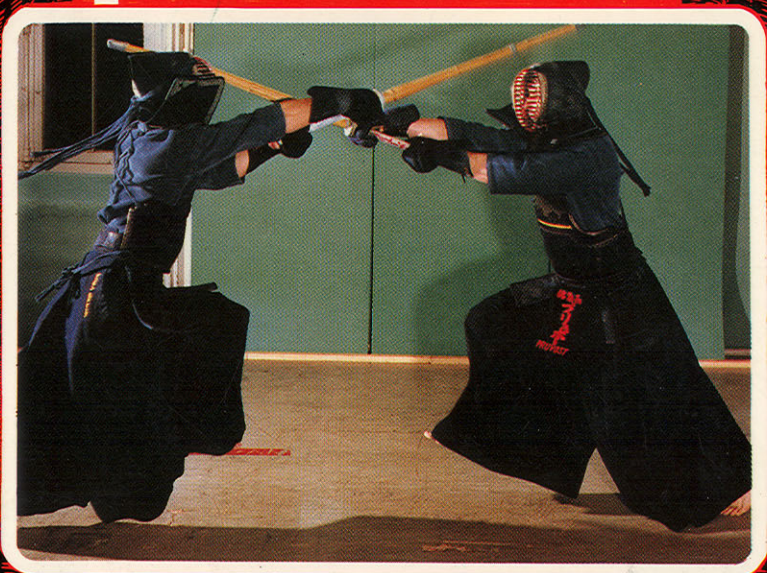


**budo**  
**scope** 10

découvrir le  
**KENDO**

cl. hamot  
yoshimura k.



**amphora**

**claude hamot  
yoshimura kenichi**

découvrir...

# **Le Kendo**

Dessins de : Claude Hamot  
Maquette de la couverture : Roland Habersetzer  
Photo de la couverture : Abdallah Derrough

**éditions amphora s.a.**

14, rue de l'Odéon 75006 Paris



## LES AUTEURS

- Claude Hamot :

kendo sixième dan renshi, a fait une carrière de professeur d'E.P.S. spécialiste des sports de combat, il a mené parallèlement sa recherche sur le Budo Japonais.

Président d'honneur, fondateur en 1973 du Comité National du Kendo de la F.F.J.D.A., il est diplômé de l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales.

- Yoshimura Kenichi :

kendo septième dan kyoshi, après ses études à l'Université de Tokyo accepta, en 1970, de venir aider au développement du jeune organisme français de Kendo. A l'issue de solides études de la langue française, il décida de se fixer à Paris.

Directeur d'une société commerciale, il est le Conseiller Technique National actif du Comité National du Kendo.

### *Remerciements*

La plupart des dessins de l'ouvrage ont été exécutés à partir d'illustrations d'ouvrages japonais et notamment de la revue mensuelle « KENDO NIPPON » auxquels les auteurs expriment leurs remerciements.

Les reproductions des gravures anciennes proviennent de documents originaux appartenant aux auteurs.

La photo de la couverture et celles numérotées de 2 à 21 sont dues à Abdallah Derrough, les photos d'archives proviennent de la collection de Claude Hamot.

La photo n° 23 est d'André Tuvi.

Les auteurs remercient Claude Pruvost et Ludovic Dupont, les acteurs des photos 2 à 21.

collection « Budoscope » créée par Roland Habersetzer

© Éditions Amphora S.A., avril 1991

ISBN : 2-85180-218-6

ISSN : 0989-4187

# SOMMAIRE

COMME UN AVANT-PROPOS .....	7
L'ESSENTIEL EN DEUX MOTS .....	9
Faire connaissance avec le Kendo .....	9
I. LA VOIE DU SABRE.....	13
Aperçu historique sur l'art du sabre .....	13
Le Kendo : .....	21
• une discipline de combat .....	21
• les règles du jeu .....	22
II. LES CONDITIONS DE LA PRATIQUE DU KENDO.....	25
Les lieux où l'on pratique le Kendo .....	25
L'équipement pour la pratique du Kendo .....	26
Les protections : l'armure : bogu .....	28
S'équiper avec l'armure .....	32
Le « Tenugui » mode d'emploi .....	34
Le sabre japonais. Katana .....	37
L'arme d'entraînement et de combat : le shinai .....	40
Les frappes et piques. Datotsu : localisation et validité .....	45
III. LES CONNAISSANCES ET LES PRATIQUES FONDAMENTALES : KIHON.....	49
Les positions / shizentai, migi shizentai, seiza .....	49
Façon de se déplacer, ashi sabaki .....	51
La garde, kamae .....	55
Les distances de combat, maai .....	60
La garde rapprochée au niveau des tsuba, tsuba zeriai .....	63
Les marques de la politesse, rei .....	64
Plan adopté pour l'étude des techniques .....	67
Frappe directe à la tête, sho men uchi.....	69
Frappe sur l'avant-bras, kote uchi .....	71
Frappe sur le tronc, do uchi .....	72
Coup de la pointe ou pique, tsuki .....	74
Succession des frappes, kiri kaeshi.....	76
Les exercices « dans le vide », kukan datotsu .....	82
Entraînement aux frappes, uchi komi .....	84



IV. LES TECHNIQUES D'APPLICATION .....	91
Principes d'application, shikake et ooji waza .....	91
A. Techniques d'attaque : shikake waza .....	92
Frappes en succession, renzoku waza .....	92
La technique d'anticipation, debana waza .....	97
Chasser le shinai adverse, harai waza .....	100
Frapper en se retirant, hiki waza .....	104
B. Techniques de réponse : ooji waza .....	108
Échapper et riposter, nuki waza .....	108
Détourner et riposter, suri-age waza .....	111
Parer et riposter, kaeshi waza .....	114
V. COMBATTRE .....	117
A. Combattre : apprendre et se perfectionner .....	117
B. Les facteurs de l'efficacité .....	120
C. La compétition SHIAI .....	123
— règles du combat de Kendo .....	123
— règle de l'arbitrage .....	125
— le match en trois points, SANBON SHOBU .....	129
LE KENDO POUR LES ENFANTS .....	131
INDEX DES TERMES .....	133
POUR ALLER PLUS LOIN .....	135

# COMME UN AVANT-PROPOS...

La grande chance du KENDO à l'heure actuelle c'est d'avoir une unicité dans sa technique. Qu'il soit en visite dans un dojo d'OSAKA, de LOS ANGELES ou de PARIS, un yudansha de Kendo pourra, à l'invite cordiale du professeur, s'entraîner directement avec les autres pratiquants. Certes, des différences apparaissent dans les expressions personnelles du combat et dans les façons d'enseigner le KENDO mais la technique fondamentale est identique.

Ce fait est dû principalement au large courant des échanges entre le monde du KENDO japonais et les groupements de KENDO des différents pays où on le pratique.

Chaque professeur japonais, qu'il nous ait rendu visite ou qu'il nous ait accueilli, s'est senti concerné par la progression du KENDO français.

Notre reconnaissance va, à travers leurs qualités d'experts, à tous ces hommes qui continuent de nous guider et sans qui ce livre ne serait pas écrit ; nous ne pouvons tous les citer.

Nous devons au moins rappeler le souvenir de : TAKIZAWA KOZO notre premier appui en date et KASAHARA TOSHIAKI artisan du kendo français et européen, tous deux trop tôt disparus. Nous nous devons de mentionner aussi les noms des auteurs, dont certains ne sont plus, des principaux ouvrages qui ont guidé notre travail : OOSHIMA KOTARO, YUNO MASA, NAKANO YASOJI, OZAWA, IHOO KIYOTSUGU...

Il convient également de rendre son dû à l'enseignement reçu chaque année, en France, des professeurs délégués officiellement par la Fédération Japonaise de kendo, il nous a permis, à travers l'expression de chaque individualité, d'approcher l'unité du KENDO.

Merci à tous mes amis, jeunes et anciens, dont la pratique sincère est source de progrès mutuel.

Merci enfin au co-auteur de cet ouvrage, mon professeur YOSHIMURA KENICHI, gardien de l'authenticité du kendo français, pour la confiance qu'il me témoigne.

Claude Hamot



# L'ESSENTIEL EN DEUX MOTS

## Faire connaissance avec le Kendo

### UN AUTRE « DO »

L'art de combat appelé « kendo », voie : *do*, du sabre : *ken*, se présente sous la forme d'une escrime qui met en présence, face à face, deux pratiquants revêtus de protections qui cherchent mutuellement à porter des frappes, ou à les éviter, au moyen d'un sabre de bambou — *shinai* — manié à deux mains.

Discipline martiale à l'origine, le kendo est devenu depuis 1970 un grand sport international de compétition. Il est, comme le JUDO, né au Japon mais n'a pas subi, quant à lui, de transformations sous l'influence occidentale.

Dans son pays d'origine le Kendo, parmi les autres arts de combat issus du BUDO japonais, est sans nul doute celui dont l'histoire la plus ancienne est la plus intimement liée à la culture nationale.

Hors du Japon le kendo n'était pratiqué, jusque dans les années 60, qu'au sein des collectivités d'origine japonaise en Amérique, ainsi qu'en Corée et à Taiwan.

La diffusion internationale tardive du kendo, par rapport aux autres arts martiaux d'origine japonaise, s'expliquerait ainsi par la difficulté pour les occidentaux d'approcher le kendo en tant que phénomène culturel à prendre en entier dans son originalité.

Cette difficulté, s'ajoutant à l'existence d'une forte tradition occidentale de pratique de l'escrime à l'épée et au sabre — devenue sport olympique —, a rendu longtemps les instances japonaises sceptiques sur le développement favorable du kendo en Occident notamment en Europe. L'exemple d'autres disciplines ne semblait pas, en outre, être encourageant.

Plus de deux décennies se sont écoulées depuis les premiers balbutiements de la pratique européenne d'avant les années 70 ; les revues japonaises spécialisées s'accordent à reconnaître l'orthodoxie de la technique et de l'esprit du kendo pratiqué en Europe, alors même que, dans son pays d'origine, le kendo est confronté aux problèmes qui mettent en question son développement qualitatif harmonieux dans l'avenir.

Dans le domaine de la parfaite maîtrise atteinte par les hauts gradés aussi bien que dans celui de l'efficacité compétitive des champions, les quelques milliers de pratiquants européens ne peuvent encore rivaliser avec les millions de pratiquants japonais. Il y a toutefois, à égalité d'expérience, parité dans le niveau atteint.



# CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DU KENDO

La finalité du kendo réside dans l'assaut, c'est-à-dire l'affrontement duel où chacun des deux pratiquants cherche à délivrer des frappes valables sur certaines des parties protégées de l'autre en restant le moins possible vulnérable.

Cet assaut peut être libre — *ji geiko* — ou codifié et arbitré dans le cadre de la compétition — *shiai* — ; dans chaque cas il se déroule dans le respect des règles du jeu.

L'absence de brutalité, la retenue d'actions dangereuses ou interdites n'excluent pas la force ni l'intensité des échanges.

Le kendo peut être pratiqué à tous les âges par des femmes et des hommes en bonne santé. L'assaut libre peut ainsi mettre en présence des pratiquants de sexe, d'âge, de niveau d'expérience, semblables ou différents. Lorsqu'il y a une supériorité manifeste de l'un des pratiquants, l'usage veut, pour pouvoir tirer le meilleur profit de l'échange, que le plus expérimenté adapte sa pratique au niveau juste un peu supérieur à celui de l'autre. Cette pratique différenciée marque la maîtrise de son efficacité pour le plus expérimenté, et hausse le niveau des réalisations pour l'autre.

C'est la très grande chance de la nature du kendo de rendre possible et véritable jusqu'à un âge avancé, cette opposition entre tous les pratiquants qui leur permet de pouvoir mesurer les progrès qui sont, bien évidemment, fonction des capacités et du temps consacré par chacun.

Le kendo est également pratiqué par les enfants et les jeunes sous la direction d'enseignants plus âgés. Il existe à chaque catégories d'âge des compétitions qui servent de tests aux progrès réalisés à l'école ou au club.

## *La pratique du kendo : le jeu, la discipline*

Le kendo est une activité de combat « un contre un » où les pratiquants mettent en œuvre, à chaque assaut, l'intégralité de leurs facultés « corps/esprit » pour, lorsque les chances sont égales, surpasser l'adversaire, ou bien donner le meilleur d'eux-mêmes face à un partenaire d'un niveau nettement plus avancé.

Il paraît évident que le pratiquant de kendo doit éprouver un certain plaisir dans le fait de rivaliser physiquement avec autrui qu'il ait, ou non, des chances de lui être supérieur. L'activité réelle de combat n'est pas une panacée, elle ne plaît pas à tous les individus, encore s'agit-il de savoir si elle convient ou non.

C'est ainsi que le kendo est pratiqué, non seulement par des personnes ayant déjà le goût de l'activité de combat, mais aussi par d'autres, néophytes, que le plaisir trouvé dans l'opposition est venu surprendre à la suite de l'intérêt trouvé dans la discipline.

La discipline du kendo consiste à apprendre, à se perfectionner, à s'entraîner dans tous les registres de l'activité pour pouvoir, en progressant dans l'efficacité, réaliser des assauts de plus en plus riches.

Pratiquer le kendo dans le sens d'une discipline c'est d'abord, et pendant longtemps, vaincre l'adversaire qui est en soi-même.

C'est pourquoi la pratique du kendo qui ne réclame aucune aptitude corps/esprit particulière demande avant tout un courage patient et la volonté persévérante de se surmonter dans la réalisation de petits, mais constants, efforts.

Les progrès en kendo sont visibles dans l'assaut où la maîtrise et l'efficacité, relatives à chaque stade, déterminent l'obtention, devant un jury, de grades — *dan* — qui vont du premier au neuvième.



Les aptitudes particulières s'ajoutant à un dur travail forment, à tous les niveaux, les champions ; ceux-ci n'en gagnent pas, pour autant, un « dan » de plus. Le kendo, tout en lui reconnaissant sa valeur, ne mélange pas la précarité du titre sportif avec la dure réalité, souvent laborieuse, de l'acquisition du grade qui marque une étape pour le yudansha (1).

### *Les effets du kendo*

Le kendo, comme les autres activités, ne paye de retour qu'à la mesure des efforts qui lui sont consacrés.

Un entraînement régulier (deux séances par semaine au minimum) aura déjà, à l'intérieur et en dehors du *dojo* d'heureuses répercussions sur le pratiquant dans les domaines :

— de la santé : en kendo, l'habitude de courir en manœuvrant l'arme fournit un volume d'exercice utile pour lutter contre les méfaits de la sédentarité ; elle contribue à acquérir et à conserver la forme, elle donne l'accoutumance à l'effort ;

— du psychisme : le fait d'être constamment sollicité dans des situations d'opposition et d'en résoudre les problèmes avec une marge d'erreurs qui s'amenuise avec la pratique, le fait de crier, contribuent à réduire les tensions et les inhibitions, chez le pratiquant et l'aident à se dégager progressivement du stress imposé par le rythme de la vie moderne ;

— du développement des facultés ; la prise de conscience de son propre corps dans la réalisation d'actions complexes améliore l'aisance générale et développe l'acuité sensorielle ;

— de la socialisation ; le fait d'affronter dans les assauts, pendant des années, toutes sortes de partenaires modifie la conception des rapports inter-humains, diminue l'égoïsme et en transformant l'agressivité, conduit au respect de soi-même et des autres, facteur essentiel d'une meilleure harmonie entre les êtres humains.

### *L'idée japonaise du kendo*

La Fédération Japonaise de Kendo — Z.N.K.R. — définit comme il suit la voie moderne du sabre.

#### CONCEPT DU KENDO

Le kendo est conçu pour discipliner le caractère de l'homme à travers la mise en œuvre des principes du sabre (2).

Le but de la pratique du kendo est :

- de former l'esprit et le corps,
- de cultiver un caractère vigoureux,
- et, par un entraînement correct et rigoureux,
- de s'efforcer de progresser dans l'art du kendo ;
- de tenir en estime la courtoisie et l'honneur,
- de coopérer avec les autres en toute sincérité,
- et de toujours poursuivre la culture de soi.

Ainsi chacun sera capable  
d'aimer son pays et la société,  
de contribuer au développement culturel,  
et de promouvoir la paix et la prospérité entre tous les peuples.

(1) Titulaire d'un « dan ».

(2) Le sabre transposé dans le shinai.

Cette conception d'une activité martiale en tant que contribution essentielle à la paix universelle ne peut surprendre que ceux qui, voyant le combat de l'extérieur, le qualifient de violent, brutal, propre à entretenir des dispositions d'agressivité.

La base du comportement du pratiquant dans l'assaut est la conception que l'autre, *l'aite*, que l'on essaye de vaincre avec acharnement, est le partenaire indispensable pour les progrès. Chaque victoire remportée l'est sur soi-même, et il n'est pas sûr que le prochain combat ne voit la défaite.

Cette double conception d'un adversaire/partenaire et de l'adversaire à battre d'abord en soi-même, se fait jour au fil de l'entraînement et des progrès réalisés ; elle canalise l'énergie agressive et domestique la violence.

Tournant délibérément le dos à une époque où le kendo fut le support d'un nationalisme exacerbé et du militarisme qui l'accompagnait, le kendo japonais contemporain s'est sincèrement orienté vers l'utilisation de « l'idée du sabre » dans un but qui n'est pas nécessairement une utopie ; ne renoue-t-il pas ainsi avec la conception ultime du sabre telle que l'exprimait, vers 1632, le moine zen TAKUAN (3) ?

