

IAIDO – RENSHI

MEMOIRE

Christophe COTTINEAU
BP14315 Magenta
98803 Nouméa CEDEX
Nouvelle-Calédonie
6 Dan Iaïdo

Nouméa le 20 janvier 2020

ENSEIGNER LE IAÏDO

Mesdames, Messieurs, en vos grades et qualités, pour la présentation du Shogo Renshi j'ai choisi de présenter ma vision, certes partielle, de l'enseignement de notre Art Martial qu'est le Iaïdo, dans sa diversité et sa difficulté globale à l'enseigner.

L'enseignement est un sujet extrêmement vaste à aborder et particulièrement prenant. Des livres entiers et divers y sont consacrés, et une bibliothèque n'y suffirait pas tant les ramifications pour devenir un bon enseignant sont multiples.

Ce document, dont on se doute qu'il ne peut que brosser très succinctement le sujet, sème quelques généralités sur les points suivants :

- Le fondamental du Iaïdo
- Les objectifs de l'enseignement
- La formation du pratiquant
- Les compétences de l'enseignant
- L'attitude de l'enseignant
- Le profile du pratiquant
- Les échanges dans la pratique
- La méthodologie de l'enseignement
- Le bien être et les concepts
- Le jury et l'arbitrage
- La sécurité

Le Iaïdo fait partie des activités martiales que je pourrais qualifier d'intime. Il se doit de ne pas être confondu avec les autres activités sportives, ou « pseudo martiales », fortement orientée vers la compétition ayant perdu presque tous les fondamentaux philosophiques Japonais, notamment dans les pays européens.

Issu du « Bu Do », lui-même issu du « Bu Jutsu », le principe fondamental de la pratique du Iaïdo est décrit dans son propre nom : « La Voie de l'Unité de l'Être ». Nous pouvons vite comprendre, au travers de cette phrase, qu'il nous faudra des années voire une vie entière pour atteindre, ou tender d'atteindre, notre propre perfection afin de redevenir celui que l'on est, comme le disait si bien Pindare...

Ce fondamental a donc intrinsèquement pour objectif principal l'amélioration du pratiquant sur au moins trois points essentiels :

- Le Physique,
- Le Mental
- La Spiritualité.

Nous pouvons déjà noter que le 3^{ème} point que je soulève est peu pratiqué dans les dojos européens que j'ai fréquentés, relève de l'approche personnelle de l'enseignant et non Fédérale ou organisationnel.

Un quatrième point pourrait être ajouté au travers de l'aspect sociétal. En effet la mentalité et le comportement japonais dans un dojo sont les mêmes que dans la rue, ou chez eux. Cet important aspect sociétal est trop imposant littérairement pour l'ajouter à ce document. Mais je pense que tout laïdoka se doit d'y réfléchir afin de ne pas tomber dans l'occidentalisation outrancière de cet art martial.

Certes la partie technique est particulièrement importante, mais l'art du sabre est pour la plupart des pratiquants une grande nouveauté dans leur culture quotidienne, visuelle, historique, sociale et sociétale. Se former à cet Art est donc une entrée dans un monde nouveau, dans une nouvelle culture avec tous ses contrastes, dans des attitudes parfois difficiles à comprendre et encore moins à y adhérer, comme la discipline et le silence par exemple. Cependant, si l'enseignant amène le pratiquant à rester dans les cours, alors ce dernier aura pratiquement intégré, au moins inconsciemment, l'amour de ce nouveau monde et au travers de sa pratique y trouvera beaucoup de plaisir.

Les objectifs de l'enseignement doivent bien évidemment être adaptés en fonction du profil du pratiquant, de ses compétences et de son aptitude. A cela, il faut également tenir compte de ses souhaits personnels d'évolution tels que : passage de grade, compétition, démonstration publique, aptitude ou potentiel à enseigner, arbitrer, assister le senseï dans l'organisation, etc...). Ainsi, ayant des objectifs clairement mis à jour, le pratiquant pourra se consacrer pleinement et positivement à sa pratique par le biais qui lui permettra le plus de s'exprimer, et non de celui imposer trop souvent par un « formatage » général.

