

# Entraînement, progression, examen (extraits)

Par **Andy WATSON** Sensei, 7e dan Iaido, 7e dan Jodo, [Ryoshinkan Dojo](#)

(Extraits du Blog [SHUGYO](#))

## 8 Juillet 2012

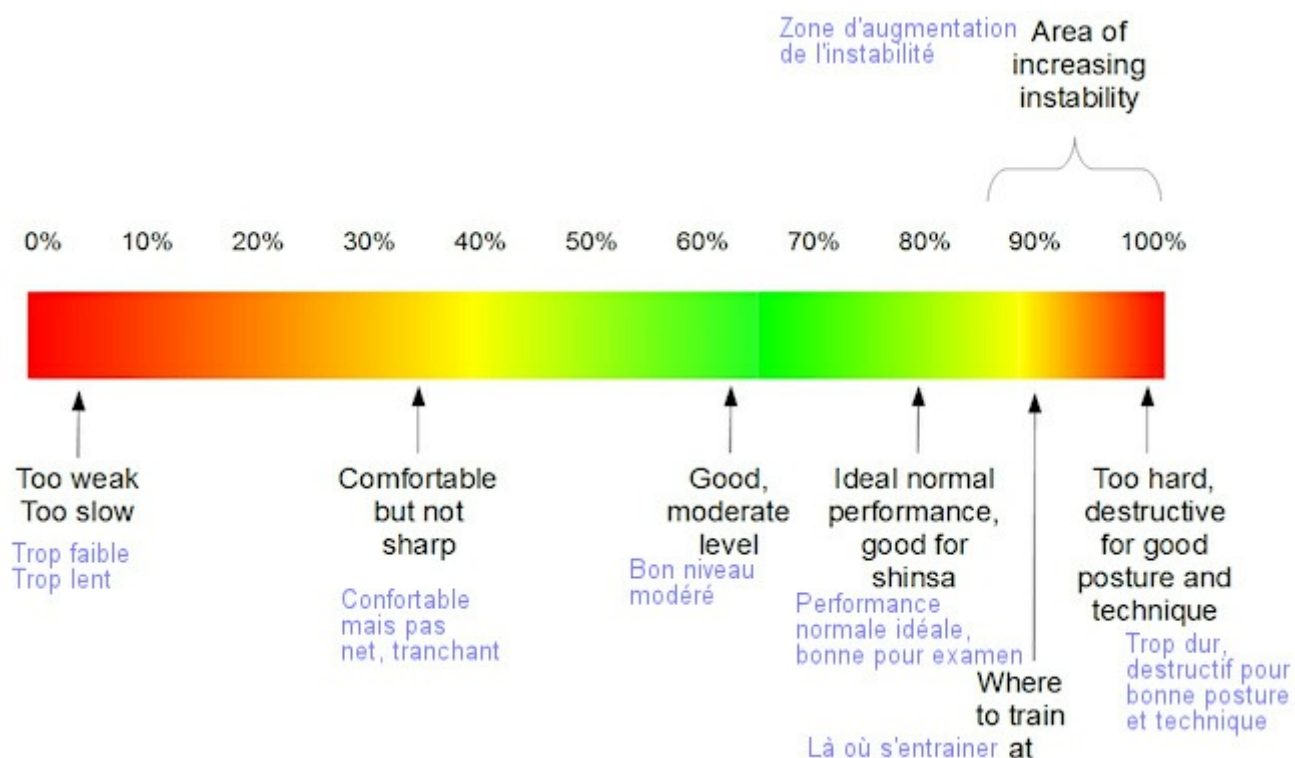
... si je devais essayer de donner un aperçu de ce que sont les principaux points en vue de créer cet aspect tranchant, je pense que je les classerais dans les domaines suivants :



