

Γεννήθηκε στο Ηράκλειο της Κρήτης το 1881. Πατέρας του ήταν ο στρατηγός Απόστολος, παππούς του ο Χατζή Μιχαήλ Κατεχάκης. Εκεί πήγε σχολείο και τέλειωσε το γυμνάσιο. Κατατάχτηκε στην Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων, από την οποία αποφοίτησε με βαθμό ανθυπολοχαγού

Το 1902 πήρε μέρος στον Μακεδονικό Αγώνα τα έτη 1904 και 1905. Ήταν αρχηγός του σώματος των Κρητών Εθελοντών και έφερε το ψευδώνυμο «Καπετάν Ρούβας». Έδρασε κυρίως στις περιφέρειες Φλώρινας, Καστοριάς και Μοναστηρίου. Ο Κατεχάκης σημείωσε εντυπωσιακές επιτυχίες ενάντια στους Βουλγάρους, με αποκορύφωμα την περίφημη ενέδρα στο Σκλήθρο.



Το 1912-1913 λοχαγός έλαβε μέρος στους βαλκανικούς πολέμους ως γενικός αρχηγός των εθελοντικών σωμάτων της Μακεδονίας και ως επιμελητής της μεραρχίας Ηπείρου.

Το 1916, ταγματάρχης τότε, διορίστηκε επιτελάρχης της 9ης Μεραρχίας στη Θεσσαλονίκη και πήρε μέρος στο εθνικό κίνημα της Θεσσαλονίκης που ανέτρεψε το Βασιλιά. Διορίστηκε προσωπάρχης της Υπουργείου Στρατιωτικών, και το επόμενο έτος επιτελάρχης του σώματος στρατού εθνικής αμύνης. Απεστάλη με την υπογραφή ανακωχής στην Κωνσταντινούπολη, όπου και ανέπτυξε πλούσια δράση σε θέματα πληροφοριών και δολιοφθοράς.

Αποστρατεύτηκε το 1920 παραμένοντας σε αποστρατεία μέχρι το 1922, όταν επανήλθε ως Γενικός Διοικητής Θράκης. Αποστρατεύτηκε εκ νέου το 1923 με τον βαθμό του

υποστράτηγου και εκλέχτηκε βουλευτής Ηρακλείου γινόμενος το 1924 Υπουργός των Στρατιωτικών στην Κυβέρνηση Θεμιστοκλή Σοφούλη 1924.

Εκλέχτηκε δύο φορές Γερουσιαστής Ηρακλείου, διορίστηκε Διοικητής Κρήτης από την Κυβέρνηση Αλέξανδρου Ζαΐμη το 1928 καθώς και από τον Ιούνιο 1929 στην Κυβέρνηση Ελευθερίου Βενιζέλου Ιουνίου 1929 και για δυο εβδομάδες περίπου το Δεκέμβριο του 1929 στην Κυβέρνηση Ελευθερίου Βενιζέλου Δεκεμβρίου 1929, η οποία τελικά τον διόρισε Υπουργό Στρατιωτικών. Το υπουργείο Στρατιωτικών ανέλαβε για τρίτη φορά στην Κυβέρνηση Ελευθερίου Βενιζέλου 1933. Κατά το Μεσοπόλεμο, ο Κατεχάκης δημιούργησε μαζί με τον Γεώργιο Φεσσόπουλο τις μυστικές υπηρεσίες του ελληνικού κράτους.

Πέθανε στις 22 Απριλίου 1939.