



ANDRÉ PARENT  
LIGUE GRAND EST

# NANATSU NO-KATA

**SECRET ET FORCE DES VAGUES  
CONTRIBUTION 7ÈME DAN JUDO JU-JUTSU  
NOVEMBRE 2022**

# Note au lecteur



*Ami Judoka, il y a des temps dans un parcours de vie où l'on ressent plus encore l'envie de prendre de la hauteur, de rechercher le sens aux choses que l'on produit, qui nous animent.*

*C'est ce que modestement je vous propose par cette contribution 7ème Dan en vous invitant à explorer un kata non officiel le NANATSU-NO-KATA.*

*Je vous invite à vous poster face à l'océan pour observer, décrypter les vagues et leur dynamique ou encore de surplomber le pont de Naruto qui relie les îles Shikoku et Awaji et duquel on vient du monde entier observer l'interaction des marées provoquant le tourbillon de Naruto (鳴門の渦潮, Naruto no uzushio).*

*Océan, et vagues auront à n'en pas douter inspiré Maître Tokio HIRANO, natif de l'île Awaji-shima.*

*Un temps, de découverte pour certains d'entre vous, de partage, d'analyse et de transmission pour d'autres, qui m'honore.*

*Place à la transmission...*



HIROSHIJE 1797-1858

UKIYO





*à mon Père...*



# Remerciements



*On ne peut prendre du plaisir à être formateur et à transmettre pendant près de 40 ans et par la même s'épanouir sans contexte favorable et sans rencontres enrichissantes.*

*Toute ma reconnaissance s'adresse à mon épouse et mes enfants qui me permettent de vivre pleinement ma passion bien souvent au détriment d'une vie familiale « traditionnelle ».*

*Mes remerciements s'adressent :*

- A tous les cadres techniques et élus fédéraux qui me renouvellent leur confiance depuis tant d'années ;*
- A mes amis judokas avec lesquels je pratique régulièrement et avec qui je partage de grands moments d'amitié depuis de nombreuses années ;*
- A tous les judokas de tous grades et tous âges qu'il m'a été donné de rencontrer sur les tatamis lors de mes interventions et au contact desquels j'ai pu m'enrichir et développer mes compétences ;*
- Aux membres de l'Équipe de France Kata dont le suivi technique m'oblige à une remise en question permanente. Ils m'accordent leur confiance et partagent avec moi cette recherche d'équilibre entre performance et culture.*

*Enfin pour la réalisation de cette contribution, un grand Merci à :*

- mes amis suisses Sylvia et Mickaël pour leurs échanges sur le Nanatsu-no-Kata ;*
  - Patrick TROTZIER, Thierry BERNARD, Denis FAY pour leurs conseils avisés sur l'élaboration du document ;*
  - Sylvain MATIGNON qui m'a consacré du temps et m'a servi de Uke ;*
  - Emmanuel FAIVRE pour les photos qui ont permis d'illustrer le document*
- et ma famille pour la mise en page de ce support de contribution.*

---

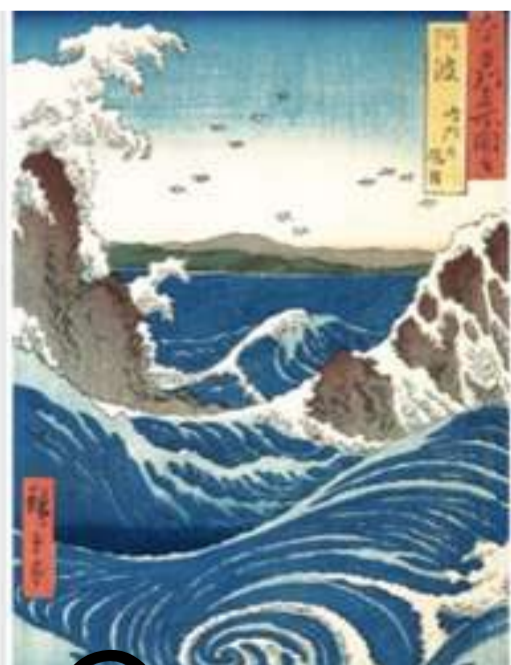
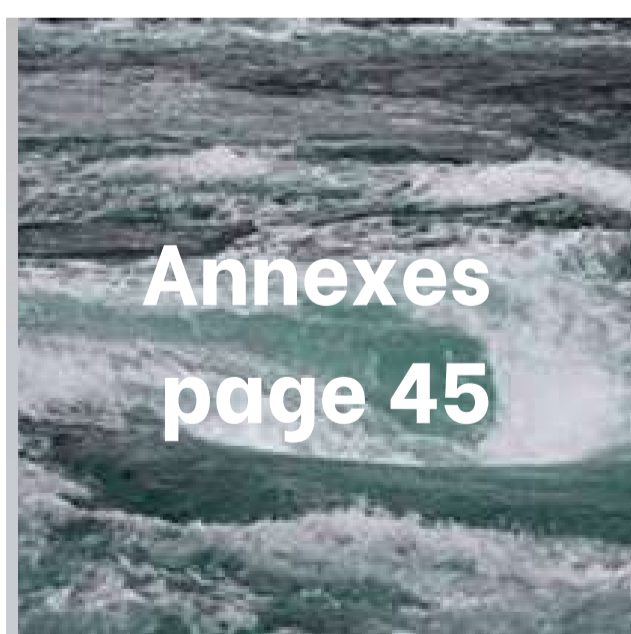
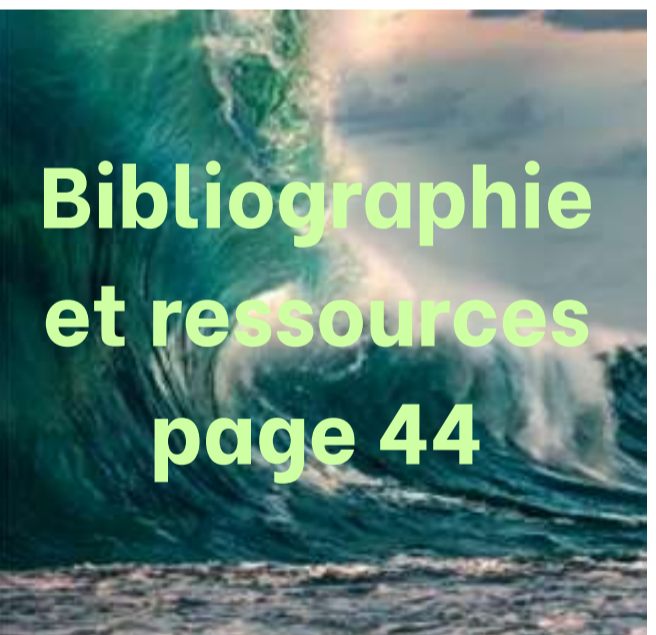
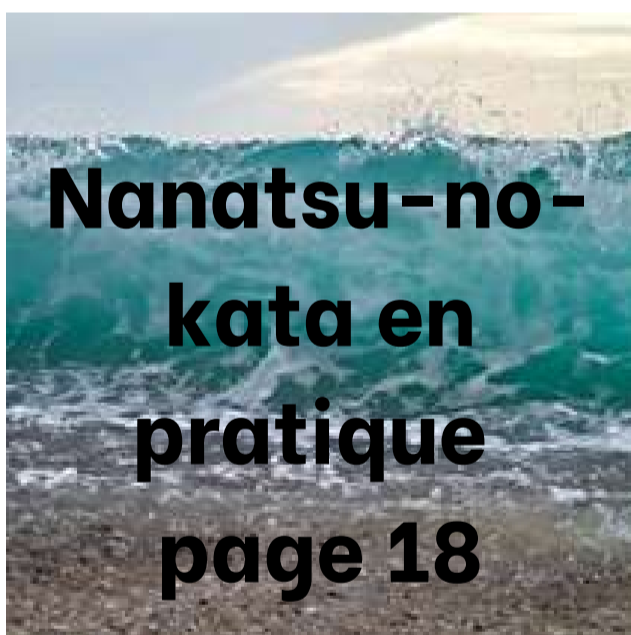
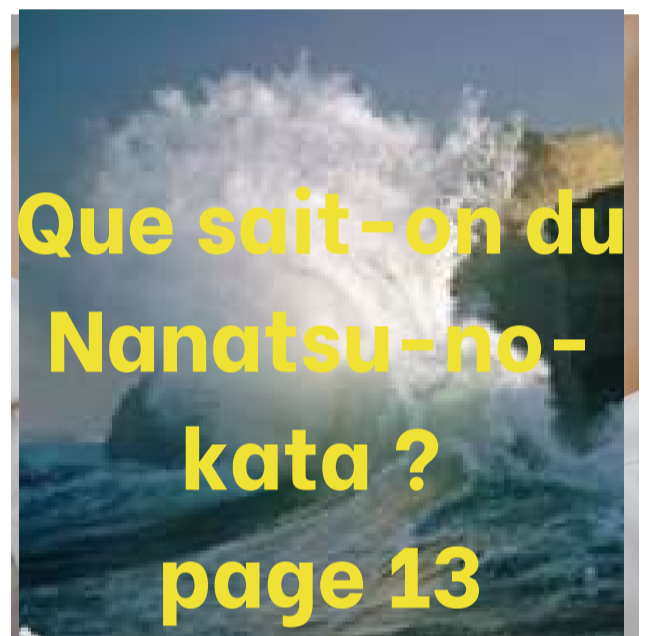
**« Les meilleures choses qui arrivent dans le monde ne sont pas le résultat du travail d'un seul homme, c'est le travail de toute une équipe »**  
**(Steve JOBS)**

---

le kata des vagues

# SOMMAIRE

Découverte du Nanatsu-no-kata



*Passion Kata*

# Mon intérêt pour le KATA



Je n'ai aucun souvenir de mes débuts en judo pour la simple et bonne raison que mon professeur n'était autre que mon père, judoka passionné qui fut président des ceintures noires de l'Est dans les années 60/70.

J'ai donc été dès mon plus jeune âge, et ce bien avant l'heure pour l'époque, sur les tatamis avec mon père qui m'a transmis/inoculé le virus « judo ».

Par contre, je peux affirmer avoir commencé la pratique des *kata* très très tôt et c'est tout naturellement que nous avons échangé pendant de nombreuses années sur la portée et l'enseignement contenu dans ceux-ci y compris lors de mes années de structures - sport-études, centre de formation continue de Strasbourg, sport-armée au Bataillon de Joinville (Cf annexe n°1 « Mon parcours de judoka») où j'accordais une grande place à l'expression sportive (*shiai*) de notre discipline.

Âgé de 22 ans, le BEES 2ème degré en poche, je me voyais confier, par les élus lorrains, les « clés du temple », l'École des cadres de Meurthe et Moselle et le CTR de l'époque, Yves LORS, me donnait également la responsabilité de l'harmonisation du corps de juges CORG en Lorraine, fonction que j'assume encore à ce jour près de 40 ans après.

Je n'ai donc cessé la pratique et l'enseignement des *kata* et c'est logiquement que je m'intéressais au développement de son expression sportive au début des années 2000 (bien que compétiteur, j'avais déjà dans les années 80 participé à plusieurs éditions des championnats techniques proposés à l'époque) ce qui m'a amené à faire partie de la 1ère Équipe de France *kata* et de m'y exprimer durant une décennie.

