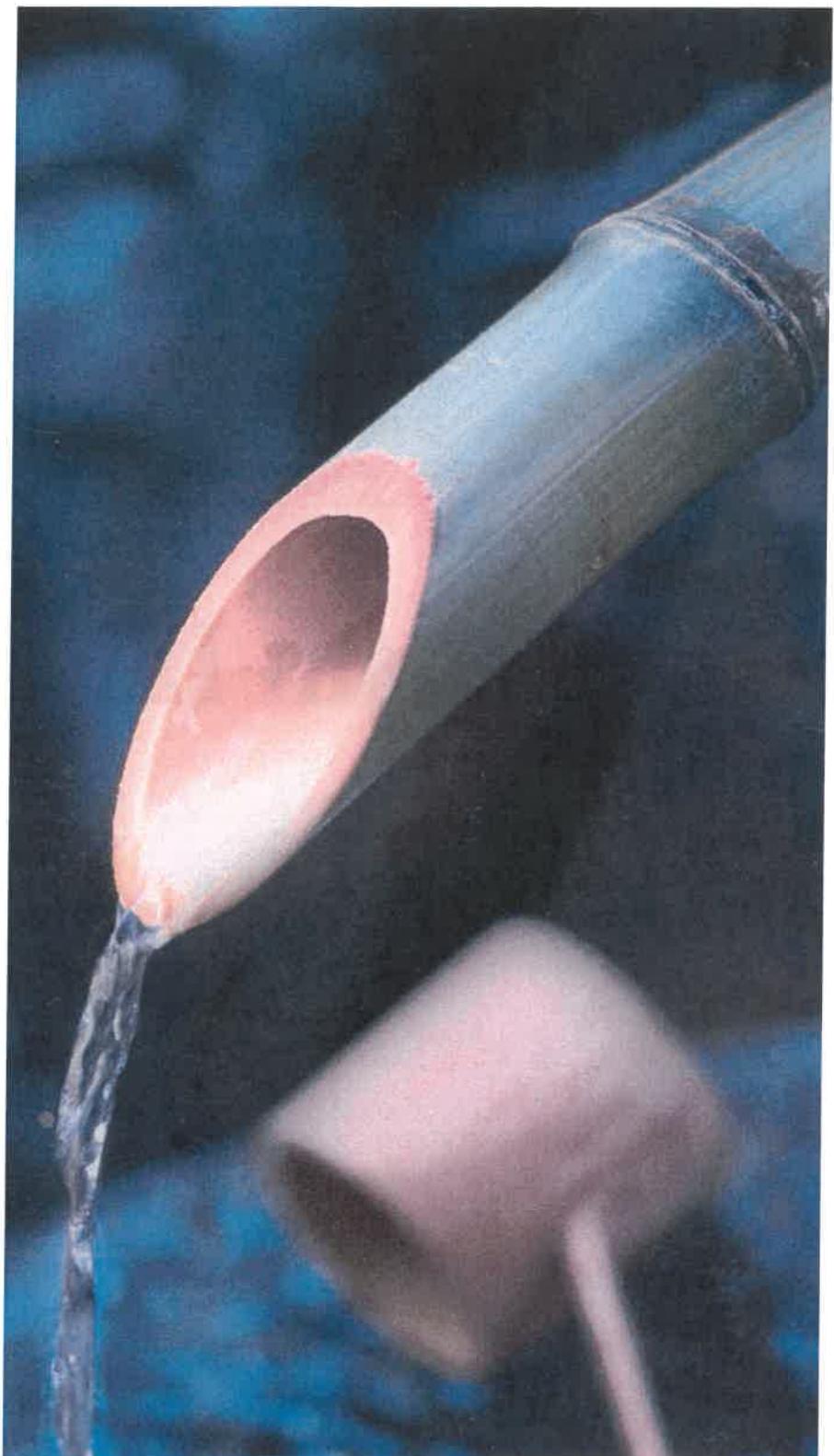


Dossier de Candidature

« Shogo Renshi Iaidô »

Michel RIBAL – 6^{ème} dan

B.P. 1187
76176 ROUEN cedex 1
E-mail : zanshin-mugen-kan@orange.fr
Tél : 06.07.80.44.46



