



Xavier Géraud : le kata comme œuvre vivante et art de transmission

Pour son dernier stage de la saison, le Karaté Club du Vernet a invité **Xavier Géraud** à encadrer une session entièrement dédiée au kata **Chinte**.

Pour les pratiquants présents — parmi lesquels plusieurs membres fidèles du **Keiko Dojo** — le rendez-vous est devenu un rituel. On ne vient pas seulement pour « travailler un kata », mais pour **l'explorer**, le questionner, parfois même le redécouvrir.

KD. Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours dans le karaté ?

XG. J'ai débuté le karaté un peu par hasard, en 1988, au club de Saint-Lys, sous la direction de Madame et Monsieur Salado ainsi que de Marie-Angèle Rosello. Durant deux saisons, William Vielet, grand champion de combat, a ensuite pris le relais. Sur ses conseils, j'ai rejoint la J.S. Cugnaux, alors dirigée par Dominique Riccio.

De 1991 jusqu'à son décès en 1996, Dominique a été mon formateur. C'est grâce à lui que j'ai obtenu mes premiers résultats nationaux et internationaux. C'est aussi à cette période que j'ai compris que le karaté dépassait largement le cadre d'un simple sport ou d'une activité de loisir. Je lui dois énormément ; il reste très présent dans ma mémoire, et j'essaie encore aujourd'hui de rester fidèle à son enseignement.

Les années suivantes ont été principalement consacrées à la compétition kata, avec de bons résultats en individuel et plusieurs titres de champion de France par équipe. En 2002, parallèlement à mes études de Lettres, j'ai obtenu le BEES 1er degré et fait le choix de vivre de l'enseignement du karaté. Depuis, j'enseigne au Karaté Club du Vernet, au Karaté Club Seyssois et au Karaté Club de Bouloc. J'ai également eu la chance de former plusieurs champions nationaux, dont ma fille Noémie, qui m'accompagne très souvent sur le tatami.

Sur le plan institutionnel, j'ai occupé différentes fonctions : directeur technique départemental, entraîneur kata de la Haute-Garonne et de Midi-Pyrénées. Je suis juge national kata, arbitre de ligue kumite et juge pour les passages de dan. Titulaire du **6^e dan FFK depuis 2021**, je continue à participer, lorsque ma condition physique me le permet, aux compétitions vétérans, par plaisir et pour rester actif.

KD. Quel rôle occupent les stages dans votre transmission ?

XG. Un rôle de plus en plus important. J'y prends un réel plaisir et ils complètent efficacement mes cours hebdomadaires. Naturellement, sans que je l'aie recherché, ce sont majoritairement des pratiquants gradés qui participent à mes stages, ce qui me permet d'aborder des notions plus fines.

Je pense que ces stages répondent à un besoin. Peu d'experts proposent aujourd'hui de travailler le kata en profondeur, selon ce format. Beaucoup d'intervenants sont très orientés compétition, ce qui n'est pas spécialement mon cas. Cette approche semble convenir au public puisque les trois stages



proposés cette saison au Karaté Club du Vernet ont affiché complet. Ces stages permettent de consacrer plusieurs heures à un kata, ce qui est impossible dans un cours classique d'1h30. Ils offrent aussi un espace d'échange entre pratiquants de clubs et d'horizons différents. Plus de dix clubs sont représentés à chaque fois. Le partage est une valeur essentielle à mes yeux, et ces stages en sont une expression concrète.

KD. Vos stages sont très structurés et particulièrement documentés. Comment les préparez-vous ?

XG. En amont, je pratique énormément : le kata lui-même, ses applications et les principes qu'il illustre. Ensuite, chaque stage fait l'objet de plusieurs semaines de préparation. J'ai adopté une structure similaire pour chaque session de trois heures : une introduction pour replacer le kata dans son contexte, un travail des principes généraux, une étude détaillée du kata découpé, l'exploration des applications, puis une reprise complète avant une conclusion plus réflexive.