En 2016, un an après l'arrêt de mon activité « compétition *kata* », la fédération me demandait de reprendre la direction technique de l'Équipe de France. Devenu juge mondial, j'ai également repris la responsabilité des juges nationaux « compétition *kata* » en 2018 (Cf annexe n°2 « Mon parcours de 6ème Dan »).

Mes diverses activités fédérales (Cf annexe n°3 « *Kata* : la transmission ») au sein des secteurs Formation, Grades et Expression Sportive me permettent de partager mon enthousiasme, de mettre en avant la transversalité des *kata*, de retransmettre ce que j'ai pu apprendre de mes aînés et de ce que j'ai pu découvrir et ressentir à force de les pratiquer et de les enseigner, de (re)donner du sens à leur pratique et d'être vigilant aux dérives potentielles et à la problématique « recherche de performance et culture ».

L'art est le langage formel de l'humanité sans exception et sur la scène japonaise l'art comprend traditionnellement les arts martiaux.

Dans les arts martiaux se trouvent les éléments de simplicité, d'efficacité naturelle, d'harmonie, d'intuition, d'économie de mouvement et de « douceur » de principe qui caractérisent toutes les formes d'art japonais traditionnel.

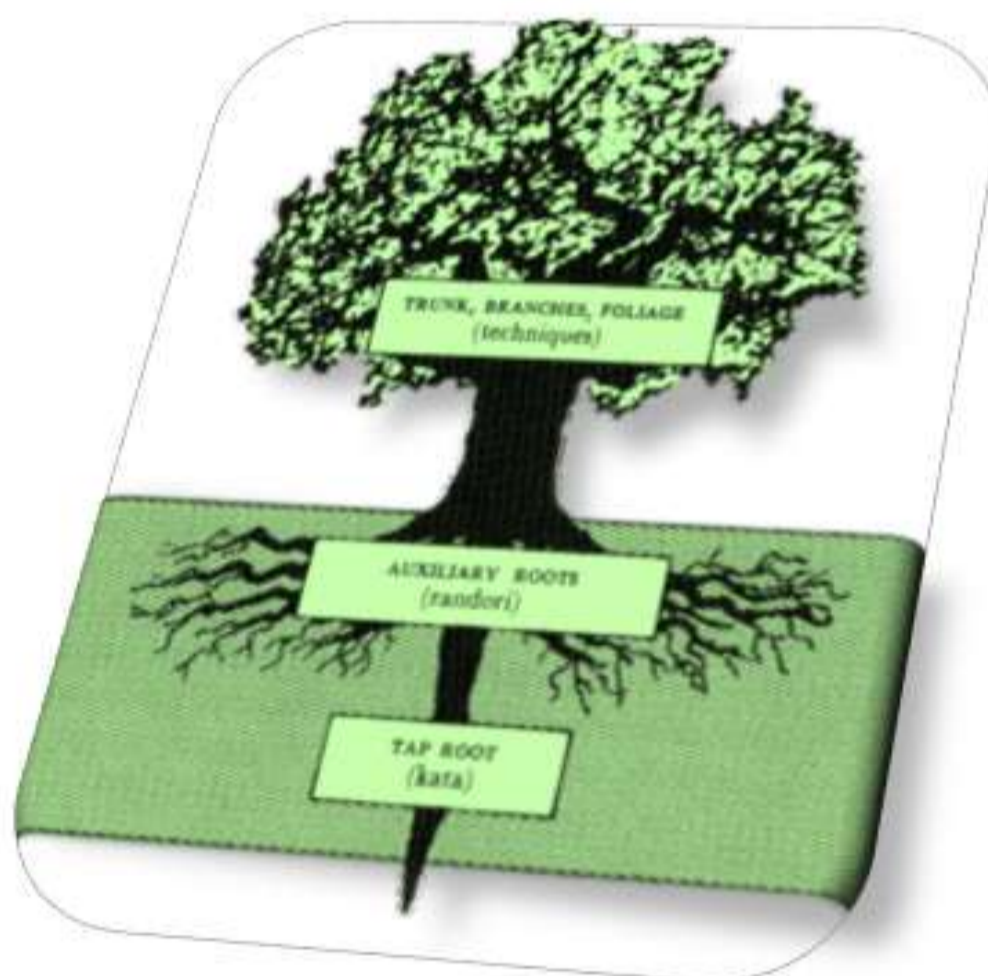
Le *kata* est une donnée intégrante de la culture japonaise ; il est l'expression de l'esprit japonais intimement lié aux réalisations artistiques de ce peuple, c'est virtuellement leur « langage de forme ».

La transmission des *kata* repose sur le consensus d'une expérience commune qui n'est pas formulée avec des mots. Le *kata* évoque à la fois l'image d'une forme idéale ainsi que la fixation et la transmission de connaissances ayant comme base une technique gestuelle codifiée qui renvoie à la chorégraphie. Le travail de la forme permet de transmettre une intelligence corporelle, une biomécanique du mouvement qui construit notre corps et forge notre esprit ; c'est une philosophie de l'acquisition des connaissances par la répétition et son origine remonte à une époque très ancienne.

Dans une société où l'on constate une perte de repère, le *kata* reste la source, la référence, le lien entre les générations qui sont assurées de toujours puiser à l'authentique d'une tradition. Il est une voie d'accès à une sensibilité d'un autre âge qui débouche sur une meilleure compréhension des êtres et des choses.

Très perspicace, Jigoro KANO a fait du *kata* l'un des quatre piliers (avec le randori, le kogi et le mondo) de sa méthode d'éducation basée sur les maximes JITA KYOEI, JU NO RI et SERYOKU ZEN'YO. Il permet de s'enraciner solidement dans la discipline (à l'image de l'arbre du judo développée par Tadao OTAKI) et de développer un judo riche, réfléchi, ressenti, ...

C'est un instrument indispensable à l'acquisition des connaissances, toutefois il n'est pas suffisant en soi et doit être complété par une application pratique en randori.



**The judo tree de Tadao OTAKI**

Pour KANO, *kata* et randori sont indissociables et complémentaires et recherchent le même but ; la quête est la même : la recherche d'efficacité .

- En randori, on recherche l'efficacité maximale par la mise en jeu d'un minimum d'effort (aujourd'hui, je rajouterais relatif).
- En *kata*, on recherche la mise en jeu d'un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité.

La notion de prospérité mutuelle (*Jita Kyoei*) est évidente en *kata*, le but est « collectif ». Le *kata* est coopération mais pas anticipation de coopération, il ne doit pas y avoir de coopération excessive de la part de l'un ou l'autre des partenaires. Anticiper la technique et l'aider de manière superflue n'est jamais une action de *kata* correcte. Un *kata* vidé de son sens n'est qu'une chorégraphie sans grand intérêt et une perte de temps.

L'étude du *kata* permet d'acquérir mais aussi de réfléchir à l'efficacité et à la logique des techniques. Le *kata* est « plein », « habité » ; il a un contenu qui doit se transmettre, ce n'est pas seulement une forme extérieure.

La pratique du *kata* permet de développer des capacités physiques et techniques: avoir un alignement postural correct, réduire les tensions, apprendre à bien respirer, avoir des mouvements fluides et puissants et bien coordonner ceux-ci, avoir une bonne connaissance de notre corps mais aussi intégrer des principes de combat, appréhender des enchainements et les automatiser. Il ne s'agit pas uniquement de reproduire un modèle mais bien d'apprendre par le corps et par l'esprit, d'être à la recherche du geste juste.

Un geste peut être beau mais inefficace car vidé de son sens ; il peut être efficace mais inesthétique parce que fait en force et sans fluidité. Quand il est efficace, beau et fluide, placé dans le bon timing, ce geste est juste.

Bien vécu le *kata* fait naître des émotions profondes, des sensations et cultive notre ressenti.

Le ressenti n'est pas toujours conscient et clair ni facile à exprimer. Il se construit par la pratique, par la répétition et s'apprend en portant une attention particulière sur les informations induites. On parle parfois de forces et de résistances ressenties, de l'intensité des appuis, des pressions exercées sur les prises, du placement du bassin, de la posture, de l'équilibre mais aussi de positions relatives des segments corporels.

Le ressenti permet ainsi au judoka de « piloter » son corps en activité pour plus d'efficacité et de justesse.

Le *kata* se trouvait au cœur même du judo de KANO. Pour développer sa méthode d'éducation, KANO développe et s'appuie sur des *kata* illustrant les différentes facettes techniques de celle-ci.

Les *kata* Kodokan seront quasi tous élaborés entre 1882 et 1887 (Kano n'a que 27 ans) et adoptés par le Budokukai en 1905.

Pour Kano, les *kata* de judo ne doivent pas être un inventaire ; du reste l'ensemble des techniques contenues dans la totalité des *kata* ne représente qu'un infime pourcentage des techniques de judo.

Plus on pratique, plus on étudie les *kata*, plus on prend conscience de leur complémentarité et de la transversalité des principes sous-tendus.



Chaque *kata* explore un principe essentiel de la méthode ou un domaine de celle-ci.

#### **Koshiki no kata (kata des formes antiques) :**

Ce n'est pas un *kata* créé par KANO mais un *kata* de l'école Kito ryu repris tel que. Le Koshiki no kata permet de travailler la position Hontai (position fondamentale) et insiste sur l'attitude de Tori pour créer le déséquilibre ; Tori doit être centré physiquement et psychiquement.

#### **Nage no kata (kata des projections) :**

Il permet de travailler, de comprendre la mécanique d'une projection en tachi waza « Kuzushi, Tsukuri, Kake » ainsi que les différentes modalités d'exécution (balayage, fauchage, accrochage, bascule, enroulement, percussion, sacrifice, ...). Le triptyque « appui- posture -garde » pour agir/réagir y prend tout son sens.

#### **Katame no kata (kata du contrôle) :**

Ce *kata* permet d'appréhender le ne waza à travers un autre triptyque riche d'enseignement : contrôle, mobilité, continuité. Sans contrôle, pas de mobilité ; sans mobilité pas de continuité ; pas de continuité sans contrôle.

Nage no kata et Katame no kata constituent le Randori no kata qui est conçu pour une application pratique ; il est solidement structuré sur un socle combatif. Chaque technique du Nage no kata et du Katame no kata contient de précieuses leçons grâce auxquelles le randori peut être amélioré.

#### **Kime no kata (kata de la décision) :**

Initialement nommé Shinken shobu no kata, le *kata* de la vie ou de la mort . De ce fait, je le traduis plus volontiers par le *kata* de l'action décisive. C'est le *kata* de l'instantanéité. Il développe la vigilance (zanshin) et permet à Tori de travailler son tai sabaki. En judo tout « part » du bassin, du hara. Le judoka doit être centré, c'est la raison, me semble-t-il, pour laquelle le *kata* commence au sol (série Idori) : privé de ses membres inférieurs, Tori doit travailler ses réactions (tai sabaki) à partir du hara, du bassin. La progressivité dans l'utilisation du tai sabaki (45°, 90° puis 180°) suite aux différentes attaques de Uke ne peut échapper au judoka expérimenté et nous fait prendre conscience de la portée pédagogique de ce *kata*. Ces esquives seront reprises dans la série tachi ai et leur travail ne devra pas occulter le ressenti et l'action du bassin lors du déclenchement de la riposte.