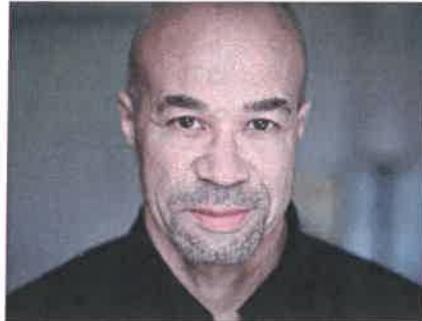
SOMMAIRE

I - Curriculum-----	4
1. Identité-----	4
2. Historique de la Pratique-----	4
21. Grade : -----	4
22. Qualification : -----	4
23. Formations suivies : -----	4
24. A formé : -----	4
3. Actions fédérales ou privées dans la pratique-----	5
31. Actions au sein du Club-----	5
311. Création : -----	5
32. Actions au sein de la Région -----	5
321. Création : -----	5
322. Formations – Stages Régionaux et Inter - Régionaux : -----	5
323. Compétitions Régionales et Inter - Régionales : -----	5
324. Arbitrage Régionale et Inter - Régionale : -----	6
325. Promotion - Développement : -----	6
326. Responsabilités Régionales : -----	6
33. Actions – Responsabilités Nationales-----	6
332. Formations – Stages Nationaux : -----	6
333. Compétitions Nationales : -----	7
334. Arbitrage National : -----	8
335. Promotion - Développement : -----	8
34. Actions Internationales-----	8
342. Formations – Stages Internationaux : -----	8
343. Compétitions Internationales : -----	8
344. Arbitrage International : -----	8
4. Palmarès individuel et par équipe -----	9
41. Compétition Individuelle -----	9
42. Compétition par Equipes-----	9
43. Récompenses et Trophées -----	9
431. Récompenses : -----	9
432. Trophées : -----	9
5. Divers - Autres : en bref -----	10
II - Mémoire -----	11
IAIDÔ - Entre Tradition et Modernité ... -----	11
1. La formation des Jeunes :-----	11
2. La compétition :-----	12
A. Pratique de la Compétition -----	12
B. Arbitrage -----	13
3. L'Enseignement :-----	13
A. Formation Pédagogique :-----	14
B. Formation Technique :-----	15
C. Quelques exemples « modernes » d'exercices proposés pour améliorer une maladresse technique : -----	15

I - Curriculum

1. Identité

Nom : RIBAL
Prénom : Michel
Date de Naissance : 22 Juin 1959



2. Historique de la Pratique

21. Grade :

- Débute l'activité le 09.02.1987
- Ceinture Noire 1er dan le : 12.11.1988
- Ceinture Noire 2ème dan le : 25.11.1989
- Ceinture Noire 3ème dan le : 01.12.1991
- Ceinture Noire 4ème dan le : 11.08.1994
- Ceinture Noire 5ème dan le : 06.11.1999
- Ceinture Noire 6ème dan le : 01.01.2016 – (*proposé et validé par CD-CNDR le 01.02.2013*)
-

22. Qualification :

- Autorisation Fédérale d'enseigner du 01.09.91 au 30.11.2000
- Diplôme Instructeur Fédéral le 01.12.2000
- « Brevet d'Etat 1er Degré Karaté le 23.10.1998 »

23. Formations suivies :

- Stages de perfectionnement 299 (*France et Europe*)
- Stages privés au Japon 4 (*YAMASAKI Masahiro Sensei 8è dan / Mugenkan Dojo*)
- Stages privés au Japon 1 (*UENO & KISHIMOTO Sensei 8è dan Butokuden Kyoto*)

24. A formé :

- Ceintures Noire 1^{er} dan : 13
- Ceintures Noire 2^{ème} dan : 09
- Ceintures Noire 3^{ème} dan : 05
- Ceintures Noire 4^{ème} dan : 02

3. Actions fédérales ou privées dans la pratique

31. Actions au sein du Club

311. Crédit :

- | | |
|--|------------|
| - Crédit du Dojo « Zanshin Mugen Kan » | 18.04.1988 |
| - Crédit de la section Iaidô au sein du Dojo | 01.09.1991 |
| - Autorisation Fédérale d'enseigner | 01.09.1991 |
| - Instructeur Fédéral | 01.09.1991 |

32. Actions au sein de la Région

321. Crédit :

- | | |
|---|-----------------------------|
| - ouverture d'une section Iaidô ROUEN LA GRAND-MARE - 76 | du 01.09.1991 au 30.06.1993 |
| - ouverture d'une section Iaidô ROUEN CENTRE - 76 | du 01.02.1994 au 30.06.2013 |
| - ouverture d'une section Iaidô N.D. BONDEVILLE - 76 | du 01.09.1994 - |
| - ouverture d'une section Iaidô A.L. MAROMME - 76 | du 01.09.1994 au 30.04.1995 |
| - ouverture d'une section Kendo ROUEN CENTRE - 76 | saison 1997-1998 |
| - ouverture d'une section Iaidô KARATE CLUB DE ROUEN - 76 | du 01.09.2006 au 30.08.2007 |
| - ouverture d'une section Iaidô A.S.C. BONSECOURS - 76 | du 01.09.2007 au 30.06.2009 |

322. Formations – Stages Régionaux et Inter - Régionaux :

- A suivi : 29 Stages Régionaux
- A dirigé : 39 Stages Régionaux
23 Stages Inter - Régionaux

323. Compétitions Régionales et Inter - Régionales :

- Palmarès des Elèves du Dojo :

Inter - Région Ouest France 2013 :	1 Elève :	1 ^{ère} place
Inter - Région Ouest France 2013 :	1 ^{ère} place	par Equipe : Zanshin Mugen Kan
Inter - Région Ouest France 2013 :	3 Elèves :	3 ^{ème} place
Inter - Région Ouest France 2014 :	2 ^{ème} place	par Equipe Zanshin Mugen Kan
Inter - Région Ouest France 2014 :	1 Elève :	1 ^{ère} place
Inter - Région Ouest France 2014 :	1 Elève :	2 ^{ème} place
Inter - Région Ouest France 2014 :	1 Elève :	3 ^{ème} place
Inter - Région Ouest France 2015 :	1 Elève :	1 ^{ère} place
Inter - Région Ouest France 2015 :	1 Elève :	3 ^{ème} place
Inter - Région Ouest France 2016 :	1 Elève :	1 ^{ère} place
Inter - Région Ouest France 2016 :	1 Elève :	3 ^{ème} place
Inter - Région Ouest France 2017 :	2 Elèves :	3 ^{ème} place

324. Arbitrage Régionale et Inter - Régionale :

- A arbitré : 01 Coupe de Paris
03 Coupes du Grand Sud
06 Inter – Régions Individuels
06 Inter – Régions par Equipes

