



Figure 1 Les formateurs HDF en stage à Soustons 2019

# Stage National de Rentrée des Hauts de France à Amiens 15/09/2019

DE LA PRATIQUE A L'ENSEIGNEMENT, ILLUSTRATION A  
TRAVERS LE GONOSSEN ET LES KANTSETSU WAZA.  
KODOMO NO KATA

## Pourquoi ce thème ?

### La Pratique du gonosen

Interaction permanente, travail de l'attaque, du principe de défense et du contre. Nécessité d'un travail sincère et engagé. De nombreuses illustrations sont possibles, celle proposée n'en est qu'un exemple, dans le cadre de l'enseignement en lien avec la progression française, y compris par un travail en dynamique.

Le gonosen a été créé par l'université de Waseda en 1910. Il n'est pas un kata fondamental, c'est une approche du kata (variante, méthode d'entraînement codifiée). Il est effectué en déplacement réel provoqué par Tori. Il requiert une maîtrise exigée dans le timing et la technique.

Maître KAWAISHI l'inclus dans sa méthode de kata avec une forme cadrée en statique.

Ce kata harmonisé en forme statique avec des attaques et des réponses techniques imposées (année 90), il est utilisé par les enseignants comme exercice d'entraînement, de perfectionnement, pratiqué très souvent en démonstration, il peut être présenté aujourd'hui pour l'examen du 4<sup>ème</sup> Dan.

### Les kansetsu waza

Dans le cadre de l'enseignement et de la pédagogie, il est possible d'illustrer la connaissance et les principes des clés par la pratique du kata.

Il y a environ une quinzaine de clés différentes que l'on trouve dans les différents katas.

### **Le projet :**

- ***Profiter de la modernisation de la progression française pour remettre en lumière le Gonosen.***
- ***Faire travailler les principes d'attaque et de défense***
- ***Lui donner une forme dynamique, le rapprochant de sa pratique originelle***
- ***Donner des outils pédagogiques aux enseignants ...***

## Présentation du kata

La séquence le permettant, nous avons vu la totalité du gonosen (forme harmonisée), en présentant quelques opportunités en statique, surtout en déplacement et quelques éducatifs ; tout en présentant un travail sur les clés (connaissance et principes)

- ***Insister  
sur l'aspect technique dans la forme harmonisée en statique  
sur l'aspect pédagogique pour une approche dynamique  
sur le lien avec les programmes d'enseignement  
ATTENTION : aucun lien entre examen de grade et le gonosen en dynamique...***

***J'ai rappelé la transversalité, le fait que le kata, c'est du Judo... Le kata n'est pas à part...  
j'ai fait le lien quand la situation s'y prêtait avec le jujitsu, le judo et même avec des  
exercices Taïso proposés par mon collègue Michel LEBRUN***