**Ju no kata (kata de la souplesse) :** Il est préférable de le traduire par *kata* de l'adaptation.

C'est un *kata* gymnique dans un contexte d'opposition illustrant bien le principe JU NO RI (principe d'adaptation).

Le maître mot est la fluidité ; de la fluidité naît la technique.

Jigoro KANO le considérait comme un *kata* essentiel et préconisait son apprentissage en premier dans sa méthode.

#### **Go no kata (kata de la dureté – des oppositions) :**

développées en 1887, les sept techniques de ce *kata* démontrent l'utilisation appropriée de la force, de la puissance et de la dureté (go). Les techniques sont toutes exécutées à partir de la position jigotai sans saisir le judogi.

Ce *kata* est considéré aujourd'hui comme un *kata* perdu car il ne fait pas partie du programme officiel du Kodokan et est rarement enseigné ou pratiqué.

À l'origine, Ju no kata et Go no kata constituaient le **Taïso no kata** – préparation du corps (étirement des chaînes musculaires, gainage, renforcement du corps).

### **Itsutsu no kata :**

Traditionnellement attribué à Jigoro KANO qui y aurait apporté quelques modifications mineures en 1887, ce *kata* aurait en fait été développé par l'école de ju-jitsu Tenjin Shin'yo ryu. Son appellation provient du nombre de séquences (itsutsu = cinq) qu'il propose. C'est un *kata* censé être d'un type nouveau, celui de l'expression par la forme, par le corps des forces de la nature. La difficulté réside certainement dans son interprétation symbolique.

Les cinq séquences sont liées à cinq principes du judo :

- principe de concentration d'énergie et d'action ;
- principe de non résistance et de réaction ;
- principe cyclique du cercle-tourbillon (force centrifuge/force centripète)
- principe de l'alternance du flux et du reflux ;
- principe du vide et de l'inertie.

**Seiryoku zen'yo kokumin taiku no kata** (Education physique du peuple par/à la bonne utilisation de l'énergie – traduction de Yves Cadot) :

Créé en 1924 par Kano comme une méthode d'éducation physique nationale, il combine l'intérêt de la culture physique et l'efficacité des atemi. Il est destiné à aider les pratiquants à entraîner leurs corps et leur esprit en pratiquant des techniques d'attaque et de défense en mettant l'accent sur l'atemi waza. Deux types de mouvements sont présents dans ce *kata* : tandoku renshyu (seul) et sotaï (à deux). La partie sotaï est divisée en kime shiki (style combatif issu du kime no kata) et Ju shiki (style lent issu du ju no kata).

### **Kodokan goshin jitsu :**

créé en 1956 par une commission de 25 experts Kodokan sous la direction de maître TOMIKI Kenji et maître KOTANI Sumiyuki, c'est un *kata* qui développe des formes de self défense contre différents types d'attaques : saisies, atemi, armes (tanto, bâton, pistolet) correspondant davantage à l'époque moderne.

Bien que non reconnus officiellement par le Kodokan, bien d'autres *kata* furent élaborés et auraient pu connaître une certaine légitimité à lire les écrits de maître KANO :

**« Selon ce que l'on vise, il faut choisir différents kata. Aujourd'hui, il n'existe pas beaucoup de types différents mais comme les kata peuvent augmenter à l'infini, il serait sans doute bon que dans l'avenir de nombreux kata nouveaux soient créés pour répondre à des objectifs particuliers »  
(Jigoro Kano)**



Parmi ces *kata* non officiels, nous retrouvons notamment :

**Go no sen no kata (*kata* des contre-prises) :**

Issu de l'université de Waseda, ce *kata*, exercice par excellence des contre-prises (Kaeshi waza) s'inscrit clairement dans une stratégie dont l'objectif est le randori.

Le Go no sen no kata a été largement popularisé en Europe par maître KAWAISHI Mikinosuke (1899-1969).

**Nage waza ura no kata :**

créé et développé entre 1930 et 1935 par maître MIFUNE Kyuzo, c'est un *kata* qui comme le go no sen no kata se concentre sur les contre-attaques aux techniques de projection.

**Nanatsu-no-kata :**

*kata* développé à partir des années 60 par Tokio HIRANO mettant en scène son système d'attaque en s'identifiant à différents mouvements des vagues de l'océan.

Lorsque j'ai découvert ce *kata*, l'idée de fluidité qui se dégageait a tout de suite fait sens pour moi. Après maintes recherches, je restais sur ma soif et considérais ce *kata* comme une simple curiosité.

Quelques années plus tard, je m'apercevais que dans mon étude et mon enseignement des *kata*, au-delà des fondamentaux développés par ceux-ci, la recherche de fluidité était permanente. À l'occasion d'un séminaire européen, j'apprenais par des amis juges helvètes que des judokas suisses, ayant travaillé 10 ans durant avec maître HIRANO lors de stages annuels, organisaient un cours dédié au Nanatsu-no-kata. Après prise de contact, je me rendais en Suisse pour m'immerger dans cet exercice de style. Je rencontrai et fis la connaissance de deux judokas passionnés et passionnants (Sylvia SOAVE et Mickaël GOETZ) pour qui l'échange et la transmission sont de réelles valeurs. À leur contact, je redécouvrais ce *kata* élaboré à partir d'un vécu de compétiteur, ce qui en fait sa particularité. La recherche du bon timing, du geste juste c'est-à-dire efficace et beau était permanente. Le fait de s'immerger dans la vague dès le début de chaque séquence proposée rendait la fluidité omniprésente et me faisait comprendre la logique entre un système d'attaque et la formation et le mouvement des vagues. Ce mélange de symbolique et de recherche d'efficacité en faisait un *kata* esthétique et très vivant.

D'autre part, je me reconnaissais dans le travail proposé par maître HIRANO au vu de la prestation que j'avais développé en tachi waza (o soto gari) lors de mon accessit au grade de 6ème Dan.

Il est intéressant de noter que ces *kata* non reconnus par le Kodokan cités ci-dessus ont tous développé le secteur des contre-prises qui n'était pas traité par les *kata* Kodokan. De ce fait, ils apparaissent tous comme complémentaires aux *kata* officiels et préparent tous au randori. La série Ura du Nanatsu-no-kata développe la notion de sen no sen (nul ne peut arrêter l'eau) et peut compléter le Go no sen no kata dans le secteur des kaeshi waza.

Les *kata* sont un condensé de savoirs qui au-delà du respect de formes canoniques doivent être décryptés ; il s'agit de mettre l'intelligence au service de la sensation illustrant en cela la notion de Shin Gi Taiï.

Traditionnellement l'enseignement des *kata* s'appuie sur le triptyque Shu Ha Ri qui permet et encourage ce décryptage.

**Shu Ha Ri** est un concept au cœur de la transmission. En simplifiant, nous pouvons énoncer que :

- **Shu** est l'étape de l'imitation.

L'étude du *kata* implique au départ un exercice simple d'observation. L'essentiel est de reproduire le plus fidèlement possible le modèle. C'est une étape frustrante qui ne laisse peu ou pas place à l'interprétation.

- La période **Ha** est celle de l'exploration.

On doit réfléchir à la signification et au but de tout ce que l'on a appris et arriver à une compréhension plus profonde de l'art que ne le permet une répétition pure. On perçoit et on comprend dans les gestes, les intentions, les subtilités, la signification et la profondeur des techniques. Déstructurer le *kata* est une nécessité si l'on veut comprendre ce qui se « cache » derrière la technique et si l'on souhaite acquérir une maîtrise totale.

- **Ri** est la période de la maîtrise.

La forme est assimilée par le corps, l'esprit se libère. On s'approprie la forme et sa signification. Les techniques sont intégrées, utilisées de manière appropriée et ajustées aux contextes. Le corps réagit sans que l'esprit intervienne.

En pratique, les stades sont perméables et les allers-retours entre les différentes étapes sont nombreux.

**La connaissance ne vaut que si elle est partagée.**

L'objet de cette contribution est de vous présenter le Nanatsu-no-kata, *kata* peu connu en France et de transmettre à travers celui-ci la vision que maître HIRANO avait du judo.

Pour ce faire, ce travail s'articule autour de trois axes :

- Présentation de maître HIRANO Tokio
- Présentation générale du Nanatsu-no-kata
- Le Nanatsu-no-kata en pratique

-----  
**«Etudiez les kata et vous arriverez à la vérité et à la beauté du judo »**  
**« Les kata sont l'esthétique du judo. Dans les kata se trouve l'esprit du judo sans lequel il est impossible d'apercevoir le but » (Jigoro KANO)**  
-----

# Maître HIRANO Tokio





Durant les années 50, de nombreux ambassadeurs du Kodokan sont venus en Europe pour promouvoir et développer le judo parmi lesquels, les maîtres KAWAISHI, MICHIGAMI, AWAZU, MOSHIZUKI et HIRANO qui fut probablement le judoka le plus doué de sa génération.

Né le 6 août 1922 à Sumoto sur Awaji shima, une île d'Awaji au large de la ville de Kobe, Tokio HIRANO commence le judo à l'âge de 12 ans et obtient sa ceinture noire à 14 ans en remportant 22 combats par ippon sur o soto gari.

La formation dispensée par ses maîtres successifs - FUKUSHIMA Seizaburo, MORISHITA Isamu et USHIJIMA Tatsukuma qui furent tous promus au rang de 9ème Dan - en fit un **redoutable combattant et un judoka talentueux**.

Au cours de l'histoire du judo, le moyen le plus simple d'obtenir une promotion au Kodokan était de participer au Kohaku Shiai qui avait lieu 2 fois par an, au printemps et en automne. En gagnant 5 ippons, on pouvait recevoir une promotion d'un Dan le même jour.

**Redoutable combattant**, HIRANO obtient en 1937 son 2ème Dan, en mai 39 son 3ème Dan et en 1940 son 4ème Dan. En octobre 1941, HIRANO participe au Kohaku shiai et bat 14 adversaires tous 4ème Dan par ippon, chacun avec une technique différente avant de faire match nul à son 15ème combat. À cette occasion, il établit un record au Kodokan et, après cette performance sans précédent, obtient son 5ème Dan à l'âge de 19 ans.

À cette époque, il était déjà devenu célèbre pour ses visites au dojo de la police de Tokyo pour effectuer des randoris pendant plus de 3 heures consécutives face à plus de 60 adversaires. La même année, il gagne et devient champion de toutes les universités du Japon à Tokyo. L'année suivante (1942), HIRANO remporte de nouveau le titre avec cinq ippon (il remportera également le titre en 1947).

En 1946, il devient instructeur de la garde impériale et sera promu 6ème Dan.

Il s'est avéré que c'est une défaite contre Yoshimi OSAWA lors d'une finale des championnats de Tokyo jugée avec prétendument un manque d'impartialité de l'arbitre qui n'était autre que maître MIFUNE Kyuso (10ème Dan) qui fut le catalyseur du voyage de Tokio HIRANO vers l'Europe.

Arrivé en Europe en 1948 à Anvers, Tokio HIRANO s'installera en Allemagne où il deviendra instructeur de judo à l'université de Cologne.

