



Comment mémoriser un kata ?

Certains élèves qui ont du mal à apprendre un [kata](#), taolu, quyens, etc. La mémoire peut être une alliée ou pas. Tout dépendra de sa réactivation.

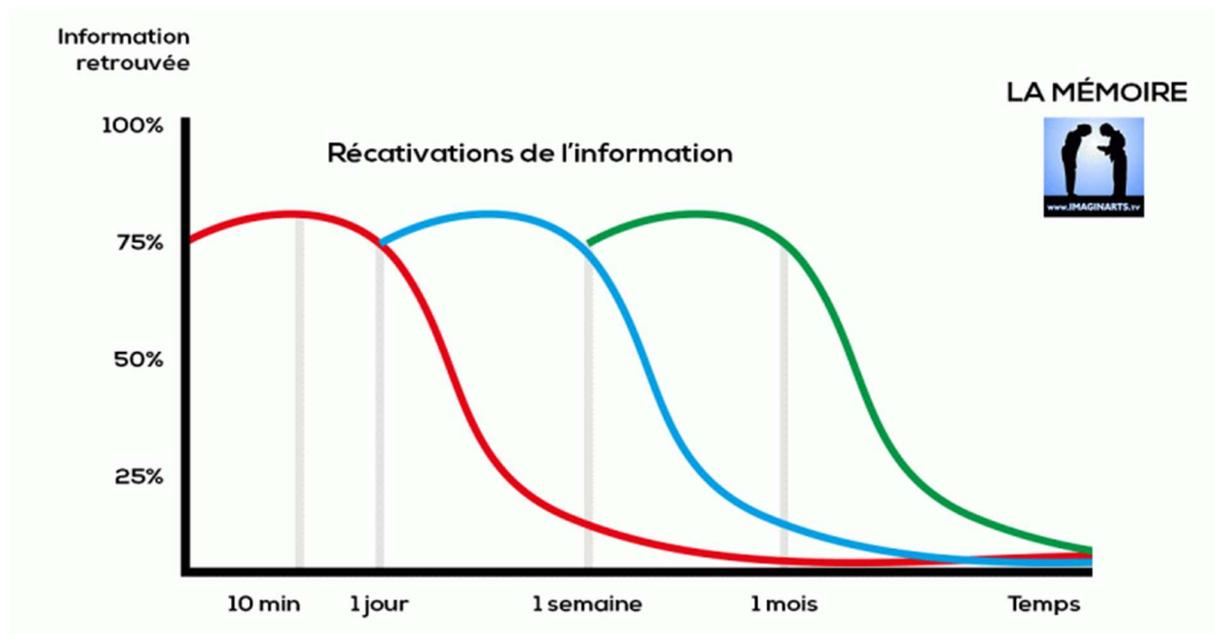
Côté scientifique

La mémoire est un ingrédient indispensable à notre apprentissage. Il est à noter que l'on oublie environ 80% des informations en 24 heures et dans ces 24h il y a le sommeil.

Votre cerveau ne dort pas mais il fait le tri dans tout ce qu'il a emmagasiné dans la journée. De toutes les données stockées dans votre mémoire, il ne gardera que ce qu'il a « vécu » au moins 2 fois.

Tout ce qui n'est vécu 1 seule fois est jeté aux oubliettes. Par contre si vous repensez une seconde fois à ce que vous voulez mémoriser (le kata par exemple), le cerveau stockera l'information pendant une semaine. Si au bout de cette semaine aucune réactivation n'est faite, cela partira aux poubelles. Mais s'il y a réactivation ce sera mémoriser pendant 1 mois. Pour faire durer cette mémorisation pendant 6 mois, il faudra à nouveau avant la fin du mois réactiver le signal. Maintenant vous commencez à comprendre le fonctionnement de la mémoire dans votre cerveau.

Si l'on regarde attentivement ce graphique, il est important de faire un premier rappel, une première réactivation de l'information dans les 10 minutes.



Réactivations de l'information – La mémoire

Côté Dojo



Lionel FROIDURE

<https://www.lionelfroidure.com/>

Apprendre un kata et son enbusen* 演武線 peut devenir facile en utilisant cette méthode de réactivation. Je ne parle pas de **maîtriser** un kata, cela demande une vie entière. On effectue naturellement des réactivations d'informations durant nos cours. Le professeur nous montre. Puis on le fait (réactivation physique). Le sensei nous corrige et on retravaille (réactivation physique et mentale). Durant notre keiko (entraînement) la réactivation est omniprésente. C'est ensuite que cela se gâte. Si dans les 6/7 jours qui suivent vous ne faites aucune réactivation, se sera perdu. Je vous conseille donc de ne pas attendre les prochains cours mais de le faire par vous-même, chez vous. Refaites tranquillement le kata plusieurs fois pour créer cette réactivation.