« Le maître ne tue pas avec le sabre, il donne la vie avec lui ».

---

(3) Le moine du zen rinzai, Takuan — 1573/1645 —, écrivit à la demande de YAGYU MUNENORI, maître du sabre du *shôgun* IEMITSU, un recueil d'instructions martiales basées sur l'esprit du zen, « *fudochi shinmyo roku* » « transcriptions de la sagesse immobile et du mystère divin » qui a eu une très grande influence sur le développement de l'art japonais du sabre.



# I. LA VOIE DU SABRE

## APERÇU HISTORIQUE SUR L'ART DU SABRE

Le kendo est l'aboutissement moderne des anciennes techniques japonaises de combat au sabre, *ken jutsu* ou *gekiken*, issues directement de la guerre.

Ces techniques guerrières se sont développées sur les champs de bataille, ou dans les combats singuliers. Durant plus d'un millénaire, du VII<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> siècle, l'usage de l'arc, des armes blanches de tous genres, puis des armes à feu composa l'essentiel de l'existence du guerrier, mais c'est dans le sabre que le *bushi* (1) finit par déposer la quintessence de sa raison d'être et de disparaître.

Pendant les deux siècles et demi de paix que le Japon connut avant son ouverture au monde moderne en 1868, c'est autour du sabre que se forgea le code de conduite du guerrier contraint à la paix, et que se développa la pratique du *ken jutsu* devenu une sorte d'escrime.

Le sabre de bois, *bokken*, et surtout le sabre de bambou et de cuir, *shinai*, devinrent des répliques moins meurtrières du sabre d'acier, *ken*, connu en tant que *katana*.

Le « *jutsu* » que l'on peut comprendre dans le sens « d'habileté technique » perdit son caractère utilitaire guerrier pour se transformer en une voie, *do*.

Le « *do* » en tant que discipline pour le perfectionnement du corps et de l'esprit de chaque pratiquant vise, au plus haut niveau, une meilleure harmonie sociale et apporte donc sa contribution à la paix.

Ce n'est pas le moindre paradoxe du kendo moderne, (mais il y en a des exemples similaires à travers le monde), d'être une activité qui exige le respect de l'intégrité de l'adversaire et une courtoisie absolue à son égard, alors que son processus historique est jonché de millions de « morts par le sabre ».

L'histoire du *kenjutsu*, et à sa suite du kendo, est authentiquement, et l'on pourrait dire exclusivement japonaise, dans la mesure où les influences continentales, principalement chinoises, ont cessé très tôt dans ce domaine. Dans son pays d'origine, cette histoire fait encore l'objet de très nombreuses publications, du simple ouvrage de vulgarisation jusqu'à la thèse universitaire.

Les exploits des *kengo* célèbres, que les livres, les revues, les bandes dessinées, le théâtre, le cinéma, la télévision ont fait pénétrer dans chaque foyer, font partie du patrimoine national.

L'Occident commence à découvrir cette littérature mais les traductions, même celles en langue anglaise, sont extrêmement rares.

Nous nous bornerons dans le cadre de cet ouvrage à mentionner quelques repères historiques et les principales étapes de l'histoire du kendo.

---

(1) Toutes les personnes de la classe des guerriers, des plus humbles *samurai* aux prestigieux *daimyo* sont des *bushi*.



## QUELQUES REPÈRES

Aux époques chinoises SUI (589-618) et début TANG (618-907) ; fin de l'époque YAMATO et époque NARA au Japon.

Le sabre droit à deux tranchants manié avec une seule main pour transpercer l'ennemi est introduit au Japon ; il est utilisé avec les arcs et les hallebardes dans les batailles qui sont, à l'époque, essentiellement des engagements d'infanterie.

### *A l'époque HEIAN au Japon 794-1185*

Vers le milieu de cette époque les groupes de cavalerie gagnent en popularité. Les longs sabres incurvés maniés à une main deviennent supérieurs aux sabres droits chinois car, à partir de son cheval, en taillant son ennemi, un cavalier qui utilise une longue lame courbe reçoit moins de chocs dans la main.

La technique indigène de fabrication des sabres se perfectionne parmi les forgerons japonais.

Pendant les révoltes de l'ère Hogen (1156) et de l'ère Heiji (1159) les guerriers de toutes sortes emploient de longs sabres incurvés, maniés à deux mains.

### *A l'époque du BAKUFU de KAMAKURA 1185-1333*

Les guerres qui précèdent et suivent l'installation du premier Shogunat à KAMAKURA marquent l'ascension des hommes de guerre, *buke* ; elles sont le théâtre d'exploits légendaires au sabre, complément essentiel de l'arc (fig. 1).

La longueur du sabre est synonyme d'efficacité ; en rapport avec la taille et la vigueur du guerrier elle peut varier de un mètre trente à un mètre quatre-vingt. Porté par un serviteur pendant les périodes d'accalmie, le sabre dans son fourreau est suspendu au flanc du guerrier durant la bataille.

Le sabre ne sera jamais aussi long que pendant les guerres qui marquent de 1336 à 1392 le schisme dynastique des cours du Nord et du Sud, NAMBOKU CHO.

### *Époque MUROMACHI (1337) 1392-1573*

L'époque du shogunat des ASHIKAGA sera marquée par des affrontements sanglants d'une dimension jusque-là inconnue.

Ce sont d'abord les révoltes paysannes de 1428 et 1429, puis le terrible conflit de succession shogunale, révolte de l'ère ONIN en 1467 qui ne cessera qu'en 1477 par l'épuisement des deux parties.

La prise du château d'ODAWARA par HOJO SOUN en 1495 marque le début de la période dite « des seigneurs combattants », SENGOKU DAIMYO, jusqu'en 1573 environ.

Pendant cette période les seigneurs, qui auparavant géraient les provinces au nom d'une autorité centrale, vont profiter de l'extrême faiblesse de celle-ci pour tenter d'imposer leur hégémonie par la force sur d'autres provinces et agrandir ainsi leur fief.

Pendant soixante-dix ans environ le pays sera le théâtre d'une guerre civile entrecoupée de périodes de paix au hasard des victoires et des défaites, fruits des alliances et des trahisons. Cette période fut la plus propice pour les guerriers dont les meilleurs d'entre eux étaient recherchés par les *daimyo* qui rivalisaient pour se les attacher.



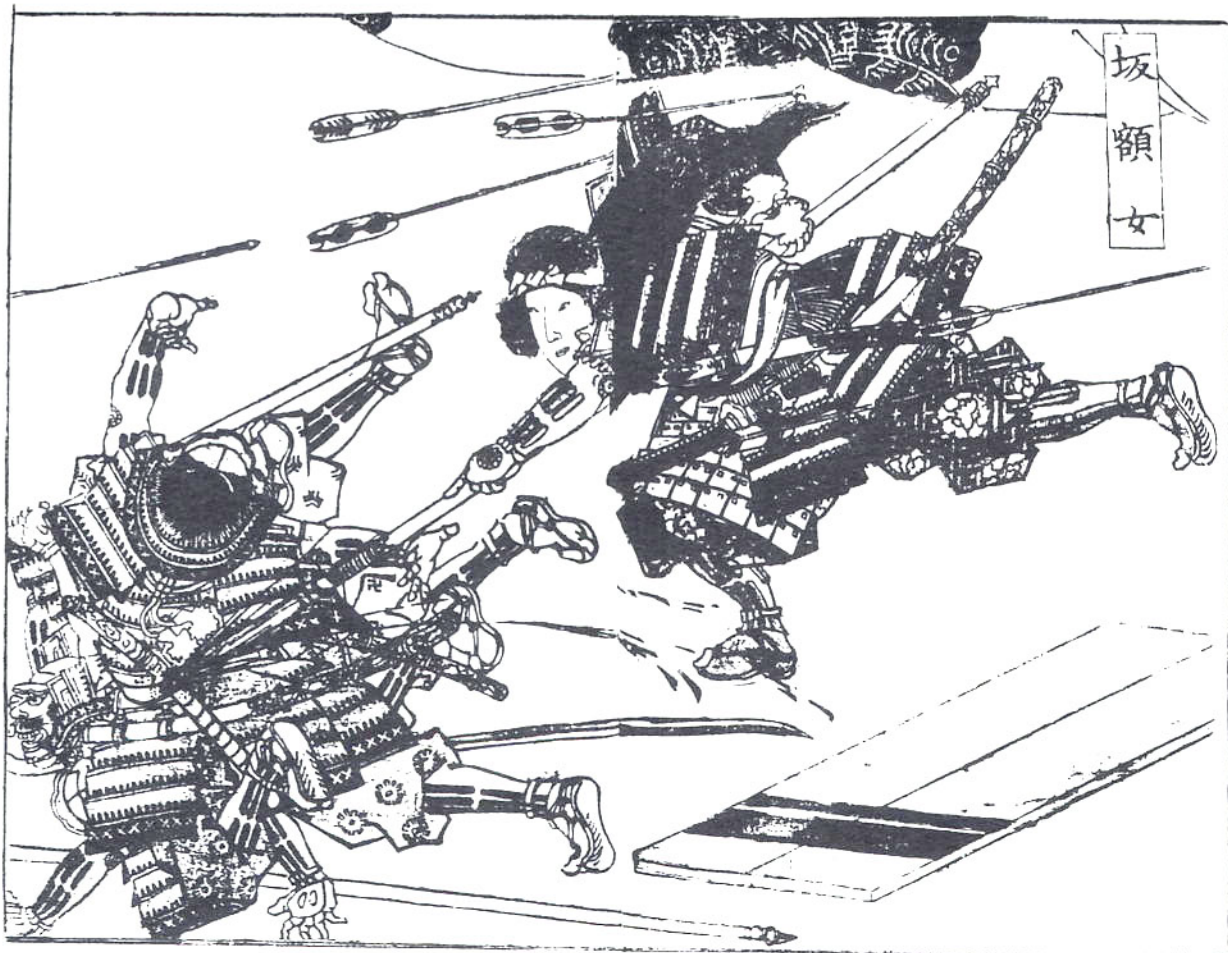


Fig. 1. Au début du XIII<sup>e</sup> siècle, la fameuse guerrière HANGAKU à l'ouvrage.



La nécessité de mobilité des troupes, avec l'apparition de nombreux guerriers à pied légèrement armés d'un seul sabre, avait changé la physionomie des combats. L'arc, la lance, le *naginata* étaient moins utilisés.

Le sabre pour être manié plus facilement se raccourcit et l'entraînement des *bushi* se concentra sur l'efficacité dans ce genre d'arme. C'est l'âge d'or de la création des écoles de sabre avec à leur tête des *kengo*, maîtres fameux qui avaient acquis leur réputation d'efficacité sur le champ de bataille et dans les combats singuliers, *taryu jiai*, qu'ils recherchaient contre d'autres experts au cours de voyages initiatiques, *gyo*, à travers tout le pays.

Nous mentionnerons quelques-uns parmi les plus grands *kengo* de l'histoire du sabre ; certains ont donné leur nom à des écoles qui ont subsisté, à travers leurs descendants, (filiation ou choix) jusqu'à notre époque. D'autres écoles ont disparu avec leurs fondateurs.

#### *TSUKAHARA BOKUDEN (TAKAMOTO) 1490-1571*

Ses exploits et ses duels sont restés célèbres ; après avoir acquis la maîtrise du style KASHIMA SHINTO RYU et remporté de nombreux combats, il mit au point son propre style fondé sur l'efficacité en un seul coup, HITOTSU NO TACHI, qui disparut avec lui.

#### *KAMIIZUMI NOBUTSUNA (HIDETSUNA) 1508-1577*

Fils du seigneur du château de OGO, il fut élevé dans la tradition des armes et devint redoutable à la lance et au sabre. Il avait étudié les styles de KAGE RYU, l'école de l'ombre et de KASHIMA SHINTO RYU.

Il créa son propre style du SHIN KAGE RYU, nouvelle école de l'ombre ; à l'âge de 55 ans il en transmit les secrets à YAGYU MUNYOSHII, puis se retira.

Son influence a été très grande sur le développement ultérieur du kendo car il mit au point une forme de sabre de bambou dans un étui de cuir, le *fukuro shinai*, ancêtre du shinai moderne et donna une dimension spirituelle à la pratique du sabre.

#### *YAGYU MUNYOSHII 1527-1606*

Fils héritier de la lignée des seigneurs de Yagyū dont l'origine remonte au XI<sup>e</sup> siècle, Muneyoshi reçut d'abord l'enseignement du style Yagyū du sabre, maîtrisa celui du TODA RYU, puis après avoir reçu la transmission du SHIN KAGE RYU il se consacra uniquement au sabre et créa sa propre école du YAGYU SHIN KAGE RYU qui utilisait aussi pour l'entraînement une forme de shinai. MUNYOSHII avait atteint la maîtrise de son art avec la technique, MUTO, « sans le sabre » qui consistait, les mains nues, à neutraliser un adversaire en saisissant la poignée de son sabre ou la lame elle-même entre les paumes des mains.

A la suite de son maître KAMIIZUMI, MUNYOSHII intériorisa la pratique du sabre en relation avec le bouddhisme zen et dépassa, bien que ce fut une époque de guerre, le stade de la pratique utilitaire.

#### *ITO ITTOSAI KAGEHISSA, né vers 1540, il vécut 93 ans*

Différentes branches du style ITTO RYU fondé par ITTOSAI, se sont transmises jusqu'à nos jours, elles étaient aussi renommées que celles du YAGYU SHIN KAGE RYU dans une conception différente de la maîtrise du sabre.



La personnalité d'ITO KAGEHISSA était différente ; sa détermination farouche pour devenir un homme du sabre, puis son absence de formalisme dans la recherche de l'efficacité au long des combats menés dans une vie d'errance sont celles d'un homme à la force mentale et technique exceptionnelles.

Après avoir maîtrisé le sabre enseigné par KANEMAKI JISAI et acquis la réputation de *Kengo* il développa son propre style ITTO RYU, école « d'un seul sabre » avec les techniques appelées « coup dans le rêve », MUSO KEN, et HOSSHATO, « couper au loin ». Ces deux techniques n'ont pas été transmises dans le détail ; la particularité du style ITTO RYU actuel est l'emploi de la technique en KIRI OTOSHI. ITO KAGEHISSA choisit son successeur entre les deux prétendants en leur imposant un duel à mort. Ce fut TENZEN, (le futur ONO TADAAKI), qui l'emporta sur l'autre disciple, ZENKI.

Il est probable que dans la dernière partie de sa vie, KAGEHISSA se retira dans un temple.

### *ONO JIROEMON TADAAKI 1559-1628*

A la suite de sa victoire, TENZEN se consacra à transmettre le sabre d'ITTO RYU de son maître KAGEHISSA.

Son efficacité remarquable s'exerça sur les champs de bataille au service du *shogun* IEYASU ; il devint, en même temps que YAGYU MUNENORI, le second maître de sabre des deux *shogun* suivants, HIDEYADA et IEMITSU.

Il passe pour avoir été invincible mais son caractère sans concession et sa fierté ne lui permirent sans doute pas une ascension sociale comparable à celle des YAGYU.

Son fils, TADATSUNE, lui succéda à la tête de la maison ONO, et devint le fondateur de la branche ONO HA d'ITTO RYU, toutefois ce fut son frère cadet, TADANARI, qui reçut la transmission d'ITO ITTOSAI KAGEHISSA et fonda par la suite la branche CHUYA HA d'ITTO RYU.

### *MIYAMOTO MUSASHI 1584-1645*

Les récits, les films, plus ou moins proches d'une réalité qui reste souvent incertaine, ont popularisé la vie et les exploits du plus génial des *kengo* bien au-delà des frontières de son pays d'origine.

L'écrivain populaire, YOSHIKAWA EIJI a, dans son roman historique « MUSASHI » (2), dressé une vaste fresque autour de l'archétype du héros nippon.

Fils d'un *rônin*, MUSASHI eut une enfance très rude ; doué d'une forte constitution et d'un caractère indomptable, il se tourna très tôt vers le combat et tua en duel à l'âge de treize ans son premier adversaire. Parvenu à l'âge de vingt-neuf ans, son dernier duel légendaire contre SASAKI KOJIRO (GANRYU) qu'il tua avec une arme de bois, marqua la fin d'une période d'une quinzaine d'années de sa vie où, selon ce qu'il est rapporté, il fut victorieux dans plus de soixante combats ou duels.

MUSASHI, tout en poursuivant son étude de l'utilisation de deux sabres (*ni to*) dans la voie de l'école qu'il créa ICHI RYU, combattait avec une arme adaptée aux circonstances, qu'il maniait, la plupart du temps, d'une seule main.

Durant sa vie MUSASHI participa à des batailles où il s'illustra, mais pas toujours dans le clan des vainqueurs.

---

(2) Paru par épisodes au Japon de 1935 à 1940, ce roman a été traduit en français en deux ouvrages, « La pierre et le sabre », et « La parfaite lumière » aux éd. Balland en 1983.



Son exceptionnelle habileté jointe à la recherche de la perfection fit de lui un maître hors pair en peinture, sculpture ainsi que dans d'autres domaines.

