



Utilisation des katas dans l'entraînement du karaté

Travail de recherche pour l'examen de Godan

Jean Morin

Juin 2023



Table des matières

Introduction	3
Utilisation des katas dans l'entraînement du karaté	4
Utilisation dans le développement musculaire	4
Utilisation pour améliorer le cardiovasculaire et l'endurance	8
Utilisation pour améliorer la concentration	10
Utilisation pour améliorer le kumite de base	12
Utilisation pour améliorer le kihon de base	16
Conclusion	18
Bibliographie	19

Introduction

Le mot kata en japonais signifie « forme », il s'agit d'un enchaînement de techniques prédéterminé qui combine logiquement des techniques de blocage, de coups de poing, de coups fouettés et de coup de pied. En exécutant le kata, le karatéka doit visualiser des adversaires et effectuer des techniques défensives et offensives dans toutes les directions.

En karaté Shotokan il y a 26 katas que l'on peut diviser en deux catégories, la première regroupe ceux destinés au développement physique et au renforcement musculaire (SHOREI). Correctement effectués, ils montrent la force et la grandeur. L'autre catégorie regroupe les katas permettant de développer la vitesse d'exécution et de déplacement (SHORIN).

L'entraînement des katas est à la fois physique, mental et spirituel.

Au cours de mes années d'entraînement, avec Shihan Bryan Mattias, j'ai découvert une multitude de façons d'exécuter les katas de base qui permette de les utiliser dans plusieurs facettes de l'enseignement du karaté afin d'aider le développement des élèves.

J'aborderai dans les pages qui suivent différentes façons d'utiliser les katas afin de développer les aspects suivants, la musculature, le cardiovasculaire, l'endurance, la concentration, le kumite et le kihon.

Utilisation des katas dans l'entraînement du karaté

L'utilisation des katas de base (Heian shodan à godan) dans l'entraînement permet de travailler et améliorer différents aspects tout en continuant la pratique de ces katas.

Les katas de base sont utilisés afin de faciliter les exercices de développements, mais ces différents exercices peuvent être exécutés avec des katas avancés selon le niveau de ceintures des élèves. Dans tous les exercices qui suivent, il est important de toujours exécuter les mouvements des katas selon la bonne forme.

Utilisation dans le développement musculaire

Afin de développer la musculature des jambes nous utiliserons dans l'exercice qui suit le kata Heian shodan. L'exercice consiste à ajouter une fente « lunge » après chaque déplacement du kata. Le mouvement original doit être exécuté selon la bonne forme (photo 1) et ensuite faire un lunge en préparant le blocage (armé) (photo 2 et 3) et ensuite remonté en exécutant le mouvement original (photo 4), cette séquence est exécutée pour tous les mouvements du kata. Les autres Heian peuvent aussi être utilisés pour l'exercice.



1- 1^{er} mouvement du kata



2- Fente « lunge »



3- Armé le blocage



4- Mouvement original du kata

Un autre travaille de musculation pour les jambes, fait avec Heian shodan dans cet exemple, est de faire le mouvement original (photo 5) et ensuite descendre vers l'arrière en déposant les mains au sol en gardant le dos le plus droit possible (photo 6) et remonter dans la position originale et poussant dans la jambe arrière (photo 7). Poursuivre le kata en effectuant ceci après chaque mouvement.



5- 1^{er} mouvement du kata



6- Descendre vers l'arrière



7- Remonter en gyaku-zuki

Pour la musculation des bras l'exécution du kata se fait avec des poids de 2 à 5 livres dans chaque main (le même exercice peut être répété avec les autres Heian). Les photos 8 à 11 le démontrent avec les 4 premiers mouvements du kata Heian nidan.



8- 1^{er} mouvement



9- 2^e mouvement



10- 3^e mouvement



11- 4^e mouvement

Utilisation pour améliorer le cardiovasculaire et l'endurance

Afin de combiner la pratique des katas et l'amélioration des fonctions cardiovasculaires et de l'endurance, deux exercices ont été développés.

La première consiste à effectuer les Heian en accélérant le rythme.