En fonction du ressenti de l'enseignant, de son analyse et de ses constats, il est possible de mettre plus ou moins de « pression » adaptée afin de tirer le pratiquant « vers le haut », lentement peut-être mais sûrement. Le dosage dépendra bien sûr de la personnalité du pratiquant, mais surtout de la « lecture » de l'individualité qu'en fera l'enseignant au travers de sa propre part intellectuelle et spirituelle.

Dès le début, sans attendre, il me semble nécessaire d'engager le pratiquant à faire plus que de la technique au travers de lecture et de travaux d'études préliminaires à certains cours. Il est évident qu'une tête bien remplie dans un corps sain (ma variante de Juvénal, dont l'original est faussement attribué à P. de Coubertin) est un point important pour que le pratiquant puisse apprécier le laïdo et en tirer toute la grandeur qui y est associée.

Même si cela est naturellement le cas pour beaucoup de pratiquants, il est intéressant de développer un lien fort entre le pratiquant et son outil de pratique (Bokken, laïto, Katana...), et également avec sa tenue qui n'est pas à négliger (Gi, Hakama, Obi...). Le décorum a son importance dans le fait de favoriser la concentration durant le cours, tout comme le rituel d'entrée sur le tatami suivi de la salutation générale. Ainsi, tel un artisan, le pratiquant

s'impliquera encore plus dans son évolution personnelle, parfois sans s'en rendre compte, ce qui est peut-être encore plus beau.

Chaque être humain a ses propres frontières, ou du moins ses propres limites, et les atteint à un moment donné. Mais ce qui caractérise l'humain c'est aussi sa volonté à se dépasser, surtout s'il se sent considéré et si son axe d'évolution suit des objectifs à la fois raisonnables, progressifs, atteignables et motivants. Cela fait partie intégrante de la motivation du pratiquant que l'enseignant doit privilégier. Sans motivation, pas ou peu de progression, tout juste éventuellement une stagnation, voire le départ du dojo.

Certains des objectifs seront bien sûr globaux à l'ensemble des pratiquants du moment, mais je pense qu'il faut aussi une part ponctuelle d'objectifs individuels propres à chacun afin de ne pas tomber dans le formatage de groupe, toujours générateur de comparaison et donc de différenciation ; à mon sens assez discriminant dans un cours.

Afin de pouvoir donner à la fois à tous et à chacun des objectifs pertinents, il est important de préparer un plan de travail annuel basé sur des objectifs à court, moyen et long terme. Ainsi l'enseignant apportera une écoute et une attention active aux problématiques des pratiquants. L'objectif important étant de favoriser l'expression personnelle au travers du nom même du laïdo : La Voie de l'Unité de l'Être.

Il est évident que les objectifs se feront en fonction du profil du pratiquant et de ses compétences. On ne demande pas forcément la même chose à un junior ou à un sénior, tant en terme, de physique, de dynamisme, de combativité, de patience, d'explosivité, de concentration, etc...

Anton Tchekhov : « Les hommes intelligents aiment apprendre. Les imbéciles aiment enseigner ».

Cette citation prise au pied de la lettre pique un peu ! Certes... Mais en même temps elle donne tout simplement envie de ne pas stagner dans son jus, en continuant à apprendre pour mieux enseigner et transmettre, participant ainsi à la Spirale d'Or dont la largeur et la grandeur ne font que progresser.

Pour dispenser la pratique du laïdo, il est évident que l'enseignant doit régulièrement mettre à jour ses connaissances notamment dans le domaine culturel et intellectuel au travers des concepts bien connus dans le monde du sabre japonais. L'enseignant se doit surtout de remettre en cause ses propres compétences techniques en faisant régulièrement des stages avec des hauts gradés en général, mais plus particulièrement avec des hauts gradés japonais qui sont la source la plus proche de nos objectifs, de nos rêves les plus fous...