Il passa la dernière partie de son existence au service du seigneur HOSOKAWA TADATOSHI à KUMAMOTO (KYUSHU) et termina, à sa demande la rédaction des « trente-cinq articles sur l'art du sabre ». Peu après, à l'âge de soixante ans, il se retira dans une grotte pour y rédiger « Le livre des cinq anneaux » essence de l'art du sabre et de la tactique.

Cet ouvrage, sommet de l'art du sabre et de la vie, est encore aujourd'hui livré à la sagacité de ceux des experts du kendo qui sont capables d'en tirer profit.

A la fin de sa vie, MIYAMOTO MUSASHI transforma le nom de son école en NITEN ICHI RYU, « deux mondes intégrés dans un seul style ». Cette école de combat disparut avec lui, mais il existe encore de nos jours des formes de *Kata* NITEN ICHI RYU.

### *LA SÉPARATION DE L'ÉCOLE DES YAGYU*

YAGYU MUNENORI 1571-1646 succéda à son père et devint maître de sabre des shogun HIDETADA et IEMITSU auprès de qui son influence, due à sa sagesse, fut certaine. Le YAGYU SHINKAGE RYU s'intériorisa sous l'influence de l'enseignement du bouddhisme zen que reçut MUNENORI du moine TAKUAN SOHO (1573-1645).

MUNENORI fut également un sabreur exceptionnel.

YAGYU MITSUYOSHI 1606-1650, fils aîné de MUNENORI succéda à son père mais son absence mystérieuse durant douze ans de la Cour d'EDO et sa disparition prématurée l'empêchèrent de développer ses talents en qualité d'instructeur shogunal.

Il rédigea l'essentiel des instructions de l'école YAGYU SHIN KAGE RYU dans l'ouvrage « *tsuki no sho* ».

A partir de 1615 l'école de YAGYU s'était divisée en deux branches, la branche d'EDO, avec MUNENORI et la branche dite d'OWARI fondée avec l'appui du seigneur de cette province, par YAGYU TOSHIYOSHI, qui ayant reçu de son grand-père, YAGYU MUNEYOSHI, la transmission de KAMIIZUMI NOBUTSUNA, se trouvait légitimement le dépositaire des secrets du YAGYU SHIN KAGE RYU.

A partir de cette division l'opposition puis l'hostilité entre les deux branches devaient amener leur affaiblissement puis leur déclin.

### *A l'époque d'AZUCHI MOMOYAMA 1573-1600*

ODA NOBUNAGA, TOYOTOMI HIDEYOSHI, TOKUGAWA IEYASU réduisent les résistances et réalisent l'unité nationale.

Pour empêcher le retour des affrontements, l'arrêt de l'accroissement du nombre des guerriers devient effectif ; les soldats-paysans des campagnes sont peu à peu désarmés.

La bataille de SEKIGAHARA en 1600 confirme, avec sa victoire, la suprématie de IEYASU.

### *A l'époque d'EDO 1603-1868*

IEYASU, devenu Shogun en 1603, installe pour plus de deux siècles et demi la lignée des shogun TOKUGAWA.

Le pays est gouverné par le système du Bakufu, le gouvernement central du Shogun, et des *Han*, les fiefs provinciaux sous la tutelle des *Daimyo*, seigneurs.



La fermeture du pays devient effective en 1635.

La classe des Bushi est réglementée, la paix installée va faire d'eux les fonctionnaires du système.

Le *Ken jutsu* véritable rentre dans son déclin ; par suite de l'absence de guerre, la pratique se formalise au sein de nombreux *Ryu*, on en dénombrera plus de deux cents pour cette époque (fig. 2 page 18).

Dans ces écoles on étudie au sabre de bois dur, *bokken*, des formes précises et figées, *kata*, d'attaques, de parades et de ripostes ; vers le milieu du XVIII<sup>e</sup> siècle l'utilisation du *shinai* et des protections oriente la pratique vers une expression plus libre et plus proche des combats.

Face à la décadence d'esprit et matérielle qui menaçait les bushi, l'élément moral et spirituel devint prépondérant dans leur code de vie, le *Bushido*, Voie du guerrier.

Sous des influences confucianistes, notamment celle de YAMAGA SOKO, le *Bushido* de cette époque se formalisa, puis il prit une forme extrême au début du XVIII<sup>e</sup> siècle avec la parution d'un recueil, les « Analectes de Nabeshima », HAGAKURE.

Dans la première moitié du XIX<sup>e</sup> siècle la pratique du *kenjutsu* dans les *dojo* connaît un regain de popularité, non seulement chez les *bushi*, mais aussi pour les personnes du commun qui peuvent y avoir accès.

La période d'ouverture forcée du Japon par l'Occident de 1853 à 1868 fut le théâtre d'affrontements multiples entre tenants de l'ordre ancien et partisans d'un ordre nouveau.

Négligeant le plus souvent les armes à feu, bushi, ronin, roturiers s'affrontèrent sans merci à l'arme blanche renouant ainsi, avant sa disparition, avec la tradition du sabre.

CHIBA SHUSAKU 1795-1855 est considéré comme le dernier maître de sabre authentique de cette époque.

### *A partir de la Restauration Impériale de MEIJI 1868*

Avec la suppression du système dont les guerriers étaient la base et l'interdiction qui leur est faite de porter les sabres, les *dojo* de *ken jutsu* disparurent presque complètement pendant une dizaine d'années.

Pour ne pas que le sabre ne se dirige vers un oubli définitif, un escrimeur célèbre, SAKAKIBARA KENKICHI 1829-1894, monta en 1873, malgré les réticences, des spectacles de *ken jutsu* où les spécialistes des anciens *ryu* s'affrontaient sans effusion de sang.

Passée la période d'outrance de la nouvelle mode occidentale, le Japon impérial, pour se tailler une place dans le monde moderne, développa chez tous les sujets, une forme nouvelle de patriotisme basée sur le dévouement à l'empereur.

Les anciennes valeurs du *Bushido* trouvèrent naturellement leur place au sein de l'armée, de la police, et dans l'éducation des enfants, ce fut le départ du kendo actuel.

En 1879, la force métropolitaine de Police de TOKYO créa un cours de KENJUTSU à l'intention des policiers.

En 1888, le 19 juillet, le dernier maître de sabre reconnu, héritier de la branche ONO HA D'ITTO RYU et fondateur de MU TO RYU, école sans le sabre, YAMAOKA TESSHU qui joua un rôle important dans la transition de 1868, disparut prématurément d'un cancer à 51 ans.

En août 1894 le Japon entra en guerre avec la Chine.

鞍馬  
劍術試檢之圖



Fig. 2. Scènes de combats de KEN-JUTSU traitées sur le mode humoristique de représentation de créatures mi-humaines.



En 1895, était fondée à Kyoto « l'Association des Vertus Guerrières », le BUTOKUKAI.

En 1911, le *gekken (ken jutsu)* et le *ju jutsu* furent inclus, en tant que matière obligatoire dans le programme des écoles moyennes (collèges).

En février 1904 éclatait la guerre Russo-Japonaise.

En 1912, un comité regroupant les maîtres éminents des meilleures écoles de tout le Japon élaborait le kata de kendo, TEIKOKU KENDO NO KATA.

La même année était créée à Kyoto la première grande école d'experts en arts martiaux, le DAI NIHON BUTOKUKAI BUJUTSU SENMON GAKKO.

En 1917, le travail sur le *Kata* de kendo fut repris et achevé.

Par la suite le kendo se développa normalement avec la création de différentes ligues et manifestations.

Dans les années 1930 il devint le support de la montée de l'ultra-nationalisme et de la militarisation qui en découlait.

En 1939, le kendo était inscrit au programme des activités physiques pour les élèves de la dernière année de l'école primaire.

De 1941 à 1945, l'état du Japon pendant la guerre du Pacifique laissait peu de place pour la pratique. Après la défaite, les forces d'occupation interdirent le kendo.

De 1949 à 1952 une forme édulcorée de kendo à l'occidentale, la compétition de shinai, *Shinai Kyogi*, fut autorisée. Le kendo se pratiquait en cachette.

En 1952, à la suite de l'évolution des rapports entre occupants et occupés due à la guerre de Corée, la pratique du kendo fut à nouveau autorisée.

Création de la Fédération Japonaise de Kendo (Z.N.K.R.).

En 1962, coïncidant avec le retour dans les programmes des collèges et lycées, ce fut le début du « Boum » du kendo et de la période de la priorité donnée à la compétition.

En 1964, à l'occasion des J.O. construction à TOKYO du grand centre du BUDOKAN.

EN 1967, premier tournoi international à TOKYO.

En 1970, premiers championnats du monde à TOKYO et OSAKA. Création de la Fédération Internationale de Kendo (I.K.F.).

Depuis, les championnats du monde ont lieu tous les trois ans, en changeant de zone, Asie-Amérique-Europe.

Dans le même temps que se développe le Kendo en tant que grand sport international de compétition, l'accent est mis sur la pratique du kendo en tant qu'activité de choix pour le progrès individuel et l'harmonie sociale.

## **LE KENDO : UNE DISCIPLINE DE COMBAT**

L'aspect du kendo, vécu comme une discipline de vie, sur lequel nous avons voulu attirer l'attention du lecteur, ne doit pas faire oublier que, comme l'indique la sentence (3) « Joue sur la voie », le fait de pratiquer le kendo doit être vécu comme un jeu intense, joyeux.

---

(3) « Joue sur la voie », « *do raku* » d'origine bouddhique.



La pratique est sérieuse, respectable mais l'esprit qui doit animer celui qui s'y adonne est aussi affûté que léger. Se prendre soi-même au sérieux irait à l'encontre de la disponibilité envers les autres dont doit faire preuve, le *kenshi* (4).

Le sommet du plaisir que l'on peut éprouver en kendo est atteint dans l'intensité du combat.

## LA FINALITÉ DU KENDO RÉSIDE DANS L'ASSAUT

Nous appellerons « assaut », le combat libre, *ji-geiko*, entre deux pratiquants ayant une expérience suffisante pour pouvoir s'opposer valablement (5).

L'assaut est sans arbitrage, le jugement réciproque de la validité des actions est du ressort de la sincérité et de l'expérience des opposants. Il n'y a pas de « résultat » dans cette sorte de combat.

Le combat libre dans la forme de compétition, *shiai-geiko* (cf. le chapitre « Combattre ») est une autre forme d'assaut dans lequel les deux pratiquants peuvent décider de donner, ou non, eux-mêmes un résultat à leur combat.

L'assaut est la forme ordinaire du combat de kendo.

La compétition de kendo, *shiai*, est un assaut jugé par des arbitres qui se déroule dans le cadre défini du règlement de la compétition. Il y a obligatoirement un résultat annoncé à l'issue de ce *shiai*.

Mettant en jeu des stratégies qui ont pour but la victoire, la compétition apparaît à certains pratiquants moins propice que l'assaut libre à la libération de leur énergie.

La compétition est la forme du combat de kendo qui sort de l'ordinaire.

Comme les autres disciplines ou sports, l'activité kendo est régie par des règles acceptées par ceux qui veulent la pratiquer.

## LES RÈGLES DU JEU

1. Deux adversaires, enfermés chacun dans leur armure, s'affrontent sans intervention extérieure. Ils mettent en jeu, sans restriction, la totalité de leurs moyens dans le champ clos de leur assaut.

2. Le kendo se présente sous la forme d'une escrime sans convention de priorité de « temps » c'est-à-dire que le premier qui frappe l'autre dans les conditions de validité marque un point, que ce soit en attaque, en défense, en contre-attaque ; par anticipation, par enchaînement ou par faute de l'adversaire.

3. Pour qu'une frappe soit reconnue valable et déclarée : « un point », *ippon*, quatre conditions sont nécessaires :

a) La partie valable, *datotsu bu*, du shinai doit rentrer en contact avec,

b) une partie valable, *datotsu bui*, des protections de l'adversaire.

c) dans une action qui unit trois éléments indispensables : force du sabre (*ken*), participation de tout le corps (*tai*), énergie suffisante, (*ki*) qui s'exprime dans le cri (*kiai*).

La fusion de ces trois éléments dans un « coup » de kendo est appelée : « *ki-ken-tai no ichi* ».

---

(4) Nous utilisons le mot « *kenshi* », plus commode d'emploi, à la place de « pratiquant du kendo ».

(5) Il n'est pas facile de donner une indication du temps nécessaire pour acquérir cette expérience. Le volume et la qualité de l'entraînement, le nombre et le niveau des partenaires conditionnent l'expérience du pratiquant.



d) Une action qui réunit les trois conditions précédentes ne deviendra valable en tant qu'« *ippon* » que lorsque le combattant marquera par son état de vigilance qu'il maîtrise la fin de son action sans crainte, dans une position stable qui dissuade son adversaire de toute contre-attaque.

L'état de cet « esprit qui demeure » est appelé « *zanshin* ».

Fuir après une action valable, ou adopter un comportement immodeste, amène immédiatement l'annulation d'une frappe qui aurait pu être reconnue « *ippon* ».

La notion de TOUCHE à laquelle nous sommes accoutumés dans l'escrime occidentale doit donc être abandonnée au profit de la conception du IPPON, que ce soit à la suite d'une FRAPPE, *uchi*, ou d'une PIQUE (coup de la pointe), *tsuki*.

4. Avant le début et après la fin de l'assaut les adversaires se saluent correctement selon un code de politesse défini.

L'assaut débute et se termine lorsque les deux adversaires sont face à face dans la garde de milieu, les pointes des *shinai* proches l'une de l'autre.

En dehors de cette prise de garde obligatoire au début et à la fin, les deux pratiquants sont libres de leurs actions : gardes, déplacements, frappes, contacts du corps etc. Tout ceci, évidemment, doit se dérouler dans le respect de ce qui est autorisé ou défendu par les règles du combat (cf/chap. « Combattre »).

5. Le nombre des coups fondamentaux en kendo est très réduit, en tout, trois frappes et une pique.

Pour le profane cette simplicité apparente peut sembler pauvre or, vécu de « l'intérieur », le combat se présente sous l'aspect de problèmes complexes d'espace, de temps, d'opposition à résoudre ; la difficulté du combat augmentant avec l'expérience des *kenshi*.

Frapper ou piquer valablement est aisé lorsque le chemin vers la cible est libre, ouvrir ce chemin est l'art de vaincre.

Les manœuvres du corps et du *shinai* en fonction de l'espace et du temps, les perceptions des changements dans l'état physique et mental de l'adversaire sont les clefs qui permettent d'ouvrir ce chemin ; leur nombre n'est pas limité.

6. Le combat de kendo est physiquement intense parfois rude, il arrive que certains des coups ou des contacts soient péniblement ressentis, mais la violence qui naîtrait d'une agressivité incontrôlée n'a pas sa place dans le kendo. L'individu brutal ou dangereux par maladresse devra très rapidement changer de comportement à la suite d'un travail intense en dehors de l'opposition libre en combat.

La règle du jeu veut qu'on n'oppose pas des pratiquants d'expérience moyenne ou de constitution moins robuste, à des pratiquants dont le contrôle personnel est insuffisant. L'enseignant de kendo n'est pas là pour corriger, au sens physique du verbe, ce genre de pratiquant qui, par contre, a toutes les chances de rencontrer rapidement un *kenshi* expérimenté qui sera en mesure de lui faire dépenser correctement son trop plein d'énergie incontrôlée.

Le kendo a rendu et rendra encore de nombreux services pour canaliser, à la mesure de chacun, l'énergie et aider à l'épanouissement.

L'application des quelques principes que nous venons d'exposer brièvement, permet à la pratique du kendo de conserver son caractère d'art martial japonais à travers son expression moderne de discipline de combat et d'escrime sportive.

C'est le soin vigilant, que devront prendre dans l'avenir les pratiquants et les dirigeants du kendo pour préserver et vivifier cette règle du jeu, qui continuera à faire fructifier le passé au profit de la modernité.

# II. LES CONDITIONS DE LA PRATIQUE DU KENDO

## LES LIEUX OU L'ON PRATIQUE LE KENDO

### LE LIEU PRIVILÉGIÉ : UN DOJO

Une salle spécialement destinée à la pratique du kendo ou des disciplines qui peuvent lui être associées, *Iaido*, *Naginata*, *Jodo*, représente la solution idéale.

C'est le cas du *dojo* (salle de pratique de la voie) dont la configuration et la nature du plancher ont été pensées en vue de la pratique du kendo.

Au Japon, le *dojo* était à l'origine dans un temple, une salle consacrée à des pratiques bouddhiques dont le plancher de bois n'était pas revêtu de tatami (nattes de paille de riz).

C'est dans de tels lieux que se développèrent les anciennes écoles, dont il a été question dans le chapitre historique, où l'implication spirituelle devait accompagner les pratiques physiques.

En dehors du contexte religieux, cette connotation qu'un effort de l'esprit doit être lié aux durs efforts fournis par le corps, persiste dans la conception moderne du *dojo* et en fait un lieu d'étude à respecter.

On comprend aisément qu'une telle conception du lieu de la pratique implique que les pratiquants y observent une stricte correction.

Les dimensions souhaitables pour un dojo pourraient être : de 20 à 25 mètres de long sur 10 à 15 mètres de large avec une hauteur qui ne soit pas inférieure à 3,50 mètres et qui permette une bonne aération.

Le plancher monté d'une façon élastique doit être robuste, il gagne à être fait de planches assez épaisses, 3 cm environ, et assez larges, 25 cm environ ; suivant le pays où il se trouve différentes essences de bois peuvent être utilisées.