Les Heian 1 à 3 demandent environ 40 secondes pour exécuter les mouvements selon le rythme du kata et les Heian 4 et 5 demandent environ 50 secondes.

Donc pour un kata de 40 secondes on demande à l'élève, pour commencer, de faire le kata en 30 secondes puis on diminue le nombre de secondes par la suite.

L'élève doit exécuter le kata en effectuant les mouvements le plus rapidement possible donc le rythme du kata n'est plus respecté, mais la forme et l'exécution des mouvements doit l'être.



Le deuxième exercice particulièrement efficace, pour l'endurance a été inventé par Shihan Mattias avec Heian shodan que nous avons appelé « Heian shodan Super Dupper ». Ce kata consiste à ajouter un gyaku-zuki après chaque technique originale du kata et par la suite inverser rapidement « switch » notre position zenkutsu en donnant un gyaku-zuki et inverser une autre fois la position avec un gyaku-zuki. Le « switch » double de zenkutsu doit se faire sans relever notre position. Les photos 12 à 16 démontrent la séquence et les photos 17 à 19 démontrent le « switch » en mouvement.



12- position de départ



13- 1^{er} mouvement



14- gyaku-zuki sur place



15- 1^{er} « switch »



16- 2^e « switch »



17

18

19

Utilisation pour améliorer la concentration

Il existe plusieurs façons d'utiliser nos katas afin de travailler et d'améliorer notre concentration. Une première façon est simplement d'ajouter un mouvement à la suite du mouvement original du kata. Par exemple l'ajout d'un gyaku-zuki, après chaque technique originale du kata demande à l'élève une plus grande concentration puisque la séquence du kata étant bien programmé dans son cerveau, il doit penser à ajouter la technique demandée par l'instructeur. On peut aussi ajouter une technique de coup de pied ou ajouter un enchaînement de techniques.

Une autre façon est d'exécuter le kata en commençant du côté inverse, lorsque l'élève est face à Shomen si le kata original débute vers la gauche, le kata débutera alors vers la droite pour cet exercice. Tous les déplacements et les techniques doivent être exécutés du sens opposé. (Tous les Heian débutent vers la gauche).

Les photos 20 et 21 démontrent le kata Heian shodan original et les photos 22 et 23 démontrent gyaku Heian shodan.



20- 1^{er} mouvement original



21- 2^e mouvement original



22- 1^{er} mouvement côté inverse



23- 2^e mouvement côté inverse

Les photos 24 à 26 démontrent le kata Bassai dai original et les photos 27 à 29 le démontrent en commençant du côté opposé. Il est important d'inverser les mains dans la position de départ du kata.



24



25



26 (vue de face)



27



28



29 (vue de face)

Comme l'exercice précédent on peut aussi exécuter les katas en débutant par la fin, du dernier mouvement au premier.

L'exercice suivant consiste à utiliser les 5 Heian en mélangeant la première partie d'un kata (du début au 1^{er} Kiai) avec la deuxième partie d'un autre kata (du 1^{er} kiai à la fin) (Tableau 1). Cet exercice demande à l'élève de bien visualiser ses katas afin de continuer au bon endroit dans la deuxième partie.

Début du kata jusqu'au 1^{er} Kiai	1^{er} Kiai à la fin du kata
Heian Shodan	Heian Nidan
Heian Nidan	Heian Sandan
Heian Sandan	Heian Yondan
Heian Yondan	Heian Godan
Heian Godan	Heian Shodan

Tableau 1

L'exercice peut être fait un kata à la fois ou les cinq sans arrêt. L'instructeur peut aussi demander aux élèves une première partie mélangée avec une deuxième partie au hasard.

Utilisation pour améliorer le kumite de base

Les katas et le kumite sont liés entre eux puisqu'on pratique les katas pour apprendre des techniques offensives et défensives.

Le kumite est une méthode d'entraînement où les techniques offensives et défensives apprises dans le kihon et le kata peuvent être utilisées avec un adversaire.

L'amélioration du kumite dépend directement de l'amélioration du kata, les deux vont ensemble.

