

Stage de Versailles avril 2019 Seitei Iai

Ce stage nationale organisée par la fédération s'est déroulé à Versailles dans le gymnase de Montbauron le 27 et 28 avril 2019. Il concernait le Seitei Iai. Pour l'occasion 2 sensei japonais nous ont honoré de leur présence :

- Azuma Yoshinobu Sensei (8ème dan hanshi)
- Sato Shinobu Sensei (8ème dan kyoshi)

Ils étaient secondé de :

- Add Van de Wungaart (7ème dan kyoshi)
- Jean-Jacques Sauvage (7ème dan kyoshi)
- Robert Rodriguez (7ème dan kyoshi)
- Philippe Merlier (7ème dan renshi)



Pour le Shōyūkan, moi même (Benjamin) et Jean Paul 2 étions présents.

Lors de stage les sensei ont souhaité mettre l'accent sur le respect de la posture (kamae, 構え) : position des pieds, des hanches, respect de la verticalité du corps notamment lors des rotations ou des coupes.

Ils ont insisté sur la nécessité de respecter l'ensemble des consignes avant de chercher une quelconque rapidité de réalisation.

Samedi matin

Le samedi matin a été consacré uniquement par les 2 sensei à une présentation et un rappel des points importants lors du salut, des 12 kata et de la bonne manière de frapper au baseball. Avant la pause de midi, la matinée s'est conclue par la possibilité de poser quelques questions.

J'ai noté les quelques points suivants. Ils m'ont semblé pertinents mais peut être que pour les anciens il s'agit de redite de points déjà connus. Gume nasai !

Généralités

De manière générale, il est demandé à ce que le nôto (納刀) soit plus lent en Seitei Iai qu'en Koryū (古流).

Autre point qui a été précisé lors du jeu de question-réponse, lors d'un coupe, le pied qui bouge (le pied avant sauf pour les 3 et 9 où c'est le pied arrière) doit s'arrêter en même temps que le mouvement de coupe.

Rei (礼, salut)

Lors du salut, il a été confirmé que les talons doivent se joindre puis se dé-joindre lors du transfert du sabre. Le mouvement des pieds doit être réalisé de manière fluide sans lever ostensiblement les talons, en pivotant sur l'avant du pied. La rotation est faite plutôt vers la fin du mouvement.

Ushiro (後ろ, kata n°2)

La jambe en avant (la jambe gauche) doit légèrement s'ouvrir au moment du tsuke (juste après la rotation). Pour les débutants (à savoir jusqu'au 5ème dan ...), il est accepté de frapper du pied.

Uke nagashi (受け流し, kata n°3)

Il me semble que la forme demandée correspond avec ce que nous avons vu au club, notamment :

- Lorsque l'on commence à se relever le sabre est encore horizontal et n'est pas encore sorti. Seul le frein du sabre est libéré.
- La rotation du corps se fait entièrement lorsque l'on met les pieds en « i » japonais et à pour conséquence de permettre de finir de dégainer le sabre

Il a été indiqué que l'ensemble du mouvement doit être fluide donc sans arrêt lors de la sortie du sabre à la coupe finale (j'ai noté le terme "nagare" = notion de couler).

Tsuka ate (柄当て, n°4)

La hauteur de l'atemi (当て身) correspond au plexus d'une personne qui serait relevée (alors que dans mae l'on suppose que l'adversaire est encore assis).

Comme pour ushiro, le fait de frapper du pied lors de l'atemi est accepté pour les "débutants"

Kesa giri (袈裟切り, n°5)

lors du chiburi, les 2 mains doivent s'arrêter en même temps (celle qui tient le sabre et celle qui vient cacher le koiguchi). Il me semble avoir tendance à vouloir attraper le koiguchi (鯉口) avant.

Shihô giri (四方切り, n°10)

Il est bien demandé lors du waki gamae (脇構え, posture avant la dernière coupe) de masquer le sabre par le corps. L'explication donnée par Sato Sensei est que le fait de ne pas voir le sabre permet de mieux surprendre / menacer / impressionner le dernier adversaire.

Une très légère pause est de plus marquée à ce moment avant de « lancer » la dernière coupe. Il faut « montrer » le waki gamae.

