

Paris, le 4 juin 2020

Cher Professeur, cher judoka passionné,

Depuis l'époque de Jigoro Kano, l'âge de début au judo de nos pratiquants n'a pas cessé de diminuer. D'une pratique adulte essentiellement à l'origine, nous comptons aujourd'hui plus de 75% de licenciés de -14 ans en France.

Le kata n'est pas spécifique au judo, au ju-jitsu ou au *kendo* et autres arts martiaux japonais. L'ikebana, le théâtre nô et kabuki, le haiku... même le sumo, tous pratiquent le *kata* dans leur enseignement respectif.

Aucun kata spécifique n'était proposé jusqu'à lors à nos jeunes judokas. C'est maintenant chose faite.

A l'initiative de notre fédération et du Kodokan (club créé par Kano), sous l'égide de la Fédération Internationale de Judo, un nouveau *kata* à vocation mondiale, le «*kodomo-no-kata*», *kata* des enfants vient d'être mis en forme, à l'issue de multiples rencontres entre les experts du Kodokan et de la FFJDA.

Le *kata* est une mise en scène, une représentation stylisée d'un combat judo sans en être l'imitation qui permet de pratiquer en toute sécurité, sans se blesser.

Ce *kodomo-no-kata* ludique fait ressentir et comprendre les principes essentiels qui forment les bases du judo :

Savoir-faire un nœud de ceinture, saluer, se déplacer avec fluidité en *ayumi-ashi* ou *tsugi-ashi*, savoir chuter, maîtriser la réception, l'*ukemi* et savoir faire chuter en contrôlant le bras d'*uke*, avoir une belle attitude *shizentai*, défendre en *jigotai*, esquiver avec d'esthétique *tai-sabaki*, posséder un fort *kumi-kata* propice à l'attaque...

mais aussi apprendre à travailler avec l'autre plutôt que contre l'autre, devenir un «bon» *uke*, rôle subtile, relation interactive déterminante pour la progression du duo *tori-uke*...
autant de domaines de compétences utiles qui seront acquis par une pratique régulière du *kodomo-no-kata* qui constitue une démonstration complète des principes mécaniques sur lesquels sont fondées les techniques du judo. Il incite à ressentir, comprendre les principes, le rythme, les distances, la gestion du temps et de l'espace.

Cette forme matricielle est un excellent «outil» de transmission à l'usage des enseignants pour assurer l'acquisition indispensable par les jeunes élèves de l'ensemble des principes fondamentaux du judo, gage de progrès futurs. Ce système pédagogique d'apprentissage complète agréablement la progression française revisitée, document que vous pouvez acquérir sur le site Internet fédéral : <http://www.boutique-ffjudo.com/fr/product/bibliotheque/livres/>.

Le *kodomo-no-kata* est une façon de véhiculer le savoir par la pratique sans que le moule ne subisse de déformation et qu'il façonne toujours la même forme, de génération en génération, garantie de l'efficacité. Il doit être enseigné et pratiqué régulièrement avec plaisir, utilisé dans les passages de grades ou en groupe pour les fêtes de club...

L'adhésion ou non à l'étude des *kata* est amplement déterminée par le discours et l'approche faite de l'enseignant. C'est par la répétition que la contrainte des postures agit comme un moule qui façonne le corps, jusqu'à ce que le judoka débutant trouve sa liberté au-delà de la contrainte.

Le service formation fédéral vous invite à vous approprier ce nouveau *kata* et à le diffuser agréablement sans modération à vos élèves.

- pour le visionner : <https://ffjudo-cmd-front-pad.damdy.com/index.php/player-html5-f31c2b16eca62dce8f5fb4bdae502a8d.html>
- pour le télécharger : <https://we.tl/t-Nj1udeZSYG> (attention, ce lien ne permet le téléchargement que jusqu'au 10 juin)

Nous espérons vous rencontrer nombreux sur le *tatami* lors d'un de nos stages nationaux dont vous pourrez découvrir les divers thèmes dans notre catalogue des formations : <https://fr.calameo.com/read/00327932678f253a985df?pagefxopacity=15>

Bon enseignement.

Gérard GAUTIER

8^{ème} dan

Membre du Comité Directeur

En charge du secteur enseignement et formation