

# IAIDO Mag



Le Magazine de l'IAIDO CNKDR

**Entretien sa saya**  
**Notes importantes pour les formes de laido**  
**Quel modèle mental pour un geste complexe ?**  
**Stage arbitrage**

# EDITO

Chères lectrices et chers lecteurs,

Conçu pour les associations, dōjō français, ainsi qu'à l'attention du plus grand nombre de pratiquant, cette revue IAIDO MAG se révèle un outil de développement formidable. Basée sur la communication et la transmission, elle offre à toutes et à tous une ouverture sur la planète iaïdō du Comité National de Kendo et Disciplines Rattachées.

Partenaire privilégié, les Commissions du iaïdō s'attachent chaque jour à favoriser l'accès à la pratique du iaïdō. C'est pourquoi, lors de votre lecture, vous pourrez constater et mesurer la multitude de la diversité proposée.

Je vous invite donc à nous rejoindre en proposant des articles aidant au développement du iaïdō. Un comité de rédaction sera vous accueillir dans une ambiance conviviale et agréable.

Dominique LOSSON  
Coordinateur du iaïdō

## LES RESPONSABLES DES COMMISSIONS

### Enseignement



J-F. DEBACQ  
4 DAN

#### Les intervenants

Franck Cengizalp  
J-C Bousique  
Gilles Dietrich  
Ramon Ferreiro  
Michel Ribal

### Handisport



M. RIBAL  
5 DAN

#### Les intervenants

J.F Debacq  
Gilles Dietrich  
Ramon Ferreiro

### Sportif / Grades



R. FERREIRO  
5 DAN

#### Les intervenants

J-C Bousique  
Franck Cengizalp  
Dominique Losson  
Yves Magat  
Ramon Ferreiro  
Michel Ribal  
Jean Tirel

### Coordinateur Haut Niveau



D. LOSSON  
5 DAN

#### Les intervenants

Franck Cengizalp  
Ramon Ferreiro  
Michel Ribal

### Développement / Coordinateur Adjoint



F. CENGIZALP  
5 DAN

#### Les intervenants

J-C Bousique  
Dominique Losson

### Communication



G. DIETRICH  
2 DAN

#### Les intervenants

Guillaume Bouju  
Pierre Cauvin

### Arbitrage



J. TIREL  
6 DAN

#### Les intervenants

J-C Bousique  
Ramon Ferreiro

#### Les autres membres élus au CNK DR sont :

J-C Bousique  
J-J Sauvage



# Entretenir sa saya

ecrit par Dominique Losson

**L'entretien du sabre est une opération relativement simple et nécessaire pour deux raisons. La première raison est la sécurité, un sabre bien entretenu vous permettra de ne pas se blesser et de ne pas blesser autrui, la seconde est assez simple, un sabre bien entretenu et en bon état dure plus longtemps et est plus agréable d'utilisation.**

Vous aurez besoin de :

- 1 cutter
- 1 paire de ciseau
- 1 pince à épiler
- 1 coton-tige
- 1 bande de placage en bois ou du papier kraft
- 1 colle Cyanolit
- 1 cale de bois ou autre de 10 cm de long et 0,5 cm de large

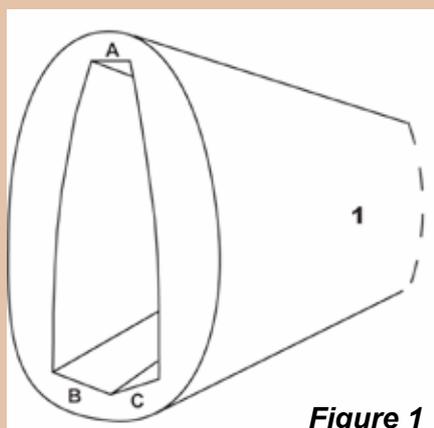


Figure 1

Figure 1

A l'aide du coton-tige nettoyer la partie A

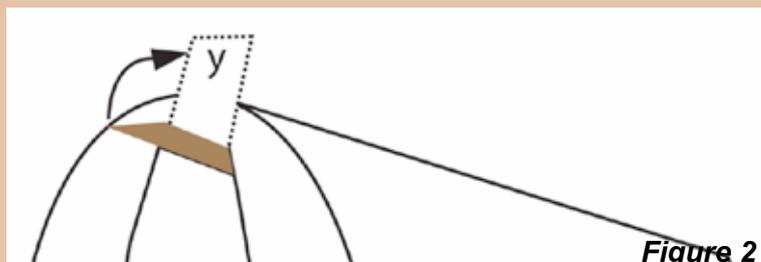


Figure 2

Figure 2

Découper une bande de placage d'environ 4 cm de long (la largeur (A) est à vérifier sur la saya)

Pincer une des extrémités de la bande qui vient d'être découpée avec une pince à épiler

Déverser un cordon de colle de 3 cm sur le support à coller.

