

Compte rendu du stage laido Fontenay le Comte

11-15 juillet 2022

Présentation

Le stage d'été de Fontenay le Comte est une véritable institution. Cette année, il s'agissait en effet de la 42^e édition et elle s'est déroulée sur 2 semaines :

- du lundi 11 au vendredi 15 juillet pour le *laido*
- du lundi 18 au vendredi 22 juillet pour le *Kendo*

Organisé par le club Lillois de Judo Kendo (www.kendo-lille.com), ce stage réunit des pratiquants de tous horizons et de tous niveaux (*kyû* à 6^e *dan*). Nous étions une cinquantaine pour le *laido* :



La semaine de *laido* fut animée par l'équipe que les habitués connaissent bien :

- **Emilio Gomez** (7^e *dan kyoshi laido* et 7^e *dan kyoshi kendo*)
- **Patrick Vigneau** (6^e *dan laido* et 6^e *dan kendo*)

Ils étaient assistés de :

- **François Bourrel** (6^e *dan laido* et 6^e *dan kendo*)
- **Bernard De Backer** (5^e *dan laido* et 7^e *dan kendo*)

Consacrer une semaine de « vacances » à s'entraîner au *laido* (puis au *Kendo* pour les plus acharnés d'entre nous) peut paraître étonnant au premier abord. Certes, cela s'inscrit (d'une certaine façon) dans la tradition du *Shochû Geiko*¹, entraînement intensif d'été. C'est aussi une semaine où la convivialité et la bonne humeur sont de mises. Mais malgré tout, cela mérite quelques explications supplémentaires et cela sera justement l'objectif de ce compte-rendu.

Organisation

Au niveau de l'organisation, nous avons été encore une fois (bien) accueillis par le centre de l'**INCAF**. Très pratique aussi car tout le nécessaire est directement sur place (le gymnase, l'hébergement et une restauration de qualité). Situé à proximité du centre ville, il est tout à fait possible d'aller à faire un petit tour dans Fontenay le Comte, au besoin, ou à l'envie. C'est d'ailleurs très joli, Fontenay le Comte !

1 Le *Shochû Geiko*, 暑中稽古, est une tradition ascétique qui vient du judo et instaurée par Kanô Jigorô. Elle consiste à s'entraîner aux heures les plus chaudes de l'été. Il existe aussi la version hiver, le *Kan Geiko*, 寒稽古.



L'entraînement proprement dit se déroule sur 5 jours avec une séance le matin et une séance l'après midi. Du fait de la chaleur importante cette année, jusqu'à 40°C en milieu de semaine, une longue pause à midi était aménagée. Studieuse, digestive ou touristique suivant les affinités, à chacun de choisir.

- Entraînement de 9h30 à 11h30
- Entraînement de 17h00 à 19h00

Les 4 heures quotidiennes d'entraînement peuvent paraître assez légères au premier abord mais d'une part les séances sont assez denses avec un rythme de travail plutôt rapide. D'autre part, le gymnase restant ouvert une grande partie de la journée, il était possible de faire du travail libre avant les séances et nombreux étaient ceux qui tiraient parti de cette opportunité.

Enfin, si le *laido* ne peut pas être considéré comme un sport, il sollicite cependant significativement le corps (et l'esprit). Ce genre de stage un peu long oblige ainsi à travailler un peu différemment, plus en souplesse en évitant les crispations inutiles, voir même à garder un peu d'énergie en réserve pour ne pas subir les derniers jours. Malgré tout, au bout de quelques jours, le sabre paraît sensiblement plus lourd, la gravité un peu plus marquée ou les jambes faibles ... bizarre 😊 !

laido

Les 4 premiers jours du stage étaient consacrés à un travail en profondeur des habituels 12 *kata* ZNKR *iai*. « *Et c'est juste ça!* » comme disait **Patrick Vigneau**. Mais cette grammaire commune à tous, quel que soit son *koryû*, recèle toujours de nombreuses choses à travailler et à peaufiner. Il semble que personne ne se soit ennuyé.