Les progrès réalisés dans la confection des matériaux permettent l'utilisation de plaques de bois collé et des procédés de montage de cadre sur un système « à ressort », beaucoup moins onéreux.

### D'AUTRES LIEUX DE PRATIQUE

Le nombre de salles de ce type est très restreint en Europe et faute de *dojo* particuliers, une bonne solution consiste à utiliser, à temps partiel, des installations réservées à la pratique d'activités qui se font les pieds nus, ou avec des chaussons spéciaux, sur un plancher plus ou moins souple : danse, *karaté* et disciplines voisines, taishi, gymnastique d'entretien, YOGA, etc.



Les coûts de fabrication et d'entretien, les besoins des populations en matière d'installations destinées aux pratiques physiques, sont tels que les salles et gymnases doivent être polyvalents pour être utilisés à temps plein.

Il faut l'écrire nettement, toutes les installations sportives ne conviennent pas à la pratique du kendo ; les salles polyvalentes peuvent présenter des contre-indications à une pratique valable du kendo.

Une première contre-indication évidente est d'avoir à pratiquer le kendo dans des salles où l'on utilise des chaussures qui amènent, en plus des graviers, toutes sortes de saletés. Ce fait peut être à l'origine de blessures ou d'infections au niveau des pieds.

La contre-indication majeure est de pratiquer le kendo dans une salle où un revêtement de sol est collé directement sur une chape cimentée. Dans ce cas les douleurs et les micro-traumatismes qui surviennent au niveau des pieds se répercutent, à travers les genoux et les hanches, jusque dans la colonne vertébrale.

Dans un cas opposé, la pratique sur des tapis (tatami ou autres) mous est également contre-indiquée. Les risques traumatiques, mis à part les entorses, sont moins grands, mais faute de pouvoir se déplacer correctement et de frapper avec un *kikentai* suffisant, le kendo court le risque certain d'être, parfois irrémédiablement, dénaturé.

La pratique du kendo peut se concevoir occasionnellement à l'extérieur, là où la surface du sol le permet aisément et sans danger pour les pieds nus comme, par exemple, sur le sable dur en bordure d'une plage ou bien encore sur un gazon ras.

La pratique, même occasionnelle, les pieds chaussés légèrement, reste du ressort de la responsabilité de l'enseignant.

## **L'ÉQUIPEMENT POUR LA PRATIQUE DU KENDO**

L'équipement complet d'un pratiquant comporte :

- 1) un habit, veste et pantalon ;
- 2) des protections, l'armure ;
- 3) une arme, le sabre de bambou ; et des instruments annexes.

## **PROGRESSION DANS L'ÉQUIPEMENT**

Toutes les pièces de cet équipement ne sont pas nécessaires pour débiter le kendo ; nous donnons, à titre indicatif, les conseils suivants concernant l'ordre dans lequel les parties de l'équipement deviennent indispensables.

Le 6<sup>e</sup> *kyu*, est la classe du débutant (*Shoshinsha*) ; à ce niveau, le pratiquant peut porter aussi bien l'habit de kendo, veste et pantalon, qu'un survêtement ou un vêtement de toile (*Judo*, *Karaté* ou autre) ; il aura seulement besoin d'un sabre de bambou, *shinai*.

Le débutant qui persévère devient en quelques mois (de 3 à 5 suivant la fréquence et le volume des séances) 5<sup>e</sup> puis 4<sup>e</sup> *kyu* il aura pendant cette période revêtu le pantalon, *hakama* et la veste, *kendogi*. S'il dispose d'une armure, acquise ou prêtée, il utilisera les protections *tare* et *do*, puis *kote* (voir chapitre suivant).



L'arme annexe, le sabre de bois dur, *bokken* lui sera utile.

C'est, au plus tard, pendant la durée du 3<sup>e</sup> *kyu*, obtenu après six mois d'une bonne pratique, que le pratiquant devra obligatoirement porter l'équipement complet.

A ce stade, l'apprentissage de l'opposition véritable qui va débiter, n'est concevable que pour des pratiquants complètement et *correctement* protégés.

La pratique du kendo a évolué. Au Japon comme ailleurs, l'apprentissage se veut moins fastidieux et n'exige plus, de la part du débutant, de longs mois de répétitions avant qu'il soit autorisé à porter une pièce d'armure.

Par contre, c'est la voie vers les blessures et le découragement que l'on ouvrirait au débutant en le laissant, sans une maîtrise gestuelle suffisante, s'équiper prématurément de l'armure et s'opposer librement.

## LA VESTE : KEIKOGI

La veste de kendo ou d'exercice, *kendogi* ou *keikogi*, est un vêtement de coton tissé de forme *kimono*, qui croise largement devant la poitrine et se noue avec un ou deux liens. La partie basse qui rentre dans le pantalon est, la plupart du temps, constituée d'une ou deux épaisseurs d'un tissu surpiqué en losange.

La qualité du coton employé et du tissage (il peut aller jusqu'à la fabrication « à la main » et sur mesure), ouvrent à l'achat un large éventail de choix pour un usage plus ou moins intensif et la somme qu'on veut y investir.

La couleur habituelle est le bleu ; certaines écoles, ainsi qu'un nombre croissant de féminines utilisent une veste blanche.

Rincé après chaque entraînement, lavé doucement mais souvent, le *keikogi* durera longtemps. Mal traité, le sel de la transpiration nuira à son aspect et abrègera sa durée.

## LE PANTALON : HAKAMA

Souvent qualifié de jupe par les occidentaux à cause de son ampleur destinée à ne pas révéler à l'adversaire le mouvement des jambes, le *hakama* est pourtant un véritable pantalon, beaucoup plus large au niveau de la taille qu'au bas.

Il comporte à l'arrière un grand pli de milieu et sur le devant, deux plis à gauche et trois à droite ; ces plis tiennent le *hakama* resserré lorsque le pratiquant se déplace sur une petite amplitude, ils donnent son élégance à la silhouette du *kenshi*.

Sur la ceinture, en arrière, se trouve un dosseret, *koshi ita*, destiné au bon maintien du *hakama* à l'endroit des reins.

Rien ne vaut l'aspect d'un bel *hakama* de coton bleu nuit dans ses plis bien marqués, mais il faut le repasser dans ses plis après chaque lavage, et ce n'est pas une mince affaire, à moins que l'on ait pris la précaution et le temps de passer un fil de bâti dans les plis avant le lavage.

Un *hakama* de tergal ou en matériau analogue n'a pas cet inconvénient et de surcroît il est plus léger.

Dans les mêmes conditions que la veste, la couleur bleue est parfois remplacée par la blanche.

Il se porte au ras des pieds sur le devant, et très légèrement remonté sur les talons en arrière.

Après l'entraînement il est défroissé et remis soigneusement dans ses plis.



# LES PROTECTIONS : L'ARMURE

## DE L'ARMURE ANCIENNE, YOROI, AUX PROTECTIONS ACTUELLES, BOGU

Le kendo, nous l'avons vu, est issu des combats du champ de bataille. Au fil des siècles les progrès des techniques, en améliorant les armes, modifièrent la physiologie des combats ; les protections utilisées par les guerriers suivirent cette évolution.

Les *bushi* utilisèrent une armure aux nombreuses pièces articulées, elles assuraient le compromis entre une protection relativement efficace et l'aisance des mouvements nécessaires au combat, le tempérament de ces guerriers ne donnait pas la priorité à la sécurité mais à l'attaque.

Cette armure s'organisa autour d'un modèle venu très tôt de Chine (déjà attesté au VI<sup>e</sup> siècle au Japon) qui se perfectionna puis se modifia légèrement avec l'abandon progressif du combat des cavaliers, conséquence directe de l'emploi des armes à feu à partir du milieu du XVI<sup>e</sup> siècle.

La photo n° 1 donne l'allure générale ainsi que les noms des principales parties de l'armure classique, ancêtre du *kendogu* moderne.

La paix de l'époque *Edo* (1603-1868) installée, les guerriers, privés du champ de bataille, s'entraînèrent et se perfectionnèrent au sein des écoles de sabre.

Les entraînements sévères et les combats de défi au vrai sabre entre pratiquants de *ryu* différents, *taryu jiai*, causaient la plupart du temps des blessures irrémédiables et des morts ; le manque de maîtrise ou la trop grande ardeur des bretteurs rendant vain le « *tsumeru* », fait d'arrêter l'arme juste avant d'endommager l'adversaire.

L'emploi d'un sabre au tranchant émoussé, ou même du sabre de bois dur, *bokuto*, ne modifiait pas toujours le résultat.

L'homme de sabre fameux, KAMI IZUMI NOBUTSUNA, (voir « Processus historique ») qui est à l'origine du YAGYU SHINKAGE RYU, employait une arme faite de plusieurs sections de bambou enserrées dans un étui de cuir, *fukuro shinai*, — qui permettait de délivrer un coup véritable sans grand dommage.

NAKANISHI CHUTA fondateur de la branche qui porte son nom de l'école ITTO RYU, détermina une forme de protection d'avant-bras, *kote*. C'est surtout à son successeur, NAKANISHI CHUZO ainsi qu'à NAGANUMA SHIRO ZAEMON (1683-1767) de l'école JIKI SHINKAGE RYU, que l'on doit entre les années 1750-1765, la mise au point de protections et d'une arme de bambou qui permirent une expression libre de combat.

Certaines écoles continuèrent de pratiquer leur style aux armes dures dans des formes codifiées de *kata*, mais la plupart vinrent à la pratique libre des assauts du *kenjutsu* (fig. 3).

A partir de cette époque les protections, les points d'attaque, les formes de *shinai* évoluèrent jusqu'à la création du kendo moderne, fin du XIX<sup>e</sup>-début du XX<sup>e</sup> siècle, où furent déterminés les instruments tels qu'on les utilise actuellement.



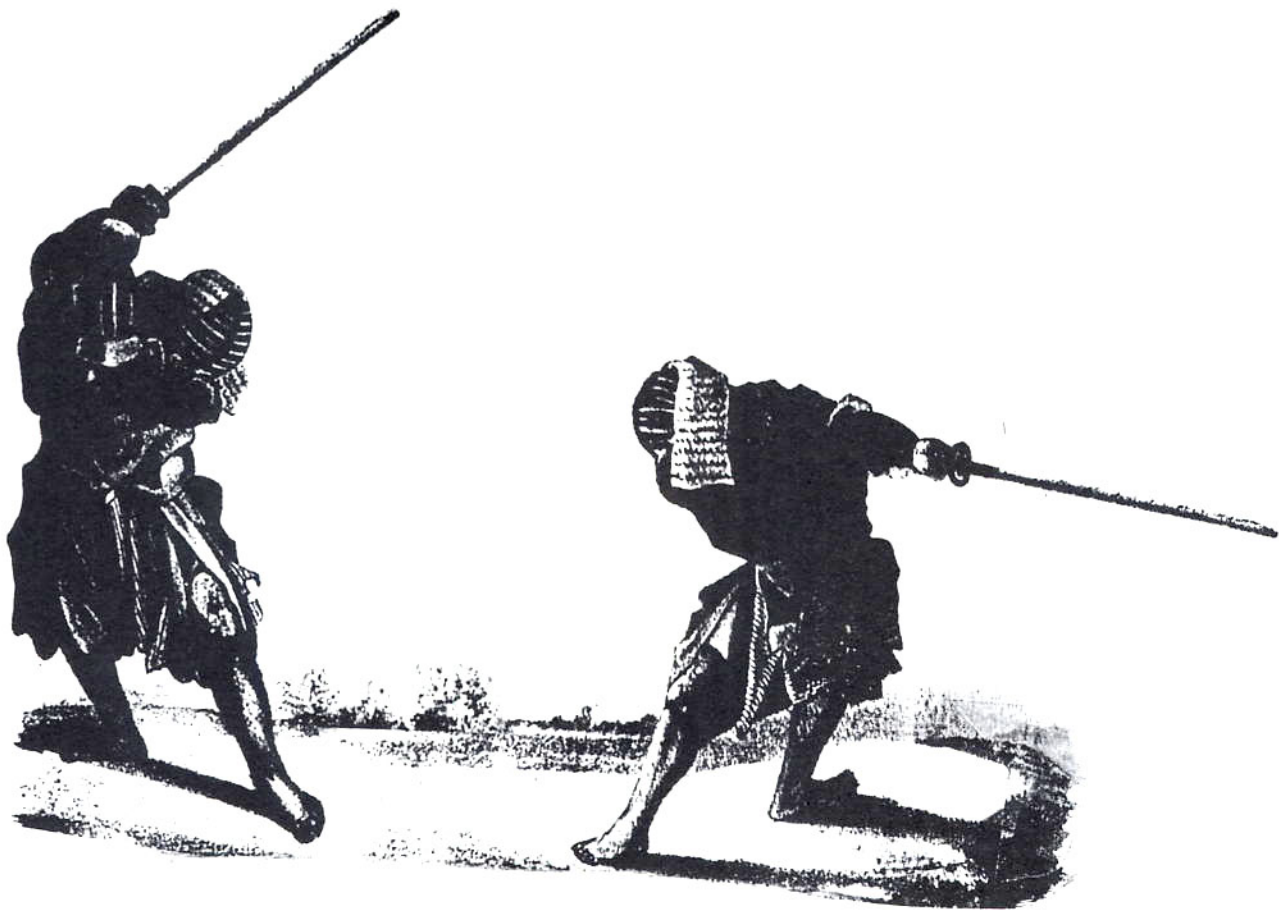


Fig. 3. Assaut de KEN-JUTSU avec protections.  
(Extrait d'un ouvrage du chirurgien Bavarois Philippe SIEBOLD  
qui séjourna au Japon pendant 8 années, 1820)



## LES DIFFÉRENTES PARTIES DE L'ARMURE DE KENDO : BOGU

**Le tare**, (fig. 4) protection du ventre et des hanches, se compose :

— du *tare obi*, large ceinture de protection assez épaisse en tissu matelassé surpiqué ; les modèles de qualité supérieure sont garnis de découpes de peau ; deux cordons plats d'attache, *tare himo*, sont fixés à chaque extrémité de cette ceinture.

— de cinq pans protecteurs solidement cousus au *tare obi*, trois grands, *o dare*, sur le dessus et deux petits, *ko dare*, dans les intervalles, en dessous ; ces pans sont faits de tissu rembourré et surpiqué, ils sont entourés et plus ou moins renforcés, suivant les modèles, de bandes de peau.

— C'est sur le pan, *o dare*, du milieu qu'est enfilé le *zeken*, sorte d'étui de toile qui porte le nom du pratiquant et son origine (club, région, pays...).

**Le do**, (fig. 5) protection du tronc, se compose :

— du *mune*, partie supérieure qui protège la poitrine, en cuir rigide plus ou moins richement surpiqué ; le *mune* est garni, en haut, de deux anneaux en cuir pour la fixation, et de chaque côté en bas, d'une protection en cuir, *mochi dashi*, qui assure la jonction avec la cuirasse rigide.

— du *do*, partie rigide qui épouse la forme du tronc, faite de lames de bambou assemblées — ou d'un matériau synthétique pour les modèles les moins onéreux — et recouverte de cuir laqué. Aux quatre coins arrières sont fixés les cordons d'attache, *do himo*.

**Les deux kote**, (fig. 6) protection de la main et de l'avant-bras, chaque *kote* se compose :

— du *koromo*, protection de main, sorte de moufle dont l'intérieur est en peau fine et dont l'extérieur forme une coque, en cuir ou en tissu surpiqué, garnie de crin au-dedans.

— du *hiji buton*, protection de l'avant-bras, sorte de crispin en tissu matelassé, surpiqué très serré ; il affecte la forme d'un tuyau ouvert sur la face interne de l'avant-bras dont il recouvre les deux tiers ; les bords de l'ouverture sont unis au moyen d'un cordon, *kote himo*, lacé à demeure puisque les *kote* sont enfilés par l'ouverture sans avoir besoin d'être délacés.

— *koromo* et *hiji buton* sont réunis au-dessus du poignet par deux plis d'articulation, *kote kera*.

**Le men**, (fig. 7) protection de la gorge, de la tête, et des épaules. Il comprend :

— le *men buton*, large bande de tissu renforcé, surpiqué très serré, il protège la tête d'une épaule à l'autre et prend la forme d'un casque en se fixant sur le bourrelet du masque métallique.

— le *men gane*, grille métallique de protection du visage, faite, sur toute la hauteur, d'une arche de forme légèrement convexe, au travers de laquelle passent quatorze tiges incurvées, d'inégales longueurs, dont les extrémités viennent se loger dans le pourtour du *men gane*, qui est lui-même fixé au *men buton*.

— deux protections de gorge superposées, rattachées au bas du pourtour du *men gane* : au-dessus, le *mae dare*, languette de cuir épaisse et résistante (elle est destinée à recevoir les coups de la pointe du shinai), en dessous l'*uchi dare* ou *sashi buton* large protection circulaire de tissu renforcé qui complète la protection du cou entre le *mae dare* et le *men buton*.



