

## Les Katas: Pour quoi faire ?



Par Iain Abernethy, traduit de l'anglais par Karim Benakli

Il existe bien des avis sur la valeur des katas. Pour certains, les katas sont l' 'âme' des arts martiaux. Pour d'autres les katas sont une pure perte de temps. Selon moi, ces deux avis peuvent avoir du sens, tout ceci dépend de ce que l'on veut dire par 'kata' et de la manière dont on les appréhende.

Une chose sur laquelle -je pense- tous les artistes martiaux seront d'accord, c'est que les katas ne sont certainement pas un pré-requis à l'efficacité combattive. Il existe de nombreux arts martiaux très efficaces qui n'incluent pas les katas dans leur curriculum. Et si nous évaluons l'efficacité de pratiquants aguerris de la plupart des systèmes 'sans katas', nous verrons que l'on peut également produire des artistes martiaux efficaces sans avoir recours aux katas. Mais alors, si l'entraînement aux katas n'est pas un 'must' pour développer des aptitudes combattives, pourquoi les 'systèmes traditionnels' tels que le karaté se soucient-ils tant des katas ?



Pour pouvoir répondre à cette question de façon exhaustive, nous devons tout d'abord comprendre pourquoi les katas ont été initialement créés. Quelqu'un quelque part devait croire que les katas avaient une utilité, autrement ils n'auraient jamais existé. A titre d'exemple, reprenons l'historique de la création du kata 'Chinto' (renommé 'Gankaku' en Shotokan).

Le kata Chinto tire son nom d'un Chinois du même nom qui était marin et également artiste martial. Dans les années 1800, Chinto fut victime d'un naufrage et échoua sur l'île d'Okinawa où il s'installa dans une grotte. Sans ressources, il se mit à voler de la nourriture auprès des autochtones afin de se nourrir. Ce comportement peu avenant fut rapporté au roi d'Okinawa qui envoya alors Sokon Matsumura – un légendaire maître de karaté employé par le roi comme garde du corps en chef – pour régler le problème.

Matsumura était un très bon combattant qui avait pour habitude de vaincre ses adversaires aisément. Cependant, confronté à Matsumura, Chinto se défendit et ni l'un ni l'autre ne put prendre le dessus. Toujours enclin à améliorer ses formidables compétences, Matsumura conclut un pacte avec Chinto : il s'occuperait de lui et en échange Chinto lui enseignerait sa méthode de combat. Par la suite, lorsque Chinto fut reparti en Chine, Matsumura formula un kata – nommé d'après celui dont le système de combat est à l'origine des techniques qu'il contient – afin d'assurer que les méthodes de combat de Chinto soient répertoriées et transmises aux générations futures. Bien d'autres katas ont été développés de la sorte par l'un ou l'autre élève afin de préserver ce que leur maître leur avait enseigné (par exemple les katas Kushanku et Wanshu -renommés Kanku Dai et Empi en Shotokan- portent les noms d'artistes martiaux Chinois qui ont visité Okinawa).

En effet, ce qui est finalement devenu le 'karaté' est en réalité le mélange de différents systèmes de combat. Les maîtres d'antan utilisaient les katas comme un moyen de répertorier les enseignements qu'ils avaient reçus de différentes personnes et systèmes de combat pour ensuite les transmettre à d'autres.

Nous pouvons également en apprendre plus sur la nature des katas de par l'enseignement et les écrits de Choki Motobu (un des combattants d'Okinawa les plus redoutés). Motobu a contribué à faire connaître le karaté au Japon de par sa victoire largement médiatisée sur un champion de boxe Russe lors d'un tournoi « Judoka contre Boxeur » (il est raconté que Motobu s'est inscrit à ce tournoi afin de pouvoir payer la location de son habitation).

A cette époque le karaté était peu connu et Motobu s'était alors inscrit au tournoi comme Judoka car il trouvait les règles imposées aux Judokas moins restrictives (entre autres, les judokas ne pouvaient pas frapper avec les poings fermés ce qui convenait parfaitement à Motobu qui utilisait volontiers les frappes main ouverte). Les informations sur ce tournoi ont rapidement été diffusées au Japon et les gens ont voulu en savoir plus sur ce système qui avait permis au vieillissant Motobu de vaincre son adversaire. Les conséquences de cette publicité et de l'intérêt qu'elle déclencha furent que Motobu devint un enseignant professionnel de son art.