Au début des années 50, après un séjour de 3 mois en France, il développera le judo aux Pays Bas et en Belgique où il occupera le même poste que Ishiro ABE après la fusion de la BELAJA (Belgische Amateur Judo Associate) et de l'AFBJJ (Association Fédérale Belge de Judo et Jutsu) qui deviendra la Fédération Belge de Judo.

Pour les judokas d'avant la seconde guerre mondiale, le judo n'était pas vraiment un sport mais plutôt un duel de samourais. Afin de promouvoir le judo, HIRANO combattait toutes les ceintures noires de la ville où il enseignait. Il enchainera les confrontations.

En novembre 1954 à Mannheim en Allemagne, il gagne tous ses combats par ippon contre 54 adversaires (1-3ème Dan) en 34 minutes.

Au printemps 1955 en déplacement à Amsterdam, il est défié par Peter ARTZ, quadruple champion d'Europe de lutte libre en poids lourds, et accepte un combat à la fois de judo et de lutte ; il remporte le combat de lutte en 6 minutes et celui de judo en 30 secondes en projetant ARTZ avec seoi nage.

En 6 ans de temps, il ne comptera pas moins de 4300 combats gagnés. La notoriété acquise en Europe lui vaut d'être invité par de nombreuses fédérations et visité par de nombreux champions pour s'entraîner.



***Randori avec RUSKA***

Il aura des contacts fréquents avec les champions néerlandais Anton GEESINK et Willem RUSKA (double champion du monde poids lourd et médaille d'or aux jeux de Munich) qui restera son élève le plus accompli.

**Le syllabus du Kodokan pour enseigner le kuzushi est le happo no kuzushi qui ne postule que deux dimensions.**



L'un des défauts majeurs de la description du kuzushi par KANO est qu'elle est basée sur une hypothèse physique erronée dans le sens où le corps humain est considéré comme un objet rigide, ce qu'il n'est pas.

En réalité, le corps humain est flexible et segmenté avec diverses articulations d'où le fossé conceptuel considérable entre l'explication théorique du concept de directions horizontales bidimensionnelles (happo-no-kuzushi) et comment il peut être appliqué en pratique dans le randori ou dans l'acquisition de compétences du judoka.

L'un des concepts de base du judo est de détourner la force d'un adversaire et de le vaincre par l'habileté plutôt que par la force pure.

Maîtriser le judo nécessite de comprendre ses principes de base à savoir « seiryoku zen'yo » (bon usage de l'esprit et du corps), « jita kyoei » (entraide et prospérité mutuelle) et « ju yoku go o seisu (gagner en cédant) .

Conformément à ces principes fondamentaux, le Kodokan considère qu'il existe trois phases essentielles pour réussir une projection de judo : kuzuski (rupture d'équilibre), tsukuri (positionnement) et kake (exécution), toutes liées les unes aux autres.

**Judoka talentueux**, très en avance sur son temps, Tokio HIRANO a proposé à l'époque une approche nouvelle et innovante en soutenant qu'il fallait ajouter à ce triptyque une 4ème phase séquentielle à savoir « kumu » (saisir), influençant en cela le judo européen.

De fait, la garde ou kumi kata constitue un lien sensoriel, kinesthésique qui unit les judokas, par lequel ils communiquent par corps et captent sans cesse des informations posturales et technico-tactiques sur l'autre.

Tokio HIRANO utilisait le kumi kata pour créer des vibrations, des ondulations à l'image des vagues. Il développait déjà l'idée que le kumi kata était une connexion au partenaire qui permettait de sentir ses déplacements, de lui en imposer, de changer de rythme, de créer des décalages d'appui, d'apprécier le rapport à la distance et d'affiner le kuzushi initié par l'ensemble du corps.

Il accordait une grande place à la préparation de l'attaque (debana), au moment d'opportunité. Le tsukuri de maître HIRANO contenait toujours une réponse d'action/réaction.

Il préconise également d'ajouter une 3ème dimension, la dimension verticale, au happo no kuzushi et identifie des façons différentes d'utiliser les bras pour réaliser un modèle entièrement tridimensionnel du kuzushi et décrit un kuzushi rotationnel.

A partir des années 60, il imagine et élabore un *kata* pour transmettre son enseignement, le **Nanatsu-no-kata** (Cf description ci-après) également nommé le Hirano no kata en s'inspirant des mouvements de la mer.

En 1964, HIRANO est promu 7ème Dan par le Kodokan et fin juin 1966, il quitte l'Europe avec sa famille pour retourner au Japon où il collabore à la formation de nouvelles générations de judokas en devenant professeur à l'université de Takushoku jusqu'en 1982.



Invité en Europe par ses amis, il reviendra régulièrement diriger des stages en France (Igor CORREA), aux Pays Bas (TEGELAAR), en Allemagne et en Suisse (GOETZ et SOAVE) dans les années 80.

Alors 8ème Dan, Tokio HIRANO décèdera en 1993 d'un cancer du foie.

Le manque de reconnaissance par l'histoire officielle du judo japonais est probablement dû au fait qu'il a déployé une activité intense dans divers pays européens en tant qu'entraîneur à sa belle époque et au fait d'avoir développé et essayé de diffuser ses propres théories et *kata*, ce qui n'a pas été sans entraîner des conflits et des difficultés avec le Kodokan.

---

**« Rien au monde n'est aussi mou et fluide que l'eau. Mais pour dissoudre le dur et l'inflexible, rien ne la surpasse. Le mou triomphe du dur, le souple triomphe du rigide. Tout le monde sait que cela est vrai mais peu souvent le mette en pratique »**  
**(Tao Te King 78 Lao Tseu)**

---

# Que sait-on du Nanatsu-no-kata ? *Le kata des vagues*



HOKUSAI

Vague de KANAGAWA 1830 ou 1831

Particulièrement vénérée au Japon, l'eau est le lien entre le ciel et la terre, la source unique de la vie.

Elle est considérée comme un des quatre éléments de base de l'univers : le feu, la terre, l'eau et l'air.

Les caractéristiques de l'eau sont le lien, le transport, la transmission, la communication.

A la fois nourricière, symbole de pureté et de purification par excellence, redoutée, dévastatrice (tsunami) mais respectée, l'eau est une symbolique forte en Extrême Orient.

Via la représentation de la vague, l'eau représente la force et la puissance à l'image des tsunamis dévastateurs.

La majorité des gens adore la beauté des vagues de la mer et de l'océan. Les vagues fascinent par leur énergie et leur beauté, elles ont un caractère fugitif et insaisissable.

Dans son état liquide, l'eau est la fluidité même. Elle évite les obstacles et poursuit sa route creusant progressivement son lit même dans les roches les plus dures. Son caractère adaptatif est considéré comme l'incarnation de l'efficacité.

La fluidité de l'eau permet d'épouser toutes les formes avec lesquelles elle entre en contact ; de ce fait elle symbolise l'adaptation illustrant parfaitement le principe « Ju no ri ».

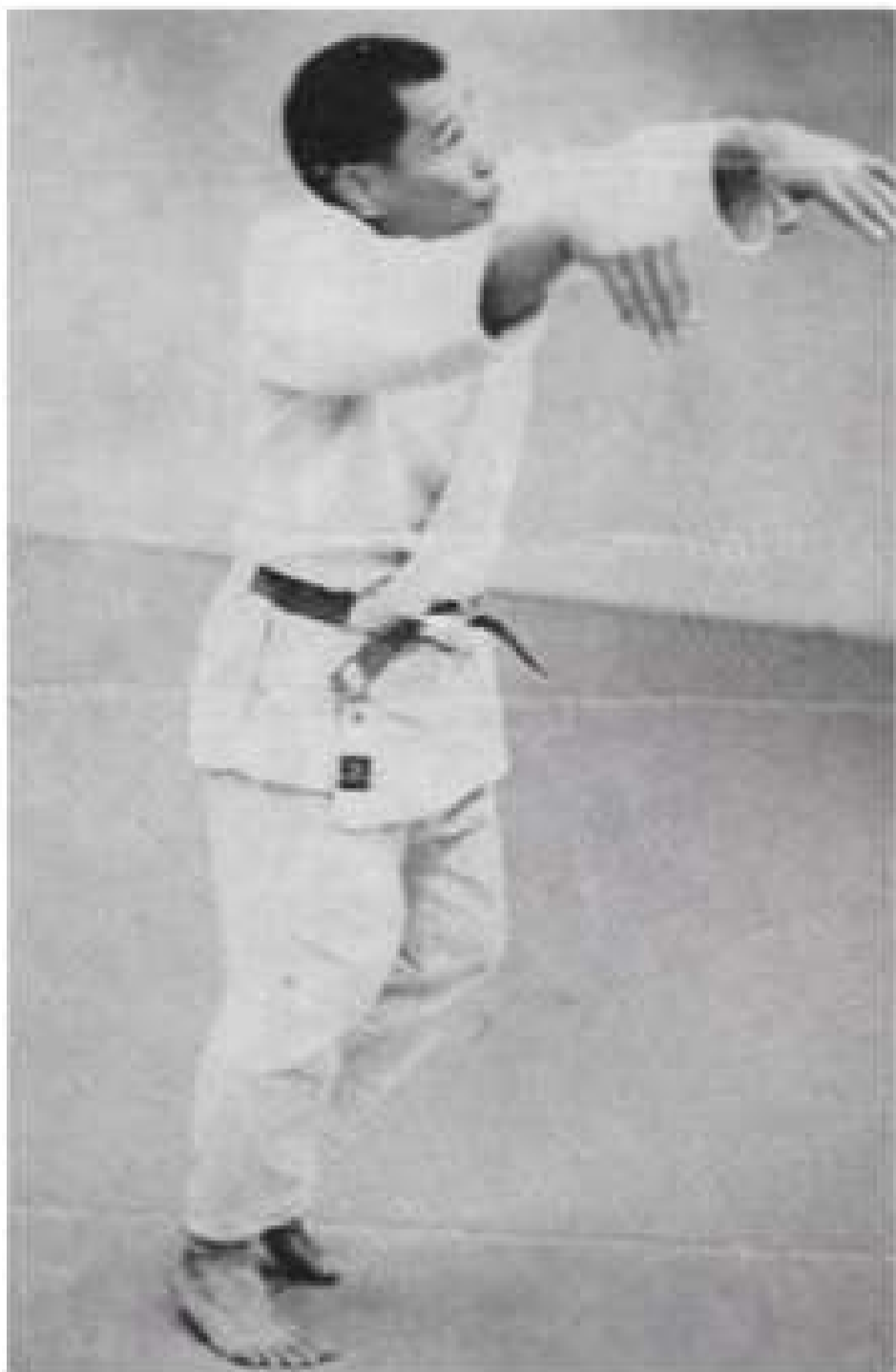
En judo, la fluidité est la capacité de rester en mouvement en s'adaptant aux forces exprimées par le partenaire/adversaire. Elle est l'une des clés pour être performant en *kata* et en randori.

La fluidité dans le mouvement, c'est être dans la souplesse de l'esprit et communiquer avec son entourage, être connecté à son partenaire.

Elle permet d'optimiser ses déplacements, d'économiser ses ressources, d'attaquer dans tous les angles avec puissance sans s'opposer à la force adverse.

