus généralement, en situation d'agression ? ».²

Afin d'accéder à une plus grande efficacité en combat, il décide de s'intéresser non plus à l'individu, comme cela se faisait jusqu'alors, mais au couple en situation et à la résistance que s'opposent les deux protagonistes. Dans la logique d'apprentissage qu'il préconise, l'enseignant doit avant tout «rétablir l'équilibre des forces dans le couple soit en modifiant sa constitution (partenaires-adversaires de grades différents par exemple) soit en privilégiant celui qui, dans le couple, en a le plus besoin».³

2 ALBERTINI Pierre : Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée, Judo n°59, décembre 1983, p.37.

3 Ibidem, p. 38.

Chacun sait, ajoute-t-il, que « l'attaque ne progresse que si la défense existe et à l'inverse la défense ne s'élabore qu'en fonction de la valeur de l'attaque. Si le déséquilibre entre ces forces est trop accentué, l'évolution du couple est momentanément stoppée ».⁴ Par un équilibrage constant, le but de l'entraînement réside donc dans l'élévation du niveau d'opposition dans le couple.

D'abord structuré à partir d'une communication entre partenaires, l'entraînement interactif formera peu à peu la base de la contre-communication motrice entre adversaires. On ne peut reprocher à Pierre ALBERTINI d'avoir limité son approche de l'opposition aux seules situations du couple en opposition car la logique interne de sa discipline et la finalité de son entraînement le lui imposaient. Pourtant, la conception du rôle et de la place des pratiquants ouvre en grand les portes de situations considérées à tort comme exclusivement psychomotrices : les katas pour ne mentionner qu'eux.

Grâce à une progressivité de l'apprentissage, l'enseignant augmente graduellement le niveau d'opposition dans le couple en ajoutant à chaque nouvelle mise en situation du bunkai un élément pour complexifier la tâche des pratiquants : nature des attaques, nombre et vitesse des enchaînements, timing, ...

Partant de situations statiques où attaques et réponses sont en totalité codifiées -il n'y a pas ou très peu d'incertitude-, les élèves vont apprendre à développer progressivement leurs compétences sémiotrices pour réussir, l'un et l'autre, à s'opposer et tenter de vaincre dans des situations où l'incertitude sera de plus en plus complexe.

Il est bien certain que vouloir développer les habiletés nécessaires pour se débarrasser d'un adversaire en combat à partir d'un entraînement avec un partenaire tient de la gageure si les règles strictes de fonctionnement sont oubliées ou négligées. Mon partenaire doit m'opposer son intelligence pour me forcer à déployer mes capacités mentales, physiques et techniques afin que l'on progresse de concert à la résolution de situations de moins en moins codifiées avec le plus de réalisme possible. Rappelons, tant cela est important, la distinction que nous avons faite entre complaisance et bienveillance .

Le randori d'entraide représente la première étape indispensable du processus de complexification de la tâche en poussant jusqu'à son plus haut degré une forme d'interaction particulière, spécifique de la logique interne du yoseikan budo. Il ne fait appel qu'à la communication motrice, interaction de partenariat dans laquelle chacun des partenaires pose une question technique à l'autre qui doit y répondre avant de questionner à son tour. De cet échange de questions d'abord simples va naître un dialogue technique de plus en plus riche qui définit le rôle des deux partenaires : passer de la simple démonstration -exécution d'un enchaînement technique connu car préalablement défini- à

4 Ibidem, p.39.

la maîtrise d'une situation dont l'incertitude est maximale. Il va s'agir, pour l'un comme pour l'autre, de progresser personnellement tout en faisant progresser l'autre. Chacun des deux est indispensable à la progression de l'autre. C'est un magnifique hommage au principe de « prospérité mutuelle » cher à Maître Jigoro KANO, fondateur du judo.

Certaines méthodes ou écoles ignorent cette forme d'entraînement, privilégiant d'entrée l'affrontement entre adversaires, tandis que d'autres comme l'aïkido ont poussé la coopération jusqu'à son paroxysme. Dans un cas comme dans l'autre, les conséquences de ces excès sont vite visibles.

L'étude des bunkais ne se limite donc pas, comme on le constate trop souvent, à une addition de situations codifiées que l'on peut réciter sur demande, ni à une stupide glorification du seul exécutant nanti de tous les pouvoirs. Je ne connais pas ce que va faire mon adversaire et ne peux donc pas dérouler par avance la trame de l'interaction à venir ; elle se construit au fur et à mesure que se font et se défont les adaptations des pratiquants.