Lorsque les gens allaient s'entraîner chez Motobu, c'était pour apprendre comment combattre. Motobu considérait l'étude des katas (particulièrement de Naihanchi -Tekki en Shotokan-) comme un élément vital du processus. A propos des katas, Motobu écrit dans son livre 'Okinawan Kempo': « Les styles Naihanchi, Passai, Chinto et Rohai (\*) n'existent plus en Chine de nos jours et ne sont plus pratiqués comme arts martiaux qu'à Okinawa. » J'ai toujours trouvé intéressant que Motobu décrive les katas indiqués comme des 'styles' et des 'arts martiaux'. Il semblerait donc que Motobu considérait également chaque kata comme représentant un système de combat à part entière. (\*) *En Shotokan, Passai est Bassai Dai, Chinto est Gankaku et Rohai est Meikyo.*

De par ces exemples de Chinto, Matsumura et Motobu, nous pouvons voir que les katas ont été développés afin d'assurer que les méthodes les plus efficaces d'un individu ou d'un style particulier ne soient pas perdues. Les katas peuvent dès lors être définis comme étant 'une manière de répertorier et de résumer les techniques et principes combattifs clés d'un style de combat'.

Matsumura et Motobu étaient de très bons combattants. Matsumura était le garde du corps en chef du roi d'Okinawa. Un travail de haut rang et de haut niveau qui n'aurait jamais été donné qu'au plus apte des combattants. Motobu était quant à lui connu pour avoir 'testé' ses compétences combattives des centaines de fois dans des combats de rue, sans aucune défaite. Matsumura et Motobu étaient tous deux des hommes de combat pragmatiques, et ils n'auraient eu que peu d'intérêt pour les katas s'ils ne pensaient pas que ceux-ci aient une réelle fonction pratique.

Comme méthode pour répertorier des techniques, des exercices et des principes, les katas fonctionnent à la perfection. En effet, plusieurs centaines d'années après que Chinto ait enseigné sa méthode de combat à Matsumura, nous karatéka modernes disposons d'un enregistrement des éléments clés de l'enseignement de Chinto. Cependant, le temps passant, on a en quelque sorte perdu de vue l'aspect 'répertoire de méthodes de combat hautement efficace' des katas, pour les considérer généralement comme un passe-temps athlétique ou esthétique ayant peu de liens avec le combat réel. Néanmoins, quelque soit la façon dont les katas sont perçus de nos jours, ils fournissent pour tous les karatékas intéressés un lien vivant vers le système de combat civil d'origine (voir aussi mon livre 'Bunkai-Jutsu').

Pour pratiquer le karaté comme système pragmatique, il est nécessaire d'étudier activement les katas, et non de juste les pratiquer. Gichin Funakoshi (fondateur du Karaté Shotokan) considérait comme 'inutile' la pratique des katas sans l'apprentissage de leurs applications en situations réelles (Karate-do Kyohan). De nombreux autres grands maîtres étaient également très critiques envers les karatékas qui mettaient l'accent uniquement sur la représentation esthétique des katas. Selon moi, sans une étude approfondie des bunkais (les applications des katas), la pratique des katas n'a aucun sens. Nous devons toujours garder à l'esprit que les katas ont été créés pour répertorier des techniques et des principes de combat.

Les katas sont l'enregistrement des systèmes de combat qui ont été combinés pour former le karaté; le 'syllabus' (ou programme de cours) d'origine si vous préférez. Dans son livre 'The Pavement Arena', Geoff Thompson écrit : *'Ce n'est pas que le contenu du syllabus du karaté soit incomplet, mais plutôt qu'il n'est pas utilisé dans son entièreté. Si l'on regarde les katas de plus près, non seulement verrons nous les mouvements que nous avons tous fini par connaître et apprécier, mais également des techniques de lutte, des projections, des crochets et uppercuts, des piques aux yeux, des saisies, des coups de genoux, des attaques aux articulations, des coups de tête et même du combat au sol. Regardez dans votre propre dojo. Quelle partie de ces informations y a été découverte, utilisée et enseignée ? Quand j'ai eu mon propre Club de Karaté, toutes ces techniques et plus encore ont été abordées. Pourquoi ? Parce qu'elles incluent toutes les éventualités de tous les scénarios ; une nécessité pour tous ceux qui veulent être prêts à affronter toute attaque potentielle.'*

Je pense que ce paragraphe résume parfaitement le problème principal des katas dans le karaté moderne. De nombreux karatékas ignorent les leçons des katas et pratiquent dès lors involontairement le karaté comme un art martial 'incomplet'. Sans la compréhension des katas, le karaté est un système incomplet et inadapté. Comme le dit Geoff, nous devons utiliser le 'syllabus' dans son entièreté si nous voulons que le karaté soit efficace. Et, comme nous l'avons vu précédemment, pour le karaté – ainsi que pour d'autres arts martiaux du même type – les katas sont le syllabus !