Fig. 4. TARE

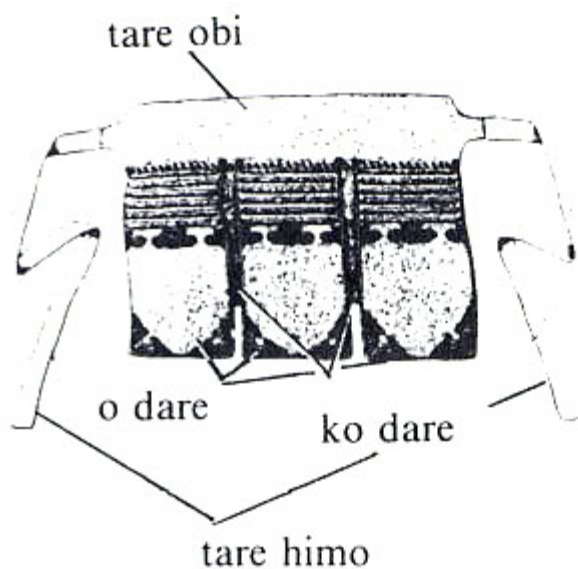


Fig. 5. DO

Fig. 6. KOTE

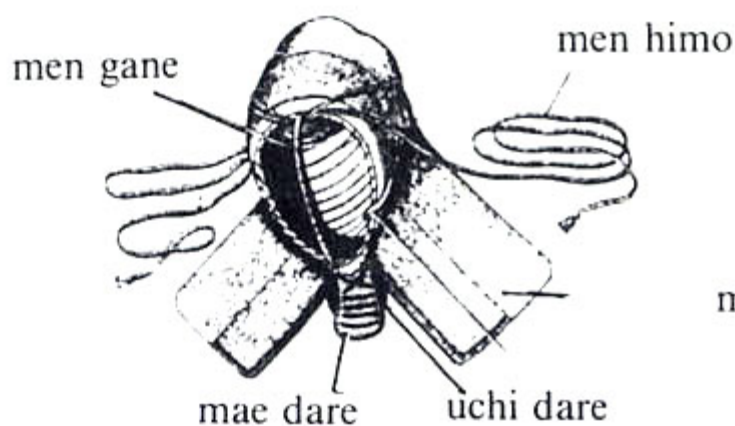
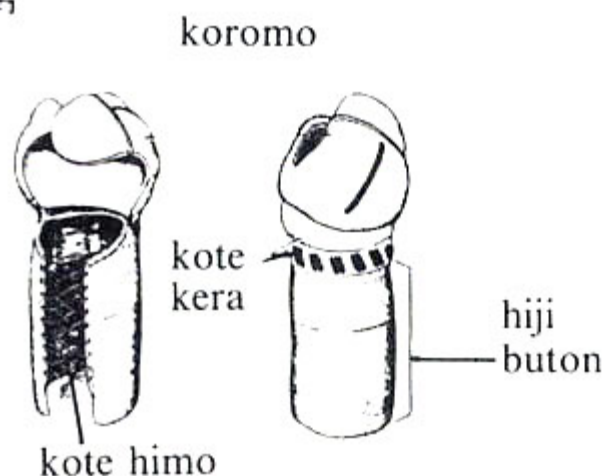


Fig. 7. MEN

— de deux longs cordons, *men himo*, fixés par une boucle de cuir à une tige du *men gane*, ils sont disposés autour du *men* et noués derrière la tête.

Les armures de kendo, *kendogu*, appelées communément *bogu*, requièrent des qualités d'efficacité et de robustesse différentes en fonction des craintes d'usage qui leur sont imposées.

La pratique journalière du professeur ou de l'expert nécessite le port d'une armure très bien ajustée, efficace contre les nombreuses frappes qu'elle va subir.



La texture des tissus et rembourrages des armures « haut de gamme » est extrêmement serrée ce qui donne une protection accrue avec une épaisseur moindre. La recherche dans les matériaux qui peuvent être utilisés pour la coque du *do* n'exclut jamais une élégante sobriété.

Le prix d'achat d'une telle armure pourra être plus de dix fois supérieur à celui d'une armure correcte qui convient à une pratique bi-hebdomadaire (1).

Chaque pièce de l'armure peut être achetée séparément ; pour s'assurer une protection suffisante contre les impacts des shinai, il faut rechercher la qualité du *men* puis des *kote* avant celle du *do* et du *tare*.

Le soin apporté à l'entretien de l'armure, aération, brossage, réparation immédiate du moindre dommage, prolonge son efficacité et sa durée.

## S'ÉQUIPER AVEC L'ARMURE

La règle exige que le pratiquant qui s'est vêtu du *keikogi* et du *hakama* au vestiaire, entre dans le *dojo*, salue, se mette à l'endroit réservé à cet effet en position *seiza*, dispose son armure en ordre sur le plancher, puis s'équipe.

Cette règle d'ordre et de soin apporté à revêtir le *kendogu* ne souffre pas d'exception, elle témoigne de la correction du pratiquant et de l'attention qu'il porte à la sécurité de ses partenaires autant qu'à la sienne propre.

Habituellement le pratiquant s'équipe de sa propre initiative du *tare* puis du *do*, puis collectivement, au moment indiqué par l'instructeur, du *tenugui*, du *men* et des *kote*.

Lorsqu'il s'agit d'un entraînement libre où le pratiquant doit s'équiper isolément, il procède de la même façon qu'en groupe sur le côté du *dojo* le plus proche de l'entrée.

## LA MANIÈRE DE S'ÉQUIPER

Le *tare* est placé en premier, la ceinture au-dessus du nombril, le plan central, où se trouve le *zeken*, juste au milieu, devant le bas-ventre (fig. 8). Les cordons sont tirés de chaque côté vers l'arrière, croisés juste en dessous du dosseret du *hakama* (fig. 9), ramenés vers l'avant ils passent au niveau inférieur de la ceinture, par dessus chaque grand pan latéral, et noués par un nœud plat, au milieu, sous le pan central (fig. 10).

Le *do* est placé ensuite contre le corps, le bord inférieur de la cuirasse contre la ceinture du *tare*, il est maintenu en place de la main gauche tandis que la main droite fait passer le grand cordon gauche, *do himo*, en travers du dos puis par dessus l'épaule droite (fig. 11) ; le cordon est passé dans la boucle droite du *mune* puis noué de la façon indiquée sur les illustrations (fig. 12 à 15)... à l'aide des deux mains, en prenant soin de ne pas laisser descendre le *do*. Le *do himo* droit est noué ensuite d'une façon similaire au gauche, puis les deux petits cordons sont réunis, sans être trop serrés contre le corps, par une boucle dans le dos (fig. 16).

Le *do* doit être fixé assez haut de telle façon que le *mune* protège bien la poitrine sans laisser d'intervalle avec la protection de gorge du casque.

Les nœuds doivent être bien serrés pour ne pas se défaire pendant la pratique.

A l'indication « *men o tsuke* » le pratiquant se coiffe du *tenugui*.

---

(1) Environ trois mille francs en 1991.



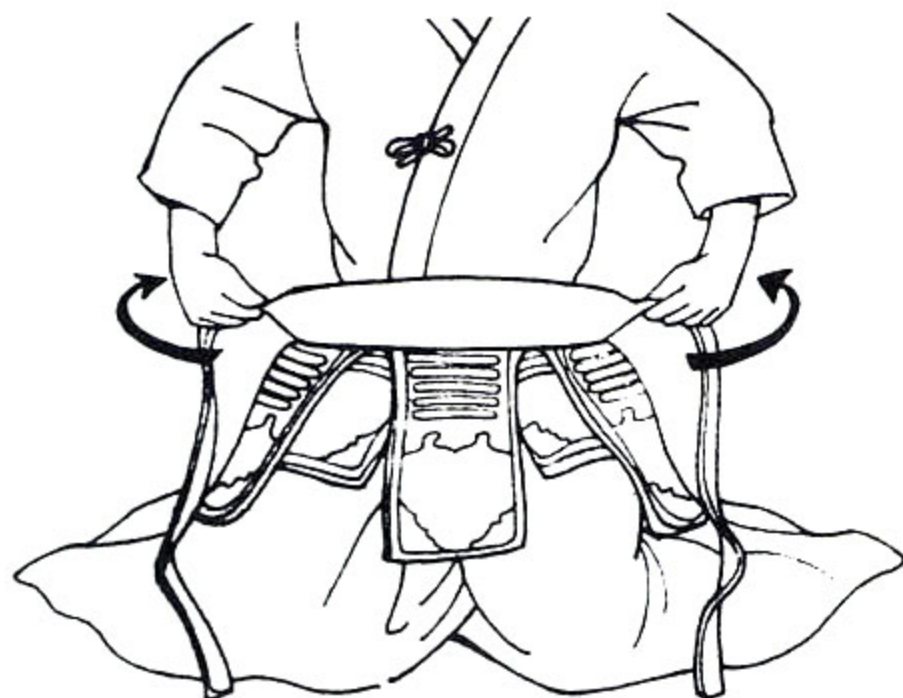


Fig. 8

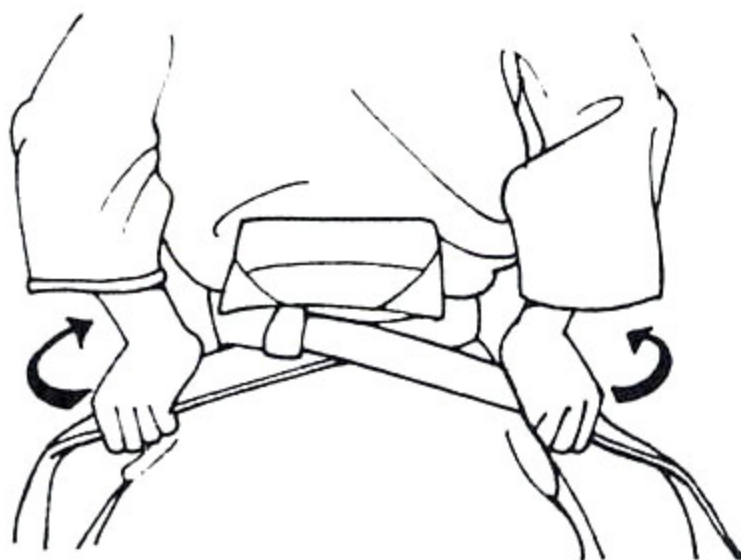


Fig. 9

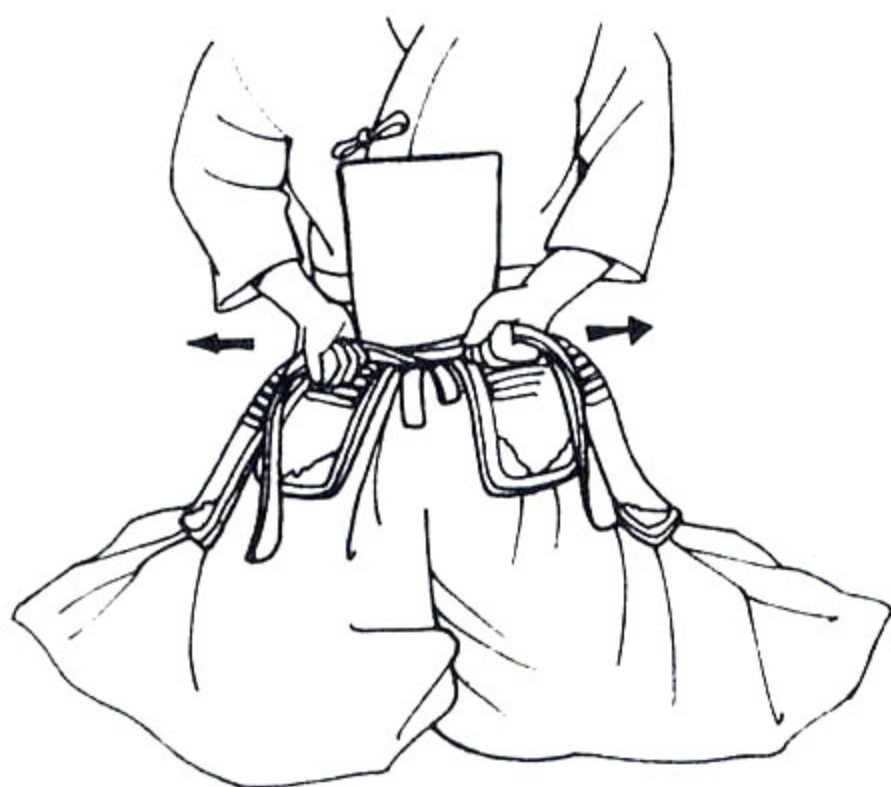


Fig. 10



Fig. 16

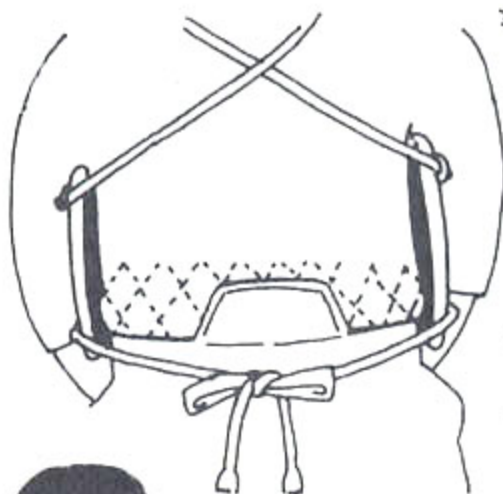


Fig. 11



Fig. 12



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15

## LE « TENUGUI ». MODE D'EMPLOI

Le Tenugui est une pièce de coton fin d'une dimension de 95 cm × 35 cm, environ, qui est enroulée autour de la tête juste avant de placer le *men*.

Bien fixé, sans attaches, autour du front et de l'occiput sa principale fonction est d'absorber la transpiration de la tête et d'empêcher que la sueur ne coule dans les yeux (2).

Le *tenugui*, dans le monde du kendo, est presque toujours orné de caractères imprimés. Il peut s'agir de l'indication d'une manifestation, ou du sigle d'un club, d'une équipe, d'une fédération, ou bien encore d'une courte sentence choisie par le signataire qui offre ce *tenugui* à l'occasion d'un événement.

Présents de professeurs ou de pratiquants, les *tenugui* jalonnent de souvenirs les années de pratique.

(2) Le *tenugui*, lavé au savon puis rincé après chaque utilisation, est mis à sécher hors du sac pour ne pas prendre l'aspect d'un chiffon.



## PLACER LE TENUGUI

On trouvera ci-dessous la description de l'une des façons de bien ajuster le *tenugui* sur la tête.

1 : Tenir dans chaque main un coin du *tenugui* et le tendre devant le visage (fig. 17).

Faire glisser le *tenugui* sur le dessus de la tête jusqu'à ce que le bord tendu vienne couvrir l'occiput, puis ramener, sans cesser la tension, les deux mains vers l'avant de part et d'autre du front.

2 : Faire passer devant le visage le côté tenu par la main droite et amener le coin du *tenugui* vers le dessus de l'oreille gauche (fig. 18). Coincer l'extrémité droite du *tenugui* contre la tête en la serrant fortement avec le côté gauche du *tenugui* que la main gauche ramène jusqu'à l'oreille droite en passant devant le visage.

3 : La main droite libérée vient coincer, dans un pli que l'on ménage dans le tissu, le coin gauche du *tenugui* qui se superpose au reste (fig. 19).

(Du fait qu'il n'est pas possible de faire un nœud, on doit veiller à la tension du *tenugui* pour aménager un pli efficace au coincement).

4 : Remonter vers le haut les deux pans qui se trouvent devant le visage (fig. 20).

Du front, au-dessus des yeux, jusqu'au dessous de l'occiput, en passant au-dessus des oreilles, la tête doit être recouverte du *tenugui* bien tendu ; s'il n'est pas bien coincé il tombera sous le casque.

5 : Replier les deux pointes du *tenugui* et les glisser par dessous vers l'avant de la tête (fig. 21).

(Pour ne pas dépasser sous le casque et assurer un meilleur contact avec l'intérieur du *Men*).

6 : La tête est recouverte d'une sorte de bonnet de coton solidement fixé dont on ne dérangera pas l'agencement en prenant la précaution d'enfiler le casque par devant, le menton placé en premier (fig. 22).

Le pratiquant qui a vérifié avant l'entraînement que les cordons, *men himo*, de son casque étaient en bon état et disposés bien à plat autour du *men buton*, les sort du *men* puis il place son menton dans le logement en bas du *men gane*, enfonce le casque, l'ajuste, et noue les cordons dans une grande boucle (fig. 23 et 24), les brins pendant dans le dos également répartis en longueur.

Les cordons noués, le pratiquant s'assure que le casque n'est pas plaqué contre les oreilles, il doit y avoir un passage pour laisser passer l'air.

Pour achever l'équipement (fig. 25), le *kote* gauche puis le *kote* droit sont enfilés sans modifier le laçage qui a été vérifié avant la pratique.

L'entraînement terminé, le pratiquant ôte le *kote* droit puis le gauche et les pose à leur place ; il délace ensuite le *men*, met les cordons à l'intérieur et le pose sur les *kote*, puis il défait le *tenugui*, le plie sommairement, et le met à l'intérieur du *men*.

Après avoir salué il ramasse son équipement et se relève comme il a été indiqué.

Le pratiquant procède d'une façon identique qu'il soit dans le groupe ou seul.

Le pratiquant enlève à un autre endroit le *tare* et le *do* avant de quitter le *dojo*.





