Enseigner le Iaido aux plus de 60 ans

Par **Claudio Zanoni** Sensei, Iaido Kyoshi 7e dan (**Kiryoku.it**, 6 novembre 2026)



Il y a quelques week-ends, nous avons organisé le stage habituel pour les instructeurs de la CIK (*Confederazione Italiana Kendo*).

Cette année, j'ai invité le Dr Lorenzo Marchese pour une brève leçon sur l'importance d'enseigner correctement le Iaido aux personnes de plus de 60 ans. Lorenzo est un médecin spécialiste en gériatrie et s'occupe de réhabilitation neurocognitive, neuromotrice et orthopédique.

Voici une synthèse de son intervention que j'ai trouvée très intéressante et fructueuse, j'espère que cela contribura à une gestion plus consciente des difficultés ou des différences liées à l'âge. J'admets que je n'y avais jamais pensé, ou alors de manière très superficielle et donc je ne peux que remercier Lorenzo pour ces pistes de réflexion. J'assume la responsabilité des éventuelles inexactitudes rapportées.

Commençons par la situation des pratiquants de Iaido de la CIK. D'après ses données, 26 % des pratiquants ont plus de 60 ans, soit un sur quatre. Si l'on considère les plus de 50 ans, ce pourcentage grimpe à 46,5 %, et l'âge médian des pratiquants est d'environ 48 ans.

C'est ce qu'on appelle le « tsunami argenté », un terme utilisé dans de nombreux secteurs pour désigner le vieillissement rapide et massif de la population, qui, semble-t-il, nous concerne de près.

Évidemment, nous parlons ici de deux réalités différentes. Il y a ceux qui pratiquent depuis des années et qui ont besoin de maintenir leur niveau : assurer la continuité, faire face aux changements de leur corps, prévenir la baisse de motivation. Et il y a le nouveau pratiquant qu'il faut intégrer harmonieusement au groupe, en le protégeant des comparaisons et des difficultés initiales et à qui il faut expliquer les bienfaits de la pratique.

Lorenzo a cherché des données sur le Iaido japonais, mais il n'en a évidemment pas trouvé, il a donc tenté de faire une comparaison générale entre l'Italie et le Japon, qui s'avère néanmoins instructive. Ces deux pays comptent parmi les plus âgés au monde (les plus de 65 ans représentent 24,7 % de la population en Italie et 29,4 % au Japon), mais la pratique sportive chez les 65-74 ans est de 23,3 % chez nous contre 62,2 % au Japon ; en somme, il y a chez nous une marge de progression dans laquelle nous pouvons également inclure le Iaido.

En juin 2025, la ZNKR a réduit le nombre d'années de pratique requises pour les plus de 65 ans pour les examens de 6e, 7e et 8e dan en Kendo, Iaido et Jodo : un signal clair que le monde du Budo s'adapte à une population vieillissante.

Essayons d'abord de comprendre ce qui change dans le corps avec l'avancement en âge : connaître les mécanismes du vieillissement aide à interpréter ce que nous voyons dans le Dojo, en évitant de confondre une limite physiologique avec un manque d'engagement (évidemment, c'est un résumé peu exhaustif et si vous êtes intéressés, vous pouvez approfondir).

- **Muscle**. La force diminue tout comme la masse musculaire et la puissance encore plus. Dans la pratique, cela peut se traduire par : un Nukitsuke sans accélération, un Chiburi "mou", des difficultés à se relever de Seiza, un Kirioroshi qui descend sous l'horizontale parce que le contrôle en freinage est réduit.

- **Os et articulations**. Cartilages plus rigides, amplitude articulaire réduite et prévalence croissante de l'arthrose (notamment au niveau du genou) et des pathologies de la coiffe des rotateurs, souvent asymptomatiques. Concrètement, cela se traduit par une position en Seiza évitée, des Furikaburi et Jodan limités, ainsi que des compensations par hyperextension lombaire.

- **Prothèses**. Seiza nécessite une flexion du genou bien supérieure à celle qu'une prothèse totale permet généralement. Avec une prothèse de hanche, il faut être particulièrement vigilant car, selon le type d'intervention, certains mouvements sont à éviter. En cas de doute, il vaut mieux travailler en Tachiwaza et ne proposer le Tate-hiza que s'il est bien toléré.

- **Équilibre**. Avec l'âge, les réactions posturales sont plus lentes et la stratégie d'équilibre reposant sur les chevilles et les hanches, normale chez les jeunes, s'affaiblit, ce qui se traduit par des oscillations plus importantes et un allongement du temps nécessaire au contrôle. L'instructeur le remarque dans l'oscillation au début du nukitsuke ou dans les éventuels petits pas de récupération après la coupe.

- **Temps de réaction et de récupération**. Décider prend plus de temps et après un stage intensif, la récupération est plus lente : celui qui tient le premier jour peut s'effondrer le deuxième. Attention aussi à ceux qui prennent des antihypertenseurs ou des diurétiques, en raison du risque d'hypotension lorsqu'on se relève de Seiza.