325. Promotion - Développement :

- Démonstrations de la Discipline : 70
 - Présentation de la Discipline :
 - * Mairie de Rouen, Darnétal, Val de Reuil, Déville les Rouen, Petit - Couronne, Grand -Couronne, Sotteville les Rouen, Maromme, N.D. Bondeville, Bonsecours, Deauville (10^{ème} Festival du Film Asiatique)
 - * Ligue de Normandie de Karate
 - * Ligue de Normandie de Judo : Collège des Ceintures Noires
 - * Colloque de Médecine Sportive Institut Régional Médecine Sportive Haut Niveau
 - Reportages :
 - * F.R.3 Normandie
 - * Radio Bleue Haute Normandie
 - * Tournage Conseil Général de Seine Maritime
 - * Revues bi- mensuelle Maromme, N.D Bondeville, Rouen
 - Action en faveur des Jeunes :
 - * Convention Fédération des Œuvres Laïques : Insertion des plus démunis au sein des clubs sportifs (*durant 5 ans*)
 - * Convention « Tickets Temps Libre » avec la C.A.F. de Rouen – Initiations Jeunes
 - * Convention « Planète Vacances » avec la mairie de Rouen – Initiations Jeunes
 - * Convention « Tickets Sports » avec les mairies de Rouen, Maromme, Cléon, Val de Sâne, La Vaupalière, La Bouille, Le Tréport, Bolbec, Montivilliers : Initiations Jeunes
 - * Initiations Jeunes Vital Sport Décathlon

326. Responsabilités Régionales :

- Délégué Technique Régional : depuis le 01/06/1995
 - Représentant des Associations CRKDR Olympiade 2012-2016
Olympiade 2016-2020 (en cours)

33. Actions – Responsabilités Nationales

332. Formations – Stages Nationaux :

- A suivi : 131 Stages Nationaux
 - A dirigé / co - dirigé : 190 formations
(Stages- Entraînements Nationaux / Equipe de France / CFEB-CQP)
 - Membre de la Commission Enseignement : depuis le 01/05/2001
 - Juré d'examen BFEI / CFEB / CQP : depuis le 08/06/2001

- Formateur BFEI / CFEB / CQP : depuis le 24/11/2007
- Responsable Commission Handisport Iaidô : du 01/01/2008 au 25/09/2016
- Membre de la Commission Haut Niveau : depuis le 08/03/2008
- Entraineur / Co - entraîneur Equipe de France : depuis le 19/04/2008
(préparation physique, technique, mentale)
- Responsable Commission Haut Niveau Iaidô : depuis le 01/11/2015
- Juré d'examen Grades : depuis le 06/11/1994
- Membre de la Commission Développement et Passage de Grade : du 08/03/2008 au 30/08/2010
- Membre de la Commission Arbitrage : depuis le 01/04/1994
- Arbitre National : depuis le 06/11/1994
- Membre élu de la FFJDA / CNKDR : Olympiade 2012 – 2016
- Membre élu de la FFJDA / CNKDR : Olympiade 2016 – 2020

333. Compétitions Nationales :

- Palmarès des Elèves du Dojo :

Championnats de France 2001	01	Vice Champion de France
Championnats de France 2001	01	3 ^{ème} place
Championnats de France 2005	01	3 ^{ème} place
Championnats de France 2008	02	Fighting Spirit
Championnats de France 2010	01	Vice Champion de France
Championnats de France 2011	01	Vice Champion de France
Championnats de France 2011	01	Champion de France
Championnats de France 2012	01	3 ^{ème} place
Championnats de France 2012 par Équipe	01	3 ^{ème} place
Championnats de France 2013	01	Vice Champion de France
Championnats de France 2015	01	Champion de France
Championnats de France 2015 par Équipe	01	3 ^{ème} place
Championnats de France 2016 par Équipe	01	3 ^{ème} place

- Elèves du Dojo présents au Groupe France :

2010 – 2011 :	04	Elèves	2011 – 2012 :	04	Elèves
2012 – 2013 :	04	Elèves	2013 – 2014 :	02	Elèves
2014 – 2015 :	01	Elève	2015 – 2016 :	01	Elève
2016 – 2017 :	01	Elève			

- Elèves du Dojo sélectionnés en Equipe de France :

2011 – 2012 :	01	Elève	2012 – 2013 :	01	Elève
2013 – 2014 :	01	Elève	2014 – 2015 :	01	Elève
2015 – 2016 :	01	Elève	2016 – 2017 :	01	Elève

334. Arbitrage National :

- A participé à 16 Stages d'Arbitrage
- A arbitré : 20 Championnats de France Individuels
20 Championnats de France par Équipes

335. Promotion - Développement :

- Démonstrations de la Discipline : 9
- Co – Rédacteur site internet : « Les Cahiers du Iaidô » à compter de 2015

34. Actions Internationales

342. Formations – Stages Internationaux :

- A suivi : 138 Stages Internationaux

343. Compétitions Internationales :

- Entraîneur / Co-entraîneur Equipe de France - Résultats obtenus :

Championnats d'Europe 2011	catégorie Nidan :	3 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2012	catégorie Nidan :	3 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2013	catégorie Sandan :	2 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2013	catégorie Rokudan	3 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2014	catégorie Mudan :	Championne d'Europe
Championnats d'Europe 2014	catégorie Shodan :	3 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2014	catégorie Sandan :	2 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2015	catégorie Shodan :	Championne d'Europe
Championnats d'Europe 2015	catégorie Nidan :	Fighting Spirit
Championnats d'Europe 2016	catégorie Shodan :	3 ^{ème} place
Championnats d'Europe 2016	catégorie Nidan :	Fighting Spirit

