

## Travail corporel

Il semble évident que pour acquérir de bonnes bases techniques, meilleure est la disponibilité du corps, meilleure se fera cette acquisition.

Une personne ayant une bonne disponibilité du corps aura plus de facilité à faire l'acquisition de techniques en générant moins de défauts, moins de gestes parasites, une utilisation plus juste de son physique (donc moins de risques de blessures), et par conséquent une évolution dans sa pratique plus rapide.

Or, peu de personnes commençant une pratique d'laï-do auront précédemment fait un travail corporel complet ayant développé un grand nombre de schèmes corporels.

Il serait donc judicieux dans l'enseignement du laïdo, non seulement d'enseigner cet art martial, mais aussi et surtout pour la plupart des débutants, de les aider à développer la connaissance de leur édifice corporel et à affûter leurs sensations kinesthésiques.

Ce développement des schèmes corporels peut se faire dans le cadre des séances d'entraînement tout en portant une grande attention à la préparation physique.

Je vous invite à consulter le « *Guide des étirements du sportif* » par **Christophe GEOFFROY**, dont est tiré l'essentiel de ce qui suit, en ce qui concerne les étirements. Christophe GEOFFROY a le mérite d'être clair dans ses explications et d'harmoniser des tendances de travail corporel qui ont parues pendant longtemps contradictoires alors que s'inscrivant dans un tout cohérent.

**En premier lieu, une bonne préparation du corps et du métabolisme est nécessaire en début de séance.** Pourquoi ?

Parce que, de la même façon qu'il n'est pas raisonnable de faire tourner un moteur de voiture à haut régime tant qu'il n'est pas chaud, le corps va nécessiter une mise en condition progressive avant de pouvoir exprimer, avec un minimum de risques de lésions, son potentiel.

Cette mise en condition va permettre d'éviter :

- Les problèmes tendineux ;
- Les problèmes musculaires (claquages, déchirures...);
- Les problèmes articulaires.

Mais aussi, favoriser une meilleure mobilité, une meilleure souplesse en s'opposant à la raideur, et donc développer une plus grande amplitude de mouvement.

Après un «déroutillage articulaire» soft, un travail actif (sous forme de course, de trottinements...) des différents groupes musculaires va élever la température interne et échauffer les muscles en profondeur. Cette élévation de température va diminuer

la viscoélasticité et dilater les capillaires et donc accroître le débit sanguin dans les masses musculaires.

Ensuite il va s'agir de préparer de façon spécifique les groupes musculaires qui seront sollicités dans la pratique du laïdo.

Quels sont-ils ? Je dirai **tous** pour ne pas faire de jaloux, mais principalement ceux des cuisses, mollets, avants-bras, épaules (bien que n'intervenant qu'en terme de transmission), abdominaux.

De quelle façon ? En faisant des étirements de type « activo-dynamiques », i.e. *la combinaison d'un allongement de confort (inférieur à la longueur maximale) avec une contraction statique (isométrique et excentrique\*) d'un groupe musculaire, complété après relâchement par un travail dynamique de ce groupe musculaire (bonds, sautilllements...).*

\*excentrique : type de travail musculaire où l'on freine la chute, la descente d'une charge.

Objectifs :

- Augmenter la chaleur interne musculaire ;
- Accélérer la circulation sanguine ;
- Stimuler la jonction myotendineuse ;
- Mise en route neuromusculaire (éveil de la vigilance corporelle pour les appuis, la stabilité, les gestes techniques) ;
- Préparation psychologique.

### **Attention !**

L'étirement **maximal** sur le muscle activé ou étirement passif n'est pas le reflet de la situation du sportif en phase d'effort :

**Ne jamais faire, à l'approche d'un effort, d'étirements à la longueur maximale du muscle, sous peine de jambes lourdes et cotonneuses, et de risques accrus de blessures.**

Comment réaliser correctement ces étirements activo-dynamiques ?

- Allonger lentement, progressivement, sans à coup et sans effet de ressort, le muscle jusqu'à la sensation de léger « tiraillement » (l'allongement maximal n'est pas utile, voire néfaste) ;
- Placer correctement le bassin et déterminer les points fixe et mobile ; en ce qui concerne le bassin dans les étirements des membres inférieurs, la position de celui-ci (rétroversion ou antéversion) va déterminer quel groupe musculaire sera étiré et ceci en attaches basses ou hautes ;
- Contracter le muscle en position statique pendant 6 à 8 secondes maximum afin de donner le maximum de tension à l'intérieur du muscle ;
- Relâcher et enchaîner de suite par la phase dynamique, i.e. activer, contracter rapidement le muscle qui vient d'être étiré sous forme d'exercices actifs bien précis en fonction de chaque groupe musculaire sollicité à la phase précédente ( sauts, talons-fesses, montées de genoux, rotations d'épaules...) ; cette phase étant exécutée en souplesse.