Il me semble également important que la partie spirituelle se doit de ne pas être négligée. C'est peut-être pour certains la partie la plus difficile puisque nous vivons de plus en plus dans une société occidentale orientée drastiquement vers la matérialité, le rendement et l'argent, donc tout l'opposer de la spiritualité. Le laïdo, en tant qu'Art Martial ancestral, est une réponse potentielle à un axe de développement de sa spiritualité que l'on ne trouve justement pas ou plus dans notre société, et ceci tant pour le pratiquant que pour l'enseignant.

C'est là que le travail sur les concepts a une influence importante sur le principe de l'approche personnelle et spirituel de la pratique du laïdo. Les concepts nous amènent forcément vers une spiritualité vécue.

Nous pouvons noter également qu'avoir quelques bases de psychologie et de pédagogie aiderait grandement l'enseignant sur l'approche des différents caractères et individualités que l'on peut rencontrer dans nos dojos. L'expérience est certes formatrice, mais si l'on peut intégrer très tôt ses compétences là, cela entraînerait moins

d'erreurs ou de problèmes entre l'enseignant et le pratiquant, notamment dans les débuts de son expérience à enseigner. Cette base ne peut que permettre une meilleure écoute des besoins du pratiquant pour enseigner de façon efficace et efficiente.

Au travers de ses stages et séminaires, il est avantageux que l'enseignant diversifie ses formations personnelles dans le domaine de l'enseignement bien sûr, mais aussi dans celui de l'arbitrage qui est une part importante pour les gradés des dojos. Des déplacements à l'étranger, principalement au Japon, favorisent également une émancipation culturelle positive que l'on pourra transposer dans le dojo, incitant également les pratiquants à suivre le mouvement lors des prochains déplacements internationaux.

Progresser dans l'enseignement d'une façon ou d'une autre amène forcément l'enseignant vers de nouvelles méthodes de transmission, une pédagogie variée et par conséquent une nouvelle façon d'enseigner ; ce qui est aussi une bonne chose pour les pratiquants assidus de longue date. La nouveauté crée l'émulation motrice de sa propre pratique, donc de sa propre évolution.

Avec tout son bagage personnel, tant technique que mentale et spirituel, l'enseignant est ainsi à même de mieux juger la position du pratiquant dans son cursus de progression initialement prévu. Ainsi, plus les compétences de l'enseignant progressent au travers d'une amélioration personnelle continue et diversifiée, plus le pratiquant suivra les cours avec plaisir et pourra ainsi voir son enseignant comme un modèle à suivre.

Enseigner est une chose, être un exemple ou un modèle en est une autre. Enseigner c'est avant tout transmettre. La transmission se fait certes sous forme de conseils techniques, mais également et surtout au travers du langage corporel non formalisé, donc visuel.

Ainsi l'enseignant se doit d'être d'une attitude irréprochable pour être un exemple de transmission. Il devra faire attention à son propre comportement, en permanence, dans le dojo certes mais aussi à l'extérieur. Quel exemple peut-on donner si l'on est complètement différent au sein de son dojo et dans la vie de tous les jours ? La citation de Columelle est assez représentative : « Sans exemple, on ne peut rien enseigner correctement ». Personne n'est parfait, tout le monde le sait, mais il est important de suivre la voie quotidienne de la progression et de montrer sa détermination à évoluer.

Si l'enseignant donne l'exemple de par son attitude, alors les pratiquants vont l'imiter volontairement mais également inconsciemment, par mimétisme. Ainsi pourra se former et se transformer le pratiquant qui fera peut-être parti un jour de la prochaine génération d'enseignants.

Donnant aussi l'exemple dans sa vie, les pratiquants seront incités à mettre en place un comportement adapté dans leur vie sociale, puisque l'exemple d'une complétude leur sera fourni. Être un exemple ne veut absolument pas dire que les pratiquants seront des copies de l'enseignant, surtout pas. Ils doivent au travers de l'exemple comportemental de leur enseignant en tirer les leçons pour l'évolution de leur propre individualité et par conséquent leur propre personnalité.