344. Arbitrage International :

- Arbitre International : depuis le 27/10/2003
- A participé à 08 Stages internationaux d'Arbitrage
- A arbitré : 07 Championnats d'Europe Individuels
07 Championnats d'Europe par Équipes

4. Palmarès individuel et par équipe

41. Compétition Individuelle

- | | |
|--|-------------|
| - Champion de FRANCE 1988 | 01.05.1988 |
| - 3 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1992 | ... 06.1992 |
| - 5 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1994 | 22.05.1994 |
| - 3 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1996 | 26.05.1996 |
| - 3 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1997 | 11.05.1997 |
| - Membre du Groupe France : | depuis 1997 |

42. Compétition par Equipes

- | | |
|---|--------------|
| - 3 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1992 (<i>BUDOKAI DOJO</i>) | ... 06.1992 |
| - 3 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1994 (<i>VERSAILLES BUDO</i>) | 22.05.1994 |
| - 6 ^{ème} aux Championnats d'EUROPE 1994 (<i>ÉQUIPE DE FRANCE</i>) | 11.08.1994 |
| - 3 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1996 (<i>ZANSHIN DOJO/QUIBERON</i>) | 26.05.1996 |
| - 2 ^{ème} aux Championnats de FRANCE 1997 (<i>ZANSHIN DOJO/YVELINES</i>) | 11.05.1997 |
| - 2 Sélections en Équipe de France | 1994 et 1996 |

43. Récompenses et Trophées

431. Récompenses :

- | | |
|---|------------|
| - Lettre de Félicitations FFJDA | 15.09.1999 |
| - Lettre de Félicitations FFJDA | 15.11.2002 |
| - Médaille de BRONZE du Ministère de la Jeunesse et des Sports | 01.01.2005 |
| - Lettre de Félicitations Président Comité Départemental des Médaillés de la Seine Maritime | 02.03.2005 |
| - Lettre de Félicitations PREFET Région Haute Normandie | 04.03.2005 |
| - Lettre de Félicitations Vice Président Conseil Général Seine Maritime | 10.03.2005 |
| - Lettre de Félicitations Maire de ROUEN | 10.03.2005 |
| - Lettre de Félicitations Président du Conseil Général Seine Maritime | 14.03.2005 |
| - Lettre de Félicitations Laurent FABIUS, Ministre | 14.03.2005 |
| - Lettre de Félicitations Mme FOURNEYRON, Ministre des Sports | 13.04.2005 |
| - Médaille avec Palmes de Bronze «Actions Sportives 2007 »FFJDA/CNKDR | ...11.2007 |
| - Lettre de Félicitations J.Yves MERLE, Vice Président Dépt.Seine Maritime | 14.02.2008 |
| - Médaille d'ARGENT du Ministère de la Jeunesse et des Sports | 14.07.2010 |
| - Lettre de Félicitations Laurent FABIUS, Ministre | 21.10.2010 |
| - Mérite des Ceintures Noires « Compagnon Croix de Bronze » | 23.11.2011 |

432. Trophées :

- | | |
|---|------------|
| - Trophée 1993 du Conseil des Sports de la ville de ROUEN | 16.12.1993 |
| - Trophée 1994 du Conseil des Sports de la ville de ROUEN | 15.12.1994 |
| - Trophée 1996 du Conseil des Sports de la ville de ROUEN | 15.02.1997 |
| - Trophée 1997 du Conseil des Sports de la ville de ROUEN | 02.02.1998 |
| - Trophée 2003 du Conseil des Sports de la ville de ROUEN | 21.01.2004 |

- Trophée 2004 du Conseil des Sports de la Ville de ROUEN	19.01.2004
- Trophée 2005 Mairie de Notre Dame de Bondeville	04.10.2005
- Trophée 2005 du Conseil des Sports de la Ville de Rouen	31.01.2006
- Trophée 2006 Mairie de Notre Dame de Bondeville	17.10.2006
- Trophée 2007 Mairie de Notre Dame de Bondeville	19.11.2007
- Trophée 2007 du Conseil des Sports de la Ville de Rouen	22.01.2008

5. Divers - Autres : en bref

- Nunchaku de Combat	Ceinture Noire 8ème Niveau Brevet d' ETAT 1er Degré, Champion d' EUROPE 1992 Champion du MONDE 1995 Arbitrage International FFNS Arbitrage International WANO Arbitrage International Nunchaku - Fight Arbitrage International FINCA Cadre Technique National Membre du Comité Directeur FFNS	31.05.1996 23.10.1998 07.08.1992 21.05.1995 1988 à 1995 1989 à 1995 1992 à 1995 1995 1989 à 1996 1988 à 1993
- Karate	Ceinture Noire 3 ^{ème} dan Instructeur Fédéral Professeur Diplômé d' ETAT 1er Degré, Membre Comité Directeur Régional FFSC Juré d'examen Passage de Grades	14.10.2010 04.07.1988 23.10.1998 2009 à 2010 15.10.2016
- Athlétic-Boxing & Kempo	(Karate/Muay Thai/Kick Boxing/Contact)	à/c 01.09.1997
- Secourisme	Moniteur National des Premiers Secours Croix Rouge Française/Équipier Secouriste 2 [°] Niv Croix Rouge Française/Certification Radio C.R.Française / Habilitation Conduite VASM	07.02.2008 05.04.2009 25.04.2009 25.04.2010
- Sophro - Relaxologue		15.06.1997
- Membre Professionnel du Groupement National pour l'Organisation des Médecines Alternatives		14.05.1998 - 31.12.2001

II - Mémoire

IAIDÔ - Entre Tradition et Modernité ...