Placer le placage à l'intérieur (A) en laissant dépasser 1cm de placage de la saya.

Faire pression avec la cale pendant 1 minute.

Rabattre la partie qui dépasse (Y), vérifier que la colle soit bien sèche et remettre le sabre dans la saya.

Attendre 5 minutes, retirer le sabre. Puis avec le cutter couper le bout de placage en trop.

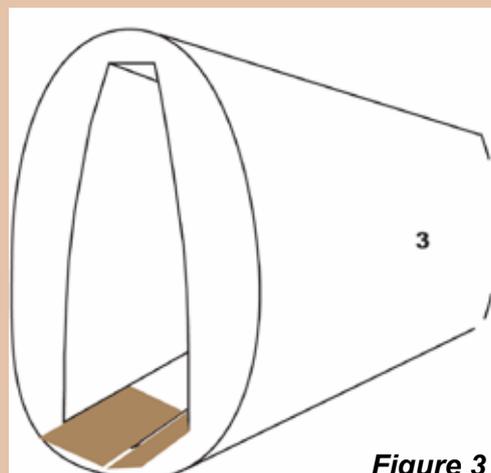


Figure 3

Figure 3

Répéter les mêmes opérations pour les points B et C



# Notes importantes pour les formes de laido «Seiteigata»

écrit par Dominique Losson

Traduit du japonais par Tadashi Kajiya

**Le document suivant a été distribué lors du séminaire ZNKR central iaïdō au Japon en 2010 comme un moyen de clarifier certains aspects qui ne sont pas actuellement définis en détail dans le manuel sur le Seitei lai ZNKRI. (voir texte en japonais)**

## 1) *Rei-hoo* (façons de saluer à la fin)

a) Quand on sort le sabre du Obi, sortez le légèrement avec la main gauche, mais pas trop. Beaucoup de personnes sortent trop le sabre.

b) Après le salut au sabre, saisir le sabre avec la main droite, levez le sabre calmement et le placer verticalement au centre du corps. A ce niveau, on n'a pas besoin de s'inquiéter à quel angle on lève le sabre. Ce qui est important, c'est de réaliser ces actions sans arrêt.

c) La façon de gérer la Sageo. Cela dépend de l'école.

\* Lors des passages de grade du 8ème dan, dans l'examen du Koryu, le Rei-hoo est de type seiteigata.

## 2) *Ushiro*

a) Le temps pour lever les pieds (soit les lever avant de tourner, voir les lever en tournant) dépend du niveau de l'élève. Dans le 1er kata Mae, c'est pareil.

b) La position de l'ennemi n'est pas juste derrière. Il est assis à la gauche de votre shomen, par rapport à l'axe du corps.

c) Après avoir tourner, déplacez le pied gauche légèrement à gauche devant (Fumi-komi) et faites Nuki-tsuke au même moment. Après ce Fumi-komi, votre corps se trouve face à l'ennemi.

## 3) *Uke-nagashi*

a) Quand on se lève, le pied gauche est placé en arrière du genou droit (presque sur la même ligne), et sa direction est légèrement vers l'extérieur par rapport au corps.

b) Au même moment que le Uke-nagashi prend forme, les pieds sont placés à la position du «Katakana »

c) Bien gardez la position du Uke-nagashi (pour protéger votre corps) et après, coupez en Kesa. Depuis la position Uke-nagashi la coupe doit être réalisée en un seul mouvement. N'arrêtez pas le mouvement du sabre et ne tournez pas trop la pointe de lame.

d) « Nuki-age » ce terme définit les actions à partir du début de la sortie du sabre jusqu'au moment où la pointe de lame sort du Koi-guchi.

e) Au même moment le pied droit est placé en position « du Katakana » la pointe de la lame sort du Koi-Guchi. Le corps est dirigé au Hidari-shomen (front gauche, face à l'ennemi).

## 4) *Tsuka-ate*

a) Quand on se lève de la position lai-hiza, levez la pointe du pied gauche qui est placé juste derrière de genou.

b) Après le piquer Tsuki sur l'ennemi derrière, on se retourne pour être face à l'ennemi et armez Furi-kabute le sabre. Dans ces actions, déplacez la pointe de pied gauche à sa position initiale (juste dans l'alignement du genou) en utilisant le genou gauche comme l'axe de rotation.

Ainsi la hanche sera tournée spontanément de face, permettant la lame de sortir du corps du 2ème ennemi. (On n'a pas besoin de tirer la lame avec la main pour la sortir du corps.)



# Quel modèle mental pour un geste complexe ?

écrit par Franck Cengizalp



Lors d'une pratique sportive ou d'une discipline corporelle, l'enseignant comme le pratiquant est amené à faire des gestes complexes. L'objectif est de montrer aux apprenants les fondamentaux de la technique, par un geste visuel.