1. **Stabilité** : La posture (Shisei) est maintenue pour ce à quoi elle est dévolue pendant les différentes parties de n'importe quel Kata. Il n'est pas toujours nécessaire de rester complètement droit au niveau du dos ou du cou ( NDT : *!! il s'agit ici de Muso Shinden !!*). Cependant, il est important que les mouvements périphériques des membres ou des hanches ou que la coupe n'affectent pas négativement la posture. Le dos représente l'axe ou le pivot stable autour duquel se déplace le reste du corps. Quand il se déplace, il se déplace avec une raison d'être et non pas en réaction à quelque chose d'autre.
2. **Déplacement et positionnement des pieds** : Les pieds doivent être déplacés dans une position qui contribue à la stabilité expliquée ci-dessus. Les coupes doivent être coordonnées de telle sorte que la partie de la coupe qui nécessite la plus grande puissance physique coïncide avec l'engagement du pied qui se déplace sur le sol, que ce soit en avant ou en arrière. Le déplacement des pieds fonctionne plus en douceur quand on pense à déplacer les hanches. De cette façon, la hauteur du corps reste uniforme et la posture du haut du corps évite d'essayer d'atteindre son objectif trop vite (c'est-à-dire de se pencher vers l'avant).
3. **Préparation** : Le timing de l'armer du sabre et de la coupe doit permettre la production de la quantité appropriée de puissance. Cela signifie que le sabre ne doit pas être levé trop vite, mais doit graduellement accélérer dans une vitesse non linéaire de sorte que le moment de la coupe soit parfaitement réglé par la stabilité des pieds.
4. **Metsuke** : J'ai vu beaucoup d'exemples par Ishido Sensei, qui montrait que le Metsuke était véritablement utilisé plutôt que quelque chose qui était simplement contrôlé. Le Metsuke était utilisé pour déterminer la direction du mouvement et de la coupe, créant un but dans l'action de coupe. Sans cela je pense qu'il serait impossible d'organiser la préparation et le déplacement des pieds correctement. En outre, en accrochant le Metsuke sur un point fixe, la posture est mieux maintenue.
5. **Flexibilité** : Elle a deux « saveurs ». Tout d'abord la flexibilité physique et la décontraction afin que le sabre puisse être mû librement et facilement. Sensei utilise toujours le mot « Yawarakaku » comme une sorte d'adverbe-onomatopée lié au Furi-kaburi. Ce mot signifie doucement, souplement et il a le même caractère chinois que

le « Ju » de Judo et Jujutsu. Le résultat en est que le sabre se meut de manière fluide et que l'on peut graduellement sentir l'augmentation de puissance alors que la coupe se construit.

La deuxième saveur a à voir avec la direction et la nature de la coupe, une sorte de flexibilité de l'intention. Sensei a montré à plusieurs reprises combien il était important de ne pas se fixer dans une direction trop tôt comme si l'adversaire ne bougeait pas. Au lieu de cela, on doit être prêt à se déplacer et à changer sa coupe à tout mo-



ment jusqu'au contact réel par le sabre. Ceci n'est possible qu'avec la flexibilité physique, Metsuke et une préparation appropriée.

6. **Contrôle de la puissance** : Un des objectifs de l'entraînement continu est d'augmenter la force et le rendement de puissance des muscles qui sont utilisés lors de la coupe et du freinage du sabre. Au fur et à mesure que l'on augmente cette puissance, on devrait chercher à "réaliser" l'art à une intensité modérée. Cependant, lors d'un entraînement véritable on devrait soigneusement travailler entre une stabilité confortable et ce point où l'on repousse légèrement les limites, peut-être juste au bord de la zone de légère instabilité, mais pas au point de détruire sa technique ou la stabilité. On est alors en mesure de délivrer des coupes nettes et puissantes dans un cadre d'une bonne posture, de timing et de contrôle. Je crois que l'un des aspects et des significations du lai n'est pas seulement de se fondre et de s'harmoniser avec son environnement, mais aussi d'harmoniser les aspects internes du mouvement de sorte que le mouvement du corps, le déplacement des pieds, Metsuke, Shisei, la vitesse et la puissance des coupes soient tous en équilibre les uns avec les autres. Notre Sensei, pour le passage de grades des 6 dan, nous a conseillé d'utiliser 80% de notre puissance disponible pendant l'entraînement précédent l'examen et dans le passage lui-même. Ishido Sensei nous exhorte toujours à nous assurer que les coupes soient « tranchantes » (et il dit cela dans le sens qui semble signifier utiliser la force du corps de façon adéquate pour mouvoir le sabre rapidement mais avec stabi-

lité).