Le dynamisme et la croissance d'une discipline sont inhérents à ses politiques et programmes liés à la formation des jeunes, à la pratique de la compétition et au développement de l'enseignement

Contrairement au Karaté, au Kick - Boxing, au Muay Thai, au Krav Maga, au Judo et même au Kendo, l'expansion du Iaidô ne s'inscrit pas sur les mêmes courbes de progression.

- Peut-être parce qu'il y a une différence entre arts martiaux et sports de combat ;
- Que certaines activités surfent actuellement sur une vague de « la mode » ;
- Que même si le sabre fascine, sa pratique reste encore assez « confidentielle » ;
- Est-ce parce que le Iaidô est un Art Martial Traditionnel ? un Budo ? Une discipline qui véhicule tous les codes de pratiques guerrières, mais qui a également une très forte empreinte historique et culturelle, dont certains us et coutumes ; toujours d'actualité ; possèdent des subtilités qui nous échappent totalement ?
- Pourquoi contrairement à d'autres arts martiaux, les effectifs des sections Iaidô sont-ils si restreints ?
- Nos cours sont-ils suffisamment dynamiques, motivants, créatifs pour permettre à chacun une progression rationnelle et d'y trouver un intérêt sans cesse renouvelé ?
- Est-ce parce qu'il est plus aisément d'apprendre et de tenter de se perfectionner dans l'exécution de techniques diverses, que d'en comprendre le sens et en démontrer la profondeur et les subtilités ?
- Comprendre et appréhender les concepts du Iaidô est chose difficile. Lorsque que l'on y parvient, la mise en application de ceux-ci, nécessite un investissement conséquent, un entraînement long, rigoureux et exigeant. Cette remise en question permanente, nous permet au fil du temps, d'acquérir et/ou de développer notre détermination, un esprit fort et serein, mais peut aussi en rebouter certains.

Là, est toute la contradiction du Iaidô, qui intrigue, mais qui peine à se développer grandement.

1. La formation des Jeunes :

- Contrairement au kendo qui autorise la pratique dès le plus jeune âge, il n'en n'est pas de même pour le Iaidô, ce qui pourrait être un facteur de frein à son développement.
- Faire découvrir le Iaidô à un public jeune (*en évitant toute action qui aurait des répercussions sur leur santé : limiter le temps en position seiza, les répétitions longues, mais favoriser l'apprentissage de kihon et le travail d'opposition pour une meilleure acquisition des techniques de base*) grâce à des programmes adaptés, lui permettrait de

s'initier à notre discipline en toute sécurité et d'en maîtriser plus facilement les principes, par la suite. Donc à terme, d'avoir des pratiquants plus expérimentés, plus compétents, des enseignants plus jeunes...

- J'ai eu l'occasion à diverses reprises et durant plusieurs années de mettre en place des ateliers « découvertes – jeunes ». Le résultat était satisfaisant et encourageant.
- Permettre aux règlements fédéraux, une évolution en ce sens me paraît bénéfique pour le développement du Iaidô, à condition de former des enseignants au fait des spécificités du public enfant et de créer des sections et des cours en conséquences...

2. La compétition :

- La compétition est un vecteur fondamental du développement et de la reconnaissance d'une discipline de par l'image, l'émulation et l'identification, qu'elle véhicule.
- Force est de constater le regain d'inscriptions et de prises de licences, suite à des événements importants, qu'ils soient en judo, en tennis, natation et à une certaine époque en Taekwondo.
Plus la discipline est médiatisée et plus sa croissance est aisée.
- Pourtant, beaucoup de pratiquants de Iaidô, enseignants compris, sont réfractaires à celle-ci, considérant que l'Art du Sabre, n'étant pas un sport, la compétition ne revêt aucun intérêt.
- La compétition garde un caractère traditionnel au Japon depuis la nuit des temps : des voyages initiatiques « Musashugyo », aux défis anciennement lancés dans les dojos...
- Certes, nous n'en sommes plus là, mais les experts Japonais qui viennent régulièrement parfaire nos connaissances, sont tous d'excellents ambassadeurs de celles-ci.
- De nos jours elle revêt plusieurs aspects, des passages de grades, aux taikai, aux championnats inter – régionaux, de France ou d'Europe.
- Elle est un moyen pour les pratiquants de se remettre en question, de tester leurs capacités, leur gestion du stress, d'éprouver leur technique et leur endurance face à d'autres pratiquants, voire face à eux-mêmes, ce qui justement, peut occasionner des réticences de la part de certains.
- Pour ceux qui y accèdent, elle demeure un formidable ascenseur de progression, de rencontres, de partages et de cohésion.
- Les résultats lorsqu'ils sont positifs, contribuent au développement de l'individu et constituent une reconnaissance du travail effectué et de la valeur du pratiquant.
- Dans le cas contraire ; le pratiquant étant bien entouré et conseillé ; elle stimule les remises en question, renforce la détermination, permet de redéfinir des objectifs à atteindre et nécessite souvent un retour aux fondamentaux de la discipline, pour une meilleure progression.

A. Pratique de la Compétition

- Jusqu'à la dernière olympiade un accès direct aux Championnats de France était possible. La mise en place des « Inter – Région » a donné à celles-ci une plus grande autonomie et permis l'organisation d'événement sélectif (*établissement de quotas par grades*) pour la rencontre nationale.