**La problématique que je me propose d'exposer consiste à chercher à comprendre ces mécanismes qui permettent à la fois à l'enseignant d'exécuter les gestes et aux apprenants de les comprendre par visualisation.**

Dans cette analyse, il convient de noter que mon approche sera fondée sur les travaux d'Antoine de la Garanderie sur les Gestes Mentaux et, par extension, sur les travaux d'Hermann concernant les préférences cérébrales.

## Modèle mental des images et son lien avec la pratique sportive

D'une manière générale dans la pratique corporelle, et en particulier dans le iaïdō, les gestes exécutés sont basés sur des techniques codifiées néanmoins avec comme objectif une réalisation face à «des vrais partenaires».

Ce qui veut dire en d'autres termes qu'il faut visualiser l'ennemi. Ce travail de visualisation mentale et de simulations répétitives a pour finalité de mettre le pratiquant en situation réelle. Définissons pour aller plus loin

le concept «image mentale» il s'agit pour un pratiquant de se représenter une image de lui-même en pleine réalisation de son action, et son geste. En fait, il s'agit de simuler virtuellement une réalité possible, comme une action se réalisant dans l'instant.

Antoine de la Garanderie explique comment les nageurs ou les golfeurs miment les actions qu'ils doivent réaliser avant l'action et en imprègnent le corps (ou le programmer avec des ancrages).

Cette pratique, bien entendu, n'est pas exclusivement utilisée dans le domaine sportif, mais aussi dans toute forme d'exécution corporelle, comme la danse ou une opération du GIGN ou encore un saut en parachute en chute libre.

Si nous prenons notre pratique de iaïdō ; comme apprenant, je serai d'abord spectateur de ce qui se passe (j'observe l'enseignant), ensuite devenir l'acteur de ce qui se passe (j'exécute moi-même).

*Le fait de devenir l'acteur de sa propre simulation, c'est se mettre en posture de réaliser parfaitement le geste, c'est la démarche de tout «winner» ou champion et ce, par implication dans son propre résultat.*

Antoine de la Garanderie explique également que la compréhension, mémorisation et

restitution n'est pas simplement une image mentale et visualisation mais elle implique aussi l'ouïe et l'odorat, kinesthésie qui évoque les éléments constitutifs de l'action. Pour lui, les activités corporelles portent sur le «comment faire».

Et, plus loin dans son analyse il explique que « *C'est avant de voir, avant d'entendre, qu'il faut mentalement se donner le moyen de se représenter ce que l'on va voir ou entendre.* »

Il est aussi important de noter qu'entre l'image mentale et l'action physique il n'y a pas forcément une corrélation évidente. Car la visualisation est une activité interne qui peut se réaliser sans stimulus externes.

## L'imagination a donc un rôle inaliénable.

Le sujet impliqué dans l'apprentissage d'un geste «corporel» en passant par le geste mental doit suivre «une procédure».

1/ Regarder ou écouter avec le «projet» de revoir ou de redire dans sa tête ce qu'il a perçu visuellement ou auditivement.

2/ Revoir, redire, (tel quel ou à sa façon),

3/ Jouer mentalement la réalisation, en imaginant qu'on est en train de faire les gestes.



# Stage arbitrage

ecrit par Jean tirel



Photo de Pierre Cauvin



A l'occasion du stage d'entraînement des équipes de France à USMT (Paris 12ème arrondissement), s'est tenu un stage d'arbitrage. Ce stage s'est déroulé de 9 à 12 heures.

Sur les 27 personnes convoquées, 16 étaient présentes, dont 4 font déjà partie de l'encadrement de l'équipe de France, c'est donc 12 stagiaires qui ont participé à ce stage. Il faut noter la participation de quatre 6ième dan.

Pendant que les membres de l'équipe de France étaient en « situation », les 12 arbitres ont officié à ces notions difficiles qu'est l'arbitrage. Ils ont justifié le « pourquoi » sur chaque Kata, la balance à pencher plus d'un côté que de l'autre.

Sur chaque Kata, il existe des points de passages obligatoires (notions écrites) qui ne s'interprètent pas .

**A ces jugements, viennent s'ajouter, d'autres critères qui sont :**

- Le REIHO de début et de fin.
- KURAI DORI
- KIGURAI
- JO HA KYU
- KASO TEKI
- METSUKE
- SEME
- TE NO UCHI.

Il y a aussi, la présentation ( l'habillement ) et l'attitude du combattant.

Nous nous sommes quittés à 12h 30 en espérant faire de notre mieux pour que ces prochains Championnats de France au mois de mars soient un succès.



# CHAMPIONNAT DE FRANCE D'IAÏDŌ

GYMNASSE DIDOT  
18 AVENUE MARC SANGNIER  
PARIS 14<sup>e</sup>

23 & 24  
MARS  
2013

Inscriptions sur : <http://idf.enkendo-da.com/>  
Plus d'informations : <http://www.cnkendo-dr.com/>