

Éditions du Poutan

38, rue des Catalpas

69400 Gleizé

Tél. : 04 74 65 39 54

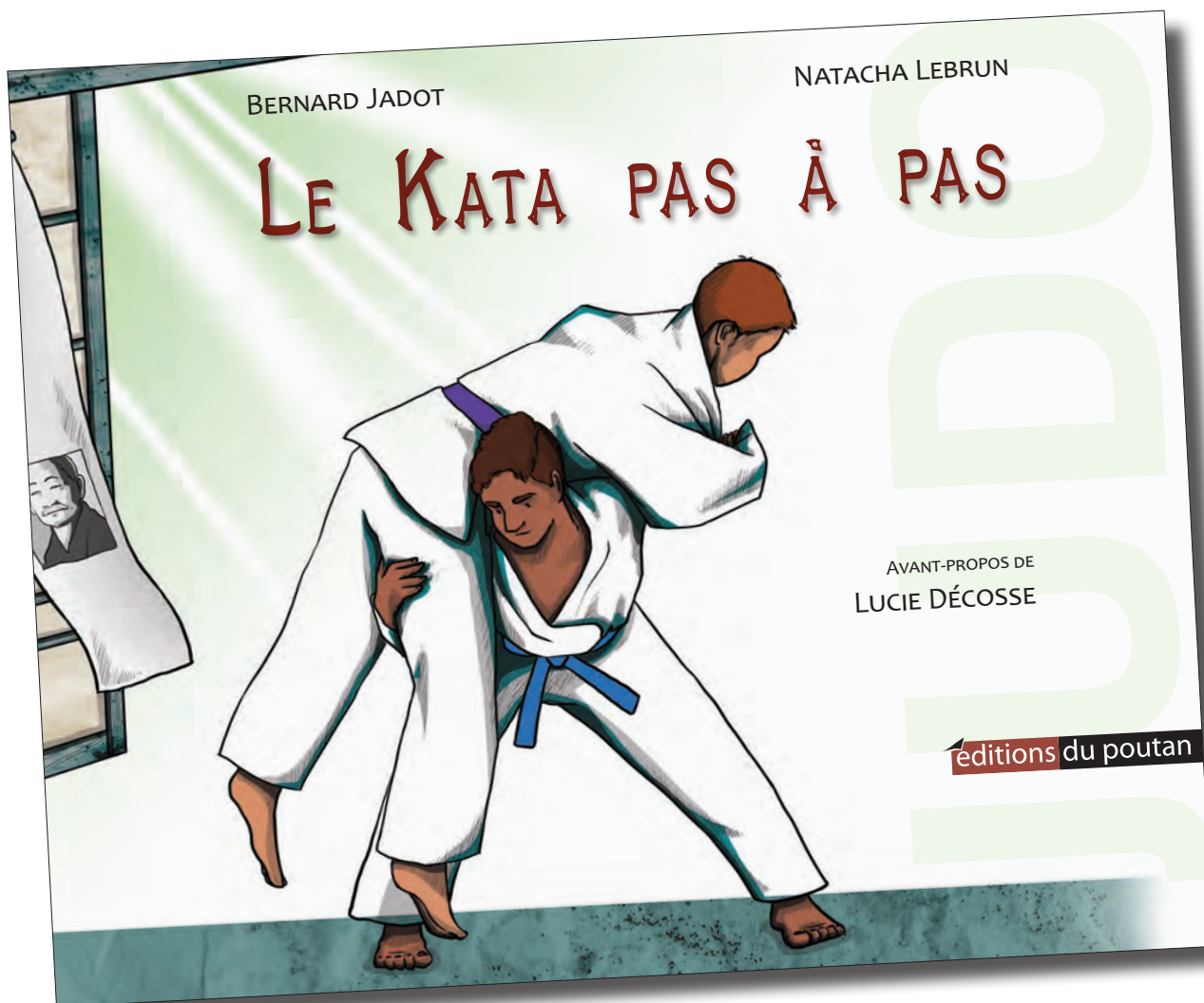
Courriel : contact@poutan.fr

www.poutan.fr

Dossier de Presse

contact : Jacques Branciard

Tél. : 06 22 80 44 82



« L'étude des katas est une partie importante de la formation des judokas. Ils se déroulent toujours de la même façon et regroupent l'essentiel des techniques. On retrouve dans les katas les versions les plus pures des mouvements utilisés en compétition. C'est tout l'esprit du judo. »

LE KATA PAS A PAS de Bernard Jadot et Natacha Lebrun est l'arme fatale pour bien débuter avec l'étude du Nage-no-kata. Un livre à mettre au plus vite dans tous les sacs de judo. Suivez le guide et bon judo ! »

Lucie Décosse



Le Kata pas à pas

Textes de Bernard JADOT

Illustrations de Natacha LEBRUN

Album couleur de 64 pages

Avant propos de Lucie Décosse

Sortie le 8 octobre 2016



9,90 €

9 782918 607939

éditions du poutan





Née en 1989 à Grenoble, **Natacha Lebrun** dessine depuis toute petite. Cette passion l'amène à faire des études de dessin à l'école Émile Cohl de Lyon et elle en repartira en 2012 avec un diplôme en illustration.

De la petite enfance aux jeunes adultes, elle s'interroge sur ce qu'elle peut apporter quelque soit le projet : tableaux sur toiles, illustrations, fresques murales, décor, ...

Actuellement à Marseille, Natacha est aussi professeure d'arts plastiques hors scolarité.