- Championnats de France : les pratiquants ainsi retenus par régions (inter - régions), selon les règles de quotas peuvent alors participer aux championnats de France de Iaidô. On note actuellement un taux de participation un peu inférieur aux époques précédentes, une qualité de pratique, certes plus élevée, mais également de part les quotas, l'absence de combattants expérimentés.

Comment faire participer plus de pratiquants à ces événements (certaines régions ne les organisent pas) ?

Une information plus précise sur la compétition peut être nécessaire. Il est en projet des stages – animations délocalisées ou justement un travail par ateliers, permettrait de toucher un public plus important, un peu éloignée de cet aspect de la pratique. Ainsi stage technique, « recyclage formation », arbitrage, informations sur la compétition, permettrait d'éveiller différemment les consciences...

La communication interne et externe me paraît également primordiale, car il est édifiant de constater que des championnats de France se déroulent toujours quasiment à huis clos.

- Un « Groupe France » accueille les compétiteurs pour parfaire leur formation. Certains d'entre eux, sélectionnés, feront partie de l'Equipe de France afin de participer aux Championnats d'Europe. Le groupe pêche par le manque de candidats de différents grades, ce qui permettrait une formation sur du long terme plus efficace, une émulation différente et une sélection plus pointue des athlètes et donc vraisemblablement, d'élever le niveau et d'espérer de meilleurs résultats, lors de ces rencontres européennes.
- Il n'y a « pas » de compétitions en dehors de l'inter – région et du championnat de France, aussi un des axes de développement de la discipline, serait d'organiser davantage de rencontres, d'open, afin de développer expériences et compétences.
- A l'occasion des Championnats de France, il est à noter que les podiums sont régulièrement trustés par des athlètes de l'équipe de France ; (*heureusement*) ; ce qui prouve le bien fondé du travail mis en place et contribue également à susciter l'intérêt de nouveaux pratiquants.

B. Arbitrage

- Des formations de Commissaires Sportif, d'Arbitres et des recyclages, sont régulièrement organisées. Elles permettent certes de former des juges de niveau régional, national et pour les plus expérimentés international, mais également de faire découvrir la compétition et son environnement aux pratiquants et d'assurer le bon déroulement de celles-ci et contribuent donc au développement du Iaidô.

3. L'Enseignement :

Les technologies modernes, les outils actuels de communication et de divulgation des informations, permettent d'élargir nos connaissances, d'explorer des domaines variés, notamment ceux des méthodes de l'apprentissage, de la pédagogie, de la formation et de l'enseignement.

- L'Enseignement est la clef de voûte du développement d'une discipline.
- Des Enseignants bien formés, qualifiés, compétents et expérimentés sont indispensables afin de créer des dojos, accueillir des licenciés, envisager des cours tout public (*selon leurs spécificités*), assurer une progression rationnelle des élèves, être en mesure de proposer des

cours variés, dynamiques, en utilisant les moyens modernes pour la compréhension, la pédagogie et la mise en place d'outils destinés à la correction de maladresses.

- J'ai commencé l'apprentissage du Iaidô en 1987 et je m'étonne de constater que de nos jours, de nombreux cours se déroulent toujours de la même façon :

- On apprend le Iaidô en étudiant les katas au lieu à mon sens d'étudier d'abord, comment « se tenir debout », se déplacer, pivoter, les notions de regard, de respiration, de verticalité, d'appuis dynamiques, de fluidité, comment dégainer ou rengainer son sabre, comment effectuer une coupe verticale, horizontale, en diagonale, ... etc
- Les cours sont souvent des répétitions systématiques des katas, plutôt que le décorticage ou l'étude créative de Kihon afin de travailler non seulement les phases techniques des katas, mais aussi et surtout selon le niveau des élèves, les liaisons entre les temps forts
- Il n'y a toujours pas ou peu d'échauffement physique, (*par « manque de temps » ou « cela ne sert à rien : on peut s'échauffer directement avec le bokken ou le Iaito »*) ;
- pas de préparation physique : pour développer et augmenter les capacités générales et spécifiques de la pratique (*ce qui permet une meilleure gestion et utilisation du corps dans celle-ci – la correction de maladresses techniques*) ... ;
- Encore moins d'étirements adaptés à la fin des séances. Et même si leur utilité est remise en question par certains spécialistes, des méthodes autres, favorisant le relâchement musculaire, sont préconisées ...
- Nombreux sont les enseignants qui corrigent une maladresse technique en annonçant à l'élève le défaut constaté plutôt que de mettre en route la compréhension de ce qui à un moment du déroulement de l'action, a provoqué la maladresse. Par exemple une pointe de sabre qui tombe (maladroitement plus basse que l'horizontal) est souvent corrigée par : « relève ta pointe », au lieu d'analyser le placement des mains sur la poignée du sabre (au moment de l'action, voire avant le déclenchement de l'action), d'observer et de qualifier l'équilibre de l'élève lors de l'action, sa répartition de poids de corps, le placement de son regard, etc ...
- On a souvent entendu dire que l'on s'orientait vers le Iaidô, parce que ce n'était pas très physique, que c'est une discipline qui convient à ceux qui sont blessés (*en faisant de ce fait « une sous - discipline »*) et c'est faux ! sa pratique peut-être intense physiquement et mentalement. Multi - opéré : des épaules, bras, poignets, genoux, chevilles, je suis bien placé pour savoir à quel point il est utopique de penser maîtriser et/ou démontrer les subtilités du Iaidô, si l'on n'est pas en parfaite possession de tout ses moyens....