Un des exercices des plus intéressants dans le développement du kumite avec l'utilisation des katas est d'utiliser les mouvements d'un kata pour les défenses et les attaques en ippon kumite, en jyu ippon kumite ou en jyu kumite. L'exercice peut aussi être fait avec des attaques style autodéfenses (crochet, coup de matraque, attaque au couteau, etc.)

Selon le niveau de ceintures des élèves, l'instructeur choisit un kata et les élèves doivent absolument utiliser un mouvement du kata pour la défendre et pour la contre-attaque.

L'exercice peut se faire avec les attaques de base (jodan, chudan, mae-geri, kekomi et mawashi-geri) en ippon kumite ou en jyu ippon kumite. Les photos 30 à 32 démontrent l'utilisation de Heian nidan contre l'attaque jodan en ippon kumite.



30- Ippon kumite



31- Blocage jodan avec 1^{er} mouvement



32- Contre-attaque avec 2^e mouvement.

Les photos 33 et 34 démontrent l'utilisation de Tekki shodan contre l'attaque mae-geri en ippon kumite.



33- Blocage mae-geri avec 5^e mouvement



34- Contre-attaque avec 6^e mouvement

L'utilisation des techniques de kata pour se défendre contre une attaque en kumite ou en autodéfense se rapproche beaucoup du Bunkai et du Oyo (style libre), le Bunkai étant l'application de chaque mouvement du kata contre une attaque. Dans mon travail de recherche, je n'ai pas développé sur les Bunkai puisque je considère cela comme étant un sujet à part entière.

Un deuxième exercice pour travailler le kumite de base et la rapidité de réaction est d'avoir un adversaire qui nous attaque de façon aléatoire pendant que nous exécutons un kata, l'attaquant tourne autour de la personne qui exécute le kata et attaque quand il le désire. Les photos 35 à 39 démontrent le kata Bassai sho et une attaque au niveau chudan. La personne qui exécute le kata doit bloquer et contre-attaquer pour ensuite poursuivre le kata à partir du mouvement juste avant l'attaque.



35



36



37



38



39

Utilisation pour améliorer le kihon de base

Étant donné que les katas renferment une multitude de techniques et de positions de bases, le simple fait de pratiquer régulièrement les katas améliorera le kihon. Mais afin d'améliorer une technique particulière ou une position de base, l'instructeur peut demander à l'élève d'exécuter un kata uniquement avec la technique choisie ou une position. Comme le démontrent les photos 40 à 44 les 5 premiers mouvements du kata Heian shodan sont exécutés en remplaçant toutes les positions zenkutsu-dachi par la position kokutsu-dachi afin de pratiquer cette dernière.



40



41



42



43



44

Conclusion

Les katas font partie intégrante de notre entraînement de karaté au même titre que le kihon et le kumite.

Certains pratiquants délaissent la pratique des katas au profit du kumite, il est donc intéressant d'utiliser les katas dans les différents aspects de notre entraînement et ainsi continuer leurs développements tout en améliorant les aspects suivants : la musculature, le cardiovasculaire, l'endurance, la concentration, le kumite et le kihon.

Il est important que les karatékas aient une bonne connaissance des katas de bases afin de les utiliser comme démontré dans les pages précédentes. Lorsque les karatékas retournent à la pratique traditionnelle des katas il est important que la forme, la séquence, le rythme, le kime et le zanshin (esprit martial) soient respectés.

Enfin je tiens à remercier Shihan Bryan Mattias pour son enseignement au cours de mes 33 années de karaté jusqu'à maintenant.

Bibliographie

NAKAYAMA, Masatoshi. Best Karaté, Heian, Tekki. Volume 5. *Kodansha Internaional*. Tokyo, Japan. 1979. 143 pages.

NAKAYAMA, Masatoshi. Best Karaté, Kumite 1. Volume 3. *Kodansha Internaional*. Tokyo, Japan. 1978. 143 pages.

NAKAYAMA, Masatoshi. Best Karaté, Comprehensive. Volume 1. *Kodansha Internaional*. Tokyo, Japan. 1977. 143 pages.

FUNAKOSHI, Gichin. Karate-Do Nyumon, L'essence du karate. Budo Éditions, 2000. 127 pages.