Les bunkais dont la fonction première est la compréhension des principes utiles en combat, constituent le support idéal permettant de construire une élévation du niveau d'opposition progressive, fiable et efficace. L'enseignant se sert du nombre infini de variantes pour faire acquérir les principes, soit en modifiant le contexte, soit en les intégrant dans une tâche plus complexe. « Pour opérer une bonne intégration et fixation en mémoire et faciliter le transfert, il s'arrange pour alterner des éléments qui se répètent et qui sont connus du sujet, et d'autres qui sont nouveaux, pour lui permettre de comprendre et d'engager des procédures dans la tâche en partant de ce qu'il connaît ».⁵

Terminons sur ce point fondamental qui est mal compris et mal travaillé. Les bunkais, intelligemment utilisés, vont servir à élever le niveau d'opposition dans le couple car ils font appel aux ressources des deux parties du kata : ura la partie « invisible » et omote la partie « visible ». Si la recherche du sens du kata est une priorité, on se trompe en ne travaillant qu'omote, car sans ura, omote n'a aucun sens ; c'est une gestuelle vide, une coquille creuse. Ura apporte du sens à omote, mais paradoxalement, c'est elle qui est la moins étudiée, la moins approfondie. Ura n'est en aucune manière le faire-valoir d'omote, comme on le constate hélas trop souvent dans la présentation des bunkais officiels. C'est uke, acteur de la partie invisible, qui permet à tori, l'exécutant du kata, d'exister. Sans uke, tori est une marionnette, un singe savant doué de techniques mais dénué de raison. Uke est l'intelligence de tori, car c'est la valeur de son attaque qui fait briller la défense de Tori.

5 DOLY Anne-Marie : Métacognition et médiation à l'école, in: La métacognition, une aide au travail des élèves, coordonné par Michel Grangeat, Paris, ESF éditeur, 1997, p38.

6 En fin seul ! : visualisation et métacognition, les aides à la progression.

Ne vas pas au dehors, reste en toi. Dans l'homme intérieur habite la vérité.

Saint Augustin

Me voici seul aujourd'hui. Mon partenaire habituel d'entraînement n'a pas pu se libérer et me laisse donc « face à moi-même » comme il dit pour cette séance dédiée au kata sur lequel nous travaillons depuis plusieurs mois. Etrangement, je ne me sens pas « extérieur » à moi-même ou face à moi-même comme si je me regardai dans un miroir, mais bien plutôt « à l'intérieur » de moi-même, en harmonie, en homéostasie, en pleine conscience. Tête, corps, émotions, reliés, en phase, interconnectés .

J'ai tellement travaillé les techniques du kata avec mon partenaire que je me sens en capacité de tirer un profit maximum de cette séance en solo ; elle sera tout sauf une perte de temps. Mon expérience de budoka, mes connaissances en physiologie, mon approche de la programmation neurolinguistique (PNL) et la clarté de mes objectifs de recherche sont autant d'outils dont je dispose pour progresser.

Je vais diviser cette séance en deux parties distinctes : la première, une phase physico-technique, consistera à répéter la gestuelle du kata de plus en plus rapidement, en augmentant progressivement la puissance ; la seconde, une phase cognitivo-sensorielle, pendant laquelle je m'installerai dans un coin de la salle, au calme, éloigné de l'agitation et du bruit, pour « revivre » dans ma tête le kata et le répéter cette fois sans bouger.

Je ne développerai pas la première partie tant elle est simple, sans problème aucun, sinon celui de l'état de forme générale pour la réaliser. Je développerai davantage la seconde car elle prolonge et approfondit ce que nous avons décrit précédemment dans cette étude (cf infra : Répétition et interprétation ; transmission vs transfert).

Utilisée par de nombreux coachs sportifs et tous les psychologues du sport, la visualisation mentale (ou imagerie mentale) consiste à (re)vivre mentalement une action en activant les sens qui lui sont liés pour que cette expérience imaginée soit la plus proche possible de la réalité ; plus le nombre de sens activés sera grand (la vue, l'audition, le sens kinesthésique), plus la situation imaginée sera précise et riche d'informations à analyser.

Antoni GIROD, entraîneur de sportifs de haut niveau distingue deux types de visualisation : la visualisation associée et la visualisation dissociée.⁶

⁶ GIROD Antoni : PNL et performance sportive, 24 techniques de training mental, Paris, Editions Amphora, 1999.

La première, appelée aussi imagerie interne, me permet de revivre une expérience positive passée (une situation d'entraide avec mon partenaire ou l'exécution du kata) afin de me reconnecter avec les états internes positifs qui lui sont associés. Je me vois interagir avec mon partenaire, je me vois faire le kata ; je suis acteur du film que je me fais dans la tête.

Si j'éprouve le besoin de prendre du recul par rapport à une situation future qui accapare mes pensées (la présentation du kata devant un public par exemple), je peux également utiliser la seconde, appelée aussi imagerie externe. Je vais m'observer dans ma future situation comme un observateur extérieur le ferait. D'acteur, je deviens spectateur, situation beaucoup plus apaisante qui va me permettre de réguler mes émotions, en effaçant les pensées négatives et en renforçant les images-ressources qui pourraient m'aider.

