

# L'entraînement libre

Par **Danielle Borra Sensei**, Iaido 7e dan Kyoshi, Kendo 5e dan, Jodo 2e dan

**Alessio Rastrelli**, Iaido 5e dan, Jodo 3e dan (Kiryoku Turin)

**Gabriele Gerbino**, 3e dan Iaido (Fudoshin Dojo, Catane, Sicile)

([Kiryoku.it](http://Kiryoku.it), 14 octobre 2022)

## Danielle Borra Sensei

Il existe de nombreuses façons de s'entraîner mais lorsqu'on atteint un certain niveau de pratique la plupart des entraînements deviennent des entraînements libres, du moins en ce qui concerne le temps passé en salle.

Cette année, nous avons recommencé quelque peu et nous avons de la place, ce qui est rare pour nous, nous utilisons donc la deuxième heure pour faire des entraînements libres.

Chaque fois que nous faisons cela, des difficultés surgissent que je ne peux pas comprendre totalement.

L'entraînement libre nécessite que l'on dispose d'un espace dans lequel chacun assume la responsabilité de ce sur quoi il veut s'entraîner. Nous sommes libres d'approfondir les choses qui ne fonctionnent pas bien pour notre corps, d'étudier un détail qui a été mis en évidence, ou simplement de travailler le rythme sans avoir à attendre les autres autour de nous. Une vraie merveille selon moi.

Au Japon, dans différents Dojos, c'est toujours pratiqué de cette manière, le Sensei observant, interrompant et expliquant les choses quand il le juge opportun.

En Italie, ou du moins dans notre Dojo, il y a à l'inverse des difficultés ou des incompréhensions sur le fonctionnement de ce type de pratique.

Je résume les difficultés sur la base de ce que j'observe dans le Dojo :

- On n'arrive pas à trouver les bons stimuli et on finit le premier en interrompant prématurément l'entraînement et en ne profitant pas pleinement de l'opportunité. C'est comme si seul, en évitant le regard vigilant et sévère de ses professeurs, on perdait tout intérêt. Dans ce cas, peut-on parler d'un manque de prise de responsabilité ou d'une mauvaise compréhension de l'opportunité inhérente à cette forme d'entraînement ?
- On pratique peu en s'interrompant souvent et en s'arrêtant pour regarder les autres ou simplement en perdant du temps. Est-on fatigué ? Il est vrai que la pratique libre n'a pas de moments de repos et est donc plus fatigante qu'une séance d'entraînement normale. Cela nécessite également une certaine



concentration mentale qui peut à nouveau être fatigante. Mais notre concentration ou notre motivation ne tient-elle vraiment pas pendant 30 mn ? Je ne parle pas des débutants qui ont évidemment besoin de soutien et d'être suivis, mais par exemple les 4e ou 5e dan qui pratiquent depuis plus de 10 ans ?

- On commence à discuter, on est distrait et on commence simplement à perdre du temps à interagir avec les autres. C'est aussi un mécanisme typiquement italien que l'on voit déjà au début lorsqu'on entre dans le Dojo avant le début du cours. Le plaisir de la socialisation l'emporte sur celui de la pratique.
- On commence à enseigner. Cela arrive aussi très souvent, on regarde autour de soi et on commence à corriger nos compagnons et à enseigner des choses malgré le fait qu'il y ait des grades élevés dans le Dojo et qui suivent l'entraînement. On ne se concentre pas sur sa propre pratique mais sur celle de nos camarades. Les échanges d'expériences sont positifs bien sûr mais qu'est-ce qui nous pousse vraiment à corriger les autres ? Nous déformons sans le savoir le sens de la pratique libre.

Pourquoi est-ce si difficile ? Je ne sais pas vraiment comment répondre à cette question, c'est une des choses que je ne comprends pas totalement. Ce que je sais, c'est que ce mode d'entraînement présente de nombreux avantages et fait grandir le pratiquant rapidement comme nous l'expliquent Alessio et Gabriele dans les pages suivantes. D'une certaine manière, je ne peux pas transmettre pleinement cette chose dans notre Dojo.

Avez-vous des suggestions ou souhaitez-vous partager vos expériences à cet égard ? Écrivez-nous.

## Alessio Rastrelli

Je me suis souvent demandé s'il était possible d'apprendre le laido sans Sensei.

Ma réponse personnelle, maintenant que j'ai quelques années de pratique derrière moi, est : Non, ce n'est pas possible !

En laido, la présence d'un expert pour aider à enseigner les fondamentaux et suivre les progrès est essentielle.

Il est trop facile, sans le guide d'un Sensei, de risquer des postures, des mouvements et des techniques incorrects ou mal interprétés. Et dans le laido, où la forme est tout, il est d'une importance primordiale qu'il y ait toujours quelqu'un capable d'enseigner et de corriger.