L'ensemble des *kata* a été donc revu progressivement durant la semaine :

- **Lundi** : *Mae, Ushiro, Kesa-giri*
- **Mardi** : *Uke-nagashi, Morote-tsuki, Ganmen-ate*
- **Mercredi** : *Tsuka-ate, Shihô-giri*
- **Jeudi** : *Sanpô-giri, Soete-tsuki, Sô-giri, Nuki-uchi*

En plus d'un certain nombre d'exercices préparatoires à chaque *kata*, des éducatifs (*kihon*) ont servi de fil conducteur durant le stage et furent répétés à chaque séance. Chaque jour permettait ainsi d'approfondir un peu plus ce qui avait fait la veille en y ajoutant progressivement des détails supplémentaires. L'objectif de la fin semaine : Faire *ippai*, 一杯, à fond !

Nous avons aussi bénéficié de précisions et d'explications intéressantes rapportées du récent stage européen de Budapest (où étaient présents 2 *sensei* japonais, **Kusama sensei** et **Yamazaki sensei**) .

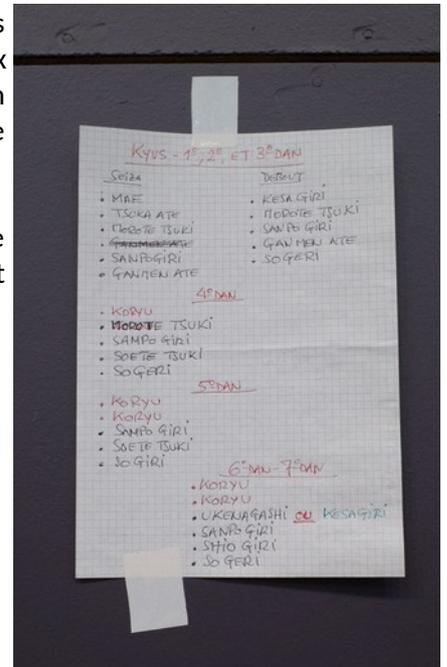
Enfin, spécifiquement pour mesdames, très nombreuses à ce stage, une séance spéciale a été organisée par **Maya Boujraf** du *Butokukan* pour partager son expérience personnelle et des informations provenant des séminaires *Women in Iaido*.

Passages de grades blancs

Le vendredi, dernier jour du stage, consiste traditionnellement à des passages de *Kyû* ou des passages de grade blanc (du 1^{er} au 7^e *dan*) pour ceux qui le souhaitent. L'occasion était trop belle pour essayer de mettre en pratique tout ce qui avait été travaillé durant la semaine et tout le monde s'est prêté au jeu.

Après les quelques exercices traditionnels de la semaine et une ultime répétition des 12 *kata* ZNKR iai, ce grand passage de grade était finalement organisé. Le jury était composé de :

- **Emilio Gomez**
- **Patrick Vigneau**
- **François Bourrel**
- **Bernard De Backer**
- **Jean-François Hervet**



Les *kata* annoncés, les passages se sont alors succédés par ordre de grade croissant. Tout le monde a essayé de donner son meilleur, de faire *ippai* ! Délaissant leur casquette de professeur et de juge, **Patrick Vigneau** et **François Bourrel** ont conclu les passages. Dans un silence emprunt d'un respect sincère, seuls les respirations et les sifflements des sabres résonnèrent dans le gymnase jusqu'au salut final. Un moment assez fort.

Il ne nous restait qu'à consulter les différents membres du jury pour récupérer les appréciations de nos passages respectifs et réfléchir ainsi à ce qui pouvait être travaillé pour améliorer sa pratique.

L'après-midi, nous nous sommes séparés en 2 groupes pour quelques derniers exercices et conclure définitivement cette semaine de *Iaido* :

- Un groupe *Koryû*, *Musôshinden Ryû*, dirigé par **Patrick Vigneau**
- Un groupe ZNKR *Iai* dirigé par **Emilio Gomez**



Conclusion

Ce compte-rendu ne fait que survoler le contenu très riche de ce stage de **Fontenay Le Comte**. Il laisse assurément à tous beaucoup de pistes, des idées ou des éléments pour progresser dans la voie du *Iaido*. Mais résumer la semaine uniquement à cela serait oublier tous ces petits « *extra* » prévus ou improvisés qui rythment le stage et surtout l'ambiance particulière qu'il y règne. Une ambiance agréable qui associe, avec justesse, légèreté et sérieux, convivialité et travail. Pour s'en convaincre, sachez que beaucoup reviennent tous les ans et parfois depuis plus de 40 ans !

Un immense merci donc aux enseignants, organisateurs, participants et au personnel de l'INCAF pour ce stage formidable. Merci et à l'année prochaine, sans faute !

Benjamin
Shoyukan

<https://www.shoyukaniaido.fr/>