Fig. 17



Fig. 20



Fig. 18



Fig. 21



Fig. 19



Fig. 22

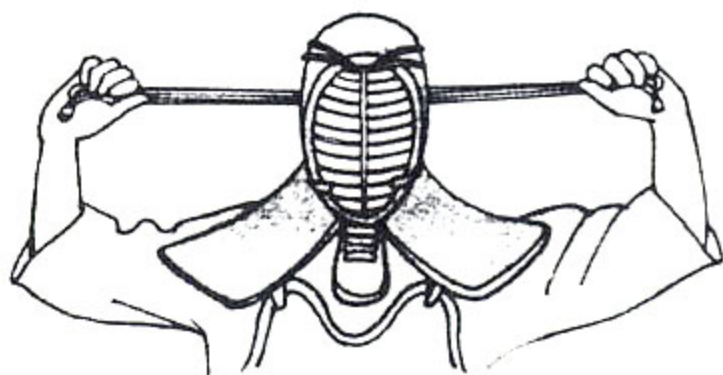


Fig. 24

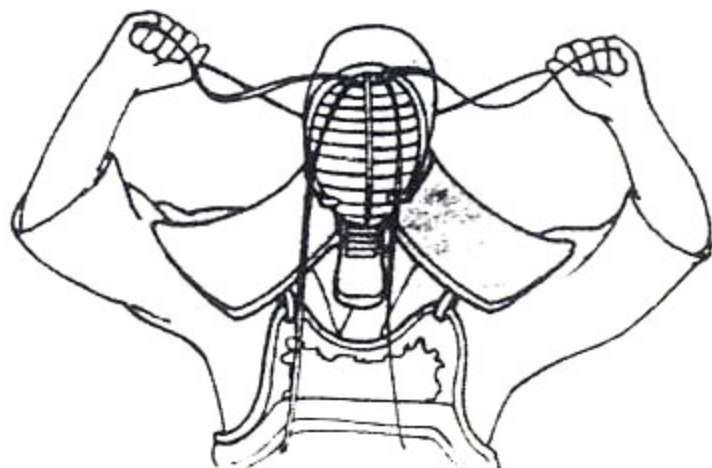


Fig. 23



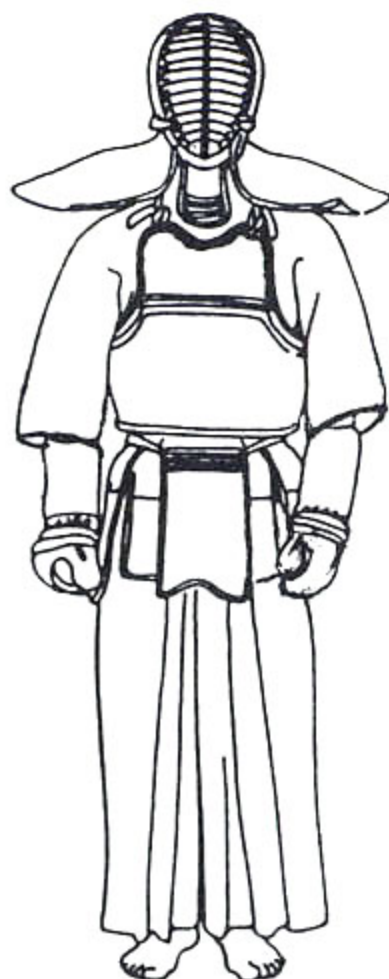


Fig. 25

## LE SABRE JAPONAIS, KATANA

Lorsqu'il s'agit d'écrire à propos de la « voie du sabre », en tant que technique et esprit du kendo, la référence au sabre japonais est incontournable puisqu'il en est la raison.

Les sabres japonais prirent, tout au long de leur histoire, de nombreuses formes, le *katana* en est l'ultime, celle qui est intimement liée à l'image du *samurai* telle qu'elle est répandue dans le monde entier.

Les connaisseurs d'armes blanches peuvent sans doute opposer l'excellence d'une épée de TOLEDE ou d'un sabre de DAMAS à celle du *katana* japonais, toutefois nulle arme au monde n'a été pendant si longtemps et d'une manière aussi absolue le symbole redouté de la classe dirigeante et l'objet de sa vénération.

« Le *katana* est l'âme du *bushi* ».

Dans la période de paix de l'époque *Edo*, cette conception de l'honneur, inculquée aux guerriers, devait les inciter à transcender leur tempérament belliqueux et à laisser le plus souvent leur arme dans son fourreau.

Œuvre d'art encore fabriquée au Japon selon la manière ancestrale le *katana* fait, dans son pays d'origine comme à l'étranger, l'objet d'études, de recherches, et de collections passionnées.

## LA LOINTAINE ORIGINE DU KATANA

La classification habituelle répartit la fabrication des sabres en cinq grandes périodes :

sabres très anciens, JOKO TO, avant la fin du VIII<sup>e</sup> siècle,



sabres anciens, KO TO, du IX<sup>e</sup> à la fin du XVI<sup>e</sup> siècle,  
sabres nouveaux, SHIN TO, de 1600 environ à 1780,  
sabres nouveaux-nouveaux, SHIN SHIN TO de 1780 à 1876 (HAITOREI (3)),  
sabre modernes, GENDAI TO, encore fabriqués aujourd'hui.

Au fil de ces périodes, l'histoire du sabre au Japon, sans remonter à son origine mythique (4), peut se schématiser ainsi :

Aux époques YAYOI, (300 BC-300 AD) l'existence est attestée d'armes de bronze d'une longueur de 30/40 centimètres, pointues, à deux tranchants ; elles proviennent de Chine.

De l'époque KOFUN (300-600) on a retrouvé dans les grandes sépultures des grands sabres droits en fer (*ken*), à un ou deux tranchants, forgés pour certains en Corée.

C'est sans doute vers la fin de cette époque que des forgerons coréens venus au Japon contribuèrent à perfectionner la forge des armes.

Il existe encore quelques remarquables exemplaires de ces sabres datant des VII<sup>e</sup> et VIII<sup>e</sup> siècles ; la plupart sont à un seul tranchant ce qui signifierait la prépondérance déjà existante dans le combat à cheval de l'usage du sabre pour « tailler » plus que pour « percer ».

C'est à l'époque HEIAN (794-1191), principalement à partir de la fin du IX<sup>e</sup> siècle où les relations avec la Chine puis la Corée deviendront très rares, que va se développer l'art de la forge des lames au Japon et que le sabre à un seul tranchant va prendre sa forme courbe et devenir le *tachi* porté suspendu au côté.

L'époque de KAMAKURA (1191-1333) suivie de celle de NANBOKUCHO (jusqu'en 1392) vit apparaître les plus grands forgerons de l'histoire au sein des cinq grands styles, GOKADEN, qui portent le nom des provinces qui les abritaient : YAMASHIRO, YAMATO, BIZEN, SO SHU (SAGAMI), et MINO.

Quatre-vingts pour cent de la production des sabres de l'époque KO TO proviennent des ateliers des Gokaden.

Le plus illustre parmi tous les grands noms de forgerons est sans doute celui de MASAMUNE GORO NIUDO (1256-13??) dont on dit les sabres inégalés, il porta la technique de forge et de trempe à son plus haut point.

Les spécialistes situent à la fin de la guerre des Cours du Nord et du Sud, vers 1393, la transformation de la monture du sabre *tachi* porté suspendu, en monture *katana* porté dans la ceinture.

Pendant l'époque MUROMACHI 1392-1573, les guerres des Seigneurs Combattants (cf. chapitre « Processus historique ») exigèrent la production en masse des sabres, la qualité diminua en proportion de la quantité nécessaire.

C'est à l'époque d'EDO que se formalisa pour le *bushi* le port de la paire de sabres, DAISHO, composée du grand sabre le DAITO, ou *katana* (fig. 26), et du sabre moyen SHOTO, ou *wakizashi*. Les deux sabres étaient portés contre la hanche gauche, glissés dans la large ceinture OBI.

Une réglementation stricte définissait les conditions dans lesquelles les sabres devaient être portés, déposés, entreposés et bien évidemment l'usage qu'il était permis d'en faire.

---

(3) HAITOREI : ordonnance promulguée en 1876 qui, en interdisant le port du sabre, supprimait de fait le privilège des *bushi*.

(4) Selon la légende rapportée dans les anciens textes relatifs à la mythologie japonaise, le sabre, qui constitue avec le miroir et le joyau les trois trésors sacrés du Japon, fut trouvé dans la queue du dragon à huit têtes tué par SUSANOO, le neveu de la déesse du soleil, chassé sur terre à cause de son inconduite.



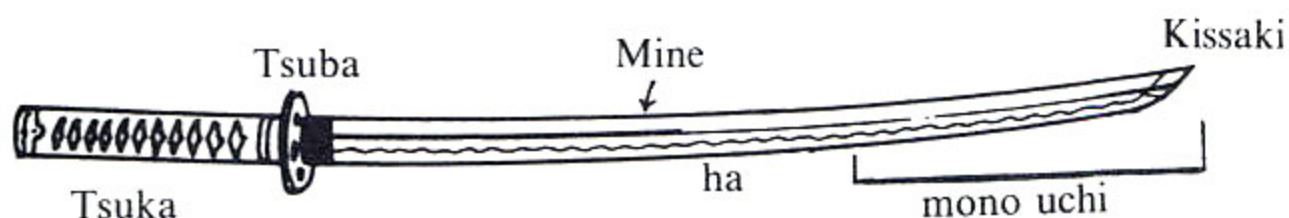


Fig. 26

La longueur de la lame du *katana* sans être inférieure à 67,31 cm ne devait pas dépasser 79,31 cm.

La mode et le goût de la magnificence, bien éloignés de la simplicité prônée par le *bushido*, apparurent dans la richesse de la partie visible des sabres, les montures et les fourreaux.

Le *katana* était encore présent dans les affrontements de l'époque 1853-1868, (cf. le chapitre « Processus historique ») et les derniers combats de la révolte du Sud-Ouest, SEINAN SENSO 1877.

L'occidentalisation de la marine et de l'armée impériale à partir de 1868, imposa aux officiers de porter suspendu un sabre réglementaire. Les lames de ces sabres furent fabriquées industriellement, toutefois pendant les conflits avec la Chine et la Russie et la Seconde Guerre mondiale, certains officiers utilisèrent d'authentiques lames de *katana*, parfois même de réelle valeur.

## PARTICULARITÉ DU KATANA

Un sabre d'acier dur est très tranchant mais peut se casser facilement, au contraire d'un sabre en acier doux plus flexible, donc moins cassant mais qui par contre s'émousse beaucoup plus vite.

Les recherches des forgerons japonais débouchèrent sur la conception d'un sabre fait d'acier et de fers de dureté différente pour obtenir un noyau relativement souple donc moins cassant, entre deux côtés durs donc moins flexibles, au-dessus d'une partie tranchante la plus dure possible pour mieux couper.

Cette combinaison, unique en son genre, fait la particularité du véritable *katana*.

Le procédé dit des trois couches assemblées, *san mai awase*, peut être résumé comme il suit.

Une barre de fer doux est juxtaposée au-dessus d'une barre d'acier, ces deux barres sont prises « en sandwich » entre deux barres de fer dur.

Les barres sont assemblées et martelées en une longue barre rectangulaire.

Cette barre est martelée pour que l'acier dépasse, puis on lui façonne un tranchant.

La lame brute est chauffée dans un haut fourneau, puis trempée de telle façon que le tranchant soit extrêmement dur et le reste de la lame relativement flexible.

La partie tranchante est aiguisée, cette opération fait ressortir un motif ondulé en vague à l'intersection du fer dur et de l'acier. Ce motif appelé *hamon* est unique pour chaque *katana*, il constitue l'équivalent d'une signature d'artiste.

La lame est ensuite aiguisée à nouveau et donnée à un polisseur qui, à l'aide de pierres de plus en plus fines, lui donne cette brillance légèrement bleuâtre qui fait de cette arme un incomparable objet d'art.

Les quantités respectives d'acier et de fer utilisées, la façon dont les différentes barres sont juxtaposées, la quantité de martelage, la durée de la chauffe dans le haut fourneau, la température de l'eau qui sert à la trempe, la manière de répartir



l'argile dont est recouverte la lame avant la trempe, sont les principaux, mais non les seuls, secrets de fabrication du maître forgeron ; il ne les révélera qu'à celui qu'il a choisi pour lui succéder.

Il est facile de croire que de telles armes étaient capables, dans des mains expertes, de fendre l'acier.

## L'ARME D'ENTRAÎNEMENT ET DE COMBAT : LE SHINAI

D'une façon identique à l'escrime occidentale qui, pour permettre l'affrontement sans danger mortel, en vint à moucheter ses armes, la pratique japonaise de combat au sabre s'orienta chez certains maîtres, dès le XVI<sup>e</sup> siècle, dans la recherche d'une arme qui, grâce à une certaine flexibilité, permettait de délivrer des coups sans risquer de perdre la vie, ou de recevoir des blessures irrémédiables.

Ce genre d'arme, *chikuto*, (de *chiku* — bambou — et *to* — sabre —) appelé par la suite, *shinai* (sans doute de *shinai* — être flexible —) est l'ancêtre de l'arme actuellement utilisée dans la pratique du kendo.

Le *shinai* est une arme remarquable, d'une simplicité étonnante, qui reproduit fidèlement, bâton entre les mains du débutant ou sabre non tranchant dans celles de l'expert, la maladresse ou la maîtrise de celui qui l'utilise.

### DESCRIPTION (5)

Issues d'une même partie d'un bambou, *take*, quatre lames plates ont été coupées, façonnées (fig. 27) puis ajustées ensemble de manière à former un long bâton (ici 118 cm) plein jusqu'au quart environ de sa longueur pour constituer la poignée, puis ensuite évidé jusqu'à la pointe (le corps du *shinai*) (fig. 28).

A la partie la plus large (ici de 5 cm à 6 cm) sous la *tsuba*, correspond le point de solidité nécessaire au *shinai*. Les lames vont en s'effilant légèrement vers la pointe mais leurs bords ont été biseautés pour coopter parfaitement, elles sont maintenues solidaires par des pièces de cuir.

Le résultat obtenu est un instrument qui ne se rompt, ni ne se défait, même dans les cas de flexion extrême (demi-cercle).

Les recherches ont abouti, depuis quelques années, à la fabrication d'un corps de *shinai* en matériau synthétique (carbone *shinai*), beaucoup plus résistant à l'usure

(5) En rapport avec l'âge des pratiquants, la taille et le poids des *shinai* sont fixés par un règlement international. Un tableau simplifié donne ci-dessous les mesures principales. Le *shinai* décrit dans ce chapitre est celui convenant à un adulte masculin ; toutefois, hormis les mesures, tous les *shinai* ont une structure identique.

Catégorie de pratiquants		Jusqu'à 15 ans/ Collège	De 15 à 18 ans/ Lycée	Après 18 ans adultes
Longueur	Mas./Fém.	114 cm Max.	117 cm Max.	120 cm Max.
Poids	Masculin	425 g Min.	470 g Min.	500 g Min.
	Féminin	400 g Min.	410 g Min.	420 g Min.





Fig. 27



Fig. 28

avec moins de risque de rupture soudaine. Le prix en est encore très élevé par rapport au shinai de bambou ordinaire.

La figure 29 illustre les différentes parties du shinai.

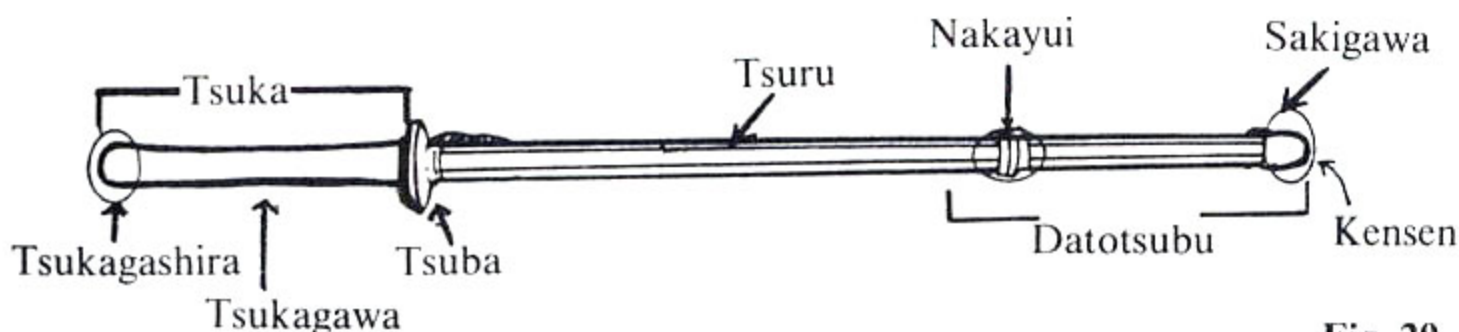


Fig. 29

La poignée, *tsuka*, avec son extrémité, *tsuka gashira*, recouvertes du manchon de peau, *tsukagawa*.

Le corps du shinai dont le dernier tiers représente la partie valable pour les frappes et piques, *datotsubu* se termine par le manchon de cuir, *sakigawa*, qui coiffe l'extrémité *kensen*. A l'intérieur du *sakigawa* un petit « champignon » de caoutchouc, *sakigomu*, comble l'évidement entre les lames.

Un cordon très résistant, *tsuru*, attaché au *sakigawa* est tendu puis attaché à l'anneau du *tsukagawa*, il maintient l'ensemble solidaire. A ce *tsuru* est attaché un lacet épais de cuir, *nakayui*, qui empêche les lames de s'écarter, il délimite la partie *datotsubu*.