Transmettre c'est inciter le pratiquant à prendre un chemin en l'aidant à moins trébucher que s'il se débrouillait tout seul. Transmettre au travers de son enseignement doit se faire avec un grand sérieux. Un sérieux au sens de la recherche de la perfection dans la pratique rigoureuse, mais pas dans le sens rigoriste. La joie et l'humour sont également importants dans un dojo. Tous doivent ressentir une grande plénitude lors de leur pratique, et se sentir à l'aise grâce aux relations respectueuses qui doivent régner dans le dojo.

L'enseignement est un art à lui seul. Tous ne sont pas destinés à enseigner et à transmettre. Il n'est pas simple de transmettre l'engagement complet dans ce que l'on entreprend avec une grande franchise dans l'exécution du geste et de la pensée jointe, comme avec le concept Makoto, ou encore le respect de son matériel de la tenue et des gens qui l'entoure par le Reigi-Saho, et plus encore transmettre la valeur fondamentale qu'est le travail avec la formule consacrée : Ganbate.

Continuer à parfaire sa propre attitude, à dégrossir continuellement sa pierre brute comme un novice avec toute la fraîcheur d'un débutant, tel est le parcours de l'enseignant. Se mettre au niveau des pratiquants est important pour le partage en toute simplicité, impliquant une relation de sachant à cherchant et non une relation hiérarchique de maître à élève, même si la hiérarchie japonisante est implicite dans un dojo. Cette relation améliorera très certainement la patience que l'enseignant se doit envers celui qui a du mal à comprendre et/ou appliquer les indications données, car tout ne fonctionne pas toujours comme nous le souhaiterions.

La pratique du laïdo se fait à tout âge, il est donc important de comprendre les problématiques, limites et motivations de toutes les catégories d'âge, c'est-à-dire prêter attention au profil du pratiquant.

L'enseignant doit permettre à chacun de développer ses capacités à son rythme, par la persévérance dans l'entraînement. Ainsi l'enseignant veillera à respecter les handicaps éventuels de chacun (personnes âgées, motricité, coordination, mémorisation...)

Bien sûr, un débutant aura besoin de comprendre les principes de base. Pour cela le soutien de l'enseignant doit être garanti et visible. Le pratiquant aura tout intérêt à avoir une grande et continue assiduité dans sa pratique, favorisant de plus en plus la mémorisation consciente et inconsciente par le corps et l'esprit ; Taï Chi Taï Bun.

Le pratiquant se doit d'être sérieux durant son étude et rigoureux dans ses actes. C'est le gage du bon esprit nécessaire dans notre Art Martial. Il en est de même pour le respect des horaires, de ceux qui l'entourent durant les leçons, de la tenue soignée, de son attitude disciplinée, de la politesse qu'il émet autour de lui.

Il se doit d'accepter de travailler sur lui-même au travers des concepts philosophiques enseignés et comprendre la culture du dépassement de soi et de la recherche de la perfection. Il se doit de travailler à l'amélioration de son corps, à l'analyse de la mécanique de ses propres mouvements et sur son anatomie pour en percevoir les points forts et les points faibles à utiliser contre son adversaire et par conséquent pour lui-même.

Il doit avoir conscience des risques qu'il prend en manipulant un sabre, pour lui-même bien sûr (Tsuki ou Noto...) ou pour les autres (O Chiburi, Nuki Uchi...). Ainsi un jour il deviendra naturel pour le pratiquant de prendre instantanément conscience de l'espace qui l'entoure et des gens qui s'y trouvent. Ce sera le début de la compréhension du concept MA-Aï.

L'échange est un point important dans le dojo. Il a lieu bien-sûr entre les pratiquants et avec l'enseignant dans le dojo. Cependant l'échange est également à considérer en inter dojo et entre différents enseignants d'un même pays, et bien sûr inter-pays.

Echanger permet principalement de discuter de la passion de notre Art Martial, des principes qui l'anime, mais également de la technique et de la façon dont nous pratiquons. L'enseignant doit favoriser l'interaction de tout cela afin de créer une ouverture vers les autres et ainsi mettre en place les conditions d'un épanouissement favorable

dont le grand bénéficiaire est le développement du laïdo. Et qui dit développement du laïdo, dit plus de pratiquants puis plus d'enseignants.