Lorsque nos Sensei japonais disent de couper plus « naturellement » sincèrement je ne crois pas que quelqu'un soit né avec un sens naturel de la façon de couper et je suis encore plus convaincu qu'ils veulent dire d'utiliser la quantité naturelle de puissance dans le contexte de ce à quoi nous pouvons faire face au moment présent. L'objectif devrait alors de faire évoluer ce cadre de manière que chacune de nos coupes « naturelles » devienne graduellement plus rapide, puissante et « vive » sans causer de problèmes au reste de notre corps. Si nous nous entraînons pour pousser le curseur plus loin vers la droite alors nos progrès devraient sûrement être plus rapide.

## **21 mars 2013** (à propos de ce qu'il est possible de faire pour progresser)

1. **Participation aux stages** : assister régulièrement à des stages est un excellent moyen d'obtenir et d'assimiler des tonnes d'informations. Je vois rarement un stage comme étant une chance de faire des centaines de Kata, mais plutôt comme l'activité d'apprentissage d'un nouveau contenu ou du même contenu, mais expliqué et démontré d'une manière différente. On gagne à apprendre d'enseignants potentiellement mieux gradés et plus expérimentés que son propre professeur de Dojo ainsi que de l'expérience très sous-estimée de ses pairs et même des moins avancés. Je pense que chaque personne a quelque chose à offrir en termes d'apprentissage des arts martiaux, bien que cela sonne un peu confus, je devrais ajouter que cela ne signifie pas que tout le monde peut directement enseigner quelque chose de l'art, mais par exemple regarder un débutant complet lutter pour se sortir d'une technique est en soi une donnée précieuse et intéressante.
2. **Lecture et recherche** : Je veux dire par là de ne pas limiter les activités d'assimilation à juste lire les mots écrits puisque je suis conscient qu'il y a beaucoup d'autres sources d'apprentissage incluant les médias vidéos et audios. Lire les réflexions et les opinions d'enseignants très anciens a été très inspirant personnellement et c'est une autre forme sous-estimée et sous-utilisée d'étude surtout quand il s'agit de Koryu.
3. **Taikai** : Oui, la voilà, la bannière des Taikai, contre toutes formes de critique ! C'est vrai, le Budo n'est pas un sport et peut-être qu'un esprit de compétition n'est pas dans la ligne de l'esprit Budo (comme certains semblent le penser), mais certainement que toute activité qui pousse l'individu à essayer de faire de son mieux pour « battre » une autre personne est exactement la base de tous les arts martiaux. J'ai personnellement appris des Taikai tant d'aspects du Budo, à la fois standardisé et des Koryu, que je ne peux pas comprendre pourquoi les gens se limitent en les évitant. Sûrement que juste venir pour regarder des performances pleines de vivacité serait une connaissance utile de son art ...?
4. **Auto-critique** : Je vais insister encore une fois sur ce point car je ne suis pas sûr de transmettre l'importance de cette question. Limiter son auto-évaluation à l'utilisation de ses propres yeux en temps réel tout en réalisant un Kata a un usage limité comme :
  - a) la perspective est importante (une erreur de parallaxe étant un excellent exemple de la façon de faire rater vraiment les angles )
  - b) l'acte lui-même d'observation est probablement de changer ce que l'on fait pendant un Kata. J'aime l'idée d'utiliser des miroirs bien que cela en soi présente des

problèmes similaires à ceux évoqués ci-dessus. La vidéo, sous différents angles et hauteurs, est un moyen indescriptiblement utile pour apprendre de sa propre prestation.