La capacité imaginative multi-canaux se construit par un entraînement particulier pour exploiter le mieux possible toutes les facettes de son double rôle. Elle est importante car elle favorise la mise en place d'automatismes de réussite : je me vois en train de réussir, j'en éprouve le plaisir, j'en ressens les effets dans mon corps. Elle est performante car elle mobilise les mêmes circuits neuronaux que ceux activés lors de l'exécution réelle d'une action. En effet, les chercheurs en neurosciences ont démontré qu'en terme de contenu informationnel, le cerveau ne fait pas la différence entre l'expérience imaginée et l'expérience réelle. Autrement dit : se voir faire, c'est déjà faire. Cette faculté mentale est cruciale dans l'élaboration des stratégies de pré-action, car on ne voit bien que ce que l'on pré-voit.

Rappelez-vous ce skieur immobile en haut de la piste en train de passer les yeux fermés les portes du slalom qu'il va commencer dans quelques minutes. Il visualise le tracé, ressent les forces de poussée centrifuge, s'opposant déjà à celles qui vont lui faire agrandir ses virages, éprouve l'état de la neige pour ne pas subir les plaques glacées sur le parcours, analyse les vibrations qui risquent de le déstabiliser ; il prépare son corps, programme chaque geste pour pouvoir agir pendant sa course le plus rapidement et le plus efficacement. Enfin, il calme sa respiration pour diminuer son stress et se mettre dans les conditions optimales de réalisation. Il anticipe, mieux encore, il pré-agit selon Pierre PARLEBAS.

Les sportifs de haut niveau ne sont pas les seuls à avoir recours à la visualisation mentale. La Patrouille de France, composée des meilleurs pilotes de chasse de l'armée de l'air et de l'espace, l'utilise systématiquement lors du briefing avant chaque vol. La répétition mentale complète du vol appelée « musique » permet à tous les pilotes de pré-activer tous les automatismes moteurs, cognitifs et sensoriels des situations qui vont se présenter à eux lors du vol réel.

Soyons précis toutefois. En aucun cas la visualisation peut se substituer à l'entraînement. Elle le complète, le renforce, le compense lorsque le sportif n'est pas en mesure d'agir, le finalise mais ne le remplacera jamais. Le skieur doit effectuer des centaines de slaloms à l'entraînement pour performer en compétition ; de même, les pilotes de la Patrouille de France passeront des heures d'entraînement en vol aux commandes de leurs avions pour mettre en place les figures acrobatiques qu'ils vont présenter lors des meetings aériens auxquels ils participeront.

Dans les arts martiaux, il est important que cette phase de visualisation stimule non seulement la composante motrice mais aussi et surtout la composante sémiotrice en réactivant les processus de prise d'information et de prise de décision. Maître TAKEUCHI a raison d'expliquer à Michel COQUET qu'il lui faut imaginer ses adversaires pour progresser en sabre, mais j'espère qu'il n'a pas oublié de lui imposer des entraînements rigoureux avec de véritables partenaires, afin qu'il puisse ressentir les effets de leurs attaques, le choc des lames sur les lames, la manière d'attirer, de déséquilibrer et de contrer. Sans cela, nous avons vu que faire confiance à sa seule imagination est souvent préjudiciable.

La visualisation m'est indispensable lorsque je n'ai plus de partenaires ou d'adversaires à disposition ; elle les transporte avec moi, pour moi, leur redonne vie, m'offrant ainsi la possibilité de les utiliser à ma guise, d'avoir recours à leurs compétences pour m'entraîner, et de revivre seul les sensations que j'ai ressenties avec eux.

J'ai souvent été consterné en regardant des katas exécutés -au sens de massacrés- par des karatékas qui se targuent d'avoir un niveau élevé dans leur pratique martiale. Leur piètre compétence sémiotrice exclut toute interaction imaginaire et nous empêche en tant que spectateurs d'associer à leur gesticulation l'adversaire qu'ils sont sensés combattre. Ils auraient intérêt à regarder, au lieu de dénigrer, d'autres artistes certes moins martiaux qu'eux, mais dont le talent extraordinaire permet de donner forme à l'invisible. Le mime MARCEAU, grisé en Bip, surclasse à mes yeux bon nombre de maîtres japonais en ceci que, seul sur scène, il parvient à créer un monde parfaitement lisible pour celui qui regarde, quel que soit son âge ou sa connaissance de l'art.

La visualisation me permet de décrire et de ressentir ; c'est bien mais ce n'est pas suffisant. J'ai aussi besoin d'expliciter en détail le processus qui m'a fait réussir, de comprendre en profondeur le principe qui sous-tend l'action. Cette prise de conscience des stratégies construites pour réussir s'appelle la métacognition. Pour Michel DEVELAY, « il y a métacognition chaque fois qu'il y a recul par rapport à l'action pour analyser cette dernière ».⁷ Je m'interroge pour comprendre comment je fais pour faire.

7 DEVELAY Michel : De l'apprentissage à l'enseignement, Paris, ESF éditeur, 1992.

Les processus ou principes ainsi révélés seront plus tard réutilisables dans d'autres contextes, c'est-à-dire, nous l'avons vu, transférables. C'est de cette manière que les principes contenus dans un kata vont m'aider à concevoir des dizaines de phases de combat différentes.