Bernard Jadot est journaliste, écrivain, Président d'honneur de l'Union des Écrivains de Rhône-Alpes Auvergne. Il a signé une trentaine d'ouvrages (polars, tourisme, théâtre) et dirige la collection « Ma ville à la page » aux éditions du Poutan.

Mais il est surtout judoka. A onze ans, il enfilait son premier kimono, il ne l'a jamais quitté depuis. On lui doit déjà dans ce domaine **Le P'tit ABC du Judo** et **Le B-A BA du Judo**, deux livres destinés aux jeunes judokas, pour tout connaître sur ce sport fantastique.

Avec **Le kata pas à pas**, il propose aux judokas un aide mémoire simple pour maîtriser plus rapidement le Nage-no-kata.

Ci-contre, les cadres du **Judo-Club Lugdunum**. De gauche à droite : Edmond Petit, Bernard Jadot, Huu Thang Nguyen, Pierre Chappe et Bernard Girerd.



Second mouvement de la première série :
IPPON SEOI NAGE

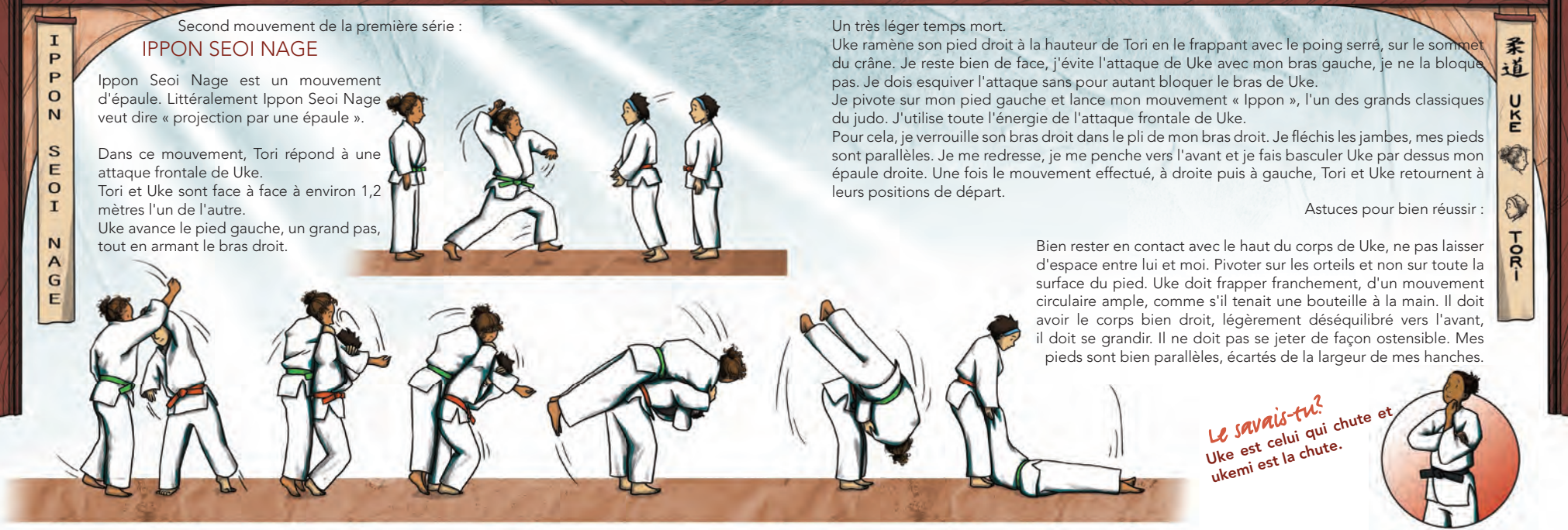
Ippon Seoi Nage est un mouvement d'épaule. Littéralement Ippon Seoi Nage veut dire « projection par une épaule ».

Dans ce mouvement, Tori répond à une attaque frontale de Uke.
Tori et Uke sont face à face à environ 1,2 mètres l'un de l'autre.
Uke avance le pied gauche, un grand pas, tout en armant le bras droit.


Un très léger temps mort.
Uke ramène son pied droit à la hauteur de Tori en frappant avec le poing serré, sur le sommet du crâne. Je reste bien de face, j'évite l'attaque de Uke avec mon bras gauche, je ne la bloque pas. Je dois esquiver l'attaque sans pour autant bloquer le bras de Uke.
Je pivote sur mon pied gauche et lance mon mouvement « Ippon », l'un des grands classiques du judo. J'utilise toute l'énergie de l'attaque frontale de Uke.
Pour cela, je verrouille son bras droit dans le pli de mon bras droit. Je fléchis les jambes, mes pieds sont parallèles. Je me redresse, je me penche vers l'avant et je fais basculer Uke par dessus mon épaule droite. Une fois le mouvement effectué, à droite puis à gauche, Tori et Uke retournent à leurs positions de départ.

Astuces pour bien réussir :

Bien rester en contact avec le haut du corps de Uke, ne pas laisser d'espace entre lui et moi. Pivoter sur les orteils et non sur toute la surface du pied. Uke doit frapper franchement, d'un mouvement circulaire ample, comme s'il tenait une bouteille à la main. Il doit avoir le corps bien droit, légèrement déséquilibré vers l'avant, il doit se grandir. Il ne doit pas se jeter de façon ostensible. Mes pieds sont bien parallèles, écartés de la largeur de mes hanches.



Le savais-tu?
Uke est celui qui chute et ukemi est la chute.



IPPON SEOI NAGE

柔道 UKE
TORI