

RANDORI NO KATA

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

I. Un peu d'histoire

À la fin du XIX^e siècle (Ère Meiji au Japon), l'Empereur Mutsuhito souhaita établir un conservatoire des arts martiaux. Ainsi naissait le Dai Nippon Butoku Kai – alias Butokai –, établi à Kyoto, foyer particulièrement actif de l'esprit du Bushido. Cette « *association pour la vertu guerrière du Grand Japon* » abritait toutes les disciplines et a pour président KANO Jigoro.

Vingt experts, sous la présidence de KANO Jigoro, représentant une dizaine d'écoles d'arts martiaux, ont trouvé un consensus sur l'expression des principes fondamentaux de l'efficacité maximum par un minimum d'effort.

De ce condensé, en résulte les *kata*. C'est l'un des éléments importants dans l'élaboration du Judo. KANO avait déjà créé le *judo* « moderne » lorsqu'il entreprit d'élaborer les *kata*. Il a emprunté des formes au *jujutsu*, à des techniques antiques, à certains de ses élèves et en a fait des exercices capables de transmettre les principes élémentaires du *judo*.

Il souhaitait d'abord que les *kata* permettent de ne pas dévier vers des actes dangereux, ou vers autre chose que le *judo*.

Tous les *kata* ont en commun que les partenaires endossent un rôle de convention.

Le statut des *kata* reste particulier dans le *judo*.

Les *kata* ne sont pas quelque chose d'exceptionnel. Ils sont souvent cantonnés à l'enseignement des examens de grade, mais les *kata* ne sont pas seulement les thèmes. Ils doivent être travaillés à égalité avec les autres exercices, parce que, comme eux, ils permettent d'acquérir un contrôle sur soi et une attitude.

« Une bonne maîtrise des kata veut dire une bonne maîtrise de son propre corps, une maîtrise du partenaire et une maîtrise de son déplacement ».

II. Le *Randori no kata* ?

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

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

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

On associe fréquemment le *Nage no kata* au *Katame no kata*.

Le *Nage no kata* se traduit comme ceci : *nage* c'est « projection », *no* c'est « de » et *kata* c'est « formes ». Ce qui donne : « Formes de projection ». C'est donc la démonstration des différentes sortes de projections mais, inéluctablement, l'étude des chutes. Le *Nage no kata* est donc le *kata* des projections **et** des chutes.

Le *Katame no kata* est le *kata* des contrôles. C'est un *kata* qui se déroule au sol. Il a été conçu par KANO Jigoro, en liaison avec le *Nage no kata*, sous le nom de *Randori no kata*. Dans cet exercice, à la fin du *Nage no kata*, les partenaires se trouvent face à face et ils commencent directement le *Katame no kata*, sans saluer de nouveau.

III. Pourquoi *randori* ?

Il serait incongru d'arrêter l'action tant qu'elle n'aboutit pas à une victoire totale. C'est la raison d'être du *Randori no kata* du temps des premiers maîtres : l'esprit du combat. Cet état d'esprit, suggéré par le couple *tachi waza-ne waza*, du *Randori no kata*, sera particulièrement travaillé dans le *Kime no kata*. *Shinken no kata*, (*shinken* = grave, sérieux), se traduit souvent par « la vie ou la mort » où l'action, après un *atemi* met théoriquement un point final à l'agressivité de l'adversaire. Ce que l'association *Nage no kata-Katame no kata* se contente d'évoquer, le *Kime no kata*, lui, nous y éduque, par le biais du *jujutsu*.

Détaillons chaque *kata*, pour mieux comprendre l'intérêt de chacun.

Le *Nage no kata* pour commencer : il y a cinq séries de projections.

Dans la première série de mouvements sont démontrés les mouvements de bras et d'épaule (*te waza*), dans la seconde, les mouvements de hanche (*koshi waza*), ensuite jambe (*ashi waza*), enfin les « sacrifices » de face (*ma sutemi waza*) et de côté (*yoko sutemi waza*) mais ces appellations – ou « interprétations » – françaises sont erronées. On parle d'épaule, de bras, on parle de main, mais en réalité, c'est toujours l'ensemble du corps qui projette. Comprendre que les mouvements se font avec l'aide de telle ou telle partie du corps peut aider, mais ce n'est pas l'essentiel.

Le *Nage no kata* a ceci de particulier que les mouvements y sont décomposés en trois temps. KANO Shihan les a disposés en trois temps pour pouvoir les comprendre mais dans la réalité d'un mouvement, elles se réalisent en un seul temps. Le sens de *nage*, c'est « tout-de-suite ».

La non-résistance, principe d'efficacité du judo.

En *judo*, quelle que soit la technique, elle est toujours exécutée en réponse à l'initiative d'*uke* qui aura tenté de saisir, de frapper, de réagir. Le déséquilibre initial est toujours vers l'avant et il n'y a pas de technique arrière dans le *Nage no kata*.