Il est à noter que pratiquement aucun muscle ne s'insère de façon directe et alignée sur les segments osseux. L'orientation des fibres musculaires en spirale autour des os, la fonction de ceux-ci nous incite à imprimer des mouvements de rotation lors de nos étirements afin que ceux-ci soient complets.

Donc à partir de la position neutre de l'étirement classique, il faut appliquer un mouvement de rotation interne et externe du pied, du genoux, de la hanche ou de l'épaule.

Il est possible en 15 à 20 minutes de faire une préparation physique correcte avant de commencer à proprement parler le travail de laï-do.

**Cela n'entame en rien le temps ou la capacité d'acquisitions techniques propres au laïdo**, celles-ci se faisant de façon plus juste, eu égard aux bienfaits d'une bonne préparation physique et mentale, et au développement des schémas corporels, et ce, avec moins de risques de blessures.

Ensuite peuvent venir les « Kihons ».

*Les kihons sont des parties élémentaires de « katas » (combats codifiés), de déplacements...*

### **Pourquoi faire des kihons ?**

La capacité d'attention d'un pratiquant débutant ou moins débutant est limitée. Si l'attention doit se répartir sur trop d'éléments à la fois, le risque est grand, de voir le sujet ne se concentrer sur rien.

On comprend la nécessité de fractionner les katas en ce qu'on appelle kihons pour permettre à l'élève d'apporter suffisamment d'attention à la mémorisation du ou des mouvements, des positions du corps, des pieds, du rythme..., ou bien à polir sa technique.

De la même façon qu'un coureur du 110 mètres-haies va travailler à certains moments son départ des starting-blocks et à d'autres son passage au plus juste des haies et à peaufiner ce passage, et revenir à des courses entières de 110 mètres pour y intégrer les résultats de ces « kihons » ; de la même façon, il est intéressant pour un pratiquant intermédiaire ou avancé de fractionner en parties les katas pour faire évoluer sa technique, peaufiner ses schémas corporels, puis de réinsérer ces différentes parties dans les katas.

De plus, aucune pratique n'étant vraiment complète, il est bien d'élargir les exercices à des fins d'ouverture, tant physique que mentale.

*Au final, l'acquisition de techniques de laïdo sera limitée par le niveau de qualité des déplacements en énergie, vitesse et justesse.*

***I.e. que la pointe du sabre soit à telle hauteur ou la lame selon tel angle au moment du « chiburi » importe peu, même s'il existe des raisons, et des angles et hauteurs plus judicieux que d'autres. Cela se réfère à des conventions, conventions qu'il faut respecter, mais l'important dans un combat n'est pas de ce ressort mais dans la justesse des déplacements et de l'action du sabre en rapport à la situation. Or il est relativement facile d'acquérir une utilisation du sabre assez juste, puissante... ; mais plus difficile physiquement d'être dans le***

***temps et au bon endroit quand il le faut (je n'aborde pas pour l'instant la notion du mental dans le combat).***

De ce fait, il est plus qu'intéressant d'effectuer un travail profond de déplacements sans sabre; cela permet de ne pas être focalisé par l'arme, celle-ci n'étant que l'extension et l'expression du mouvement et de l'énergie du corps, et de développer notre capacité de déplacements.

Bien sûr, il est évident qu'il ne faut pas négliger le travail du sabre : un bon placement du corps sans le sabre au bon endroit est aussi néfaste qu'un mauvais placement du corps.

Ensuite viennent les katas.

En fin de séance, il est très profitable de réserver un temps (une dizaine de minutes) à faire des étirements cette fois-ci dits « passifs ».

Pourquoi ?

Eprouvé par la séance, le muscle a été sollicité en dynamique (concentrique – excentrique), il y a eu raccourcissement des fibres musculaires qui sont contracturées, tendues et ischémisées (diminution locale de la circulation sanguine provoquant un appauvrissement du sang dans le muscle).

Les étirements passifs vont permettre de :

- lutter contre les courbatures,
  - en accélérant le flux circulatoire veineux de retour ;
  - en rééquilibrant les tensions entre les différents groupes musculaires ;
  - en recherchant un gain d'amplitude perdue. Ce qui augmente le phénomène d'essorage (mise en tension de la fibre musculaire et des enveloppes conjonctives);
  
- obtenir une détente physique et psychique.

Ce type d'étirement doit se faire sur des temps plus longs que les activo-dynamiques, soit 25 à 30 secondes, en respirant lentement et en essayant de gagner en phase expiratoire.

Les étirements avec recherche d'amplitude maximale vont entraîner la mise en tension des muscles, des enveloppes puis des tendons et enfin des capsules maintenant l'articulation. Ils doivent être réalisés à vitesse lente, sans effet de ressort ni brutalité, afin de ne pas déclencher de contractions musculaires réflexes protectrices des muscles (réflexe myotatique), tendons et articulations en question.