Chaque personne a une approche très personnelle de la façon d'enseigner. Cependant une certaine méthodologie tire avantage de ne rien négliger.

Les premiers points à apprendre aux débutants sont :

- Apprendre les règles de sécurité lors de la manipulation d'un sabre, pour les autres et pour soi-même
- L'étiquette requise et le rituel de salutation
- Faire des exercices d'échauffement appropriés à son niveau de pratique et de compréhension pour travailler ensuite les katas demandés
- Apprendre les différents Chiburi
- Comprendre les variantes lors de la réalisation de Noto
- Apprendre la manipulation du sabre avec des angles corrects (Hasuji)
- Apprendre les positions de garde (Kamae) utilisées en Seitei laï
- Apprendre les mouvements du corps dans les katas

Être méthodique permet entre autre au pratiquant de se concentrer sur les conseils donnés au fur et à mesure et ainsi fixer et digérer au maximum les points enseignés. Mais attention, donner trop d'informations et de conseils peut perturber le pratiquant qui risque de se poser mille questions supplémentaires, ce qui sera contreproductif pour lui. Garder un enseignement équilibré tout en avançant régulièrement et un gage de réussite.

De même, l'enseignant devrait s'entraîner autant que possible en présence des pratiquants. Ainsi les pratiquants pourront s'auto corriger et comparativement s'interroger sur leur façon de faire. Favoriser les démonstrations lentes facilite bien-sûr la compréhension et par conséquent la plus rapide et correcte réplique. Gloire à la lenteur.

Au vu de tout ce que l'on peut apprendre en laïdo, l'apprentissage peut se faire en spirale, comme pour construire une tour. Il ne sert à rien d'enseigner à faire un toit tant que l'on n'a pas terminé les murs. Il faut faire les choses les unes après les autres et laisser au pratiquant son propre temps pour progresser harmonieusement.

Notons au passage que l'enseignant n'est pas propriétaire des connaissances qui lui ont été enseignés, il en est seulement le dépositaire et doit le transmettre au moment opportun en fonction du niveau du pratiquant. Il ne doit tirer aucune gloire de ses connaissances et de son niveau, tout au plus s'en amuser. L'art du sabre est aussi l'Art de trancher son Ego. Pas simple, certes !

Il faut particulièrement veiller à « construire » le pratiquant de façon homogène afin de favoriser une harmonie globale de sa pratique. Il est important de travailler les points forts en premier afin qu'il se sente en confiance. Ainsi lorsqu'il rencontre des difficultés à cause des points faibles, il les travaillera avec plus d'entrain puisqu'il sera dans une disposition positive. Il me semble peu recommandable de trop se focaliser sur les points faibles car on prend le risque de créer une forme d'esprit d'échec amenant le pratiquant à ne plus avoir confiance en ses capacités de résolution personnelle, le tout aboutissant parfois à l'arrêt de la pratique du laïdo.

L'enseignant aura tout intérêt à favoriser le bien-être et le plaisir de pratiquer dans son dojo. Il créera et maintiendra une atmosphère joyeuse. Ce terrain favorable ne peut que participer à mieux intégrer les principes et concepts de l'art du sabre et encourager un esprit fort.

Dans notre Art, les concepts sont principalement issus de terme japonais qui indique une idée majeure qu'il nous faut intégrer pour progresser dans la voie du sabre.

Quel que soit le concept pris en compte il est fort à parier qu'il est intimement lié à un autre : ZANSHIN est lié à METSUKE, qui est lié à TEKI, qui est lié à MAAI, qui est lié à KIRU, qui est lié à KAN-KYU, qui est lié à KI-KEN-TAI-NO-ITCHI, qui est lié à KIHAKU, etc... La liste est très longue voire infinie. Certains concepts devraient être appris dès le début de la pratique du laïdo, d'autres au fur et à mesure, et enfin certains le seront pour les hauts grades. Les concepts sont une source d'apprentissage permanente.

J'apprécie particulièrement le concept FUDOSHIN car il incite à avoir un esprit détendu, un corps relax et par conséquent une posture intérieure pleine de calme. Ainsi dès HAJIME NO TOREI, nous devons transpirer de cette profondeur de calme à un tel point que les spectateurs comprennent que quelque chose d'important est en train de se dérouler sous nos yeux.