Réalisez-vous dans quel état serait le karaté sans les katas !?! Nous n'aurions pas de syllabus à suivre ! Tout ce que les anciens maîtres ont découvert, amélioré, appris, enseigné et utilisé serait définitivement perdu. Tout ce qui nous resterait seraient les techniques modernes issues du karaté de compétition. Ne me comprenez pas mal, j'ai le plus grand respect pour l'athlétisme dont fait preuve la branche compétition du karaté moderne. Cependant, il est important de dire que pour le karatéka de tous les jours les techniques de compétition sont complètement inadaptées à tout usage en dehors du cadre fort confiné de l'environnement sportif.

Cette perte de vue des méthodes combattives répertoriées dans les katas pour s'orienter vers le sport de compétition a commencé dès que le karaté est arrivé au Japon. Bien que certains soient intéressés par l'aspect art de combat du karaté (par exemple les élèves de Motobu), les japonais étaient généralement enclins à créer des 'sports martiaux' sur base des arts martiaux (le Kenjutsu donna naissance au Kendo, le Jujutsu au Judo, etc.). Dès lors pour permettre au karaté de se développer au Japon, il fallait qu'il s'adapte à la philosophie dominante.

Pour être accepté par la communauté Japonaise martiale de l'époque, le karaté avait besoin d'un uniforme d'entraînement, d'un système de grades et d'une forme de compétition (la base de tous ces éléments a d'ailleurs été 'empruntée' directement au Judo). Cependant, malgré cette orientation vers un loisir sportif et physique, les anciens maîtres mettaient toujours fortement l'accent sur les katas. Je pense sans aucun doute que c'est grâce à cela que le syllabus combatif d'origine n'a pas été perdu dans la nuit des temps. Les katas ont certainement atteint leur but, comme le prouve le nombre sans cesse croissant de karatékas qui abandonnent le 'karaté moderne' pour retourner au système fonctionnel et pragmatique répertorié dans les katas.

Les katas forment le syllabus global du karaté, et nous devons dès lors nous soucier des katas si nous souhaitons nous engager dans ce syllabus. Les katas sont donc bien un moyen extrêmement efficace de répertorier et préserver les techniques et les concepts combattifs. Mais les katas sont-ils efficace comme méthode d'entraînement ?

Il y a essentiellement deux façons de pratiquer les katas: le kata solo et le kata travaillé avec partenaire. Dans les arts martiaux modernes, la plupart des gens associent le terme 'kata' avec la pratique solo du kata. Le travail du kata avec partenaire est souvent qualifié de 'drill'. Il est quasiment universellement admis que travailler des techniques sous forme de drill avec partenaire (kata à deux) est une méthode d'entraînement tout à fait valable. C'est la valeur du kata solo qui aurait plutôt tendance à être remise en question. En effet, cela semble tellement plus sensé de travailler des techniques de combat avec un partenaire que de les effectuer seul. Alors pourquoi pratiquer le kata solo ? A coup sûr le kata à deux est un bien meilleur moyen de travailler les techniques et les concepts...

Le travail des techniques sous forme de drill avec partenaire (ainsi que le combat d'entraînement -sparring-) est indiscutablement une bien meilleure méthode d'entraînement que le kata solo. Cependant, il n'est pas correct d'extrapoler cette évidente vérité jusqu'à dire que le kata solo n'a aucun intérêt. Monter dans un ring de boxe pour effectuer un combat d'entraînement de type -sparring- est plus réaliste que de s'entraîner sur un sac de frappe (les sacs ne rendent pas les coups). Donc si on applique la même logique que celle appliquée par beaucoup pour les katas, on peut conclure que puisque combattre (sous forme d'entraînement) est plus réaliste que de frapper un sac, le travail au sac n'a aucun intérêt et dès lors les boxeurs ne devraient plus jamais utiliser de sac de frappe ! Ceci est bien évidemment incorrect, on peut à la fois utiliser un sac de frappe et effectuer des combats d'entraînement. Sur le sac on développera la puissance de frappe, et en combat d'entraînement -sparring- on apprendra à appliquer ces frappes. Au même titre que bien d'autres aspects de l'entraînement relatif aux arts martiaux, le sac de frappe a toute son utilité s'il est pratiqué comme une partie d'un tout.