La préparation de l'introduction et de la conclusion est particulièrement exigeante. Je relis systématiquement mes ouvrages, consulte différentes vidéos pour comparer les variantes Shôtōkan et les autres courants. Ma formation littéraire me conduit à considérer le kata comme une œuvre à part entière, que j'analyse un peu comme un texte : roman, nouvelle ou poème.

KD. Pouvez-vous nous éclairer sur les spécificités du kata Chinte ?

XG. Chinte pourrait se résumer ainsi : « frapper rapidement et avec précision sur des points vitaux ». Issu du Shuri-te, il privilégie la technique et la précision plutôt que la force. Il se caractérise par l'utilisation de techniques peu communes, la connexion coudes-corps et une sollicitation importante de l'articulation de l'épaule.

Ses applications sont toujours très intéressantes à travailler, à la fois originales et pragmatiques. Mais au-delà de l'aspect technique, un kata est aussi un prétexte pour aborder des sujets plus larges. Pour Chinte, j'ai souhaité ouvrir une réflexion sociétale, notamment autour du lien entre karaté et féminité, en soulignant le modernisme de Gichin Funakoshi sur ces questions.

KD. Quel message essentiel souhaitez-vous transmettre ?

XG. Techniquement, Chinte illustre de manière remarquable l'utilisation de l'épaule. Je dis souvent que « le kata est un exemple » : il met en lumière des principes généraux. Chinte est très représentatif de cette fonction. Plus largement, j'essaie de montrer que le karaté traditionnel est loin d'être figé ou dépassé. Le kata est une matière vivante, que je redécouvre sans cesse. Chaque lecture, chaque recherche permet de dévoiler de nouveaux niveaux de compréhension. Si certains pratiquants repartent en ayant perçu que le kata ne se résume pas à l'obtention d'un grade, alors mes efforts n'auront pas été vains.



KD. Quelle est votre philosophie d'enseignement ?

XG. Les pratiquants qui viennent à mes stages appartiennent à des clubs et à des courants différents. Le kata offre cette richesse : plusieurs variantes peuvent coexister. Je reste volontairement ouvert et j'essaie de pratiquer toutes les versions.

Je ne suis affilié à aucun courant particulier. Si j'ai longtemps pratiqué les versions SKIF de sensei Kanazawa, j'ai évolué vers d'autres formes, notamment JKA, par pragmatisme. Cette expérience m'a surtout permis de comprendre qu'il n'y a aucun intérêt à s'enfermer dans une vision unique. Toutes les approches méritent d'être étudiées.

KD. Quel regard portez-vous sur l'usage des ressources numériques ?

XG. Dans les arts martiaux, on parle du *Mitori Geiko*, l'entraînement par l'observation. YouTube permet aujourd'hui un véritable *Mitori Geiko 2.0*. C'est un outil formidable, à condition de savoir ce que l'on cherche et de s'appuyer sur des références solides.

Pouvoir accéder à des vidéos de Funakoshi, Kanazawa, Shirai, Kase, Asai ou Yahara est une chance extraordinaire. Il faut savoir trier, mais ces ressources sont précieuses pour enrichir sa pratique.

KD. Souhaitez-vous revenir pour un prochain stage ?

XG. Si tout va bien, 3 stages au moins devraient avoir lieu au K. C. Le Vernet la saison prochaine ! L'occasion d'aborder 3 nouveaux Katas et de se plonger dans de nouveaux aspects de notre art martial aux ressources inépuisables...Par ailleurs, j'ai souvent l'occasion de faire des stages dans d'autres clubs, alors n'hésitez pas à suivre mon actualité sur les réseaux sociaux pour en savoir plus.

KD. Un dernier mot pour les pratiquants ?

XG. Je tiens d'abord à les remercier pour leur présence et leur fidélité. Mon principal conseil serait de **garder la curiosité et l'esprit débutant**. Le danger avec les années est de croire que tout est acquis. Le kata exige une remise en question permanente. Stages, lectures, vidéos, échanges : tout cela est essentiel pour continuer à évoluer.

Le Keiko Dojo remercie chaleureusement Xavier Géraud pour la générosité de son partage et la richesse de sa transmission.

Propos recueillis par Cyril RODRIGUEZ
Instructeur **Keikō Dōjō**