



Le mot « KATA » signifie « forme » ou « moule ». Cet exercice d'enchaînement de techniques est un combat contre plusieurs adversaires imaginaires destiné à former le corps et l'esprit du pratiquant. Débutant par une défense, il s'achève souvent par une défense.

L'enseignement des Kata consiste à créer l'automatisation de la gestuelle vers une technique de plus en plus élaborée, puis d'y inclure progressivement dynamisme, puissance, précision le tout orienté vers la recherche de l'efficacité.

Le Kata apporte aux pratiquants une meilleure compréhension de son corps au travers des méthodes de maîtrise de son énergie, des mouvements de rotations, des accélérations, de la rapidité et de la souplesse. Un travail régulier des Kata améliore également l'équilibre, la respiration et la maîtrise musculaire (alternance de tension et relaxation).

Katas en Gendai Budo :

(Les gendai budō, littéralement arts martiaux modernes, sont les arts martiaux japonais qui ont été créés après le début de l'ère Meiji (1868), à l'opposé des koryū qui sont les arts martiaux datant de la période avant Meiji. La date de 1876 à laquelle le port du sabre a été interdit est aussi parfois utilisée)

Le kata se pratique seul ou en groupe. Son étude, dans les arts martiaux comme dans l'art dramatique traditionnel, a pour but le travail de la technique, du *kime* (puissance)...

Les mouvements exécutés dans les katas seuls peuvent ensuite être mis en applications avec un partenaire. Ces exercices sont appelés *bunkai*.

Les katas se retrouvent dans différents arts martiaux japonais comme le judo, le karaté, le kendo ou encore l'aïkido (qui ne s'enseigne quasiment que sous la forme de katas, que ce soit à mains nues ou aux armes), et au théâtre dans le *nô*, le *kabuki* ou encore le *bunraku*.

Si l'on compare un *budo* à un langage, alors les *kihon* sont le vocabulaire de base, les *kata* sont des phrases toutes faites et les « applications » (*bunkai* et entraînements à deux types *kumite*) sont des mises en pratique dans le langage courant.



Dans les arts martiaux, le *kata* représente un combat réel contre un adversaire, qui éventuellement peut être imaginaire. Étant codifié de manière rigoureuse, il s'effectue sans surprise et permet notamment de travailler en toute sécurité des techniques qui seraient dangereuses en entraînement de combat, ou alors de travailler dans des conditions plus proches de la réalité du combat — conditions potentiellement mortelles, comme par exemple les *kata* de sabre exécutés avec un *bokken* (sabre en bois). Cette arme, à première vue aussi peu dangereuse qu'un bâton de bois, peut se révéler létale entre des mains expertes.

Le but du *kata* est double :

- D'une part faire travailler des gestes, postures... dans des situations données, afin d'avoir un apprentissage « au calme » et plus appliqué que lors d'un combat;
- D'autre part de faire découvrir des principes fondamentaux des arts martiaux, comme la gestion des distances (*ma ai*), l'attitude et la gestion de l'équilibre (*shisei*), la coordination des mouvements...

À l'époque médiévale où les écoles gardaient leurs secrets, les *kata* étaient une manière codée de transmettre l'enseignement : le travail paraissait banal extérieurement, mais sa répétition permettait aux élèves avancés de découvrir par eux-mêmes les principes cachés et mystiques (*mikkyo*, transmis au niveau *okuden*).

Il existe différents types de *katas* :

- *katas* de base (*Kyon no kata*), préparant aux véritables *katas* du style ;
- *katas* combat (*Tatakaou no kata*), qui ont pour objectif le travail de la technique pour pouvoir ensuite l'utiliser en combat
- *katas* respiratoires (*Katsu no kata*), qui mettent en avant le travail sur la respiration. Ils ont pour but de « faire circuler les énergies ».
- *katas* artistiques (*Miseru gata*), des exécutions de techniques spectaculaires mettant entre autres en avant la souplesse

Il ne suffit pas de connaître les *bunkai* d'un *kata* ; il faut les travailler afin que ces *bunkai* deviennent de véritables réflexes de combat adaptés à un maximum de situations. La connaissance des "bunkai" permettra de mieux ressentir et avoir une meilleure conscience du *kata*.



Origine des katas

Originaires de Chine, les katas ont d'abord été introduits à Okinawa au cours des siècles passés. Modifiés, simplifiés par les pratiquants de l'île ou les enseignants chinois afin de les rendre plus accessibles aux débutants (certains taos chinois ne comptant pas moins de cent-cinquante à deux cents mouvements !), ces katas ont fait leur apparition au Japon dans les années vingt, avec l'arrivée des premiers Maîtres okinawaïens : les Sensei Funakoshi, Motobu, Miyagi et Mabuni notamment. Tous les styles actuels de karaté ont repris un certain nombre de katas anciens auxquels sont venues s'ajouter des formes de création récente (postérieure à 1900).