Comme pour le travail au sac de frappe, le kata solo doit être pratiqué comme une partie d'un tout si l'on souhaite en tirer de réels bénéfices combattifs. Dès lors nous devons régulièrement pratiquer les techniques de kata à deux, aussi bien sans résistance qu'avec résistance de la part du partenaire ; mais ceci ne signifie certainement pas que nous devons laisser tomber la pratique du kata solo. En effet, le kata avec partenaire et le kata solo ont tous deux un rôle à jouer.

Les katas sont souvent critiqués parce qu'ils sont vus comme une 'alternative' peu efficace au travail avec partenaire. De fait, le kata solo est une alternative peu efficace au travail à deux ! Mais ceux qui portent cette critique ont mal compris le rôle des katas. D'un autre côté, il y a aussi ceux qui promulguent les katas, mais en comprenant mal leurs objectifs et rôles, et en les considérant comme une 'alternative' viable au travail à deux (et ça ne l'est pas !). Les deux avis sont faussés car les katas ne sont pas une 'alternative' au travail à deux ni à quoi que ce soit d'autre !

Le karatéka pragmatique pratiquera le kata solo (le vrai syllabus du karaté) ; il travaillera les techniques en drill avec partenaire ; il appliquera des variations des techniques en concordance avec les principes sous-jacents afin de les faire fonctionner au mieux pour lui-même ; il effectuera des combats d'entraînement en utilisant ces techniques ; il travaillera sur sac de frappe ; il se conditionnera physiquement (levée de poids et autres) ; il s'entraînera aux frappes, projections, clés, étranglements et à toutes les techniques répertoriées dans les katas. En bref, il s'entraînera de toutes les façons requises pour s'assurer une efficacité combative. Le kata solo doit faire partie d'un tout, et non être quelque chose que l'on fait en lieu et place d'autre chose.

Les jours où vous n'allez pas au dojo, où vous n'avez pas de partenaire d'entraînement, vous pouvez travailler les katas en solo, et par là même vous conditionner physiquement tout en répétant le syllabus complet des techniques, concepts et mouvements de combat répertoriés par les fondateurs de notre art. Et en plus de vos katas, travaillez le sac de frappe, faites quelques exercices de cardio et d'endurance, et tout autre type d'entraînement solo susceptible d'améliorer vos aptitudes martiales.

Les jours où vous allez au dojo, où vous avez un partenaire d'entraînement, plutôt que de pratiquer le kata solo, vous feriez mieux de pratiquer les bunkais (applications) des katas. Travaillez les techniques, le drill avec partenaire, et utilisez ensuite toutes les techniques des katas dans vos combats d'entraînement -sparring- (à l'exception évidente, pour raison de sécurité, de certaines techniques dangereuses). Si vous êtes instructeur, vous devez enseigner tous les aspects des katas. Les élèves doivent apprendre le kata solo, les applications avec partenaire, le travail à deux sous forme de drill et les méthodes de combat d'entraînement en -sparring-. Vos élèves pratiqueront alors les katas de manière constructive et seront bien plus aptes à transmettre leurs aptitudes sur base de ce que les katas contiennent quand ils deviendront à leur tour instructeurs.

Les katas ne sont pas une 'alternative' ou un 'substitut' au travail à deux; ils sont le syllabus qui nous dit que faire dans cet entraînement à deux et ils sont également un moyen supplémentaire d'entraînement solo.

Des arts différents utilisent des méthodes différentes pour répertorier et transmettre les connaissances et les informations aux générations suivantes. Les katas, les hyungs, les formes, etc. sont juste une des méthodes existantes ; cependant les katas ont prouvé pendant des centaines d'années qu'ils étaient un moyen très efficace d'y arriver. Pour les arts martiaux ayant choisi d'autres moyens d'assurer la continuité de l'information, il ne faut certainement pas se soucier des katas. Mais, pour ces arts martiaux qui ont historiquement fait usage des katas, les pratiquants doivent s'assurer qu'ils les adoptent dans leur intégralité.

Quand, de nos jours, les pratiquants de karaté choisissent de ne pas se soucier des katas, ils le font souvent au nom du 'réalisme'. Ce qu'ils ne réalisent pas, c'est qu'en abandonnant les katas ils abandonnent en réalité le syllabus complet du système de combat d'origine. Sans les katas, tout ce qui reste du karaté, c'est la 'coquille' de l'art d'origine, et quelques techniques sportives modernes.

Les katas ont énormément de valeur lorsqu'ils sont abordés correctement. Ils sont l'élément ultime qui assure que le karaté est un système exploitable. Si nous abordons les katas comme nous étions supposés le faire à l'origine, nous nous assurerons ainsi que le karaté est un art martial fonctionnel, holistique et pragmatique.