5. **Le corps avec lequel vous vous entraînez** : Cela pourrait être une nouvelle idée pour beaucoup de gens (quoique pas pour ceux qui ont suivi tout type de cours de coaching, je suis sûr). Veiller sur sa propre santé est une part importante et instrumentale de son entraînement aux arts martiaux – n'est-ce pas ? Je ne crois pas que dans les arts martiaux l'élève devrait compter sur son professeur pour lui dire comment s'occuper de lui-même en termes de santé. Pourquoi pas ? Pour la même raison que je ne demande pas à mon Sensei où je devrais garer ma voiture quand je viens au cours ou de quelle façon conduire vers le Dojo ou à partir de quel compte bancaire payer la cotisation du Dojo. Tout cela est fortement associé à mon entraînement personnel aux arts martiaux mais est sans importance pour quelqu'un d'autre. Je sais quand dire à un membre du Dojo qu'il devrait s'échauffer et s'étirer plus qu'il ne le fait mais je ne suis pas désireux de fournir un coaching de vie à quiconque. C'est une responsabilité que chaque élève doit assumer pour lui-même. Je ne vais pas dire à quiconque qu'il devrait perdre du poids, prendre du poids ou perdre un membre – c'est de son fait. Cependant, du point de vue de cet élève, qu'est-ce qui est important à propos de la santé corporelle ? C'est un terme assez général, mais je pense qu'il s'y applique un certain nombre de critères :

- **Aptitude cardiovasculaire** : Cela signifie qu'une certaine quantité d'exercice ne vous laisse pas couché en tas sur le parquet. Ni Iaido ni Jodo ne sont généralement suffisamment aérobiques pour créer ou exiger un niveau de condition physique athlétique, mais cela n'aide certainement pas si l'épuisement est un frein à la pratique pendant les parties importantes d'un épisode de l'entraînement (comme quand à la fin du séminaire le Sensei dit « Et maintenant quelque chose de complètement différent »). Faire un certain travail pour maintenir un bon niveau de conditionnement physique cardiaque contribuera souvent aux critères suivants.
- **Force de la ceinture abdominale et des membres** : Ce qui signifie force musculaire dans les bras, les jambes, les articulations, le tronc et le dos. Iaido et Jodo me paraissent plus faciles à bien exécuter quand les jambes se sentent fortes, échauffées et capables de se mouvoir rapidement et efficacement au travers des Katas. Développer une certaine force dans les bras signifie que moins d'efforts consciemment appliqués sont nécessaires pour faire des coupes, aiguës et puissantes ainsi que des frappes et des piques. Avoir une bonne force de la ceinture abdominale améliore la stabilité de la posture et réduit les efforts nécessaires pour se déplacer.
- **Souplesse** : C'est tellement important pour les arts asymétriques comme le Iaido qui est étrange quand on pense à ce que sont les actions physiques importantes dans le kata, comme Sayabiki, la capacité de tourner et de regarder de manière fluide. Le Iaido peut détruire la flexibilité et il l'exige aussi pour autant. Qu'est-ce que cela nous dit ? Que nous devons compléter notre entraînement normal pour éliminer cette condition de rigidité. J'ai appris il y a quelques années que Morishima Kazuki Sensei (l'élève star d'Ishido Sensei) fait environ 30 minutes d'étirements avant qu'il commence à s'entraîner. Je suis sûr que ce n'est pas la seule raison pour qu'il soit si bon, mais ce doit certainement être un facteur significatif. Dès que j'ai

commencé à appliquer un régime approprié d'étirement à mon entraînement, j'ai trouvé que mes jambes et mes pieds commençaient à être utilisés de façon constructive plutôt que d'être de vagues risques de trébucher.

**24 Mai 2015** (Pense-bête pour passage de grades)

## 1. La tenue vestimentaire pour l'occasion

... Pour l'entraînement et la participation aux stages, on devrait être habillé élégamment de toute façon. Cela ne signifie pas acheter un nouveau Keikogi chaque année, mais des choses comme des trous dans les genoux doivent être réparés et l'ensemble devrait être propre. Pour le passage de grade lui-même par contre on devrait porter le meilleur de ce que l'on a. Dans ce cas, les trous dans les genoux (ou dans la région du biceps du bras gauche en fonction de la façon dont vous préférez faire Tsuka ate) ne sont pas une bonne chose.