La garde, *tsuba*, est enfilée sur le *tsukagawa* et maintenue en place par un anneau de caoutchouc, *tsubadome*.



## MONTAGE

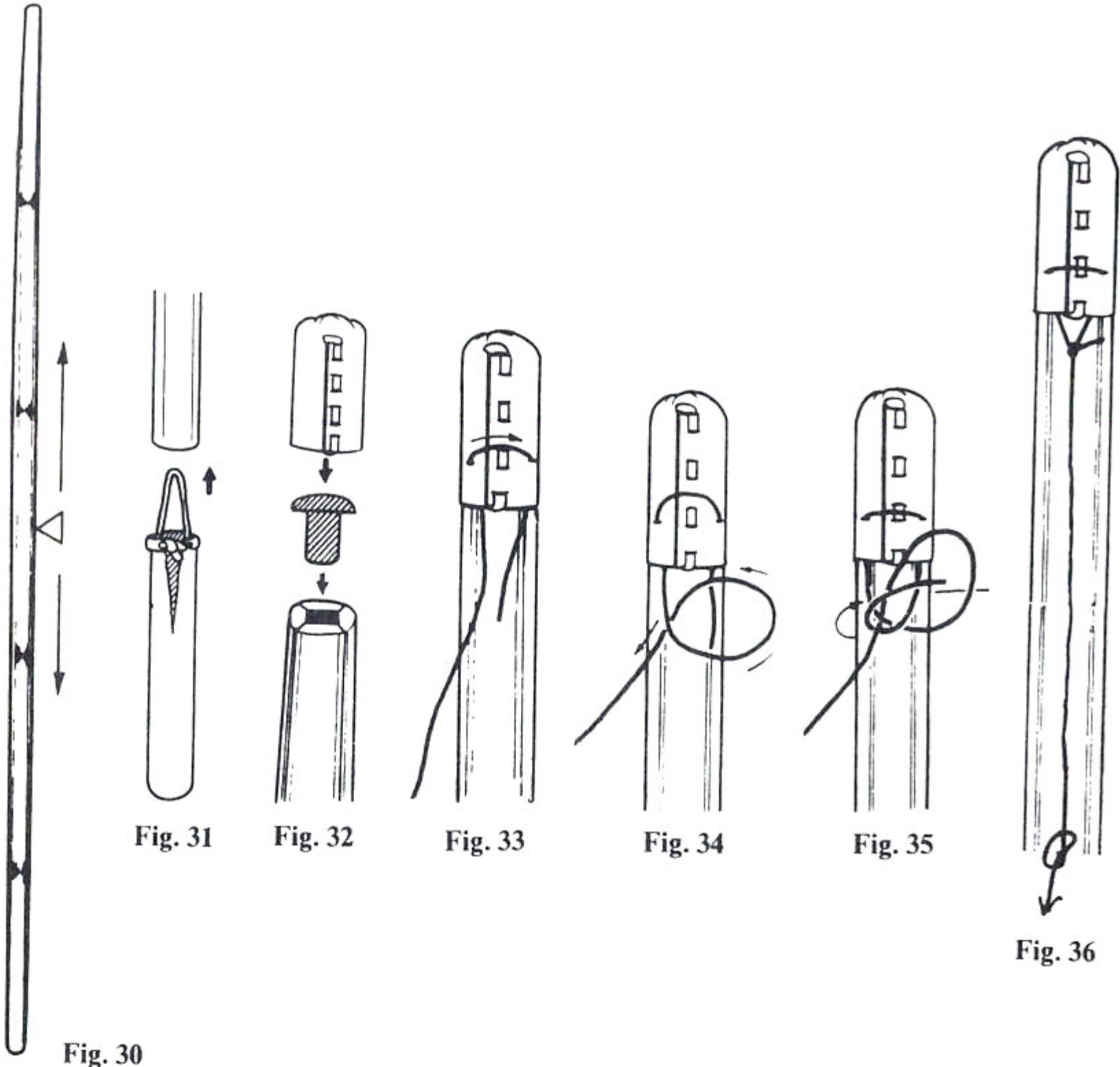
Les quatre lames sont séparées du petit carré métallique qui les maintient et repérées pour un remontage dans l'ordre.

A l'aide d'une lame ou d'un morceau de verre les deux arêtes de chaque lame de bambou sont *très légèrement émoussées* (fig. 30) (ceci est fait pour éviter que les arêtes ne s'arrachent pas à la suite des frictions provoquées par le jeu des lames entre elles).

Le *shinai* remonté, le *tsukagawa* est enfilé, l'anneau de cuir sur la lame de dessus (fig. 31) (là où il y a l'indication de la marque de fabrique du *shinai*).

Le *sakigomu* placé à l'extrémité, le *sakigawa* vient coiffer le bout du *shinai* (fig. 32) ; le *tsuru*, enfilé dans le *sakigawa*, sort sur la lame du dessus, une boucle lui est faite (fig. 33, 34, 35).

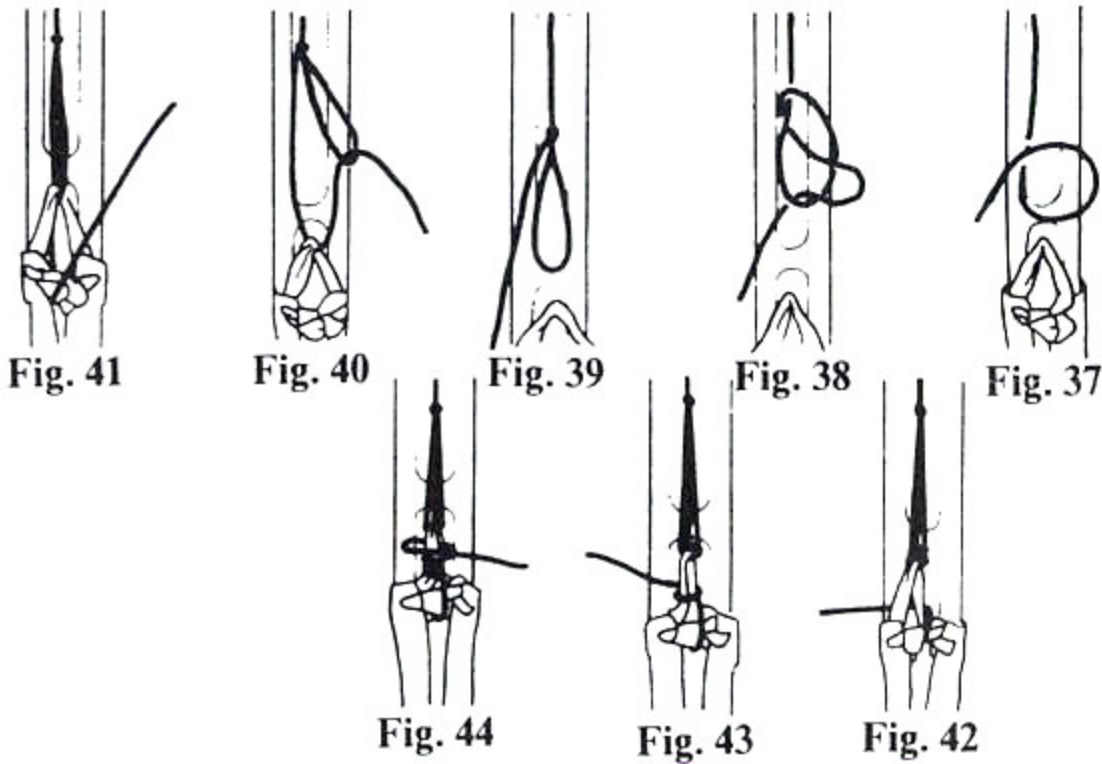
A l'endroit où viendra se placer le *nakayui*, environ à vingt-cinq centimètres du *kensen*, un simple nœud est fait sur le *tsuru*, il servira à empêcher le *nakayui* de glisser (fig. 36).





Une seconde boucle est ménagée sur le *tsuru* à quelques centimètres de l'anneau du *tsukagawa* (fig. 37, 38, 39) une petite pièce de cuir peut être installée à cette place au lieu de la boucle.)

Le *tsuru* est passé dans la boucle du *tsukagawa* puis dans la boucle du *tsuru* lui-même (fig. 40, 41), très tendu il est enroulé autour de l'anneau puis bloqué dans les spires (fig. 42, 43, 44).

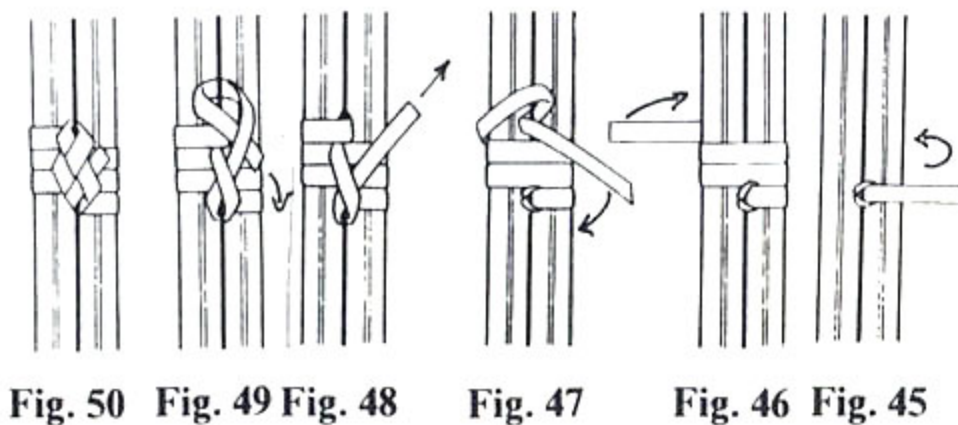


De la tension du *tsuru* dépend le maintien des pièces de cuir et donc l'intégrité du *shinai*, on y apportera le plus grand soin.

Pour terminer, le *nakayui* est placé sur le nœud du *tsuru*, enroulé puis assujetti comme indiqué sur les dessins (fig. 45, 46, 47, 48, 49 50).

Des accidents très graves peuvent se produire à la suite de la rupture d'une lame, du *tsuru* ou du *sakigawa*.

L'état du *shinai* doit être constamment surveillé, non seulement au début et à la fin de la pratique, mais aussi de temps à autre au cours de l'entraînement, il faut signaler toute anomalie que l'on pourrait remarquer sur le *shinai* d'un pratiquant qui ne s'en serait pas aperçu.





## LES ARMES COMPLÉMENTAIRES :

### LE SABRE DE BOIS : BOKKEN (OU BOKUTO)

Le *bokken* a la même configuration qu'un katana ordinaire mais, fait de bois plein, il est obligatoirement plus épais (23 mm) qu'un sabre d'acier, sa longueur habituelle est de 102 cm. La partie de 75 cm qui représente la lame, est séparée de la *tsuka* de forme ovoïde, par une *tsuba* épaisse en corne ou en matériau synthétique. Le *bokken* est taillé dans un bois dur, chêne, néflier ou bois exotique.

Manié sans précaution le *bokken* peut devenir dangereux, aussi n'est-il jamais employé pour frapper sur un partenaire revêtu d'une armure.

Le *bokken* est utilisé,

— pour s'entraîner seul : dans des exercices de déplacement, des *suburi* ; il peut également être un auxiliaire précieux pour familiariser, grâce à la forme de sa poignée, le débutant avec la saisie et le sens des coupes.

Certains pratiquants effectuent les *suburi* avec un *bokken* plus grand et plus lourd en vue d'un renforcement musculaire spécifique.

— pour pratiquer à deux des exercices codifiés de certaines écoles, ou le *kata* de kendo, *kendo no kata*. Dans ce dernier cas on utilise pour les trois dernières séries, un *bokken* plus court, 54 cm, qui représente un *wakizashi*.

### LES SABRES EN MÉTAL : IAITO

Le *iaito*, réplique non coupante du *katana*, en alliage métallique ou en acier, du même genre que celui utilisé dans la pratique du IAIDO, art personnel du sabre, est également employé en kendo.

Dans certaines occasions, les experts exécutent le *kendo no kata* avec deux *iaito*, un long et un court, répliques du *katana* et du *wakizashi*.

### L'INSTRUMENT POUR RECEVOIR LES FRAPPES : UCHI KOMI BO

Une sorte de *shinai* très court (40 à 50 cm), fabriqué spécialement pour cet usage ou réalisé au dojo à partir de pièces de *shinai* déjà employées, est utilisée par l'enseignant, ou par les pratiquants entre eux, pour recevoir les frappes.

D'un maniement aisé et rapide il remplace avantageusement, en l'économisant, le *shinai* habituellement utilisé dans les études de frappes, les *uchi komi* et les *kakari geiko*.

Avec un peu d'expérience, l'utilisation, par celui qui conduit l'entraînement, d'un instrument dans chaque main, sollicite intensément les efforts de celui qui frappe.



# LES FRAPPES ET PIQUES.

## DATOTSU

### LOCALISATION ET VALIDITÉ

#### DÉFINITION

DA (*UTSU*) frapper : coup de taille au MEN, KOTE, DO.  
TOTSU (*TSUKU*) percer : coup de pointe au NODO, MUNE.

#### CONDITIONS DE VALIDITÉ DES DATOTSU, YUKO DATOTSU

Une frappe, *uchi*, une pique, *tsuki*, sont reconnues efficaces, « *ippon* », lorsque la partie valable du shinai pour la frappe, ou pour la pique, *datotsu bu* entre en combat efficacement (voir la règle des trois conditions page 20) avec une des parties valables des protections de l'adversaire, *datotsu bui*.

#### MODIFICATION DES DATOTSU BU I EN FONCTION DE LA GARDE

Dans le kendo moderne la très grande majorité des pratiquants utilise la garde de milieu, *chudan no kamae*, à droite, et un très petit nombre la garde haute, *jodan no kamae*, à gauche.

Les autres gardes ne sont pratiquement utilisées que dans le *kendo no kata* ou dans les formes codifiées des anciennes écoles, *ko ryu*.

Les parties valables sur le casque pour les frappes *men uchi*, ainsi que les parties valables sur la cuirasse pour les frappes *do uchi*, ne changent pas selon que l'adversaire soit en *chudan* ou en *jodan no kamae* ; par contre il existe entre ces deux gardes des différences pour les frappes sur la protection de l'avant-bras, *kote uchi*, et pour les piques, *tsuki* (fig. 51, 52).