Le questionnement de la métacognition peut être opéré par soi-même (comment ai-je fait ?) et par l'enseignant (comment as-tu fait ?) pendant ou après l'action. Se questionner est essentiel pour le pratiquant s'il veut mettre en évidence les signaux qu'il a pris en considération pour agir. Un proverbe chinois dit que celui qui pose une question est bête cinq minutes alors que celui qui n'en pose pas l'est toute sa vie !...

Je progresse uniquement parce que je me remets en question. Il ne s'agit nullement d'un jugement de valeur, encore moins d'un acte de contrition, mais d'une évaluation objective de ses compétences et des habiletés sollicitées: qu'ai-je fait ?, Comment l'ai-je fait ?, Qu'ai-je observé ? Dans quelles situations nouvelles vais-je pouvoir réutiliser ce que j'ai fait ?... Autant de questions qui vont améliorer ma pratique et enrichir mon répertoire technique.

J'ai terminé l'exécution de mon kata dans ma tête. J'ai vu ce que je voulais voir, ressenti ce que je voulais ressentir, compris ce que je voulais comprendre. Je suis serein, détendu, à la fois relié au monde extérieur et connecté à moi-même. Zen. Prêt à retrouver mon partenaire demain pour partager avec lui ce que je viens de vivre seul.

J'ai compris que les katas contiennent les principes physiques (enroulements, déroulements, fermetures, ouvertures, spirales descendantes et montantes,...), ainsi que les principes cognitifs (détection, prise de décision, attention, vigilance,...) qui régissent la vie ordinaire. Comme le dit avec tant de justesse Jyoji TAIKAN « Simplement pratiquer un art martial ou une discipline, quelle qu'elle soit, ne présente pas à mon avis, un intérêt particulier si cette pratique n'a pas de répercussion dans la vie de tous les jours (...) Il faut que les efforts produits à maîtriser un art, martial en l'occurrence, permettent également de changer l'esprit dans lequel on aborde les actes de la vie ».⁸

C'est un autre sujet, aussi intéressant que celui qui nous occupe dans cette étude.

⁸ TAIKAN Jyoji : Le kyudo dans l'esprit du Budo, in : Arts martiaux, Sports de combat, INSEP, n°12-13, p 57.

7 Conclusion dernière

Celui qui ne croit pas les paroles de son maître ne parvient jamais à l'état ultime. Mais celui qui croit son maître quand il dit que le sabre peut vaincre le canon, n'y arrivera jamais non plus.

Matsuura SEÏZAN (Paroles sur le sabre)

Maître Hiroo MOCHIZUKI a fait remarqué que les katas « ne suscitent guère l'enthousiasme des jeunes pratiquants. Ils leur apparaissent en général comme des exercices de style fastidieux. Il s'agit là d'un malentendu, car les katas ne sont nullement conçus pour être exécutés de façon mécanique et formelle. Les débutants doivent y trouver un moyen de se familiariser avec les techniques de base utilisables en randori. Quant aux élèves avancés et aux professeurs, ils y puiseront un matériau d'étude et de recherche personnelle (...) Leur étude favorise la découverte et l'acquisition d'un nombre illimité de variantes et d'interprétations du mouvement codifié ».⁹

Conçu, nous l'avons vu, comme une bibliothèque dans laquelle peut être puisé un grand nombre de principes, le kata est la véritable charpente d'un programme d'entraînement à court et à long terme, car il offre à l'enseignant qui en aura compris son utilisation, des possibilités quasi illimitées. Celui-ci peut faire travailler ses élèves pendant des mois sans leur dire que ce qu'ils sont en train de faire, c'est un kata. Une fois acquis un minimum de connaissances et de compétences techniques, l'enseignant peut synthétiser le travail effectué à l'aide de la forme codifiée qu'est le kata. Même si la réalisation de la forme est moins parfaite dans un premier temps que celle d'un pratiquant qui aurait passé tout son temps à la répéter, la compréhension du sens est infiniment plus profonde ; c'est elle qui, par transfert des habiletés, donnera au pratiquant la possibilité de réaliser une multitude d'adaptations face à des situations nouvelles.

Si nous lions l'approche de Pierre ALBERTINI à celle que nous avons présenté dans les chapitres précédents, nous nous rendons compte des extraordinaires perspectives pédagogiques dont dispose l'enseignant. Echappant à son terne statut de démonstrateur technique, il possède des moyens conceptuels, techniques et didactiques, qui lui permettent de faire saisir à tous, débutants compris, les véritables enjeux du kata impliqués dans les situations d'opposition.

9 MOCHIZUKI Hiroo et MICHAUD Gabriel : Le Yoseikan Budo, Paris, Sedirep, 1979, p.53

En ceci, ma conception du yoseikan budo est sans équivoque : c'est de manière manifeste vers la recherche des applications en combat que s'oriente mon enseignement des katas. Il n'est donc pas étonnant de retrouver dans cette forme de travail, le modèle d'apprentissage interactif et la notion d'entraide caractéristiques des situations socio-motrices, puisque c'est avant-tout à deux ou à plusieurs que va s'apprendre le Kata.