Il convient de se rappeler que les candidats aux grades font une présentation de leur laido et Jodo et montrent le meilleur de ce qu'ils peuvent faire. L'engagement dans votre art pourrait également inclure d'attacher vos cheveux en arrière surtout s'ils continuent à entrer dans vos yeux ou à se coincer

dans votre Saya quand vous faites Noto. Ce sont de petites choses cosmétiques, mais chaque chose compte (ayant une fois échoué au 6e dan et puis m'étant entendu dire que mon Hakama était trop long, je suis sensible à ne pas laisser les autres subir le même traitement). Réalisant que tout le monde ne peut pas se permettre deux ensembles de Keikogi ou même un sabre décent, il n'y a rien de mal ou d'exceptionnel de demander à emprunter quelque chose à vos collègues du Dojo (je veux dire comme un Hakama sans trous, pas 250 euros pour un nouveau ).

Personne ne vous fera passer seulement pour avoir été chez le coiffeur avant mais si vous avez l'air de sortir tout juste de la forêt d'une période de six mois « pour mieux vous connaître » alors vous pourriez ne pas obtenir les meilleurs commentaires du Jury.

Oh, et le fer à vapeur vient souvent avec le mode d'emploi au cas où vous ne savez pas comment en utiliser un.

(... au fait, le bas du Hakama devrait être aligné avec la malléole externe)

## 2. Arrivez tôt

Pourquoi cela ne devrait-il pas être évident ? Arrivez tôt et vous avez le temps de vous habiller correctement, de vous échauffer, de pratiquer un peu, de vous assurer que vous savez où aller et quoi faire, de rester chaud, de vous rhabiller et de vous ennuyer. Sérieusement cependant, il est important que vous ne soyez pas troublé avant le passage et dans toute l'activité pour vous enregistrer et être à la bonne place, il est possible de perdre son calme. Lorsque tout le reste est prêt, vous pouvez naviguer pour obtenir votre numéro autocollant « certain de tomber au cours du test » et ensuite être prêt à concourir.

Comme je vieillis et deviens généralement plus paresseux, je commence à réaliser combien ma prestation est affectée par de combien je suis échauffé. Je ne parle pas seulement d'une minute de jogging, je veux dire chaque muscle éveillé, exercé, étiré et



prêt à bouger. Mon meilleur lai par exemple se produit normalement à la fin de nos sessions ordinaires de 2 heures et non pas à cinq minutes du départ.

### 3. **Le stage précédant le passage de grades**

Dans le BKA et je soupçonne que dans beaucoup d'autres pays, il n'est pas obligatoire d'assister au stage préliminaire pour tenter et réussir son grade. Dans ce cas, on ne peut pas être recalé pour ne pas avoir participé au stage préliminaire. Il serait cependant un peu idiot de ne pas le faire. Je veux dire pourquoi ne voudriez-vous pas ? Il y a là une chance de :

a) Avoir un avant-goût de ce que le Jury recherchera exactement (un indice : ce sera probablement le déplacement des pieds).

b) Permettre aux anciens (qui seront probablement les examinateurs) de vous voir pratiquer afin qu'ils sachent que vous vous êtes entraînés durement et remplissez les critères de la « profondeur de pratique » (oui, c'est un critère de nature à monter les notes).

c) De vous entraîner et peut-être de pousser les 99% qui sont requis pour le grade aux 103% nécessaires.

d) Si vous avez de la chance et que l'on vous dise les Shitei Waza (*Katas imposés*) à l'avance alors vous pouvez vous concentrer sur ces Katas et vous assurer que vous les faites au mieux de votre capacité.

Je suis douloureusement conscient que plus d'une fois, quelqu'un qui a échoué a demandé pourquoi à un membre du Jury et qu'il lui a été dit « parce que vous n'avez pas pu venir au stage hier ». Je suis maintenant presque certain que le sens en est :

« Vous n'avez pas participé alors nous vous avons recalé »  
mais...