L'utilisation de la force adverse n'implique pas une poussée réelle d'*uke* mais simplement la saisie du *judogi* en avançant naturellement le pied. Le message du *kata* est alors beaucoup plus subtil. La force mise en jeu est minime, elle entraîne cependant une rupture d'équilibre suffisante pour que *tori* puisse l'exploiter.

Le *Nage no kata* est le seul *kata* à être exécuté à droite et à gauche dans le but principal de ne pas négliger l'importance du *kumi kata* fondamental.

La construction d'une projection

Le fruit d'expériences cumulées pendant des siècles par différentes écoles dans le combat corps à corps, ce qui est unique au monde, aboutit aux conclusions suivantes par le consensus révélé lors des séminaires du Butokuden, « Pavillon de la vertu guerrière ».

Dans le *Nage no kata* nous pouvons constater que chaque mouvement peut se décomposer en trois phases, sa réalisation entraîne cependant une séquence continue, d'où la recherche d'un synchronisme parfait.

La première de ces phases s'appelle *kuzushi* : c'est l'opportunité de réaliser le mouvement, la recherche de l'instant précis dans lequel le partenaire, en se déplaçant, change son propre équilibre, le rend instable et nous permet par conséquent de le dévier dans le sens qui nous intéresse. Il n'existe pas de mouvement possible contre un adversaire parfaitement équilibré. Le *judo* est l'action sur le déséquilibre et non sur la force physique !

La seconde phase, est le mouvement proprement dit, l'application de la technique sur le

déséquilibre du partenaire. On parlerait de « contrôle » pour marquer le passage de l'impulsion d'*uke* que *tori* transforme en déséquilibre en phase active de *tori* qui commence à contrôler ce déséquilibre pour construire le mouvement. C'est le *tsukuri* qui veut dire : composer, fabriquer, construire le mouvement.

Une fois le mouvement construit, **la troisième** phase arrive : celle de bien la finir. Cette dernière phase se nomme *kake* (point de non-retour). Le *nage* (projection) est le résultat de : *kuzushi*, *tsukuri*, *kake*.

Nota bene : le *kake* est bien présent dans le *Ju no kata* mais *uke* abdique juste avant que *tori* ne le projette, c'est-à-dire, achève son *waza*.

Les sept phases de la technique permettant une projection sont le ***shisei*** (la posture) permet le ***kumi kata*** (la saisie), permet le ***kuzushi*** (le déséquilibre) d'*uke*, permet le ***tsukuri*** (déplacement et placement) de *tori* amenant le ***kake*** (le point de non-retour), le ***nage*** (la projection) et enfin l'***ukemi*** (la réception d'*uke* au sol).

Nage no kata

PREMIÈRE SÉRIE, *te waza*

Uki otoshi

C'est le *waza* le plus sobre du *judo*. On peut considérer qu'il est la forme « mère » de toutes les projections. Aucune autre technique ne mérite cette première place dans le *Nage no kata*. On peut dire qu'un expert peut juger du niveau d'un pratiquant en voyant exécuter ce *waza* car, pour l'œil averti, sa sobriété met en évidence le respect ou la négligence de ce qui fait la spécificité du *judo*.

Ippon seoi nage

Les premiers maîtres ont voulu démontrer l'utilisation de la force adverse et de son inertie en s'intégrant à elle alors qu'avec *Uki otoshi*, elle est devancée. *Ippon seoi nage* a été choisi car l'opportunité permet de donner un maximum d'amplitude à sa réalisation et de rendre ainsi plus évident le jeu des forces. Cette amplitude est valorisée par l'attaque du poing en marteau. Elle doit être réalisée de la façon la plus scrupuleuse sous peine d'ôter son sens au *waza* et la raison de sa place dans le *kata*.

Kata Guruma

C'est un mouvement qui illustre un *judo* régi par la logique et la physique. Ce mouvement est d'une mécanique rigoureuse selon qu'il est effectué, en respectant les lois de la physique ou non. Horlogerie *versus* haltérophilie est sans conséquence sur les *tatami* mais lorsque la vie en dépend... mieux vaut choisir le *judo* ! C'est ce que se sont dit des générations de *samurai*.

DEUXIÈME SÉRIE, *koshi waza*

Cette deuxième série applique scrupuleusement les principes de la première série. Un *waza* cependant présente une nouvelle notion, celle de « l'adaptabilité » et de l'enchaînement. L'adaptabilité est probablement l'idée qui décrit le mieux la pratique d'un *judo* idéal. L'adaptabilité c'est lorsqu'on esquive l'attaque, lorsqu'on adapte son *kumi kata* à une technique particulière... C'est aussi l'idée de la non-résistance à une force que l'on utilise. D'une certaine manière, c'est aussi prévoir. Voilà comment les premiers maîtres nous livrent « l'esprit de la technique ».