Samedi après midi

Nous avons pu travailler l'après midi les différents points vu le matin

Nous avons été divisé en 2 groupes. Un groupe mudan à sandan et un groupe de participants plus expérimentés. Avec JP2 étions bien entendu dans le 1^{er} groupe et nous sommes aller travaillé avec Sato Sensei dans la deuxième salle du gymnase.

En raison du grand nombre de participants (80 pour notre groupe, environ 180 en tout), 2 sous-groupes ont été formé et travaillaient alternativement le kihon et les kata. La fin de l'après midi a permis de poser quelques questions au sensei.

Kihon (基本)

Nous avons commencé par un kihon permettant de travailler la rotation telle qu'elle est faite notamment dans le 6ème kata (morote tsuki). Il consiste alternativement en un demi tour vers l'arrière (ushiro) et une rotation vers la droite (migi).

Contrairement au kihon que nous faisons régulièrement au club (basé sur sanpo giri) avec des rotations autour d'un pied gauche fixe, celui-ci implique un mouvement des 2 pieds. Ils sont donc complémentaires.

L'objectif premier étant de respecter la verticalité du corps et la position des pieds. Le mouvement du sabre doit être fluide (pas d'arrêt).

Kata (方)

Ensuite nous avons travaillé successivement les 12 kata avec de temps en temps quelques rappels supplémentaires. En raison du grand nombre de participants, il n'a été possible que de faire 2-3 fois chaque katas.

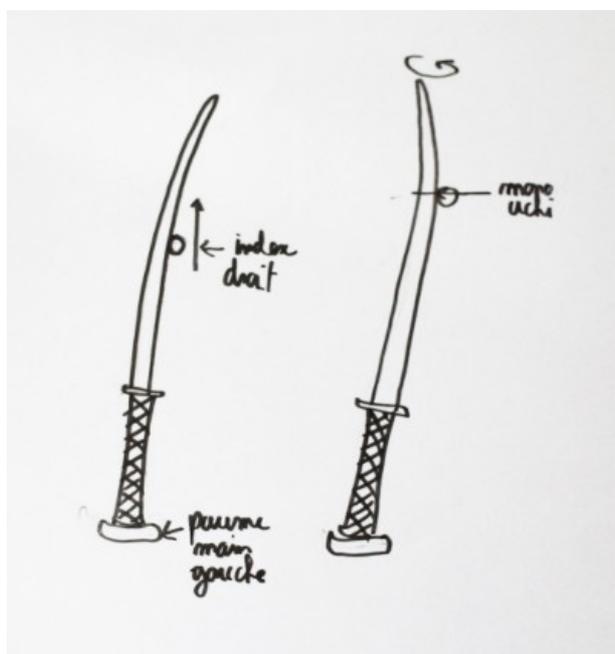
Une attention particulière a été portée sur la position final du sabre lors des chiburi (kesa chiburi fait par exemple lors du mae ou kesa kiri ou le chiburi du soete tsuki) avec des corrections de nos positions par les différents sensei présents.

Mono uchi

Une explication intéressante sur le mono uchi et de la façon le visualiser sur le sabre a été fourni par Sato Sensei :

- Il faut placer le sabre verticalement sur la paume ouverte de la main gauche. Il doit pouvoir tourner librement sur son axe.
- L'index de la main droite placé au milieu du mune, le sabre légèrement penché
- L'index de la main gauche doit remonte le long du mune
- Le mono uchi est situé à l'endroit où le sabre pivote

Une tentative de schéma d'explication :



Dimanche matin

Le travail s'est fait similairement à ce qui avait été fait samedi après midi. Nous avons commencé par le même kihon puis un travail sur les 12 kata. La fin de la matinée a permis de poser quelques questions supplémentaires. Puis nous avons conclu en refaisant une succession de 5-6 kata.

Bilan

Le grand nombre de participants a limité malheureusement les possibilités de travail lors de ce stage et nombreuses de choses ont donc été dites. Il y a quelques points qui m'ont semblé nouveaux (notamment les précisions pour le salut). Difficile donc de tout retenir mais en conclusion les sensei nous demandé d'essayer de retenir de se stage au moins quelques points et bien les travailler.

Les explications très vivantes (avec les bruitages) de Sato Sensei étaient vraiment très agréables. Merci aux traductrices qui ont assuré la communication et bien entendu aux organisateurs.