Heureusement pour moi, j'ai toujours deux Sensei du plus haut niveau prêts à corriger mes erreurs et à me prendre par la main sur la Voie du Sabre.



Avec eux, progresser dans la Voie devient un plaisir avant d'être un devoir.

Leur style d'enseignement comprend un double type de pratique : "Groupe" et "Libre".

Le premier, le "groupe", est l'occidental classique, dans lequel l'instructeur mène un entraînement pour tous les participants, afin de pouvoir enseigner le plus de choses possible, à tous, dans les plus brefs délais. Compte tenu des heures par semaine que tout pratiquant peut faire dans un Dojo lors d'un cours, ce type de pratique est le plus efficace pour l'amélioration collective.

L'autre, la pratique "libre", à la japonaise, nous offre un moment bien à nous, en Dojo, sous la supervision de notre Sensei, où nous pouvons essayer, expérimenter et corriger toutes nos erreurs. La pratique "guidée", en effet, ne nous permet pas toujours d'approfondir certains concepts et surtout il y a le risque de s'entraîner, d'effectuer les mêmes mouvements automatiques comme d'habitude, sans esprit actif, sans auto-analyse attentive, sans concentration, puisqu'il y a toujours l'instructeur qui nous regarde et nous corrige.

À l'inverse, avoir le temps de méditer sur sa propre pratique est essentiel, cela nous permet d'avoir un esprit critique sur nous-mêmes, sur quoi, comment et pourquoi nous le faisons. Récemment, j'ai entendu le concept d'apprécier sa pratique [[Appréciez-vous cela ?](#) par **Stefano Banti** / [Gei Ni Asobu](#) par **Louis Vitalis** Sensei] mais comment être heureux de pratiquer un art martial (en particulier le laido) si les objectifs fixés ne sont pas atteints ?

Habitué aux cours collectifs, la première fois que le Sensei nous a laissé pratiquer "librement" je me suis senti perdu. Je ne savais pas quoi faire, j'ai commencé par une séquence de 12 Kata ZNKR mais c'était un ennui mortel. D'un côté, il fallait un effort mental pour décider quoi faire et de l'autre il n'y avait plus cet esprit de groupe où tout le monde participait de la même manière et en même temps.

Honnêtement, j'avais hâte que le temps disponible se termine en attendant le prochain cours collectif.

Ce n'est qu'après une longue période, grâce à l'expérience au Japon dans le Dojo de Ishido Sensei et au fait d'être moi-même instructeur dans un autre Dojo, que j'ai réalisé que ce moment de pratique libre pouvait non seulement être d'une grande aide pour ma progression mais que c'était un genre de pratique fructueuse et amusante que je devais absolument faire.

### TOUT LE MONDE VEUT CHANGER, MAIS PERSONNE NE VEUT FAIRE LES CHOSES DIFFÉREMMENT

Alors, j'ai essayé de changer ma mentalité, en me fixant des objectifs et en essayant de les atteindre avec la pratique libre. A partir de ce moment, j'attends avec impatience dans le Dojo l'heure dédiée à ce type d'entraînement.

J'ai déjà écrit ce que je pense de la pratique libre dans l'article "Pourquoi Natali est meilleur que Rastrelli".

Je ne vais pas me répéter, je veux juste confirmer ce qui a déjà été écrit et ajouter que, pour mon expérience personnelle, sans pratique libre mes progrès prendraient beaucoup plus de temps.

Il arrive un moment où l'on se rend compte que les corrections reçues sont nombreuses et que pendant le cours on n'a pas le temps de les mettre en place. Parfois, une seule correction nécessite de nombreux tests et beaucoup de temps pour être modifiée. Il faut d'abord comprendre ce que Sensei nous a dit, puis analyser ce que l'on fait de mal, puis essayer de corriger. Et modifier un mouvement incorrect, acquis et

automatisé depuis des années, est très, très difficile.

Cela demande du temps, de la concentration. Il faut décomposer l'action unique, d'un mouvement lent d'abord jusqu'à un automatisme à vitesse réelle.

Et plus il y a de choses à corriger, plus il faut de temps pour changer. Mais où le trouve-t-on tout ce temps ?

On pourrait essayer à la maison, mais on n'a pas toujours le temps, l'espace et l'envie de le faire. Pourtant, quelques minutes par jour suffiraient à améliorer grandement notre pratique.

Je me souviens que **Claudio Zannoni** disait souvent que chaque instant de notre journée est bon pour penser au laido. À la maison, dans la rue, en voiture, au travail. Et oui, car la pratique libre ce n'est pas seulement un sabre en main mais aussi repenser un seul Kata, une technique précise, les Chakuganten, sa posture, sa façon de marcher, de respirer, de se détendre, bref, tout concourt à améliorer notre laido.