« Vous n'avez pas participé et on ne vous a pas dit les choses importantes sur lesquelles vous concentrer et alors vous ne les avez pas mises à exécution alors nous vous avons recalé ».

Bien sûr, il y a les aléas de la vie et parfois on peut être trop occupé pour participer au stage précédant le test. Dans ce cas particulier, il pourrait être préférable de considérer que ce n'est pas le moment idéal pour passer son grade, bien que l'on devrait certainement être prêt à passer ce grade avant d'assister au stage, ce qui nous amène à la contradiction d'....

### 4. **Être prêt à passer son grade avant de participer à l'évènement**

Oui, je sais que cela contredit le point 3. Mais la signification en est pour vous d'être aussi préparé que vous pouvez l'être avant l'évènement. N'assistez pas au stage préliminaire avec l'espoir que vous allez apprendre tout ce dont vous avez besoin pour passer dans cette session d'une journée. Espérons que votre propre professeur vous aura préparé de façon adéquate pour le passage de grade. Espérons aussi que vous aurez assisté à quelques stages avant votre passage de grade et reçu une contribution utile d'autres anciens.

Rappelez-vous, pour le Iaido et Jodo c'est généralement un examen basé sur le Seitei. Ce que vous faites dans votre Dojo est de votre propre chef, mais l'examen est basé sur une norme internationale avec ses « lacunes occasionnelles sur les détails permettant une interprétation personnelle », il ne serait pas mal de savoir ce que d'autres plus anciens que vous font de ces interprétations personnelles.

**5. si vous ne pouvez pas faire les choses difficiles, eh bien vous avez besoin de plus d'entraînement; Si vous ne faites pas bien les choses faciles, vous êtes un idiot.**

Je mets ça en évidence mais c'est également incroyablement important. Des choses faciles comme le Reiho, mettre votre Hakama correctement, se tenir en Keito Shisei etc... exige le minimum de condition physique, de souplesse et de compétence. Ce sont des choses que vous devez apprendre et ensuite montrer que vous les avez apprises.

Personnellement, les quelques fois que j'ai été dans un Jury si je vois quelqu'un faire quelque chose comme le Reiho de façon incorrecte, je n'en fais pas forcément une grosse affaire, mais j'ouvre ensuite un œil sur d'autres choses fondamentales pour qu'elles soient faites correctement ( ou pas). Cela ne me surprendrait pas que 1. : D'autres personnes pensent de la même façon ou 2. J'ai appris cela de mes aînés (et donc revenir à 1.).

**6. Tenez-vous correctement avant le passage de grade**

Par cela je ne veux pas dire passer la matinée en méditation tranquille, mais avant l'examen il pourrait être préférable de ne pas :

- a) vous livrez pas à la lutte avec vos collègues de Dojo comme un tas de porcelets.
- b) être saoul à l'heure du déjeuner.
- c) s'endormir dans le Dojo avec le Hakama remonté jusqu'aux cuisses.
- d) pratiquer votre Koryu exotique et unique (unique, comme tout le monde) quand vous êtes sur le point de faire 5 Seitei Shitei Waza (ou plus que 2).

Tout le monde traite le stress précédant le passage à sa façon, mais il est important d'afficher une certaine tenue avant d'être élevé à vos nouvelles hautes responsabilités. Il est également important de ne pas être dehors à boire du café lorsque les officiels sont à votre recherche.

**7. Lisez les règles, bon sang !**

En fait, il y a quelques règles pour être membre d'un jury et il y a même des règles pour être un candidat au passage qui pourraient être utiles à lire. Par exemple, de nombreux pays ne permettent pas aux gens de présenter un Ikkyu et au-dessus avec un Bokuto mais il y a encore quelques personnes pour se présenter avec. Normalement, ces règles se trouvent sur les sites Web des fédérations ou sont disponibles auprès du responsable des grades. Tout comme votre première fois pour larguer une bombe nucléaire, vous pouvez lire les instructions d'abord.