Apprendre, c'est être capable de penser, de réfléchir, de questionner, de comparer et, si nécessaire, de refuser. L'ouvrier, le soldat, et l'athlète sont d'autant plus efficaces qu'ils ne se posent pas de questions et ... qu'ils n'en posent pas ! Le budo tel que je le conçois et tel que je le pratique depuis cinquante ans n'a pas pour vocation de prolonger cette conception militariste de la tâche à accomplir, mais au contraire, de faire progresser les pratiquants dans leur recherche, de les former à ne pas tout accepter, de les ouvrir à un mode de pensée critique.

J'adhère sans réserve à la pensée de Philippe MEIRIEU lorsqu'il dit que « la fonction de l'enseignant n'est pas d'enseigner mais de veiller à ce que les élèves apprennent ».¹⁰ A mon avis, l'enseignant devrait toujours avoir à l'esprit la question suivante : qu'est-ce que je suis en train de faire ? Est-ce que je fabrique des robots ou des hommes ? Mon choix est clair : je préfère les hommes aux robots ! Je préfère un élève qui commet des erreurs dans le déroulement de son kata, un élève moins « pur », moins « martial » moins rigoureux en kata mais capable d'appliquer les techniques du kata en combat à un styliste magnifique incapable de bien combattre.

Ma relation avec les katas n'a pas toujours été aussi apaisée qu'aujourd'hui. Elle fut plus du genre : je t'aime moi non plus. Après une quinzaine d'années de pratique intensive des formes -demandées pour les passages de grades- vint vers ma quarantaine une longue période de doute et de désamour. Je ne voyais plus l'utilité de répéter ces mouvements gymniques, contraignants sans être bénéfiques, rébarbatifs puisque stériles. J'ai alors arrêté de pratiquer et d'enseigner les katas pendant une dizaine d'années jusqu'à ce que mon entraînement personnel et l'évolution de mon enseignement dûs à la découverte d'autres écoles martiales, fassent que je trouve enfin en eux l'intérêt qu'il me manquait : la compréhension des principes !

Il m'aura fallu un quart de siècle pour découvrir les trésors qui étaient là, sous mes yeux, depuis le début, attendant que je cesse de les regarder pour enfin les voir ; il m'aura fallu les questions pertinentes de mes élèves gradés pour que je cherche, et que je trouve, dans les katas les réponses qu'ils attendaient. On dit avec raison qu'enseigner, c'est apprendre une deuxième fois.

¹⁰ MEIRIEU Philippe: De l'apprentissage à l'enseignement, Paris, ESF Editeur, 1992, p. 162.

Aujourd'hui, je puise dans les katas de mon école le contenu de mon enseignement, non par les formes, vous l'aurez compris, mais grâce aux principes qui font que le corps demeure souple et l'esprit ouvert. Je reviens de temps en temps à une exécution formelle d'un kata, notamment ceux de sabre que j'affectionne particulièrement et je me surprends à me sentir serein ; la lassitude éprouvée autrefois a laissé place à un plaisir sensuel ; je savoure désormais les katas comme un bon plat ou un bon vin. Avec envie, gourmandise et ... modération !

Je serai tenté de dire sans forfanterie aucune que je n'ai plus un besoin vital des katas, même si j'ai encore d'énormes progrès à faire pour améliorer mon registre technique. Il est tout simplement réconfortant pour moi de savoir qu'ils sont là, dans l'attente d'être compulsés comme le sont les livres de ma bibliothèque et les dvd de ma vidéothèque. Ils m'entourent plutôt qu'ils m'oppressent ; ils se tiennent à mes côtés lorsque je cherche de nouvelles mises en situation pour mes élèves. Le classement établi par mes années de pratique fait que je sais avec précision où trouver ce que je cherche. Ils sont mes partenaires invisibles, mes sources d'inspiration souvent inconscientes car je réalise lorsque l'un de mes élèves gradés me fait remarquer « c'est comme dans tel kata ! » que mon emprunt n'était ni réfléchi, ni prémédité. Il est venu parce qu'il devait être là, ici et maintenant. Non seulement je m'en accommode, mais je m'en réjouis. C'est ce qui constitue mon bonheur d'enseignant et mon plaisir d'enseigner.

Au terme de cette réflexion sur les katas, j'aimerais paraphraser Henry CORBIN en disant que l'ambition de toute réflexion n'est pas de clore une discussion mais, au contraire, d'ouvrir la voie à des questions nouvelles. J'espère donc vos remarques, vos critiques, et vos suggestions pour qu'un débat fructueux s'instaure. Enfin et surtout, j'attends vos questions !

Lexique

Activité de basse sémiotricité : Activité dans laquelle l'incertitude, due à l'environnement ou à autrui, est absente. La dimension informationnelle et décisionnelle est pratiquement nulle. C'est, par exemple, le pratiquant en train d'exécuter son kata en solo. Il répète pour améliorer les composantes de son geste moteur invariant (vitesse, puissance,...) appelé stéréotype moteur (cf définition du stéréotype moteur).