## Au travail

1. Tori attaque en KO SOTO GAKE avec jambe droite en garde à droite / Uke recule de la jambe gauche attaquée/ T fait O SOTO GARI et UDE GATAME du Katame no kata en Liaison Debout-Sol  
U attaque en KO SOTO GAKE avec jambe droite en garde à droite /T recule de la jambe gauche attaquée/ défense gonosen O SOTO GARI
2. T se déplace côté manche et fait OKURI ASHI BARAI / U bloque avec jambe gauche en retrait / T fait HIZA GURUMA et JUJI GATAME du Katame no kata en LDS  
U se déplace côté manche et fait OKURI ASHI BARAI / T bloque avec jambe gauche en retrait / défense gonosen HIZA GURUMA
3. T attaque la jambe droite avancée par O SOTO GARI / U esquive en reculant la jambe avancée / T fait O UCHI GARI et UDE GATAME (autre forme)  
T attaque la jambe droite avancée par O SOTO GARI / U esquive en reculant la jambe avancée / défense gonosen O UCHI GAESHI
4. U fait une technique en tournant le dos sur avancée de T / T fait DE ASHI BARAI sur le retour de U et UDE GARAMI du Katame no kata en LDS  
T fait une technique en tournant le dos sur avancée de U / U fait DE ASHI BARAI sur le retour de T / défense gonosen TSUBAME GAESHI
5. T attaque en O UCHI GARI sur jambe gauche avancée de U / T enchaîne KO UCHI GARI après esquive de U / LDS entrée de face pour HON GESA GATAME et HIZA GATAME  
U attaque en O UCHI GARI sur jambe gauche avancée de T / U enchaîne KO UCHI GARI après esquive de T/ défense gonosen SASAE TSURI KOMI ASHI à gauche
6. T fait KO SOTO GAKE puis enchaîne NIDAN KO SOTO GAKE / LDS SANKAKU JIME et UDE GARAMI  
U fait KO SOTO GAKE / défense gonosen TAÏ OTOSHI
7. T fait KUBI NAGE avec entrée en cercle sur avancée de U / LDS WAKI GATAME avec U sur le ventre  
U fait KUBI NAGE / défense gonosen USHIRO GOSHI
8. U entre en cercle pour KOSHI GURUMA / T esquive se replace face et entre en cercle KOSHI GURUMA / LDS UDE GARAMI (autre forme)  
T entre en cercle pour KOSHI GURUMA / U esquive se replace face et entre en cercle KOSHI GURUMA / défense gonosen UKI GOSHI
9. U se déplace côté revers / T fait HANE GOSHI / LDS U à 4 pattes et faire UDE HISHIGI ASHI GARAMI  
T se déplace côté revers / U fait HANE GOSHI / défense gonosen SASAE TSURI KOMI ASHI à gauche
10. U avance, T fait HARAI GOSHI / LDS avec réaction de U vers T, JUJI GATAME  
T avance, U fait HARAI GOSHI / défense gonosen UTSURI GOSHI
11. U recule, T fait UCHI MATA / LDS avec U à 4 pattes JUJI GATAME  
T recule, U fait UCHI MATA / défense gonosen TE GURUMA
12. U avance, T fait IPPON SEOI NAGE / esquive blocage / LDS WAKI GATAME  
T avance, U fait IPPON SEOI NAGE/ défense gonosen SUMI GAESHI

## Kodomo no kata

Dans le cadre du Stage National de Rentrée 2019, vous trouverez ci-après le lien pour télécharger des vidéos réalisées lors des championnats du monde de Tokyo des

présentations du kodomo-no-kata, ces vidéos sont disponibles sur votre extranet via le lien suivant : [http://www.ffjda.org/Portal/Docs/Ligues/SNR\\_2019.html](http://www.ffjda.org/Portal/Docs/Ligues/SNR_2019.html)

Le travail présenté n'est pas encore définitif, d'autres réunions devant avoir lieu avec les représentants du Kodokan.

Il s'agit donc de présenter des extraits de ces documents en expliquant les principes de ce kata.

Vous avez la possibilité de les utiliser lors des passages de grade en club, lors d'animations non compétitives ou lors de démonstrations.

Il permet le travail des principes de base du judo, ukemi, déplacements, déséquilibres, techniques de projection contrôlées, enchaînements, liaison debout/sol, contrôles au sol, principes de sortie, enchaînements...

Ce kata s'adresse aux débutants et plus particulièrement aux enfants.

Un protocole de présentation, habillage, port de zoori, montée sur le tapis, saluts, inspiré du nage-no-kata favorise les bonnes habitudes.

Ce kata incite les pratiquants à une présentation formelle et donne un sens de l'esthétique, du maintien, du respect, de la qualité des gestes en même temps qu'il oblige à la concentration et à la mémorisation.

Les techniques de base y sont présentes ainsi que des enchaînements debout et au sol.

## **CONCLUSION :**

Merci pour votre investissement lors de ce stage, merci à mon partenaire Rémi BUTEL et en espérant que « toutes ces billes » vous permettront de mieux appréhender les katas.

Bonne saison à tous,

Marc-Antoine LE CAP  
DESJEPS-6<sup>ème</sup> Dan  
Responsable régional Kata des Hauts de France