L'expertise d'un judoka se voit mais surtout se sent à la fluidité de ses mouvements, à la précision et au timing de ses attaques, à sa capacité à créer la rupture, à s'engouffrer dans le vide et à marquer ippon.

Le judoka doit avoir une grande sensibilité du corps, un sens de l'opportunité qui le fera agir avec vitesse, précision et décision, dans le bon timing pour la réussite de l'action. S'il n'utilise pendant le combat que la force physique, le judoka va gaspiller de l'énergie, ses mouvements ne seront pas fluides et ne se coordonneront pas à ceux de son partenaire.



## Tokio HIRANO démontrant le mouvement de la vague



Peu ou pas connu en France le **Nanatsu-no-kata (également nommé Hando-no-kata ou Hirano-no-kata)**, élaboré par maître HIRANO à partir des années 60, allie cette symbolique de l'eau et son système d'attaque.

Tokio HIRANO s'intéressait aux mouvements de l'eau et s'est inspiré de la puissance de la mer et des différentes formes que celle-ci prend lorsqu'elle s'écoule ou rencontre un obstacle comme métaphore des mouvements qui ont lieu entre les pratiquants lors d'un combat de judo.

Il mettait l'accent sur l'utilisation d'un déséquilibre précédé de mouvements imitant les vagues de la mer.

A la lecture d'articles sur le comportement hydrodynamique de l'eau et sur la modélisation dynamique des fluides, on ne peut interpréter littéralement la métaphore de la vague.

En effet, les mécanismes impliqués dans la formation des ondes d'eau générées par le vent (vitesse du vent et distance sur laquelle celui-ci a soufflé - fetch, profondeur et nature des fonds marins, température de l'eau et de l'air, salinité,...) sont de nature totalement différente de la mécanique utilisée par les humains.

Dans une vague, il n'y a aucun déplacement de masse, ce qui n'est pas le cas dans le déplacement d'un couple de judokas. Ce qui est commun entre les vagues et des judokas en action, c'est le déplacement d'énergie. Tori transmet une onde à travers le kumi kata qui va perturber l'équilibre de Uke.

Pour autant c'est une très belle métaphore ; l'image de la vague (déferlement plongeant, déferlement glissant, vague montante, vague scélérate, tourbillon...) est évocatrice de la gestuelle et illustre le bon moment d'opportunité de l'application des différentes techniques.

Tout en étant esthétique à travers les mouvements générés par les vagues, le Nanatsu-no- kata est un *kata* qui paraît plus que d'autres en mesure de développer le sens de l'opportunité en combat, se rapprochant en cela de l'exercice libre qu'est le randori.

La grande valeur de ce *kata* réside dans la reconnaissance immédiate du point le plus faible respectif du partenaire et dans son exploitation.

Il exploite pleinement la notion d'interaction Tori-Uke sur des séquences d'action/réaction illustrant en cela les différentes possibilités de kuzushi dans les trois dimensions :

**Avant <--> Arrière - Droite <--> Gauche - Haut <--> Bas.**

C'est le seul *kata* où l'on envisage un changement de rôle Tori - Uke. De ce fait, il comprend deux séries :

- Une série OMOTE où Tori développe, à partir de o soto gari qui était une des techniques favorites de Tokio HIRANO, un système d'attaque évolutif en fonction des défenses de Uke. Comme son nom l'indique (nanatsu), 7 techniques sont proposées en fonction des différentes réactions.

Tori fait précéder chaque technique par l'exécution d'un mouvement de vague qui donne des indications sur la projection qui suit.

Ce système d'attaque révèle une grande richesse et s'appuie sur des techniques qui couvrent l'ensemble des secteurs de chutes. Il illustre une variété de savoir être (un appui : de face, de dos - double appui : de face, de dos - double appui : jambes serrées, jambes écartées ...) et de savoir-faire (fauchage, renversement, bascule ...).

- Une série URA où sont exploitées des réponses possibles aux attaques démontrées dans la série OMOTE en illustrant le principe de sen no sen. En effet nul ne peut arrêter l'eau. Plutôt que de s'opposer à l'attaque, il s'agit de s'y ajuster, de s'y conformer et de l'exploiter à son profit imitant à l'image de l'eau un glissement vers une conception efficiente de l'efficacité. Il faut rentrer dans la vague pour la détourner.

Mythe ou réalité, ce *kata* aurait été conçu pour compléter l'itsutsu no kata qui évoque les éléments naturels et notamment l'eau.

En hommage au grand champion que fut HIRANO et sensibilisé à son *kata*, maître KOTANI Sumiya (1903/1991 - 10ème Dan) lui demanda d'en faire la démonstration lors d'un championnat du Japon ainsi que devant une commission d'experts du Kodokan signifiant ainsi une reconnaissance certaine quant à la contribution de maître HIRANO pour ses recherches.

Ce *kata* ne sera pas retenu dans la nomenclature officielle du Kodokan.

## Tableau du Nanatsu-no-kata

Omote Waza	Ura Waza	Expression de la vague Métaphore
1- O-soto-gari	1- Hidari-uki otoshi	Grosse vague Déferlement plongeant
2- O-soto-otoshi	2- Yoko-wakare	Eclaboussure latérale Plage de sable fin Déferlement glissant
3- Haraï Goshi	3- Utsuri-goshi	Vague montante
4- O-uchi-gari	4- O-uchi-gaeshi	Ressac - Reflux
5- Seoi-nage	5- Hiki-otoshi	Trombe d'eau
6- Uchi-mata	6- Sukashi	Vague scélérate
7- Tai-otoshi	7- Yoko-guruma	Tourbillon

-----

**« Je voudrais dans le futur créer de nombreux kata de ce type (itsutsu no kata)  
dans le double but, d'une part de susciter une émotion esthétique par les  
mouvements ou les diverses attitudes et d'autre part  
pour renforcer le corps »  
(Jigoro KANO)**

-----

# Nanatsu-no-kata *en pratique*



## Préambule

La compréhension spirituelle et mentale du *kata* dans son ensemble doit accompagner la connaissance détaillée des techniques individuelles. Ce prérequis conditionne en effet l'assimilation des techniques physiques. Tori doit tenter sincèrement de fusionner avec l'esprit du *kata* sinon l'essence de celui-ci s'échappe. Il doit s'imaginer être au centre de la vague.

En vivant les situations par corps à l'épreuve des sensations, le Nanatsu-no-kata propose 7 séquences évolutives du système d'attaque de maître HIRANO en fonction des réactions de Uke.

Le manque de maîtrise des langues occidentales (on parle de « Hirano language » mélange d'anglais, de néerlandais, d'allemand et de français) de maître HIRANO n'a pas favorisé la transmission de la teneur du Nanatsu-no-kata et ses élèves n'ont probablement pas tous pu recevoir intégralement son enseignement et n'ont appréhendé que la partie visible de son travail.

Pas ou peu de supports documentent cet exercice de style et ceux existant n'apportent pas beaucoup d'éléments de réponses sur la construction de son *kata*. Contactée, l'université de Takushoku nous a confirmé ne pas posséder d'écrits sur le travail de maître HIRANO concernant le Nanatsu-no-kata.

D'autre part, les vidéos disponibles (de faible qualité) ne permettent pas d'affirmer une forme unique, ce qui peut paraître cohérent avec le fait que les actions étant fortement liées au contexte, elles font de ce *kata* une approche vivante du judo.

Tout en respectant l'ADN de ce *kata*, il en résulte de possibles interprétations et exécutions diverses.

Au début de chaque séquence, Tori se rapproche de Uke en effectuant un mouvement de vague et une gestuelle finale donnant des indications sur les techniques exécutées.

## Cérémonial

Tori est à droite de joseki.

Il semble nécessaire d'augmenter légèrement les distances communément admises dans les autres *kata* pour pouvoir donner de l'ampleur au mouvement de vague précédant chaque séquence.

De ce fait, après salut du partenaire et ouverture (gauche-droite) du *kata*, Tori et Uke sont distants de 5 mètres (au lieu de 4 mètres).

**Lors de la série Omote**, entre chaque séquence Tori et Uke se repositionnent à cette distance initiale (5 mètres) et réajustent leur judogi en se tournant le dos.

**Lors de la série Ura**, après avoir interverti leur placement de départ (Tori est donc à la gauche de joseki pour cette série), Tori et Uke s'avancent au centre du tatami.

Entre chaque séquence Tori et Uke ajustent leur judogi en se tournant le dos à environ 1 mètre du centre du tatami.

La position rapprochée ne permet pas à Uke de symboliser les vagues vues dans la série Omote.



## Exécution

Les cinq premières techniques (séquences) proposées dans le Nanatsu-no-kata peuvent se pratiquer sur un Uke prenant au préalable la position de défense exploitée par Tori ou au contraire s'effectuer de façon plus dynamique sur un Uke réagissant aux attaques de Tori en temps réel.

Les 6ème (Uchi mata) et 7ème (Taï otoshi) techniques se pratiquent sur Uke prenant une attitude défensive dès le départ de la séquence.

**Je vous propose une présentation de chaque séquence sous forme d'une fiche technique qui reprend :**

### **Pour OMOTE**

- la description de la vague,
- l'action de Tori,
- la réaction de Uke,
- le mouvement final.

**Et pour URA**, la technique de contre.

Pour faciliter la compréhension des actions proposées, rattachées chacune à une vague spécifique, j'ai choisi de faire se succéder sur la même fiche les actions de OMOTE et URA.

**En réalité les 7 séquences proposées dans le Nanatsu-no-kata sont scindées en deux séries bien distinctes : OMOTE et URA avec inversion de position pour Tori et Uke entre les deux séries et rapprochement au centre du tatami pour la série URA en termes de distance initiale de départ.**

Maître HIRANO avait un judo de sensations et je mesure la difficulté de décrire et d'écrire une sensation.

-----  
***La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est qu'information »***  
***(A.EINSTEIN)***  
-----

# Le déroulement du Nanatsu-no-kata



**Séquence 1**  
**O NAMI**  
page 22

**Séquence 2**  
**UCHI AGE**  
page 25

**Séquence 3**  
**JUWA KUDAKI**  
page 28

**Séquence 4**  
**UCHI GAESHI**  
.page 31

**Séquence 5 :**  
**TATU MAKI**  
page 34

**Séquence 6 :**  
**SARA MAKI**  
page 37

**Séquence 7**  
**UZU MAKI**  
page 40



OMOTE

URA

1 - O NAMI

# Séquence 1 : DEFERLEMENT PLONGEANT



## O NAMI : déferlement plongeant

La vague est dite déferlante lorsque l'onde de force transportée par la houle de la mer se transforme en un rouleau caractéristique à la surface de l'eau, associé à la production de turbulences.

Le déferlement résulte d'une convergence d'énergie qui augmente la densité locale d'énergie au-delà de ce que la vague peut supporter.

Le déferlement aboutit à un transfert de la quantité de mouvement. La vague s'élève jusqu'à un point critique puis se brise et bascule en avant.

## OMOTE:



### GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague pied gauche en avant, genou fléchi ; les mains sont en avant, paumes vers le sol et simulent un déferlement plongeant.