Activité de haute sémiotricité : Activité avec présence d'incertitude due à l'environnement et/ou à autrui. La dimension informationnelle et décisionnelle est capitale. Le pratiquant doit s'adapter à l'imprévu. La prise d'information et la prise de décision constituent la base de l'entraînement que ce soit avec un partenaire dans un assaut ou un bunkai, ou bien contre un adversaire lors d'un combat .

Budo : littéralement, la voie « do » du combat « bu ». Contrairement aux sports de combat, axés exclusivement sur la compétition, et aux arts martiaux associant compétition et développement intérieur, les budos rejettent formellement le principe de compétition.

Budoka : personne qui pratique un budo.

Bunkai : explication codifiée des mouvements et techniques d'un kata. Le bunkai s'effectue, selon les katas, avec un ou plusieurs partenaires.

Communication motrice : interaction de coopération entre partenaires pour réaliser une tâche motrice.

Contre-communication motrice : Interaction d'opposition entre adversaires qui cherchent à contrecarrer la réalisation de la tâche par l'autre.

Fonction sémiotrice : organisation de la capacité qui a pour rôle la production (encodage) et la réception (décodage) des signes. Elle peut se manifester dans le décodage du seul environnement mais se trouve à son maximum dans les situations d'interaction qui nécessitent la production et le déchiffrement de signifiants moteurs (attitudes, gestes,...).

Interaction motrice : elle définit les caractéristiques des rapports de coopération (communication motrice) ou d'opposition (contre-communication motrice) entre les participants dans une situation motrice particulière.

Kata : Vient du japonais *kata* qui signifie forme, moule. Enchaînement codifié de techniques qui simule un combat contre un ou plusieurs adversaires imaginaires. Même si la grande majorité des katas en karaté s'effectuent en solo, certains s'exécutent à deux.

Kihon : Techniques d'attaques et de défense répétées seul d'un bout à l'autre de l'aire d'entraînement sous la direction vocale d'un enseignant qui scande le rythme. De nombreux enseignants considèrent que le kihon constitue la base du karaté.

Logique interne : Système des traits pertinents d'une situation motrice qui détermine ses règles de fonctionnement et les comportements des pratiquants. Elle est plus ou moins riche selon les disciplines : la logique interne du judo interdit les coups frappés (atémis), celle de la boxe interdit le corps à corps et les projections, celle du yoseikan budo autorise les percussions à mains nues et avec armes, les projections, les soumissions et les clefs. Plus la logique interne est plurielle, et plus les pratiquants devront développer des qualités sémiotrices comme la détection des attaques et la prise de décision pour organiser leur réponse.

MOCHIZUKI Hiroo : Né en 1936 à Shizuoka au Japon, Hiroo MOCHIZUKI est le fils de Minoru MOCHIZUKI, élève direct de Jigoro KANO (fondateur du judo) et de Morihei UESHIBA (fondateur de l'aïkido). Il s'installe en France au début des années soixante pour enseigner l'aïkido, le judo et le karaté dont il est le premier expert. Se servant du mouvement ondulatoire qu'il découvre, il crée en 1975 le yoseikan budo qu'il définit comme le tronc commun des budos.

Omote : Désigne la face visible des choses, c'est-à-dire les techniques codifiées du kata. Dans les écoles traditionnelles de budo, les techniques *omote* étaient enseignées aux élèves débutants par opposition aux techniques *ura*, réservées aux élèves avancés.

Programme moteur : Ensemble de processus cognitifs et neuromusculaires qui associent les actions motrices présentant des caractéristiques communes en répertoriant les habiletés qui ont conduit à la réussite de la tâche. Le transfert d'une partie ou de la totalité des principes généraux de la tâche à accomplir va permettre de s'adapter très rapidement à de nouvelles tâches requérant des habiletés similaires.

Randori : Assaut d'entraînement plus ou moins souple entre partenaires. Il s'oppose au combat (shiai), confrontation dont l'enjeu est la victoire sur l'adversaire.

Ryu : Ecole traditionnelle de budo.

Sémiotricité : Etude des signes qui structurent les conduites motrices et modifient les comportements des participants selon leur capacité à encoder et à décoder. Masquer sa stratégie et détecter celle de l'adversaire le mieux et le plus rapidement possible est l'enjeu majeur des pratiques où règne l'incertitude comportementale. Longtemps délaissée par les entraîneurs, elle est pourtant d'une aide précieuse dans la compréhension qu'ont les athlètes de la tâche qu'ils savent parfaitement réaliser. Il y a une différence importante en savoir faire et pouvoir expliquer. La compétence sémiotrice ne s'acquiert pas toujours de façon spontanée ; elle demande un apprentissage spécifique.

Situation psychomotrice : situation motrice ne mettant pas en jeu d'interaction. Le pratiquant agit seul, sans partenaire ni adversaire. Dans le cas où il n'y a pas d'incertitude avec l'environnement, comme dans l'exécution d'un kata par exemple, la situation est dite de basse sémiotricité. Elle fait appel à des habiletés fermées dont le but premier est d'améliorer par la répétition un geste invariant appelé stéréotype moteur (cf définition du stéréotype moteur).