**8. Difficile veut dire lentement**

Cela se réfère généralement au fait que la plupart des parties de Katas qui nécessitent un certain soin de coordination sont travaillées, démontrées et effectuées un peu plus lentement que les mouvements plus simples. Une simple coupe vers le bas est difficile à faire extrêmement bien, mais il est également difficile de la rater complètement. C'est pourquoi généralement Kirioroshi est exécuté rapidement, non ? Mais regardons quelques exemples de parties plus complexes dont les gens font un hachis complet parce qu'ils essaient de le faire rapidement quand en fait il n'y a aucune exigence à les faire comme ça :

- a). Mae : Furikaburi – des sept exigences au passage de grade pour ce Kata, trois

(bien que j'en compte quatre en réalité) se rapportent directement ou ont des corrélations fortes avec la façon dont Furikaburi est exécuté. Il n'est pas exigé que Furikaburi soit exécuté rapidement, en fait la plupart des enseignants veulent voir un certain contraste entre la vitesse de Furikaburi et les phases « plus coupantes » comme Nukitsuke et Kirioroshi. Et pourtant les gens aiment amener le sabre tout droit sur la ligne médiane, laisser tomber la pointe et mettre leur bras droit devant leurs yeux. Ne le faites pas; Prenez votre temps; Et venez-en à la coupe (en prenant toutes les précautions nécessaires) !

b). Shihogiri: Wakikamae – pas de Wakikamae, pas de cigare ! Il y a une exigence dans ce Kamae sous cette forme – c'est qu'elle existe ! Si vous baissez le sabre en Gedan puis tournez le corps et montez le sabre, alors vous venez de manquer l'une des parties vitales de Shihogiri. Ce n'est pas difficile, ça ne nécessite pas de vitesse ou de prouesse athlétique, cela ennuie sans aucun doute le jury quand ce n'est pas là.

c). Erreur, pour tout : Metsuke – Je soupçonne que les Sensei japonais crient au sujet de Metsuke d'avantage parce que cela exige plus d'effort pour mal le faire que de le faire correctement. Peut-être suis-je trop sévère cependant, les règles sont assez simples :

1. Regardez ce que vous faites et où vous allez.
2. Reportez-vous à 1.

Il y a quelques variations sur l'endroit où regarder dans différentes parties du Kata, mais généralement on regarde à distance pendant le combat (comme, disons, l'adversaire) et on regarde vers le bas à la fin du combat (juste pour vérifier que l'adversaire soit tombé dans une position digne et ne montre pas ses chevilles). Pour le Seitei lai, quand vous saluez le sabre, vous le regardez en vous inclinant même si vous maintenez une certaine conscience spatiale magique à 360 °. Quand vous vous inclinez vers le Shomen vous regardez vers le sol et vous ne continuez pas à regarder en avant comme si vous aviez peur que le mur tombe sur vous. Lorsque vous revenez vers la ligne de départ, vous essayez de juger votre position en fonction de vos pouvoirs-spéciaux-de guerrier à reconnaître où vous êtes sur la planète, vous ne regardez pas vers le bas vers la ligne de départ.

d). La ligne de départ – connue comme le « Kaishisen » ce qui signifie « il y a une trappe à crocodiles devant cette ligne ». Entre les Kata il suffit de revenir proche de cette ligne, si vous êtes un peu devant – pas de problème, si vous êtes un peu derrière – pas de problème. Les participants expérimentés de Taikai s'adaptent d'eux-mêmes aux Kaishisen afin qu'ils ne sortent pas du Shiaijo ou décapitent un juge (ce qui pourrait leur coûter un drapeau). Au début et à la fin du passage de grade, il faut faire attention à être derrière la ligne. Jusqu'à un certain niveau en laido (disons arbitrairement Nidan) ce n'est pas un problème de se mettre en Seiza sur la ligne pour faire son Torei, après ça cependant on devrait vérifier ce qui est à la mode pour le moment.

# 良心館道場

Ryoshinkan Dojo