Paliers des rappels : 10 minutes – 1 jour – 1 semaine – 1 mois – 6 mois – 1 an – 10 ans

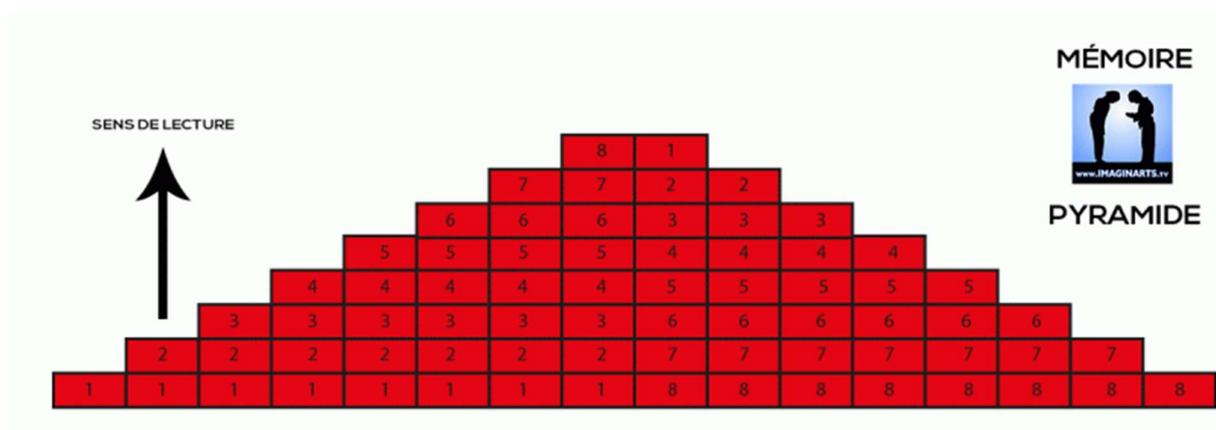
Mémoire musculaire

Non ce n'est pas un mythe. Concrètement, les muscles se souviennent de leurs entraînements antérieurs. Les cellules musculaires contiennent des noyaux et des myofibrilles**. Les chercheurs de l'université de Oslo ont démontré que lors d'entraînement physique, le nombre de noyau augmente avec l'entraînement et ne diminue pas lorsque l'on stoppe l'exercice. Les noyaux se tassent dans une cellule amincie. La mémoire musculaire serait donc dans ces noyaux. Même après un arrêt on a des sensations musculaires amoindries qui reviennent. Une fois que l'on sait faire du vélo, on sait faire du vélo. Basé sur le même principe de réactivation de la mémoire, le muscle à besoin « d'une réactivation de l'information ». Il est donc primordial de s'entraîner. **Keiko, keiko*** !!!**

Exemple d'un cours pour apprendre / mémoriser un kata

Personnellement j'aime la méthode de la pyramide que j'utilise régulièrement pour mémoriser des enchaînements. Exemple :

Faire le premier bloc du kata 4 fois. Puis faire les 2 premiers blocs 4 fois. Puis les 3 premiers blocs 4 fois. Et ainsi de suite jusqu'à la fin. Une fois arrivé recommencer mais à partir de la fin. 4 fois le dernier bloc. 4 fois les 2 derniers blocs. Etc. Au final vous aurez fait 64 fois chaque bloc du kata. Finissez votre cours en réalisant 4 kata complet. Excellent pour la mémorisation d'un enchaînement, le perfectionnement des sensations et pour la condition physique.



Apprendre un kata : Système pyramidal



**Lionel
FROIDURE**

<https://www.lionelfroidure.com/>

3 jours après cette séance pyramidale, la veille de votre prochain cours, posez-vous dans votre fauteuil et faites une [séance de visualisation mentale](#) pour faire une nouvelle réactivation.

Au final

Il est important pour mémoriser un [kata](#) ou bunkai de faire une réactivation de votre mémoire au niveau cérébral et musculaire.

Alors faites-vous correctement vos réactivations d'informations pour vous permettre d'apprendre plus facilement ? Connaissez-vous un autre moyen d'apprendre rapidement un kata ?

Lionel

* [Enbusen](#) : schéma des déplacements dans un kata

** [Myofibrille](#) : filament musculaire responsable de la contraction et de la relaxation des muscles

*** [Keiko](#) : entraînement