

L'art du sabre japonais se divise en deux parties : le ken-jutsu qui est l'art de manier le sabre lorsqu'il est retiré de son fourreau (saya) et le iaï-jutsu qui est l'art de dégainer rapidement le sabre et de couper son adversaire dans le même geste. Son origine remonterait au 16^{ème} siècle, mais il est vraisemblable qu'il est plus ancien. C'est à partir du 20^{ème} siècle que l'on dénomma le iaï-jutsu, iaïdo. Bien que l'idéogramme Do signifie la voie, le chemin, il n'y a pas une différence fondamentale entre le iaïdo et le iaï-jutsu. En effet si le iaï-jutsu est un art pour tuer l'adversaire comme le définit un maître japonais, le iaïdo n'est pas un art uniquement "spirituel" dénué d'efficacité. Le pratiquant de iaïdo exécute toujours ses katas (enchaînements techniques codifiés servant à l'étude) contre un adversaire virtuel.

Les koryu :

Il existe au Japon de nombreuses écoles traditionnelles appelées "Koryu". Ces écoles enseignent le iaï-jutsu au travers de nombreux katas. La plupart des koryu ne rassemblent que quelques dizaines de pratiquants mais les plus connus en ont plusieurs centaines. Ces écoles ne délivrent pas de grades dan mais des certificats de capacités.

Souvent ces écoles n'enseignent pas que le iaï. Leurs cursus comprennent l'étude d'autres disciplines comme le Ken-jutsu, le bâton, la lance, le perce armure, le travail à mains nues, etc.

Le seitei-iaï :

Dans les années 60 la Fédération Japonaise de Kendo créa une nouvelle école pour permettre aux pratiquants de kendo d'apprendre la manipulation du sabre et encourager la pratique du iaï.

Le seitei-iaï était né.

Il comprend à l'heure actuelle 12 katas inspirés de diverses écoles traditionnelles.

Le seitei-iaï délivre des grades dan (du 1^{er} au 8^{ème}) et avant cela des grades Kyu qui correspondent aux ceintures de couleurs d'autres disciplines.

Le seitei-iaï a de plus en plus tendance à être considéré comme une discipline à part entière. Beaucoup de pratiquants de seitei-iaï sont aussi élèves d'un koryu.

L'équipement :

Le pratiquant de iaï porte un keikogi (improprement appelé kimono) qui peut être de différentes couleurs, un hakama (sorte de pantalon très large que portaient les samouraïs). Il faut également être équipé d'un iaï-to (sabre d'entraînement qui généralement n'est pas affûté) à défaut d'un vrai sabre. Le débutant peut aussi commencer avec un bokken (sabre en bois) et un fourreau en plastique.

La Pratique :

Idéalement le iaïdo se pratique sur parquet dans un "dojo" qui signifie "lieu d'étude de la voie".

La pratique du iaïdo repose sur la concentration, la précision et la rapidité des mouvements. Il existe des katas dans lesquels l'exécutant reste à genoux, d'autres dans lesquels il se relève en dégainant. D'autres encore s'effectuent debout. Il y a dans chaque kata des temps forts et des temps faibles qui sont comme une respiration dans les formes. Des notions importantes font partie de

l'étude. Il n'est pas possible de les définir ici. Nous citerons de façon succincte et pour exemple : l'étiquette qui est un état d'esprit et pas seulement un cérémonial, zanshin (poser son esprit sur l'adversaire) ou ki ken tai (l'énergie, le sabre et le corps en harmonie), etc. le iaïdo permet un bon entretien musculaire, développe la coordination des mouvements et aide à garder une bonne santé. Il peut être pratiqué indifféremment par les hommes ou les femmes quel que soit leur âge. A Montauban les cours ont lieu le mardi dans la salle d'arts martiaux du complexe sportif G. Pompidou (la Fobio) de 18 h 00 à 19 h 15. Ils sont animés par R. Rodriguez 6 ème dan de iaïdo