Le Kodomo no Kata :

un outil pédagogique au service des jeunes Judoka

Le Kodomo No Kata est avant tout un outil pédagogique particulièrement intéressant pour l'enseignement du Judo auprès des poussins et des benjamins (en région c'est le même contenu).

Il permet aux enfants de découvrir le travail des formes, des déplacements, de la posture et des techniques de projection, tout en donnant aux professeurs une grande liberté pédagogique.

L'intérêt principal du Kodomo no Kata est de proposer une même forme et un même contenu, tout en permettant au professeur d'en changer le fond. Autrement dit, la structure reste identique pour tous, mais l'enseignant peut choisir les techniques qu'il souhaite mettre en avant en fonction du niveau de ses élèves, de sa progression pédagogique ou encore des techniques qu'il souhaite voir apparaître lors des passages de grades.

C'est également un véritable avantage pour les professeurs : le cadre est commun et le contenu est clairement identifié. Il devient ainsi plus facile de préparer les jeunes Judoka, sans multiplier les formes ou les exercices spécifiques. Le Kodomo no Kata peut donc constituer un fil conducteur entre l'apprentissage au club, la préparation aux grades et la participation aux rencontres de Kata.

Cette approche semble d'ailleurs répondre à un réel intérêt chez les jeunes pratiquants. L'an dernier, lors du championnat régional, 25 couples ont participé à cette épreuve. Un chiffre qui montre que cette pratique trouve progressivement sa place dans le parcours des jeunes Judoka et qu'elle peut devenir un excellent support pour leur donner le goût du Kata.

Un contenu simple, cohérent et accessible

Afin de faciliter encore davantage le travail des enseignants, le contenu proposé repose sur une trame commune.

Le Kodomo no Kata commence sans prise de distance particulière, avec un salut classique et une ouverture identique à celle des autres Kata. Le travail des chutes occupe ensuite une place importante : les enfants réalisent deux chutes arrière et deux chutes latérales, en utilisant la première ou la deuxième forme selon leur niveau et leur progression.

Viennent ensuite les chutes avant arrêtées et non relevées. Ce choix répond à une réalité pédagogique : c'est la forme de chute avant la plus couramment employée dans l'apprentissage des jeunes enfants et elle permet de rester dans quelque chose de simple, sécurisant et facilement identifiable.

Ce Kata permet également de mettre en évidence des éléments fondamentaux du Judo : les déplacements, la posture, l'attitude et la qualité de la relation entre Tori et Uke.

Pour les projections, le choix des techniques répond lui aussi à une logique pédagogique :

Uki Otoshi, réalisé à droite et à gauche, représente particulièrement bien l'essence du Judo et son principe fondamental : utiliser le déplacement et le déséquilibre plutôt que la force. C'est une technique qui permet de faire comprendre aux jeunes judokas que le Judo ne consiste pas simplement à « porter » son partenaire.

On privilégie ensuite **Uki Goshi plutôt que O Goshi**. Ce choix est notamment destiné à éviter les charges trop importantes sur le dos, particulièrement chez les poussins. Là encore, la technique est réalisée à droite et à gauche afin de favoriser un apprentissage équilibré et de développer le travail des deux côtés.

Enfin, **De Ashi Barai** vient compléter cette progression. Son utilisation permet notamment d'éviter des charges trop importantes sur une seule jambe et offre aux enfants une approche différente de la projection, toujours basée sur le déplacement, le timing et le déséquilibre. A démontrer également à droite et à gauche

Le Kata se termine par un cérémonial de fin classique, permettant de conserver les repères traditionnels.

Rappel des fondamentaux

Au final, le Kodomo no Kata peut être vu comme un rappel des séries et des principes fondamentaux du Nage no Kata, adapté à l'âge et aux capacités des plus jeunes.

Il ne s'agit pas de demander aux poussins et aux benjamins de reproduire un kata dans toute sa complexité, mais de leur faire découvrir progressivement ce qui constitue l'essence du travail de Kata : la posture, les déplacements, le déséquilibre, la précision technique, la coopération entre Tori et Uke, le respect du cérémonial et la recherche de qualité dans l'exécution.

Cette simplicité constitue justement sa force. Le professeur peut conserver la même structure et faire évoluer les techniques en fonction de ses objectifs pédagogiques, notamment en intégrant celles qu'il souhaite voir maîtrisées lors des passages de grades.

Une première année qui a confirmé la pertinence de la démarche

La première année du championnat Kata sportif pour tous a également permis de valider cette approche. Le contenu proposé a reçu l'approbation de l'ensemble des juges régionaux.

Cette validation est intéressante : elle montre qu'avec un contenu commun, lisible et cohérent, il est possible de proposer aux enfants une pratique du Kata accessible, tout en permettant aux juges d'évaluer les fondamentaux de manière homogène.

Le Kodomo no Kata apparaît ainsi comme un outil au service de tous : des enfants, qui peuvent découvrir le Kata de manière ludique et progressive ; des professeurs, qui disposent d'une trame simple qu'ils peuvent adapter à leurs objectifs ; et des juges, qui bénéficient d'un cadre commun pour apprécier les fondamentaux.

L'objectif n'est finalement pas de faire des enfants des spécialistes du kata dès leur plus jeune âge, mais de leur donner des bases solides et le goût de cette pratique, tout en renforçant les fondamentaux qui les accompagneront tout au long de leur parcours de Judoka.

Denis RINCK, 7ème Dan
Formateur régional Kata,
Juge National Kata sportif