Uki goshi

Ce *waza* se réalise en esquivant l'attaque du poing en marteau.

Harai goshi

Le *kata* rappelle la genèse du mouvement qui est née de la tentative de surpassement à *Uki goshi*, spécialité de maître Kano Jigoro.

Tsurikomi goshi

Tsurikomi goshi est présenté comme la suite logique à la résistance d'*uke* sur *Harai goshi*.

À titre d'exemple, cette série nous montre *Harai goshi* lorsque *Uki goshi* est esquivé, *Tsurikomi goshi* lorsque *Harai goshi* est bloqué. Cette adaptabilité développée donne naissance au concept d'enchaînement.

TROISIÈME SÉRIE, *ashi waza*

Okuri ashi barai

La vocation du *Nage no kata* est de synthétiser les principes fondamentaux du *judo* et le premier de ces principes est l'utilisation de la force adverse. Cela implique l'initiative d'*uke*, ce qui est inapproprié pour une technique arrière. Les anciens maîtres ont contourné la difficulté en choisissant un *waza* présentant les caractéristiques d'exécution d'une technique arrière, partant de l'initiative directe d'*uke* et décomposable en trois temps : le balayage *Okuri ashi barai*.

Sasae tsurikomi ashi

Cet *ashi waza* suit la règle commune à tout déséquilibre avant.

Uchi mata, O uchi mata

Il existe plusieurs façons de réaliser un *Uchi mata*. Cependant, c'est un *O uchi mata* qui a été retenu. *Waza* introduit par Maître TABATA Shotaro, 10^{ième} dan, Professeur au Bukokukai, il y enseigne le *Randori no kata* dans le cadre du Budo Semmo Gake. C'est la forme qui insiste le plus sur le déséquilibre avant.

QUATRIÈME SÉRIE, *ma sutemi waza*

Quatrième et cinquième série de *sutemi*, des *waza* qui vont nous révéler les arcanes du travail en réaction.

Tomoe nage

C'est l'image type du *sutemi* ; ce qui nous intéresse, c'est qu'il mène à une dimension tactique dans la pratique du *judo*. Le travail en réaction permet d'organiser la projection dans un synchronisme parfait pour l'utilisation de la force adverse.

Ura nage

Ura nage s'exécute sur la même attaque que *Ippon seoi nage*.

Sumi gaeshi

Sumi gaeshi s'exécute à partir de la position défensive *jigotai*. De la réaction arrière-avant vue dans *Tomoe nage*, nous passons à une réaction du bas vers le haut de la part d'*uke* qui n'accepte plus la traction de *tori* dans cette position *jigotai*.

CINQUIÈME SÉRIE, *yoko sutemi waza*

Yoko gake

Yoko gake est peut-être le mouvement du *Nage no kata* dont l'opportunité est la plus oubliée. Cela est probablement dû au fait que l'on peut très facilement le déformer, le rendre méconnaissable. Notons que pour le *kake*, *uke* lâche le revers de *tori* car, dans le cas contraire, *uke* n'échapperait pas à une luxation du coude ; ce qui était le but à l'origine de cette technique de *jujutsu*.

Yoko guruma

Autre réaction latérale lorsque *tori* tente d'exécuter *Ura nage* : *uke*, pour refuser la projection, tourne le buste en l'inclinant et esquivé ainsi la traction de *tori*.

Uki waza

Départ en position *jigotai*. *Tori* fait avancer *uke* vers l'avant gauche, *uke* réagit vers l'avant droit. *Tori* utilise ce changement d'équilibre pour exécuter *Uki waza* dans la direction de la réaction d'*uke*. Notons que *tori* dégage le bras d'*uke* pour la projection de façon à éviter la luxation, cette technique est issue de l'ancien *jujutsu*.

Le *Nage no kata* nous a livré toute la théorie de la construction des projections selon l'art de céder, principe du « minimum d'effort pour un maximum d'efficacité ».

Le Katame no kata

Ce sont des immobilisations (*osaekomi*), des étranglements (*shime*) et des clés (*kansetsu*), soit un résumé du *judo* pratiqué au sol (*ne waza*). Il se compose de trois séries de cinq techniques chacune, pratiquées à droite. Il faut savoir que ce *kata* est le « second » et non sans raison. En effet, le *Katame no kata* est le complément du *Nage no kata*, lui, en premier. Les deux ensembles, pratiqués sans les dissocier constituait jadis l'examen technique pour l'examen du premier *dan*.