### ACTION DE TORI

Tori prend appui sur Uke, se suspend à lui en fléchissant sa jambe d'appui pour le tasser avec une traction de sa main au revers.



### RÉACTION DE UKE

Uke entraîné vers son avant gauche cherche à se redresser pour rétablir son équilibre.



### MOUVEMENT FINAL

Tori sent dans ses mains la pression de remontée, relâche brusquement l'appui et profite de la réaction de Uke pour lancer o soto gari dans un grand mouvement de fauchage.

### URA

Lors de l'attaque de Uke, Tori s'efface. En fonction du timing, 2 possibilités s'offrent à Tori :

- Dès que Uke relâche la pression et arme sa jambe d'attaque, Tori lance Uki otoshi en restant dans l'axe avec une forte action de traction de tsuri-te.



- Uke lance O Soto Gari. Tori s'efface en effectuant un tai sabaki à 90° pour lancer Higi Otoshi avec une forte action de tsuri-te et hiki-te.





OMOTE

URA

2 - UCHI AGE

## Séquence 2 : VAGUE À DÉFERLEMENT GLISSANT



### UCHI AGE : vague à déferlement glissant

Face à un obstacle, l'eau contourne celui-ci et se déplace latéralement.  
(Cette séquence est parfois traduite par plage de sable fin).

### OMOTE:



### GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague en se déportant sur sa droite, genou fléchi. Les bras imagent un déferlement glissant par un mouvement de balayage latéral droit ample.



### ACTION DE TORI

Tori attaque o soto gari dans les mêmes conditions que la séquence 1.



### RÉACTION DE UKE

Uke recule légèrement le pied droit (appui attaqué) pour modifier le rapport à la distance et recherche une position de stabilité.



### MOUVEMENT FINAL

Tori prend appui dans le creux poplité, s'allège et engage le bassin pour se replacer dans un axe plus favorable à la fixation de Uke sur ses deux appuis et laisse tomber son centre de gravité pour exécuter o soto otoshi.

### URA

Au moment du remplacement de l'avancée du bassin de Uke et du remplacement de ses appuis, Tori sacrifie son équilibre et exerce une forte traction sur la manche droite de Uke pour lancer et projeter Uke sur yoko wakare.







OMOTE

URA

3 - JUWA KUDAKI

## Séquence 3 : VAGUE MONTANTE



### JUWA KUDAKI – vague montante

Lorsque des vagues arrivent parallèlement à un gros obstacle (rocher, falaise, digue verticale), il se produit une réflexion totale, phénomène d'onde stationnaire.

La vague s'écrase et est dite montante.

### OMOTE:



### GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague pied droit en avant et exécute un mouvement rotatoire du tronc de grande envergure bras en l'air sur son arrière droit pour figurer une vague repoussée et réfléchiée par un gros obstacle.



### ACTION DE TORI

Tori attaque o soto gari dans les mêmes conditions que la séquence 1.



### RÉACTION DE UKE

Tori recule plus profondément son appui attaqué pour modifier le rapport à la distance favorable à l'attaque de o soto gari et repousse Tori en tendant le bras droit.



### MOUVEMENT FINAL

Tori sentant l'opposition forte de Uke et sa faiblesse sur son avant droit, pivote sur son appui et lance harai goshi en ayant une action forte en hiki-te.

### URA

Tori « casse » l'attaque de Uke en avançant son hémibassin gauche et en prenant appui sur Uke .

Au moment où Uke veut se rééquilibrer en ressortant d'attaque, Tori le suit et place utsuri goshi.





OMOTE

URA

4 - UCHI GAESHI

## Séquence 4 : RESSAC /REFLUX



### UCHI GAESHI : ressac /reflux

Le ressac est un retour violent des vagues, formant une déferlante inverse, un reflux vers le large.

Ce retour peut intervenir après avoir frappé un obstacle dur.

### OMOTE:

#### GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague pied droit en avant, genoux fléchis, bras tendus vers la droite paumes de main vers le sol et simule un mouvement de flux et reflux.



### ACTION DE TORI

Tori attaque o soto gari dans les mêmes conditions que dans la séquence 1.



### RÉACTION DE UKE

Uke recule profondément son appui pour éviter l'attaque sur son arrière droit et repousse avec ses deux bras tout en reportant son poids de corps sur son arrière gauche.



### MOUVEMENT FINAL

Tori sentant Uke faible sur son arrière gauche fixe le haut du corps de celui-ci et exécute o uchi gari en retour d'attaque.

### URA

Au moment où Uke attaque, Tori pousse avec son hara tout en tirant Uke à lui, le vrille et lance o uchi gaeshi.





OMOTE

URA

5 - TATU MAKI

## Séquence 5 : TROMBE D'EAU



### TATU MAKI : trombe d'eau

Une trombe marine se forme lorsque l'air froid se déplace au-dessus de l'eau chaude ; c'est une colonne d'air mélangé d'eau en rotation formant un entonnoir sous un nuage convectif (cumulus - cumulonimbus). La couche d'air juste au-dessus de la surface de l'eau étant moins dense que l'air froid qui arrive, il prend un équilibre instable et subit une poussée d'Archimède vers le haut.

De fait une trombe marine n'est pas une vague. On peut donc imaginer que seoi nage s'inscrive dans le cadre d'un rouleau.

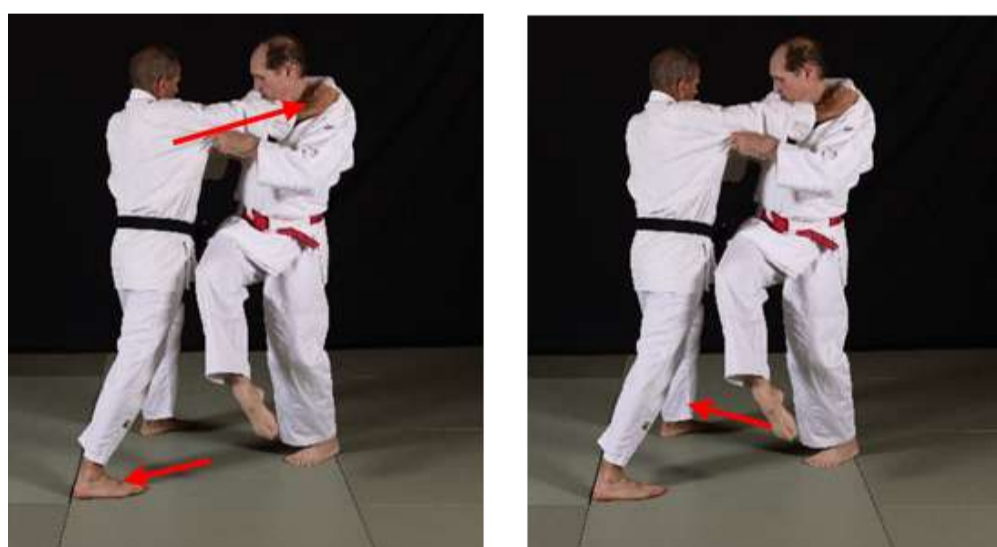


### OMOTE:



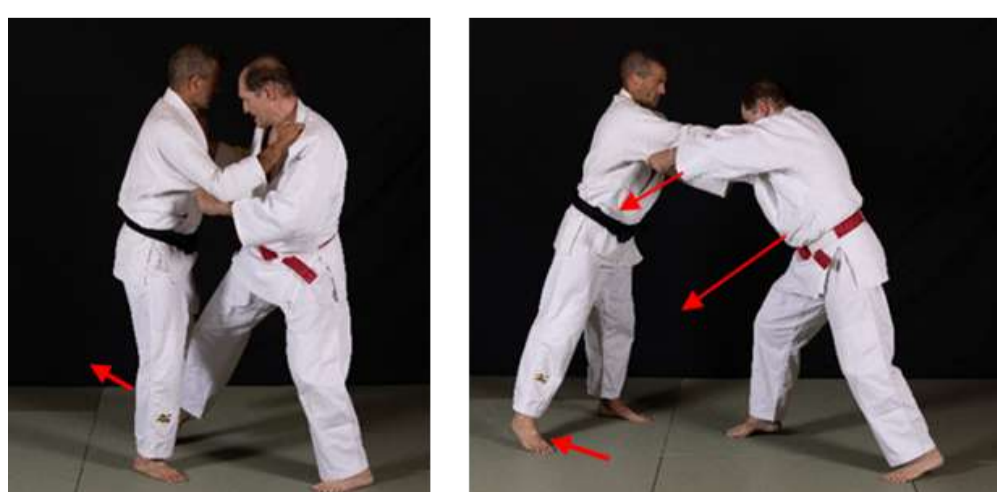
### GESTUELLE - POSITION FINALE

Pendant le mouvement de vague, Tori effectue dans la phase ascendante une rotation à 360° dans le sens anti-horaire. Il termine le mouvement de vague en propulsant les bras au zénith, paumes de mains se faisant face, tout en percutant le tatami avec de son pied droit.



### ACTION DE TORI

Attaque de o soto gari (idem séquence 1) suivi de o uchi gari sur la réaction de uke : recul du pied droit et prise de distance en repoussant des deux bras.



### RÉACTION DE UKE

Uke recule son pied droit sur l'attaque de o soto gari (comme dans la séquence 4) puis le pied gauche sur l'attaque de o uchi gari pour éviter l'attaque et reprise de distance en tendant les deux bras.





## MOUVEMENT FINAL

Tori s'appuie sur uke pour obtenir un temps de fixation/suspension vers l'avant et sentant la réaction de rééquilibration de uke, lance seoi nage en passant sous le centre de gravité de uke et en ayant une action forte de déséquilibre au niveau du kumi kata.

## URA

Tori sentant l'intention de uke, change son kumi kata ; la main située à la manche vient saisir le col de uke pendant que celui-ci effectue sa rotation. Il descend son centre de gravité en réalisant un ura tai sabaki à 90° pour déséquilibrer uke sur son arrière et effectue hiki otoshi.





OMOTE

URA

6 – SARA MAKI

## Séquence 6 : VAGUE SCÉLÉRATE



### SARA MAKI : vague scélérate

Les vagues scélérates sont des vagues gigantesques qui font plus du double de la hauteur de celles observées autour d'elles et seraient provoquées par la conjonction entre le vent, les courants et la houle.

### OMOTE:



### GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine son mouvement de vague en frappant le tatami du pied gauche en retrait et cambre en lançant ses bras tendus en haut et en arrière, paumes de mains tournées vers le zénith pour figurer une énorme vague.

### ACTION DE TORI

Sur la position défensive de Uke, Tori fait lâcher le contrôle de la manche par une forte traction du corps et du bras droit et vient placer sa main droite dans le dos de Uke pour le tasser et le déséquilibrer vers l'avant.



### RÉACTION DE UKE

Uke réagit à la pression de Tori en se redressant pour rétablir son équilibre.



### MOUVEMENT FINAL

Tori profite de la réaction de Uke pour lancer uchi mata.

### URA

Tori anticipe l'action de Uke, esquive et contre par uchi mata sukashi avec une action forte au niveau du tsuri-te.





OMOTE

URA

7 - UZU MAKI

## Séquence 7 : TOURBILLON



### UZU MAKI : tourbillon

Les tourbillons de Naruto sont un phénomène naturel qui se produit par la rencontre de l'océan pacifique avec la mer de Seto dans le détroit de Naruto entre les îles Shikoku et Awaji (île où est né Tokio HIRANO).