A. Formation Pédagogique :

- C.F.E.B. et CQP :

- Enseignement, pédagogie, recherche, compréhension, « conscience » et donc développement : c'est l'objectif même des formations du CFEB .
- Permettre aux futurs enseignants d'acquérir une parfaite connaissance du fonctionnement du corps, de la bio mécanique et d'en tirer profit, non seulement pour être capable de comprendre les subtilités des techniques du Iaidô, mais

- également d'être en mesure de proposer des améliorations physiques, gestuelles, techniques, adaptées aux élèves demandeurs ...
- Ces formations de qualité, sont censées éveiller les consciences des futurs instructeurs (*et à terme des élèves*), leur donner certes des méthodes, mais surtout, l'idée, l'envie, de chercher à comprendre les fondements de notre pratique, le « comment ça marche – et pourquoi », afin de proposer aux élèves des cours variés et dynamiques, de maintenir leurs motivations et leur envie de progression....

- Formation continue - Recyclage :

- Formations continues et recyclages pédagogiques, se déclinent sous diverses formes, afin de maintenir la cohésion au sein d'un réseau d'enseignants, d'échanger sur les différents aspects de la pratique, les problèmes ou situations rencontrées et ainsi parvenir à une plus forte unité enseignante.

B . Formation Technique :

- stages : « Techniques à Thèmes », Nationaux et Internationaux : permettent aux pratiquants et enseignants de parfaire leurs connaissances techniques mais également selon le niveau d'accéder aux concepts et subtilités de la Discipline, sous la férule d'experts japonais.
L'objectif étant bien évidemment d'élever constamment le niveau, tout grades concernés, mais aussi de favoriser la reconnaissance extérieure, sur la qualité des licenciés et de leur pratique, ce qui facilite l'adhésion de nouveaux pratiquants...

C. Quelques exemples « modernes » d'exercices proposés pour améliorer une maladresse technique :

1) – Description du Kata « Gan Men Ate » :

« Alors que vous marchez, vous sentez l'intention d'attaquer de deux personnes, l'une située devant vous, l'autre derrière.
Percutez avec la tsuka gashira (l'extrémité de la poignée de votre sabre), le visage de l'adversaire face à vous, entre les deux yeux.
Effectuer un pivot à 180°, légèrement décalé sur votre gauche pour percez (tsuki) à l'aide du sabre tenu à une main, le plexus de l'adversaire situé derrière vous.
Puis effectuez à nouveau un pivot à 180°, revenant sur la trajectoire initiale, afin d'exécuter une coupe verticale à deux mains (kirioroshi) sur le premier adversaire.
Egouttez le sang de la lame (yoko chiburi), puis rengainez votre sabre (noto tsuke) » ...

2) – Identifier les maladresses : (hors fondamentaux)

➤Déséquilibre (se pencher en avant ou se cambrer ou inclinaison latérale)

- lors de l'atemi au visage,
- lors du premier pivot et de la sortie du sabre
- lors du déplacement pour effectuer le tsuki
- lors du 2^{ème} pivot
- lors de la coupe verticale à deux mains

➤bassin et ligne d'épaules non de face

- lors de l'atemi au visage,
- lors du premier pivot après la sortie du sabre
- lors du tsuki
- lors du 2^{ème} pivot

- lors de la coupe verticale à deux mains

➤ manque de coordination entre le déplacement et l'action des bras

- lors de l'atemi
- lors du pivot et de l'armé du sabre à l'horizontal à la hanche
- lors du tsuki au plexus

3) – Comment y remédier : (hormis en reproduisant x fois le kata)

- s'assurer de la compréhension des actions à exécuter ;
- développer la compréhension des intentions de l'exécutant de manière à qualifier les objectifs à atteindre ;
- développer la visualisation des actes à produire, le pourquoi et le comment ;
- renforcer les appuis
- stabilité,
- équilibre,
- force dans les jambes,
- bassin de face (position des pieds au sol et rôle)
- qualité du déplacement,
- coordination dans l'action des jambes,
- améliorer la fluidité

Exercice 1

Placer le pratiquant sur une planche d'équilibre

- lui faire travailler l'attitude – la verticalité,
- le regard,
- le juste équilibre et la répartition du poids de corps,
- une force adaptée et la répartition équilibrée de celle-ci dans les jambes,
- la prise de conscience des informations reçues par son cerveau durant ces exécutions,
- mais également la capacité de restitution des informations et aptitudes acquises – ces exercices ne doivent pas rester des expériences isolées mais doivent être intégrées dans la correction des maladresses ...



Exercice 2

Dynamisme - Développer la puissance des jambes – squats – déplacements marchés ou courses avec résistance élastique plus ou moins importante – gainage des jambes – énergie et amortis placés dans les jambes pour appréhender la fluidité d'un déplacement soft, les transitions lors du déplacement, la position des pieds pour garantir un bassin dans l'axe et une force de propulsion



- différentes étapes allant de la marche, à la course dynamique, cardio – recentrage des exercices pour arriver plus précisément aux attendus de la discipline – verticalité du corps – etc

Exercice 3

- aider le pratiquant à corriger de multiples maladresses, sur la seule action du pivot et préparation du tsuki, après l'atemi visage....