Il y a malheureusement aussi des changements qui touchent le mental, même s'il faut souligner que la capacité d'apprentissage moteur reste intacte. Ce qui change, c'est la vitesse des progrès et l'efficacité de la consolidation. Il faut davantage de répétitions pour automatiser un Kata et la mémoire de travail supporte moins de corrections simultanées : dire « pieds, mains, regard » tout en même temps, tout simplement, ça ne marche pas.

Sur le plan de la motivation, la peur de tomber, l'hésitation à dire que quelque chose et la comparaison avec son ancien soi font mal, ce qui peut conduire à un abandon soudain après des années de pratique. Pèse aussi la prétendue menace du stéréotype : une phrase comme "à ton âge", dite de bonne foi, peut nuire à la performance. Les paroles de l'instructeur comptent.

La bonne nouvelle, c'est que le Iaido présente en revanche des caractéristiques qui le rendent adapté aux plus de 60 ans : aucun contact physique, rythme personnel, mouvements contrôlés (chaque Kata peut être exécuté lentement), un faible impact, une forte dimension



cognitive et proprioceptive, ainsi qu'une composante méditative axée sur la respiration et la concentration qui aide à réduire le stress.

Alors, que doit faire un enseignant ?

Avant tout, écouter et essayer de comprendre quelles adaptations sont possibles face aux difficultés de la personne, tout en conservant la bonne technique.

Donc, commencer par un entretien qui permette de cerner les difficultés et de prendre conscience des limites ou des pathologies, le cas échéant.

Nous avons tous des groupes mixtes de pratiquants, donc nous ne pouvons généralement pas structurer le cours pour les personnes de plus de 60 ans.

Si nous le pouvions, nous devrions introduire au début des exercices d'échauffement et d'équilibre, puis insérer l'étude des techniques avec des répétitions plus lentes ou fractionnées et enfin inclure une partie de récupération.

En alternative, on peut suggérer des exercices à faire chez soi ou à réaliser avant le début du véritable cours, utiles pour maintenir la stabilité, la souplesse et le tonus musculaire. Lorenzo a proposé quelques exercices qui m'ont semblé très utiles. Cette partie est utile aussi bien pour ceux qui pratiquent depuis longtemps que pour les nouveaux inscrits.

Quelles moyens pouvons-nous mettre en œuvre pour faciliter l'apprentissage chez une personne débutante, en gardant à l'esprit qu'il vaut mieux privilégier des séances courtes mais fréquentes, avec des pauses régulières et, si nécessaire, une chaise à disposition pendant les explications :

- décomposer les Kata en 3-5 blocs bien distincts, enseignés un par un, en comptant à haute voix pour rythmer le tempo ;
- répartir la répétition dans le temps, plutôt que de la concentrer ;
- ne faire qu'une seule correction à la fois, en donnant un retour positif et précis ;
- n'utiliser des miroirs ou de courtes vidéos que si l'élève se sent à l'aise ;
- éviter les comparaisons directes avec les plus jeunes, mettre l'accent sur la précision, le calme et la maîtrise et, dans la mesure du possible, créer des groupes spécifiques.

En ce qui concerne les adaptations, j'ai déjà précisé qu'il fallait tout de même veiller à développer une technique correcte. Cela dit, c'est possible avec modération :

- faire exécuter les Kata debout (Tachiwaza) si le genou ne tient pas ;

- réduire l'amplitude des fentes et des changements de posture, en tournant toujours le pied et le genou ensemble ;

- limiter la rotation du buste en cas de rigidité dorsale ;

- choisir un Bokuto léger ou un Iaito un peu plus court et plus léger pour ne pas fatiguer le poignet et l'épaule ;

- même sur les techniques individuelles, on peut travailler par étapes : le Nukitsuke peut être exécuté en deux temps, du moins au début. Furikaburi et Kirioroshi peuvent être réduits initialement, en travaillant la coupe en phases (élévation lente, pause, descente contrôlée). Le rangainage est le mouvement le plus délicat pour l'épaule et le poignet et peut être exécuté lentement au début.
  Pour commencer, il vaut mieux des Kata courts et entièrement debout.

Il est également important d'être attentif aux signaux d'alerte et d'arrêter le pratiquant si on le voit en difficulté.

En conclusion, enseigner le Iaido aux plus de 60 ans ne signifie pas "abaisser le niveau", mais changer les critères selon lesquels on définit une pratique correcte : la sécurité, la continuité et le plaisir priment sur la perfection formelle et la vitesse que l'on exige des plus jeunes.

Un Dojo capable d'accueillir ceux qui ont quelques années de plus et les retenir, est un Dojo plus riche, car la constance, le calme et l'attention de ces pratiquants sont précieux pour l'ensemble du groupe.