Situation sociomotrice : situation motrice mettant en jeu une interaction. Celle-ci peut se manifester sous forme de communication motrice avec un partenaire (partenariat) ou sous forme de contre-communication motrice avec un adversaire (opposition). Puisqu'il y a incertitude, le pratiquant doit en permanence solliciter ses capacités d'encodage et de décodage pour répondre aux contraintes de la situation. C'est une pratique qualifiée de haute sémiotricité dont le but est de développer les capacités d'adaptation par le biais de programmes moteurs (cf définition de programme moteur).

Stéréotype moteur : Initialement utilisé en typographie, le terme « stéréotype » a gardé l'idée première d'un moule qui peut reproduire à l'identique un pattern à un grand nombre d'exemplaires. C'est un geste moteur quasi invariant qui nécessite de multiples répétitions pour devenir performant. Lorsque l'environnement est dénué d'incertitude comme cela est le cas dans une pratique psychomotrice telle que le kata, la répétition du stéréotype moteur constitue la trame de l'entraînement.

TOKITSU Kenji : Né en 1947 au Japon, il commence jeune le karaté. Il s'installe à Paris en 1971 pour poursuivre ses études et enseigner le karaté shotokan dont il s'éloignera quelques années plus tard en fondant la Tokitsu-Ryu qui deviendra Shaolin-Mon puis Jisei-Do. Universitaire et chercheur reconnu dans le monde des arts martiaux, il est l'auteur de plusieurs livres qui font référence et de très nombreux articles passionnants.

Tori : Littéralement « prendre », « choisir ». Dans un entraînement d'arts martiaux comme dans un kata, tori est celui qui exécute l'action ; il s'oppose à uke (cf définition de uke). Si le but de l'exercice est offensif, tori attaque et uke défend ; si le but de l'exercice est défensif, les rôles sont inversés : tori défend et uke attaque.

Uke : Littéralement « recevoir », « subir ». Dans le kata, uke représente la partie invisible (ura). Il s'oppose à tori qui exécute les mouvements du kata. Son rôle dans les applications (bunkais) est trop souvent délaissé au profit de celui de tori. Pourtant, il est loin d'être secondaire ; en sollicitant en permanence les compétences techniques et tactiques de tori, il participe activement à l'élévation du niveau d'opposition dans le duo.

Ura : Désigne la face cachée des choses, ce qui apparaît lorsqu'on va au-delà des apparences. Dans les écoles traditionnelles de budo (ryus), les techniques réservées aux élèves gradés correspondent à la face ura de l'enseignement. Dans le kata, ura est la partie invisible, celle qui est opposée à l'exécutant du kata. Elle constitue le fondement techniques des bunkais (cf définition de bunkai).

Yoseikan Budo : Ecole créée par Maître Hiroo MOCHIZUKI en 1975 qui met en évidence la logique commune entre les différentes méthodes de combat à mains nues et avec armes, que constitue le mouvement ondulatoire, présent dans toutes les techniques corporelles, qu'elles soient martiales ou non. C'est la raison pour laquelle le yoseikan budo n'est pas une synthèse mais le tronc commun des arts martiaux. Le répertoire technique du yoseikan budo comprend les techniques de percussions à mains nues et avec armes, les projections, les soumissions, les étranglements et les clefs. C'est une pratique qualifiée de globale.

Bibliographie

1- Livres :

- CHANGEUX Jean Pierre : L'homme neuronal, Paris, Hachette, coll pluriel, 1983.
- CHASSON Pascal : Les chroniques d'un ronin, Colibri, 2025.
- COQUET Michel : Iaï-Do ou l'art de trancher l'ego, Paris, L'or du temps, 1987
- DEVELAY Michel : De l'apprentissage à l'enseignement, Paris, ESF éditeur, 1992.
- DEVELAY Pierre (coordonateur) : La métacognition, une aide au travail des élèves, Paris, ESF éditeur, 1997.
- DUPONT Philippe : Des mots qui éclairent, Paris, La Compagnie Littéraire, 2015.
- DURIX Claude : Le sabre et la vie, Paris, Guy Trédaniel éditeur.
- GIROD Antoni : PNL et performance sportive, Paris, Amphora, 1999.
- GUILLOT Jean Claude : Itinéraire d'un cas raté... ?, 3 tomes, 2025.
- HABERSETZER Roland : Karaté-do, Paris, Edition Amphora, 1969.
- MOCHIZUKI Hiroo et MICHAUD Gabriel : Le Yoseikan Budo, Paris, Sedirep, 1979.
- MORARD Gilles : Pour une pédagogie de la sémiotricité, Mémoire pour le BEES 3ème degré, 1996.
- PARLEBAS Pierre : Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice, Paris, INSEP publications, 1981.
- TOKITSU Kenji : Méthodes des arts martiaux à mains nues, Paris, Robert Laffont, coll sports pour tous, 1987.
- TOKITSU Kenji : Histoire du karaté-do, Paris, Editions SEM, 1993.
- TOKITSU Kenji : Les katas, Paris Editions Déslris, 2002.