Dans un dojo il est favorable également de participer à l'apprentissage des connaissances et des pratiques de jugement, en tant qu'arbitre ou jury.

Être de l'autre côté de la barrière permet aussi de se rendre compte qu'il n'est pas simple de donner son avis sur les formes pratiquées. Cela induit par conséquent pour le pratiquant plus de tolérance envers les Officiels Techniques lors des passages de grades ou des compétitions.

L'autre avantage pour les pratiquants est de mieux comprendre ce qui est attendu, et permet peut-être de mieux appréhender ce qui est important pour un grade ou une catégorie. Le pratiquant développe ainsi un autre aspect qui est de faire un jugement intrinsèque ou comparatif.

Si les pratiquants sont impliqués assez tôt, cela permet à moyen et long terme une nette augmentation du niveau général des jurys. Il ne faut pas attendre un passage de grade ou une compétition pour s'entraîner, il faut le faire régulièrement.

Ce type d'entraînement sera lié avantageusement au livre officiel ZNKR laïdo qui explique dans les grandes lignes chaque kata ainsi que les points qui serviront de jugement pour chaque kata, initialement traduit en français par notre ami Philippe MERLIER et ensuite rendu disponible par le CNKDR sur son site. Un autre document officiel concernant l'arbitre et les jurys est également très important, mais uniquement en anglais et japonais.

Nous pouvons finalement soulever la sécurité dans la pratique du laïdo. Elle est bien-sûr un élément clé dans notre système social européen. Elle est parfois outrancière avec son avalanche de lois et de contraintes, mais globalement elle est nécessaire à la bonne sauvegarde de l'intégrité corporelle de tous dans un dojo.

Cette sécurité ne doit pas être un vain mot administratif. Elle doit être présente en permanence durant les cours, les stages, les déplacements...

La première des choses est de pratiqué dans un lieu permis à l'accueil du public, puisque nous nous devons de pratiquer dans des associations régis par les lois du sport. A ce titre, il est important de s'assurer de la bonne santé du pratiquant par un certificat médical et également à veiller à chaque cours que chacun soit dans de bonnes dispositions pour pratiquer sérieusement en toute sécurité.

La sécurité passe aussi par la tenue vestimentaire. Un proverbe, peut-être Japonais, dit : Si tu es en retard, alors prend ton temps. Il indique ainsi que le temps perdu à l'arrivée dans le dojo ne peut être récupéré, cependant, il convient de se vêtir correctement afin que nos vêtements restent en place durant la séance d'entraînement et notamment :

- Le Gi, source de problématiques avec les Tsuki fait vers l'arrière
- Le OBI, source de non maintien de la Saya, donc du sabre, pouvant le faire glisser vers l'avant en direction du sol avec finalement la pointe orientée vers nous alors que nous essayons de le rattraper (voir de se couper si nous travaillons avec un Katana)
- Le Hakama, source de problématiques avec les pieds lorsque l'on se lève du sol
- Les genouillères, qui préservent les articulations des genoux

L'inspection régulière des sabres est aussi une nécessité pour l'enseignant, notamment celle de la tige de bambou ; le Mekugi. Il est important également de s'assurer que les pratiquants ne viennent pas avec des « sabres de décoration », fragile et par conséquent dangereux.

L'enseignant doit ainsi être en permanence sensible à l'attitude du pratiquant qui pourrait faire des gestes non contrôlés sans faire attention à ceux qui l'entourent. L'enseignant participe ainsi activement et de façon proactive à la pratique sécuritaire du laïdo.

Comme nous venons de l'entrapercevoir, enseigner le laïdo est une tâche vaste, ardue, affectivement prenante, chronophage et j'en passe. Cependant, ce sont bien les difficultés rencontrées qui nous construisent, qui façonnent notre vision de la pratique du laïdo, et finalement celle de notre vie.

Je conclurai qu'enseigner le laïdo est une activité importante dans ma vie.

Sincèrement