Pour bien comprendre, il convient de dire que lors du premier *kata*, *uke*, sans équivoque, démarre l'action (il est « l'agresseur »), ce qui permet à *tori* d'appliquer les techniques du *judo* debout (*tachi waza*). Cependant, si la technique de projection n'a pas été suffisamment parfaite pour mettre un terme au combat, il devient nécessaire de continuer par un combat au sol (*ne waza*). S'il est encore en capacité de rétorquer, *uke* poursuit son attaque mais c'est finalement *tori* qui provoque l'abandon d'*uke* par un contrôle définitif (*gatame*) que sont les immobilisations, les étranglements ou les luxations. Raison et cause pour lesquelles *tori* semblerait être « l'agresseur » alors qu'en fait, il complète sa défense.

Ce travail est en premier lieu celui de la mobilité au sol. Il y a beaucoup d'éléments participant à l'efficacité mais les principes envisagés dans le *Katame no kata* sont de l'ordre de la mécanique des forces pour les immobilisations, d'ordres anatomique et physiologique pour les étranglements et les clés.

PREMIÈRE SÉRIE, *osae komi waza*

Kuzure gesa katame

Kuzure gesa gatame est justement l'exemple type ou *tori* prive *uke* de la mobilité de son bassin par une action qui vise à « l'asseoir ». C'est le premier principe, emblématique, du contrôle au sol et donc de tout le *ne waza* : le contrôle du centre. La stabilité de l'ensemble du corps est assurée par l'écart des jambes de *tori* et vise ainsi à créer un triangle le plus grand possible, répondant aux tentatives d'esquive d'*uke*.

Kata gatame

Consiste à contrôler le bras et la tête maintenus conjointement.

Kami shiho gatame

Dans le principe, le haut du corps est maintenu dans ses mouvements tant vers la droite que vers la gauche, ce qui laisse une mobilité très limitée au bassin d'*uke* dont la seule liberté d'action est vers le haut, direction contrôlée par la tête de *tori*.

Yoko shiho gatame

Ce contrôle met en évidence l'importance du ventre dans l'action de *tori*.

Kuzure kami shiho gatame

Cette immobilité laisse une grande liberté au ventre d'*uke*, ce qui est compensé par la position des jambes de *tori*, contrôlant de cette façon les éventuelles rotations d'*uke*.

DEUXIÈME SÉRIE, *shime waza*

Dans le cadre du *Katame no kata*, les *shime waza*, relativement statiques, ne sont valorisés et porteurs d'enseignement que par les défenses sincères d'*uke*. Ces défenses sont naturellement spontanées et systématiques et permettent de mettre en évidence les points déterminants dans l'efficacité des étranglements. C'est ce qui permet l'analyse et la décomposition de la technique tout comme les trois phases du mouvement se différencient par les trois pas en *tachi waza*.

Les trois phases se décomposent ainsi : 1) l'étranglement avant défense, 2) la défense d'*uke* pour annuler l'effet de l'étranglement et 3) l'action déterminant l'efficacité de l'étranglement.

Les cinq techniques sont les suivantes : ***Kata juji jime***, ***Hadaka jime***, ***Okuri eri jime***, ***Kata ha jime*** et ***Gyaku juji jime***.

TROISIÈME SÉRIE, *kansetsu waza*

L'efficacité des luxations est directement liée à la physiologie articulaire, en particulier celle du coude, puisque c'est la seule concernée dans le *judo* actuel pour des raisons compréhensibles et justifiées de sécurité.

Les cinq techniques sont les suivantes: ***Ude garami***, ***Ude hishigi juji gatame***, ***Ude gatame***, ***Hiza gatame***, ***Ashi gatame***.

Pour conclure

Les *kata* n'ont de sens que par la multitude d'application pratique auxquels ils ouvrent la voie. Le monde du *judo* aurait alors été dirigé par des *judoka* et, qui plus est, de la plus haute compétence.

En cette fin de XIX^e siècle, début du suivant au Japon (fin de l'ère Meiji, début de l'ère Taisho), le Kodokan se référait au Butokai. Cette suprématie absolue du Butokai jusqu'à son interdiction est systématiquement occultée de nos jours. La vérité a été évincée pour laisser place à une « légende ». Comme toute légende, elle est belle et génère de beaux rêves mais la réalité historique est encore plus belle. Il aurait fallu d'autres talentueux esprits

pédagogiques désintéressés du pouvoir tels ceux de KANO Jigoro Shihan pour rassembler ce qui était alors épars et redonner vie, dans une société en pleine mutation, à ce qui était sensé être ou devenir obsolète : une somme de connaissances millénaires, véhiculée par l'excellence de la morale, à l'image, d'une certaine manière, de nos Chevaliers d'autan.

Les *kata* contiennent aussi une philosophie, celle qui commence par l'entraide « où les deux protagonistes perdent leur personnalité réelle, leur identité comme individu pour sublimer leur action dans un même principe, celui de l'efficacité optimum pour un effort minimum ».

Si parfois la vérité ne s'atteint que par la compréhension des contraires, les *kata* et le *randori* sont faits pour nous en rapprocher.