- placement judicieux de la tête et du regard dans le déroulement de l'action – placer les pieds dans la direction du déplacement pour avoir le bassin et la ligne d'épaules de face, le pied arrière doit pour cela, proposer un appui dynamique (talon légèrement décollé, bol du pied en pression sur le sol, éviter qu'il ne tourne en fin d'action) pour favoriser l'attitude et la qualité du déplacement à venir, ainsi que la fluidité ...
- sur la photo « a », le talon arrière est trop décollé, l'appui insuffisant du pied ne permet pas une bonne fluidité lors du déplacement et la lame n'est pas à l'horizontal (mauvais placement du poignet, mais si l'on analyse le mouvement on pourra se rendre compte de l'origine probable de cette maladresse)



en plaçant un ballon mousse sous le talon arrière, avant le tuski, le pratiquant prend conscience des forces en présence : pression du corps et effort « conscient » pour que le talon écrase le ballon mousse. Idem à l'inverse, sensation et prise de conscience pour résister à la répulsion du talon provoquée par la réponse du ballon , qui compressé cherche à reprendre sa dimension...de plus celui –ci cherchant à reprendre sa forme initiale donne également une information au pratiquant du timing pour engager le déplacement. Plus efficace que l'explication intellectuelle ou la correction uniquement gestuelle, celles-ci présentent l'avantage de s'imprimer dans la mémoire gestuelle et le cerveau du pratiquant grâce au ressenti....

Exercice 4

- Mais de la même façon, pour dynamiser le pivot précédent le tsuki, nous allons utiliser le ballon mousse, pour faire prendre conscience au pratiquant, de la nécessité d'avoir un bon appui dynamique pour effectuer l'atemi. En effet bassin et ligne d'épaules de face, pieds fermes, en accroche au sol, et gainage seront nécessaires pour éviter que lors de la compression du ballon mousse, celui-ci renvoie l'action vers le pratiquant, le déséquilibre ou face ripper l'action vers le côté....le regard, l'intention, la détermination et une excellente coordination de l'ensemble de ces éléments, sont donc primordiaux et mis en évidence grâce à l'utilisation de l'objet.... Ce ressenti s'inscrira plus efficacement dans la mémoire gestuelle et le cerveau du pratiquant que le fait de l'inciter uniquement à visualiser la qualité de l'action à mettre en place et d'intellectualiser les corrections ...



Bon positionnement du corps,
appuis dynamiques, regard,
intentions ...le ballon mousse est
écrasé mais le sabre reste sur son axe



action maladroite du bras droit lors de l'amorce du pivot, perte d'intention, déconnexion du regard, mauvaise coordination action du haut du corps, pivot et déplacementle ballon glisse sur le côté et ne renvoie pas l'énergie au sabre facilitant le pivot, la mise en garde, la conservation du sabre sur son axe, pour se retrouver à la hanche lors du pivot



Effectuer un pivot correct et une mise en garde du sabre à la hanche, sans écarter la pointe de celui-ci du fourreau (saya) trop tôt, nécessite une excellente coordination de tous les éléments à assembler mais surtout de maintenir la pression de la tsuka gashira vers l'avant pour profiter de l'effet élastique suggéré par cette intention (facilité ici grâce à la restitution de l'énergie du ballon mousse. Le pratiquant devra maintenir la pression contre le ballon et en même temps se laisser guider par le retour en position normal de celui-ci pour effectuer dans le bon timing , le pivot, la sortie du sabre du fourreau , sa mise en garde à la hanche) et comme la tension d'un élastique que l'on libère, amorcer le déplacement en effectuant le

tsuki au plexus ; comme une flèche, que l'on libère d'un arc bandé, mais surtout enregistrer les sensations éprouvées pour les ancrer dans une mémoire gestuelle et consciente de l'action

Exercice 5

Les exercices travaillés dans cette 5^{ème} partie vont permettre au pratiquant d'améliorer le pivot et l'armé du sabre sous la forme « uke nagashi ». Dans un premier temps, simplification de l'exercice : perfectionner les pivots et coupes à 2 mains déjà étudiées et plus simples que celle du kata en question, ou après le tsuki, il faudra effectuer le pivot, armer à une main au-dessus de la tête et couper verticalement à deux mains.

- Les défauts généraux ont été annoncés dans le paragraphe 2) et comment y remédier dans le 3)....



Un partenaire supporte le kensen dans ses paumes de mains, afin que le pratiquant effectue le pivot sous une forme suggérant le uke nagashi...

L'éducatif n'est pas suffisant car le pratiquant, armé sur le côté, ne se protège plus, relève la pointe du sabre... la proximité du mur, lui permet alors de prendre conscience de ces nouvelles maladresses ...



En utilisant un élastique fixé à l'extrémité du kissagi, la résistance provoquée par la tension de celui-ci, va lui permettre d'effectuer le « furikabute » (armé du sabre), en conservant la forme uke nagashi mais surtout de prendre conscience de tout le ressenti lors de l'exécution du pivot, des actions de coordination à mettre en place pour préserver fluidité, appuis dynamiques,

Les intentions sont ainsi réelles. On corrigera par la suite, l'écart des coudes, etc



Bien évidemment après une période de travail avec ces outils pédagogiques, il faudra revenir au travail individuel, et suggérer au pratiquant de faire appel aux ressentis durant ces phases éducatives, pour les recréer dans la pratique traditionnelle.

Ainsi pour mieux appréhender les subtilités techniques et la mise en place des concepts inhérents au Iaidô, il me paraît indispensable de faire appel, par moment, à des moyens et méthodes modernes, afin de favoriser la compréhension des maladresses et « enregistrer » les corrections apportées, dans une mémoire gestuelle associée au ressenti provoqué par les résistances, tractions, etc ... dues à l'utilisation « d'outils pédagogique », mais également d'aiguiser la conscience de ce que l'on fait et comment on le fait ...