C'est le cas des Pinan, créés par le Maître Itosu vers 1907, à l'usage des débutants, et que Gichin Funakoshi transformera en Heian. De plus les idéogrammes chinois d'origine n'ont pas toujours été transmis, les Okinawaïens se contentant parfois d'une simple transcription phonétique, déformée par la prononciation locale. Lors de leur exportation vers le Japon, certains katas allaient à nouveau changer de nom, parfois pour des raisons politiques. Vu l'impérialisme nippon, en plein essor dans les années trente, les noms d'origine chinoise se devaient d'être proscrits. Toutes ces raisons font qu'un même kata peut être connu sous trois noms différents : chinois, okinawaïen et japonais. Ainsi de Kushanku (chinois) qui donnera Kosokun (okinawaïen) puis Kanku (japonais).

Otsuka sensei a enseigné seulement neuf kata original, qui pour lui, étaient le plus représentatif de l'essence même du Wado-Ryu : les cinq Pinan, Naihanchi, Kushanku, Seishan et Chinto.

Mais pour Hironori Otsuka, le nombre de Kata n'avait aucune valeur.

Quand les neuf kata sont maîtrisés et étudiés, d'autres kata sont recommandables pour un développement ultérieur et supplémentaire.

Aujourd'hui, sept Kata ont été ajoutés par les successeurs de Hironori Otsuka afin de proposer aux élèves un répertoire de connaissances suffisamment large pour effectuer des comparaisons.



Dans l'étude des Pinan à l'école Wado-Ryu, on débute par le deuxième, car, de l'avis de Maître OTSUKA, c'est le plus compréhensible des cinq.

Le Kihon no kata (kata de base), a été ajouté plus tard pour les débutants. Les kata Bassai, Wanshu, Niseishi, Jion, ont aussi été enseignés et enfin, sporadiquement Rohei et Jitte.

Les 2 katas - Unsu & Kunpu - n'ont jamais été inscrits officiellement dans le grand livre Wado-Ryu par Maître OTSUKA.

Pour un moment, la J.K.F.- WADO KAI introduit une version du kata UNSU Wado pour la compétition W.K.F., mais retirée en 2001/2002.

Le shitei kata

En 1986, pour faciliter les compétitions « tous styles », fut créé le *Shitei-Kata* : chacun des 4 principaux styles de karaté a alors désigné 2 katas considérés comme les plus représentatifs.

- Shotokan : **Jion** et **Kanku-Dai**
- Wado-ryu : **Seishan** (équivalent à **Hangetsu** en Shotokan) et **Chinto** (équivalent à **Gankaku** en Shotokan)
- Shito-ryu : **Sei Hei Shin** et **Bassai**
- Goju-ryu : **Seipai** et **Saifa**

"Le Kata est Karate-do et le Karate-do est Kata" - Izukigawa Kanki



Les Six principes du Kata selon Tatsuo Suzuki :

Ikita Kata	Les Kata doivent être vivants et exécutés avec volonté.
Inen	Le pratiquant doit s'imprégner de l'esprit du Kata.
Chikara no Kyojaku	La puissance des techniques est variable.
Waza no Kankyu	Le rythme des mouvements est variable.
Kisoku no Donto	Le rythme de la respiration est propre à chaque Kata. Les inspirations et expirations doivent être placées à des moments très précis.
Balance	Equilibre et stabilité sont indispensables à l'exécution du Kata.

Les cinq Kata Pinan ont été créés par maître Anko Itosu au début du XXème siècle pour faciliter l'enseignement du Karaté dans les écoles d'Okinawa. Ils puisent leurs techniques dans des Kata plus anciens comme Kushanku ou Bassai, dont les techniques trop difficiles ont été retirées.

L'école Shotokan les appelle Heian, prononciation japonaise des idéogrammes de Pinan.

Les katas en WADO-RUY

Pinan signifie calme (« pi ») et paix (« nan »), ils commencent toujours par une technique défense.

Kata de base : 5 Pinan

Nidan - Shodan - Sandan - Yondan - Godan

Kata supérieur :

Naifanchi - Kunchanku - Bassai - Seishan - Chinto - Wanshu - Rohei - Jion - Niseishi - Unsu - Kumpu - Jitte - Suparimpei.