Les tourbillons d'eau sont des mouvements verticaux descendants qui se forment de façon concentrique et conique. Cela survient en bord de mer où les vagues sortantes percutent les vagues entrantes générant ainsi deux vitesses qui s'opposent et forment un tourbillon dans l'eau. Les tourbillons représentent vraiment l'inertie de l'eau ; en profondeur, l'eau va pousser les objets pris dans le tourbillon vers le milieu de celui-ci tandis qu'à la surface ces objets seront poussés vers l'extérieur.

### OMOTE:



### GESTUELLE - POSITION FINALE

Après avoir fait une rotation à 360° dans la phase descendante de la vague, Tori fait une élévation latérale des bras paumes de main vers l'extérieur.



### ACTION DE TORI

Sur le blocage à la hanche installé par Uke avec son bras gauche, Tori déséquilibre celui-ci sur son avant gauche en tirant avec son bassin.



## RÉACTION DE UKE

Uke se redresse pour se rééquilibrer.

## MOUVEMENT FINAL

Tori effectue un kuzushi rotationnel et effectue tai otoshi en laissant tomber son centre de gravité tout en ayant une action forte de traction au niveau du kumi kata.



## URA

Tori sentant l'intention de Uke se lance dans la rotation de Uke, sacrifie son équilibre et effectue Uki waza.



# Conclusion



Tout à la fois philosophie, technique, enseignement, objectif et moyen, les *kata* éclairent toutes les démarches liées à l'idée de perfection.

Les *kata* sont complémentaires et riches d'enseignement. Il faut redonner de l'importance au travail de base et donc aux *kata* qui sont considérés par KANO comme la grammaire du judo.

Pour autant, je ne crois pas que les *kata* soient là pour nous enfermer dans un sens ou une forme unique mais au contraire pour nous donner les clés de la liberté de pratique. L'essentiel se trouve dans le travail que l'on produit autour des *kata*.

Un *kata* utile transmet des principes, des stratégies et permet de développer des qualités, des compétences.

À la lecture de cette contribution, le Nanatsu-no-kata de maître HIRANO Tokio remplit pleinement ce « cahier des charges » ; il est en mesure de développer le sens de l'opportunité au combat tout en étant esthétique.

---

**« L'étude du kata doit se poursuivre durant toute la vie et même s'il semble difficile d'atteindre la perfection, la seule idée de vouloir s'en approcher est intéressante »**  
**(Jacques LEBERRE)**

---



# Bibliographie et ressources



CADOT, Y. (2006). Thèse « Le choix de la Faiblesse et ses conséquences ».

CADOT, Y. (2006). KANO Jigoro et l'élaboration du Judo. K.Editions.

CADOT, Y. (2015). Promenades en Judo. Edition Metatext Lyon.

CHARLOT, E. (2006). Judo, principes et fondements. K. Editions.

CHEN, J., & CHEN, T. (2003). Tokio HIRANO (1922-1993) 8th Dan the Man who revolutionized Judo.

DE CREE, C. (2014). Nanatsu-no-kata, Endō-no-kata, and jōge-no-kata —a pedagogical and qualitative biomechanical evaluation of Hirano Tokio's Kuzushi (unbalancing) concept as part of skill acquisition for throwing techniques in Kōdōkan Jūdō. *Revista De Artes Marciales Asiáticas*, 9(2), 69. <https://doi.org/10.18002/rama.v9i2.1162>

ESPRIT DU JUDO : Collection de magazines

FRADIN, N. (2020). Tout ce qu'il faut savoir sur les vagues. *Mer & Océan.*, disponible sur : <https://www.mer-ocean.com/tout-ce-quil-faut-savoir-sur-les-vagues/>

MAYER, N. (2015). Comment se forment les vagues ? *Futura*. Disponible sur : <https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/environnement-forment-vagues-6320/>

MOUHALI, W. (2022). Comment naissent les vagues ? *Futura*. Disponible sur : <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/physique-naissent-vagues-99865/>

OTAKI, T., & DRAEGER, D. F. (1990). *Judo: Formal technique: A complete guide to kodokan randori no kata*. Charles E. Turtle.

SACRIPANTI, A. (1988). Une réévaluation biomécanique des fondements scientifiques du Kodokan Judo de Jigoro Kano . Edizioni Mediterranee.

SAINT GIRONS, B. *Histoires d'eau : les symboliques de l'eau*. Le mieux être. Disponible sur :

[https://www.lemieuxetre.ch/eau/eau\\_histoires\\_symbolique\\_intro.htm](https://www.lemieuxetre.ch/eau/eau_histoires_symbolique_intro.htm)

TEGELAAR, R. (2012). *Het judoleven van Tokio Hirano*. Peche Melba.

WIKIMEDIA FOUNDATION. (2022). *Vague*. Wikipedia. Disponible sur : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Vague>

YASHIMA : Collection de magazines Paris

# Annexes



**Mon parcours de judoka pour  
l'obtention du 6ème Dan/ Annexe 1**

**Mon parcours de 6ème Dan/ Annexe 2**

**Kata : la transmission/ Annexe 3**

# Annexe 1



## **Mon parcours de judoka pour l'obtention du 6ème Dan**



# MON PARCOURS DE JUDOKA

## Pour l'obtention du 6ème Dan

ANDRE PARENT



Andre PARENT  
Né le 5 mai 1961

### PROFESSION

- Kinésithérapeute - Institut Régional de Rééducation de Nancy.
- Kinésithérapeute - CREPS de Lorraine pour le Pôle sportif.
- Enseignant à l'IFMK (Institut de Formation de Masso Kinésithérapeute) de Nancy.

### FORMATION JUDO

- 1 ère licence : 1967.
- C.N 1 er Dan compétition : 30/10/1977.
- C.N 2 ème Dan compétition : 2/12/1979.
- Centre de formation continue de Strasbourg (BEES 1 er degré) saison 80/81.
- Obtention B.E.E.S 1 er degré : 1981.
- C.N 3 ème Dan compétition : 16/10/1982.
- Obtention B.E.E.S 2 ème degré : 1983.
- C.N 4 ème Dan compétition : 3/01/1986.
- Candidat B.E.E.S 3 ème degré : 1987.
- C.N 5 ème Dan compétition : 3/01/1989.
- Nombreux stages nationaux.
- Stage au Japon en février 1985 à l'université de Tsukuba.
- Stage « enseignants FFJDA » au Kodokan et à l'université de Katsura en avril 2001.

### FORMATION AU SEIN DES ODT

- Vice président de la ligue de Lorraine responsable des Ceintures Noires depuis 2004.

### RECOMPENSES

- Palme de bronze : 1996.
- Palme d'argent : 2002.
- Croix de bronze : 1997.
- Croix d'argent : 2004.

### CURSUS COMPÉTITEUR

- Champion de Lorraine Cadet - Junior.
- Vice-champion Interrégion Junior.
- Sport Etudes à Grenoble saison 78/79.
- Sport Etudes à Strasbourg saison 79/80.
- Participation au championnat de France Junior (FFJDA - UNSS).
- Incorporation au Bataillon de Joinville en août 1981 (démobilisé en février 82 pour intervention hernie discale).
- Champion Interrégion Technique en 83 et 84.
- Participation à divers championnats de France par équipe avec Peugeot Mulhouse (honneur, excellence, corpo) ainsi qu'au championnat de France technique en 1984.
- Participation aux Mondiaux Masters Kata Tours 2006 (2 ème en Koshiki no kata - 6 ème en Nage no kata).
- Participation aux championnats d'Europe Kata (Nage no kata) en 2006 (Turin) et 2007 (Wupperthal).

### FORMATEUR-JUGE

- Enseignant au Judo Club Pulnoy depuis 1982 (formation de 37 C.N et de 3 BEES 1 er degré).
- Fonction de CTD Meurthe et Moselle saisons 84/85 ; 85/86 ; 86/87.
- Responsable de la formation initiale des enseignants (Ecole des cadres -DEP - ERJJ - IRFEJJ) pour la Ligue de Lorraine depuis septembre 1983.
- Formateur IR sur BEES 2ème degré (Strasbourg) saisons 97/98 ; 98/99 ; 99/2000.
- Formateur sur formation continue 1 er degré judo au CREPS de Nancy depuis 1996.
- Juge de niveau IR depuis 1984.
- Juge National saison 1996/1997.
- Jury BEES 1 er degré à Strasbourg depuis 1984.
- Membre de la Commission Nationale de Réexamen de la Progression Française en 1990/1991.
- Formateur « kata » Ligue Lorraine de Judo depuis deux olympiades.
- Participation à l'élaboration du livret pratiquant Nage no kata et aux posters Go no sen no kata et Katame no kata.

# Annexe 2



## Mon parcours de 6ème Dan



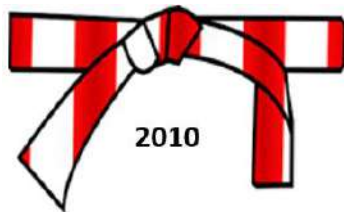
## Mon Parcours de 6<sup>ème</sup> Dan



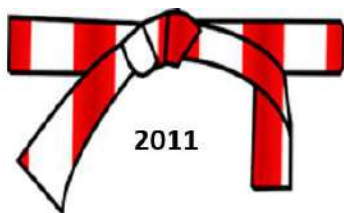
- Membre de l'Équipe de France Kata en Kime no kata (jusqu'en 2015)
- Finaliste 1<sup>ère</sup> Coupe du Monde Paris en Kime no kata
- Formateur national kata (depuis 2004 jusqu'à ce jour)
- Participation à l'élaboration des livrets « Praticant Katame no kata » et « Kodokan goshin jitsu »
- Intervenant national « formation initiale et continue » : plateformes techniques, SNR, stage d'harmonisation jury CORG (jusqu'à ce jour)
- Juge national 5<sup>ème</sup> Dan (jusqu'à ce jour)



- Participation au Championnat d'Europe Bucarest (Roumanie)
- Participation au 1<sup>er</sup> Championnat du Monde Kata (Malte)



- Participation au Championnat d'Europe Pordenone (Italie)
- Participation au Championnat du Monde Budapest (Hongrie)
- Participation à la Coupe d'Europe Koshiki no kata Pordenone (Italie)
- Création du 1<sup>er</sup> tournoi du circuit national *kata* à Ludres (Ligue Lorraine)



- Vice-champion d'Europe Kime no kata à Pragues (République Tchèque)
- Participation à la Coupe d'Europe Koshiki no kata Pragues (République Tchèque)
- Participation au Championnat du Monde Francfort (Allemagne)



Membre de L'Équipe de France de 2006 à 2015



Vice-champion Europe Prague Kime no kata 2011



Encadrement stage national *kata*

## Mon Parcours de 6<sup>ème</sup> Dan



- 3<sup>ème</sup> au Championnat d'Europe en Kime no kata - Koper (Slovénie)
- Participation au Championnat du Monde Pordenone (Italie)
- Séminaire kata UEJ/Kodokan Lignano - diplôme Jukutatsu en kime no kata
- Stage Kata Kodokan à Boulouris