2- Articles :

- ALBERTINI Pierre: Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée, Judo n°59 , décembre 1983 et n°61, mars 1984.
- MOCHIZUKI Hiroo : Le Yoseikan Budo, la passion de comprendre : une démarche scientifique, in Karaté, 1986.
- MOCHIZUKI Hiroo et REMI Jacques : Le kata : mémoire du combat, in Baraka n°1
- MOCHIZUKI Hiroo et REMI Jacques : Combat contre l'ombre, in Baraka n°2
- MOCHIZUKI Hiroo : Pourquoi je crée des katas, in Bushido, 1987.
- TAIKAN Jyuogi: Le kyudo dans l'esprit du budo, in : Arts martiaux et sports de combat, Les cahiers de l'Insep, n°12-13.

Et tous les livres qui, comme « *Le quatrième mur* » de Sorj CHALANDON, m'ont percuté plus fort que beaucoup d'atémis !

Remerciements

Un immense MERCI à...

- Joëlle pour sa relecture attentive du présent texte, mais surtout pour sa présence à mes côtés depuis plus de quarante ans ; pour son soutien indéfectible lors des épreuves que nous avons connus. Grâce à elle, j'ai gagné tous mes combats. Son amour me fait vivre.
- Hugo, Janis et Liorah, mes trois enfants adorés. Ils comptent sur moi autant que je compte sur eux. Leur amour donne du sens à ma vie.
- Marc, alias Marcus, pour les heures passées à échanger devant la porte du Dojo ; pour toutes ses interrogations qui me perturbent et me font réfléchir ; pour tous les randoris d'entraide, les stages d'arts martiaux et de forge, les ballades à moto, les jours passés à travailler ensemble. Souvenirs inoubliables. Son amitié me construit.
- Jean-Pierre, alias Bédos, Président pour toujours du Dojo Yoseikan Budo qu'il a créé et fait grandir; magnétiseur de génie qui n'a cessé de me remettre sur pied pour être en pleine forme. Son amitié me guérit.
- Paul, fidèle parmi les fidèles. Mon modèle qui, à bientôt quatre-vingts ans, fait 20 km aller-retour à vélo été comme hiver, qu'il vente ou qu'il neige, pour venir à mes cours, me remplacer ou donner son cours de sabre. Sa bonne humeur est constante et contagieuse. Sa générosité est sans réserve. Son amitié m'est irremplaçable.
- Marc, alias Migui Kamaé, pour la confiance qu'il m'accorde depuis plusieurs décennies. Les stages au dojo, à Brive ou aux Saintes Marie de la Mer, son punch diabolique, restent des marqueurs dans ma pratique martiale. Son amitié me rend fort.
- Jean-François et Alexandre qui me font progresser à tous les entraînements par leurs questions toujours pertinentes, leurs connaissances, et leur gentillesse. Je sais que je peux m'appuyer sur eux. Leur amitié me reconforte.

- Guillaume, alias Maitika, Pierre, Thierry, Christophe, Thomas, Loïc, qui chacun à sa manière, par le geste et par le verbe, ont tissé un réseau de connivences indestructibles. Avec eux, j'ai bâti bien plus que des dojos. Leur amitié m'est indispensable.
- Jean-Claude qui, par son élogieuse recommandation pour mon titre de Kyoski, est le point de départ de cette réflexion. Il m'a aussi fait découvrir la dimension interne des arts martiaux avec patience, persévérance et bienveillance. C'est un enseignant passionné et passionnant. C'est un lettré. Son amitié m'honore.
- Tous mes élèves passés et présents qui ont fait de ma vie d'enseignant un enchantement permanent.

A eux tous, merci d'avoir toujours été avec moi pour que je sois là aujourd'hui.

Table des matières

Avant propos	2
I De l'utilité des katas : essai de désacralisation.....	5
1 Généralités et historique	6
2 Origine et évolution	7
3 Répétitions et interprétation : du geste qui enferme au principe qui libère	9
4 Le kata : un kihon codifié ?	15
5 Le kata : dictionnaire, discours alchimique, thésaurus ?.....	17
6 Conclusion première.....	19
II De l'utilisation des katas : pour une pédagogie de l'opposition.....	21
1 Un choix méthodologique.....	22
2 Un choix chronologique	24
3 Le kata au service du combat	26
4 Transmission vs transfert.....	30
5 Le bunkai : pour une élévation du niveau d'opposition.....	32
6 Enfin seul ! Visualisation et métacognition, les aides à la progression	35
7 Conclusion dernière.....	39
Lexique.....	42
Bibliographie.....	46
Remerciements.....	47
Table des matières.....	49

Aux termes du Code de la Propriété intellectuelle et artistique du 1er juillet 1992, n'autorisant que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle, de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants-droits ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la Propriété intellectuelle.