Lors d'un cours au Dojo on me signale beaucoup de défauts et d'erreurs et il est très probable que s'il n'y a pas un moment, rien que pour moi, où je peux repenser à ce qu'on m'a dit, que j'arrive au prochain cours et que je ne se souvienne plus rien des corrections reçues. Ici, la progression ralentit, avec de la frustration de ma part et de mon Sensei, obligé de répéter les mêmes choses encore et encore.

Lire et relire le Manuel [ZNKR], c'est aussi s'entraîner ! Sans oublier d'étudier au ralenti [Coach's Eye : Votre Sensei virtuel] la vidéo d'un Kata réalisé par nos soins !

Tout ça juste pour dire que les essais libres ont eu un avantage évident sur moi. Qu'il s'agisse d'apprendre un Kata ou de corriger une technique, pour moi, ce n'est jamais quelque chose de simple. J'ai besoin de temps, pour comprendre, faire des erreurs, corriger, répéter et répéter encore. Je n'ai pas le temps pendant une leçon "guidée" pour tout ça, il me reste juste à attendre l'heure de pratique libre.

La pratique libre m'oblige à recourir à l'autocritique et à la correction surtout pour essayer de changer les mauvaises habitudes, comme la raideur, les mouvements saccadés, le manque de fluidité.

Mais pas seulement cela, l'entraînement libre améliore la concentration et la concentration permet une expérience plus méditative. Le laido n'est pas seulement une expérience physique mais aussi spirituelle. Et comme vous pouvez l'imaginer, il est vraiment difficile de méditer et "d'être en harmonie" pendant un cours collectif.

Mon conseil est donc de profiter de la pratique libre chaque fois que vous en avez l'occasion car s'il est vrai que l'on ne peut pas apprendre sans Sensei, il est également vrai que l'on ne peut pas changer et s'améliorer sans même un entraînement libre.

## **Gabriele Gerbino**

Je m'interroge souvent sur le thème de la croissance et de l'amélioration, tant dans la pratique du Budo que dans la vie quotidienne, au travail et dans les relations avec les autres.

Concernant le travail, je me demande "quels autres livres pourrais-je lire sur ce sujet ?" ou "à quel collègue ou ami puis-je aller demander conseil ?" ou "quel autre cours pourrais-je suivre ?".

Spécifiquement pour le laido, je me demande "à quel autre séminaire dois-je assister ?" ou "combien de dizaines d'heures de plus devrais-je passer sur YouTube à

regarder des vidéos de Shiai ?" :)"



Bien que ces domaines ne semblent pas avoir grand-chose en commun, je suis d'avis que pour s'améliorer, quel que soit le contexte, tout type de "pratique" doit être abordé comme une "étude".

Quand je parle à quelqu'un, je dis que "je pratique le laido depuis X années", mais en réalité j'aimerais dire que "j'étudie le laido depuis X années".

Pour moi, la différence est substantielle : pratiquer signifie réaliser une activité, et en soi cela n'implique aucune sorte de fréquence ou d'engagement important; étudier signifie, en quelque sorte, aller au fond, approfondir et implique une certaine durée prolongée dans le temps.

Dans l'étude du laido, une composante fondamentale réside dans le fait de suivre de bons professeurs, sans lesquels il serait impossible de progresser. Mais aussi excellents soient-ils, nous, les élèves, devons faire notre part, précisément par l'étude.

La pratique libre a un rôle fondamental dans ce sens, qu'elle soit réalisée au Dojo ou seul à la maison.

C'est le moment où, après avoir reçu des corrections et des explications des professeurs, nous essayons de comprendre comment mettre en pratique ce qui nous a été expliqué.

Par exemple, si j'ai pratiqué Mae un certain nombre de fois sous la direction des enseignants et qu'on me fait remarquer que je déplace mon épaule droite trop loin avant le Nukitsuke, je vais avoir le temps de pratique libre pour essayer de comprendre pourquoi je me trompe et comment y remédier : est-ce parce que je ne me lève pas correctement et que je me pousse légèrement vers l'avant ? Ou pourquoi je ne fais pas assez de Sayabiki ? Suis-je en retard sur le dégainement ?

Ce sont les moments où nous pouvons nous concentrer sur quelque chose de spécifique que nous pensons/savons ne pas faire correctement. Isoler un problème est un excellent moyen de pouvoir le résoudre sans le "bruit" causé par tout ce qui l'entoure : Mae a 7 Chakuganten et mille autres points auxquels prêter attention, et personnellement j'ai beaucoup de mal à essayer de les améliorer tous en une fois en faisant le Kata 100 fois; Je trouve beaucoup plus efficace de me concentrer sur un point précis (isoler le problème, en fait), de comprendre comment le résoudre (si je peux) et d'essayer de le résoudre.

Évidemment, pour faire tout ça, il faut d'abord se poser la question de ce qu'on ne fait pas correctement :)

De cette façon, la pratique devient active, elle devient étude. Et sans étude, il n'y a pas d'apprentissage, il n'y a pas de croissance.

KIRYOKU