- Participation au Championnat d'Europe Malte (4<sup>ème</sup>)
- Séminaire kata UEJ/Kodokan à Rome
- Finaliste du Championnat du Monde à Kyoto (Japon)



- Participation au Championnat d'Europe Lignano - 4<sup>ème</sup> (Italie)
- Juge national grades 6<sup>ème</sup> Dan (jusqu'en 2017 + 2020)
- Élaboration du guide « Kime no Kata » + Vidéo Collection FFJDA



- Participation au Championnat d'Europe Herstal - 6<sup>ème</sup> (Belgique)
- Vainqueur 1<sup>er</sup> Tournoi de France Lormont en Kime no kata
- Arrêt de la compétition *kata*
- Séjour au Japon - Cours particuliers au Kodokan Tokyo (Koshiki no kata avec Murata senseï et Kodokan goshin jitsu avec Fukushima senseï)
- Stage post-mondiaux avec équipe pédagogique Kodokan Amsterdam
- Novembre : Responsable technique de l'Équipe de France *kata*



Remise du titre Jukutatsu (expert) en kime no kata par Maître UEMURA président du Kodokan (2012)

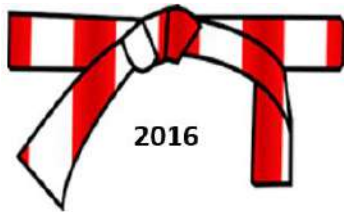


Finaliste Championnat du monde Kyoto 2013 avec Maître MURATA



1<sup>er</sup> au Tournoi de France Lormont 2015

## Mon Parcours de 6<sup>ème</sup> Dan



- Mise en place formation « formateurs départementaux *kata* » sur Ligue Grand Est (action mise en place depuis 2004 en Lorraine) 2 par CD sur 10 départements
- Intervenant secteur formation sur préparation 5<sup>ème</sup>/6<sup>ème</sup> Dan (jusqu'à ce jour)
- UEJ : Équipe de France classée 2<sup>ème</sup> nation au Championnat d'Europe Olbia (4 Or/4 Argent/3 Bronze)
- Obtention licences juge UEJ Kata en Nage no kata et Kime no kata (Pordenone - Italie)
- FIJ : 3 médailles (1 Or en Kime no et 2 Bronze en Kime no kata et Ju no kata) au Championnat du Monde (Malte)



- Stage Kata Équipe de France au Kodokan Tokyo (avril)
- Obtention licences juge UEJ kata en Ju no kata et Kodokan goshin jitsu (Bruxelles - Belgique)
- UEJ : France classée 1<sup>ère</sup> nation au Championnat d'Europe Malte avec 16 médailles (6 Or/4 Argent/6 Bronze)
- FIJ : 1 médaille d'Or en Kime no kata au Championnat du Monde (Olbia – Italie)



- Obtention de la licence juge UEJ Kata en Katame no kata (Pordenone - Italie)
- UEJ : France classée 1<sup>ère</sup> nation au Championnat d'Europe Koper avec 14 médailles (9 Or/3 Argent/2 Bronze)
- Obtention licences juge FIJ en Nage no kata, Kime no kata et Ju no kata (Cancùn - Mexique)
- FIJ : France classée 2<sup>ème</sup> nation au Championnat du Monde (Cancùn - Mexique) avec 4 médailles (1 Or/2 Argent/1 Bronze)
- Responsable formation et suivi du corps des juges nationaux « compétition *kata* »
- Mise en place du projet « Savoir Partager » sur la Ligue Grand Est



Stage Équipe de France au Kodokan  
2017



Recherche du geste juste



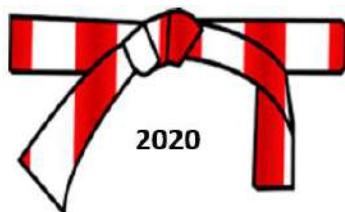
Équipe de France Cancùn 2018



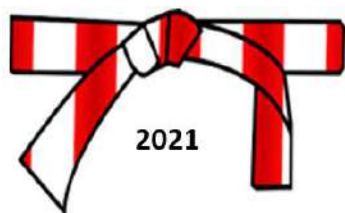
## Mon Parcours de 6<sup>ème</sup> Dan



- Mise en place de la formation « Prépa 5<sup>ème</sup>/6<sup>ème</sup> Dan » Grand Est Judo (1X/trimestre)
- UEJ : France classée 1<sup>ère</sup> nation au Championnat d'Europe Canaries avec 20 médailles (7 Or/8 Argent/5 Bronze)
- FIJ : 2 médailles d'argent (Kime no kata et Katame no kata) au Championnat du Monde (Chung Ju - Corée) - tous les katas français sont représentés en finale
- Lancement du stage « Katas supérieurs » de Montauban (Occitanie)
- Stage « correspondants régionaux katas » au Kodokan Tokyo



- Secteur « compétition *kata* » : saison blanche, annulation des Championnats France, d'Europe et du Monde pour cause de Covid 19
- Formation du corps de juges nationaux « compétition *kata* » par visioconférence (Nouvelle Aquitaine, Hauts de France, PACA)
- Intervenant stage SNR Corse



- Harmonisation corps de juges Corg + stage enseignants en PACA, CVL
- Annulation du circuit national kata et du Championnat de France (Covid 19)
- Pas de participation française au Championnat d'Europe - protocole sanitaire trop lourd à gérer
- Actions régionales « formation des enseignants » dans contexte sanitaire Covid et interventions sur la filière formation initiale
- Intervenant aux soirées thématiques « Mondo en Occitanie » sur le thème du *kata*
- Stage national juges « compétition *kata* » couplé au stage préparation Monde de l'Équipe de France Kata au Creps de Reims
- Juge au Championnat du Monde de Lisbonne (Portugal)
- FIJ : France classée 1<sup>ère</sup> nation au Championnat du Monde de Lisbonne (3 Or – 2 Argent)



Stage préparation Championnat du monde + stage national juges compétition *kata* Reims Septembre 2021

## Mon Parcours de 6<sup>ème</sup> Dan



- Reprise de toutes les activités régionales
- Relance du circuit national « compétition *kata* »
- Organisation technique du 1<sup>er</sup> Championnat de France *Kata* (PACA)
- UEJ : France classée 1<sup>ère</sup> nation européenne au Championnat d'Europe (Rijeka – Croatie) (4 Or – 5 Argent – 4 Bronze)
- Juge au Championnat d'Europe Rijeka (Croatie)
- Encadrement Stage National *Kata* enseignants/juges/compétiteurs Fédération Canadienne Judo – Montréal (Canada)
- FIJ : France classée 1<sup>ère</sup> nation (2 Or – 2 Argent – 2 places de 4<sup>ème</sup>) au Championnat du Monde (Cracovie - Pologne)
- Harmonisation juges CORG : Bourgogne-Franche Comté, Normandie
- Candidat au grade de 7<sup>ème</sup> Dan



Rencontre avec NAKAMURA Hiroshi Sensei (à gauche), Père du judo canadien 2022



Encadrement Stage National *Kata* Canada 2022



Juge au Championnat d'Europe Rijeka Croatie 2022



Équipe de France *Kata* 2022 au Championnat du Monde Cracovie Pologne

# Annexe 3



**Kata : la transmission**



**KATA**  
*La transmission :  
 une mission passionnante et transcendante*



- GRADES**
  - Niveau Régional**
    - Juge régional depuis 1983
    - Harmonisation corps de juges CORG Lorraine (depuis 1983) et Ligue Grand Est
    - Stages préparation 3/4ème Dan
    - Stages préparation 5/6ème Dan (une fois par trimestre)
  - Niveau National**
    - Juge national 5ème Dan depuis 2008
    - Juge national 6ème Dan de 2014 à 2017
    - Harmonisation corps de juges CORG dans différentes régions
    - Intervenant sur stage préparation 5/6ème Dan

**FORMATION**

- REGIONALE**
  - Initiale: Intervenant sur l'ensemble des certifications depuis 1983
  - Continue:
    - Plateforme kata licencié
    - Plateforme enseignants (SNR)
    - Projet "savoir partager"
    - Formation de formateurs départementaux 2 par CD depuis 2004 en Lorraine puis 2016 Grand Est : 3 actions/an/bassin (Champagne, Alsace, Lorraine)
- NATIONALE**
  - Formateur national depuis 2004
    - Plateforme technique licenciés
    - Intervenant dans les régions sur SNR
    - Stages nationaux enseignants
    - Stages nationaux "correspondants régionaux Kata"
    - Participation à l'élaboration de la collection "livret du pratiquant" Nage no / Katame no / Goshin Jitsu
    - Tournage document Kime no Kata

**EXPRESSION SPORTIVE**

- Compétiteur**
  - Membre de l'Equipe de France de 2006 à 2015
  - Vice Champion d'Europe Kime No 2011 Prague
  - Bronze Europe 2012 Koper
  - Finaliste Coupe du Monde 2008 Paris
  - Finaliste Championnat du Monde Kyoto 2013
- Entraîneur**
  - Entraîneur Equipe de France Kata depuis novembre 2015
  - Résultats niveau UEJ (Championnat d'Europe) : Groupe France classé 2ème nation en 2016 et 1ère nation en 2017/2018/2019/2022
  - Résultats niveau FIJ (Championnat du Monde) :
    - Equipe de France classée 2ème nation en 2018 à Cancun (Mexique),
    - En 2019 tous les katas sont présents en finale à Chung Ju (Corée)
    - Equipe de France 1ère nation en 2021 à Lisbonne (Portugal) / 2022 à Cracovie (Pologne)
- Juge**
  - Juge UEJ (5 licences) depuis 2016
  - Juge FIJ (5 licences) depuis 2018
  - Responsable formation et suivi corps de juges national "compétition KATA" depuis novembre 2018
  - Stage d'harmonisation en présentiel les veilles de chaque tournoi
  - Stage national CREPS de Reims septembre 2021
  - Interventions dans les régions PACA, Pays de Loire, Bourgogne, Normandie, Occitanie, AURA...
  - Visioconférence sur corps de juge régional (PACA, Ht de France, Nouvelle Aquitaine)

**SEJOURS au JAPON  
 SEMINAIRES INTERNATIONAUX**

- 2012
  - Stage Kata Kodokan Boulouris
  - Séminaire UEJ Kodokan Lignano
  - Obtention certification Kodokan JUKUTATSU en Kime No Kata
- 2013
  - Championnat du Monde Kyoto
- 2015
  - Cours particuliers Kodokan (Koshiki no kata + Kodokan Goshin Jitsu)
  - Stage FIJ post mondial Amsterdam
- 2016
  - Stage Kodokan Boulouris
  - Stage FIJ post mondial Malte
- 2017
  - Organisation d'un stage d'une semaine au Kodokan pour l'Equipe de France Kata
- 2019
  - Stage "correspondants régionaux Kata" au Kodokan
- 2019
  - Lancement stage international Kata ALBI (Occitanie) avec Albi Judo Club
- 2022
  - Encadrement Stage National Kata à Montréal - Canada

**« JE N'AI PAS À ÊTRE PLUS FORT QUE L'AUTRE,  
J'AI À ÊTRE PLUS FORT QUE MOI GRÂCE À L'AUTRE »**

**Albert JACQUARD**