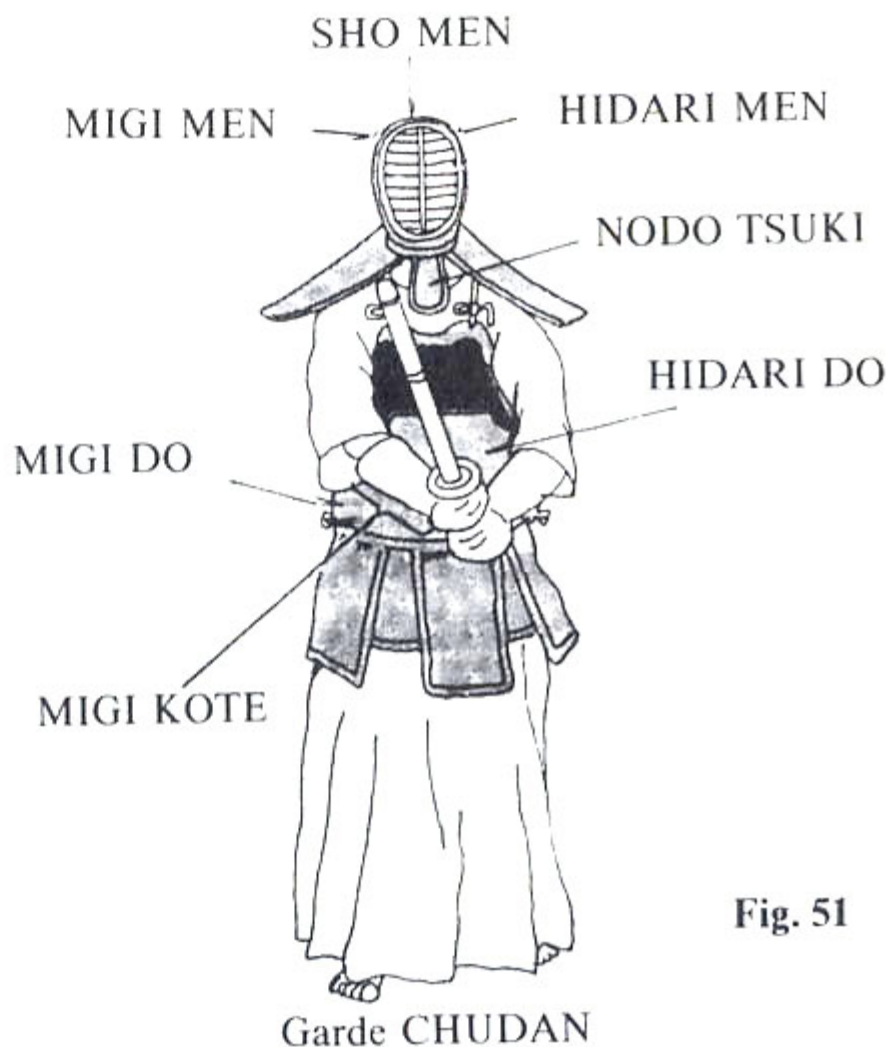


Fig. 51



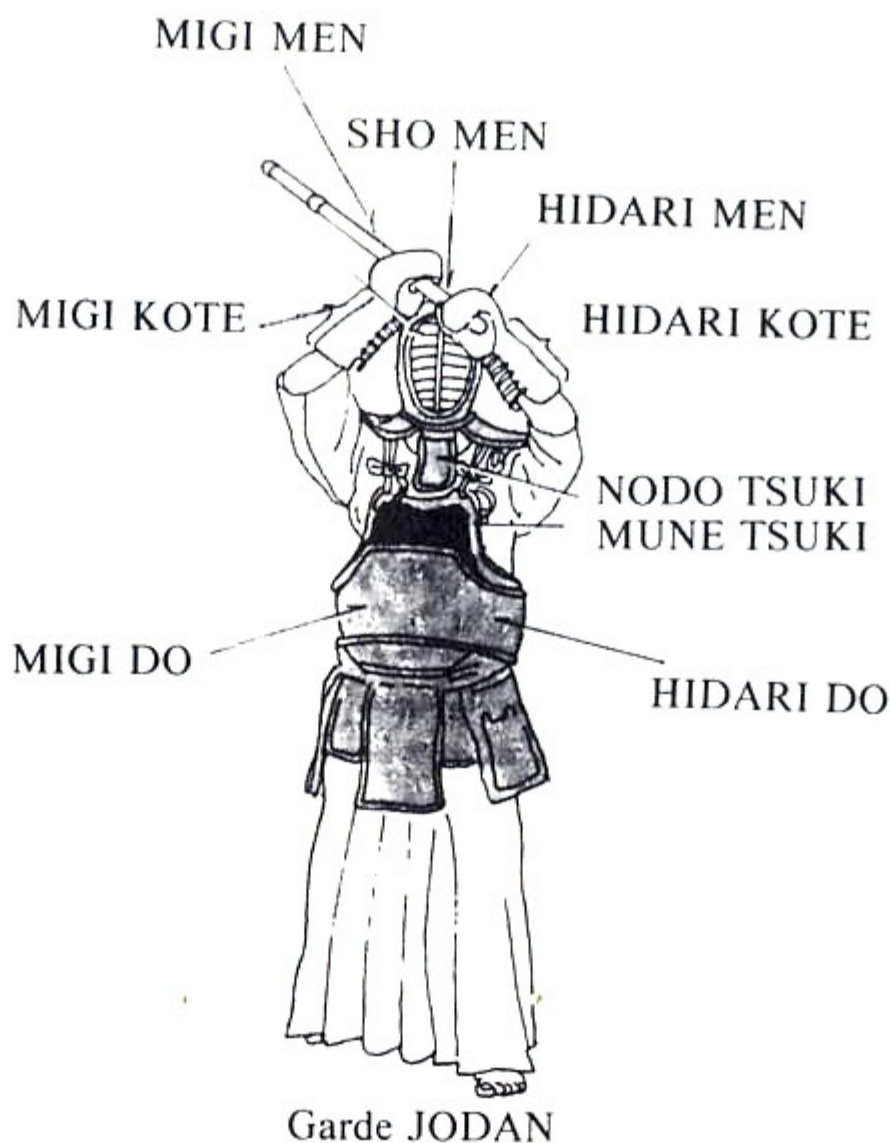


Fig. 52

## FRAPPES A LA TÊTE : MEN UCHI

Pour être valables ces frappes doivent être portées sur la calotte du men comprise au-dessus de la quatrième barre de la grille, *men gane*, et perpendiculairement au plan de frappe, elles ne peuvent pas être portées par l'arrière ; on distingue,

la frappe directe, SHO MEN UCHI, reçue en plein milieu du casque,  
 les deux frappes obliques, YOKO MEN UCHI, reçues de part et d'autre du milieu du casque, c'est-à-dire,  
 la frappe oblique à gauche, HIDARI MEN UCHI,  
 la frappe oblique à droite, MIGI MEN UCHI.

Les frappes *yoko men* ne sont pas des frappes circulaires, mais sont délivrées de haut en bas légèrement en oblique, jusqu'à un angle maximum de 45° avec le plan de la tête. Les frappes sur les oreilles sont interdites, car dangereuses et donc non valables.

*Sho men* et *yoko men uchi* sont habituellement portées le shinai tenu à deux mains ; elles peuvent être reconnues valables lorsque le shinai est manœuvré, précisément et fortement, à l'aide d'une seule main, KATATE WAZA.



## FRAPPES A LA CUIRASSE : DO UCHI

Pour être valables, ces frappes doivent être portées sur la partie *do* de la cuirasse, toute la partie *datotsu bu* du shinai rentrant en contact :

— soit avec la partie située à droite par rapport au milieu de la cuirasse, c'est alors MIGI DO UCHI,

— soit avec la partie identique à gauche, il s'agit dans ce cas de HIDARI DO UCHI.

La garde à droite en *chudan* rend beaucoup plus facile la réalisation de la frappe *migi do* par rapport à celle de *hidari do*, cette inégalité disparaît contre un adversaire en garde *jodan*.

Les frappes *do uchi* ne sont pas des frappes circulaires mais viennent en oblique de haut en bas.

## FRAPPES SUR LA PROTECTION DE L'AVANT-BRAS : KOTE UCHI

Contre un adversaire en garde *chudan* à droite, seule l'attaque contre l'avant-bras droit avancé est valable.

Cette attaque, MIGI KOTE UCHI, doit être réalisée le *datotsu bu* du shinai frappant la partie *hiji buton* du *kote*.

La frappe sur la partie *koromo* du *kote* ou qui touche la *tsuba* du shinai attaqué n'est pas reconnue valable.

Contre un adversaire qui se tient en garde *jodan*, ou contre un adversaire qui, à partir de la garde *chudan* tient durablement les deux mains élevées au-dessus du *mune* de la cuirasse, l'attaque sur l'un ou l'autre des *kote* est possible avec les mêmes exigences de réalisation, l'attaque HIDARI KOTE UCHI vient donc s'ajouter à la précédente.

## PIQUES (COUPS DE LA POINTE DU SHINAI) : TSUKI

Contre un adversaire en garde *chudan* à droite, seul le coup de pointe à la gorge, NODO TSUKI, est valable.

Dans cette attaque, le *kensen* du shinai doit frapper d'une façon ferme et contrôlée la languette, *mae dare*, du casque de l'adversaire. Cette pique peut être portée à deux mains, ou à l'aide d'une seule main (généralement la gauche) qui tient l'extrémité de la poignée, *tsuka*, du shinai.

Contre un adversaire qui se tient en garde *jodan*, ou contre un adversaire qui, à partir de la garde *chudan* tient durablement les deux mains élevées au-dessus du *mune* de la cuirasse, l'attaque de la pointe est possible sur la partie *mune* de la cuirasse. Cette pique, MUNE TSUKI, peut être portée à deux mains, ou à l'aide d'une seule main (généralement la gauche) qui tient l'extrémité de la poignée, *tsuka*, du shinai.

Les frappes : SHO MEN, MIGI DO, MIGI KOTE,

la pique : NODO TSUKI,

constituent l'essentiel de la technique du kendo ; le pratiquant doit pouvoir les pratiquer avec aisance et efficacité pour progresser dans tous les registres.



# III. LES CONNAISSANCES ET LES PRATIQUES FONDAMENTALES. KIHON

## LES POSITIONS

### LA POSITION NATURELLE, SHIZENTAI

La position habituellement décrite sous le nom de position naturelle — *shizen* — du corps — *tai* — est en fait la position droite debout, corrigée par rapport à la tenue habituelle du corps ; elle est utile, au départ, pour prendre la sensation d'une bonne statique générale du corps qui, par la suite, deviendra naturelle.

Cette position, l'arme tenue à la main, est prise pour saluer au départ de chaque exercice de kendo.

#### Description

Les deux pieds parallèles, au même niveau, sont espacés de la largeur d'un pied, les jambes sont droites sans raideur.

Les bras sont allongés naturellement de chaque côté du corps, les épaules basses, les doigts réunis sans effort.

La position de la tête obtenue par un léger retrait du menton vers la gorge et la sensation de l'effacement de la courbure cervicale, amorce le redressement du dos et corrige la statique générale.

Le regard se pose droit devant à une hauteur semblable à celle des yeux.

Exercice simple.

Fermer les yeux sans effort, tendre légèrement le haut du crâne vers le haut, répartir également le poids du corps sur les appuis au sol. Ouvrir les yeux.

(Cet exercice peut être fait devant un miroir).



## LA POSITION AVANCÉE A DROITE, PROPRE AU KENDO, MIGI SHIZENTAI

Cette position est à la base de la garde moyenne et du déplacement utilisés dans la pratique du kendo.

### Description



Fig. 53

A partir du *shizentai* avancer le pied droit de sa longueur ; si l'on prend soin de conserver le parallélisme des pieds, le talon gauche se soulève naturellement (fig. 53).

Sans peser sur le talon droit répartir également le poids du corps sur les nouveaux appuis. Revenir à la position initiale. Recommencer plusieurs fois en essayant de conserver une bonne attitude générale.

Bien qu'elle ne soit pas utilisée dans la pratique courante, la position naturelle gauche sera prise en inversant la description précédente.

## LA POSITION ASSISE SUR LES GENOUX, SEIZA

Cette position est utilisée pour s'équiper de l'armure, pour le salut et en règle générale dans les temps d'interruption en dehors des positions debout.

Assez pénible au début pour les occidentaux, ils s'y habitueront progressivement car elle est utile dans la pratique. Les instructeurs prennent soin de ne pas imposer de longues stations rebutantes en *seiza*.

### Description

A partir du *shizentai*, reculer le pied gauche, les orteils fléchis glissant sur le plancher, le genou gauche vient se poser à la place du pied gauche. Procéder d'une façon identique pour le pied droit et le genou droit. A partir de la position agenouillée droite ainsi obtenue, poser les fessiers sur les talons en allongeant les orteils, le gros orteil droit croisé sur le gauche, ou sans les croiser.

Les mains sont venues se placer à plat sur les cuisses sans y prendre appui, les épaules basses, les coudes près du corps ; le tronc et la tête sont maintenus dans la position qu'ils occupaient dans le *shizentai*.

Pour se relever procéder inversement ; position agenouillée droite orteils relevés, le pied droit, puis le pied gauche reprennent leur place respective.

### Exercice

A partir de la position *shizentai*, le fait de s'agenouiller en *seiza* et de se relever plusieurs fois de suite, en conservant l'équilibre du haut du corps jusqu'à obtenir l'aisance du mouvement localisé dans le train inférieur, est déjà un excellent exercice préparatoire à faire chez soi ou au *dojo*.



# FAÇON DE SE DÉPLACER : ASHI SABAKI ET DE MOUVOIR LE CORPS : TAI SABAKI

## PARTICULARITÉS DES DÉPLACEMENTS DANS LA PRATIQUE DU KENDO

Le kendo se pratique les pieds nus sans que jamais, pendant l'entraînement, le corps ne cesse, même d'une façon réduite, de se déplacer.

Passée la période douloureuse des ampoules sur les plantes des pieds dues à l'échauffement provoqué par le glissement continu sur le parquet, les perceptions au niveau des appuis au sol s'affinent et le pratiquant commence à prendre conscience de l'unité de la manœuvre du corps avec celle du shinai, tant pour l'attaque que pour la défense.

La position dite « de garde » est la position de sécurité entre préparation et retour des actions ; chaque pratiquant doit construire son kendo à partir de sa garde.

La garde usuelle, *chudan no kamae*, est la position la plus avantageuse dans le rapport attaque/défense.

Dans cette garde, la main droite et le pied droit se trouvent avancés par rapport à la main et au pied gauches, tandis que le plan frontal des épaules et des hanches reste strictement orienté face à l'adversaire.

La forme du déplacement qui permet de se mouvoir le plus efficacement dans cette garde est appelé « *okuri ashi* ».

## DESCRIPTION DE LA FORME USUELLE DE MARCHÉ. OKURI ASHI

A partir de la position qu'occupent les pieds dans la garde *chudan*, il est facile de se déplacer dans plusieurs directions, en faisant les exercices suivants :

avant	<i>mae</i>
arrière	<i>ushiro</i>
à droite	<i>migi</i>
à gauche	<i>hidari</i>

ex. 1. vers l'avant : le pied droit avance le premier, il est immédiatement suivi du pied gauche qui vient se poser à la même distance que précédemment (fig. 54) ;

ex. 2. vers l'arrière : le pied gauche recule le premier, il est suivi immédiatement du pied droit qui vient se poser à la même distance que précédemment (fig. 55) ;

ex. 3. vers la droite : le déplacement du pied droit est suivi de celui du pied gauche dans les mêmes conditions que précédemment (fig. 56) ;

ex. 4. vers la gauche : le déplacement du pied gauche est suivi de celui du pied droit dans les mêmes conditions que précédemment (fig. 57).

Cette forme de marche est fondamentale, elle doit être respectée car elle est la clef des progrès. Le pratiquant, même fatigué, ne doit pas se laisser aller à « croiser les pieds » ou à adopter des solutions de facilité.







Un bon *okuri ashi* est réalisé lorsque, les pieds restant parallèles, à une distance convenable, la succession des appuis se fait légèrement et rapidement.

Le poids du corps est réparti sur les deux pieds sans appuyer les talons au sol, ni lever exagérément le talon gauche.

## S'EXERCER A L'OKURI ASHI

Cette forme de déplacement n'étant pas naturelle il est utile, dans les débuts de l'apprentissage, de s'y entraîner, d'abord sans porter le shinai, puis ensuite dans la garde *chudan*, et enfin en manœuvrant le shinai.

Le pratiquant pourra utilement faire les exercices décrits ci-dessous :

ex. 5. combiner sur un, puis deux pas les exercices 1 et 2 ci-dessus ; avant-arrière et arrière-avant, *zenshin kotai*.

ex. 6. combiner de la même façon les exercices 3 et 4 ; droite-gauche et gauche-droite, *ukai sakai*.

ex. 7. combiner sur deux pas les exercices 1, 2, 3, 4.

ex. 8. déplacement couru en alternant (de soi-même ou en réponse à un signal) les formes 1 et 2,

ex. 9. identique à ex. 8 sur les formes 3 et 4,

ex. 10. identique à ex. 8 sur les formes 1, 2, 3, 4.

L'exercice 11 est plus complexe.

A partir d'un point de départ central dans la position *okuri ashi*, le déplacement sur un pas aller-retour dans les perpendiculaires Nord, Sud, Est, Ouest est connu et relativement facile. Les déplacements dans les diagonales N/E et S/O ne présentent pas de difficulté, mais S/E et N/O ne pourront être maîtrisés, (sous peine de se trouver au passage dans un équilibre instable), qu'en croisant d'abord le premier pied déplacé (fig. 58).

Ces derniers déplacements, bien que rares, seront utilisés ultérieurement dans le combat.

On pourrait écrire que, dans la forme *okuri ashi* on déplace toujours en premier le pied droit pour aller à droite, et le pied gauche pour aller à gauche, quel que soit l'angle du déplacement.

## LA MARCHÉ NORMALE. AYUMI ASHI

La forme de marche usuelle où un pied passe alternativement devant l'autre est dite *ayumi ashi* ; en général elle n'est employée qu'en dehors de l'intervalle de garde, pour reprendre la distance.

## LA FORME DE DÉPLACEMENT OÙ UN PIED POUSSE L'AUTRE. TSUGI ASHI

La forme de marche appelée *tsugi ashi* est employée en préalable à un déplacement *okuri ashi*, elle sert à lancer de plus loin les attaques vers l'avant.

A partir de la position de garde ;

Le pied arrière gauche est d'abord vivement ramené en appui au niveau du pied droit qu'il propulse en avant, vers l'adversaire (ex. 12) (fig. 59).

Cette forme de relais de l'appui est utile pour lancer de grandes attaques, *tobi komi*.



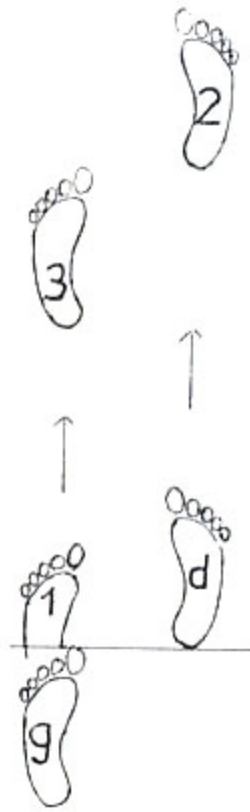


Fig. 59

## FORME DE DÉPLACEMENT EN OUVERTURE; HIRAKI ASHI

Une dernière forme de déplacement dite « en ouverture » — *hiraki ashi* — est utilisée pour sortir de l'axe de l'attaque adverse, surtout lorsque l'on devance, ou que l'on veut contrer cette attaque.

Ce déplacement s'exécute suivant un arc de cercle en biais par rapport à l'adversaire, d'un côté ou de l'autre.

Le principe d'*hiraki ashi* est de décaler en premier le pied qui est dans la direction où l'on a choisi de se déplacer, le second pied vient se placer aussitôt dans une position qui assure la stabilité du corps pour une frappe valable (ex. 13/14) (fig. 60/61).

Ces déplacements, pour être efficaces, demandent un apprentissage long et précis.

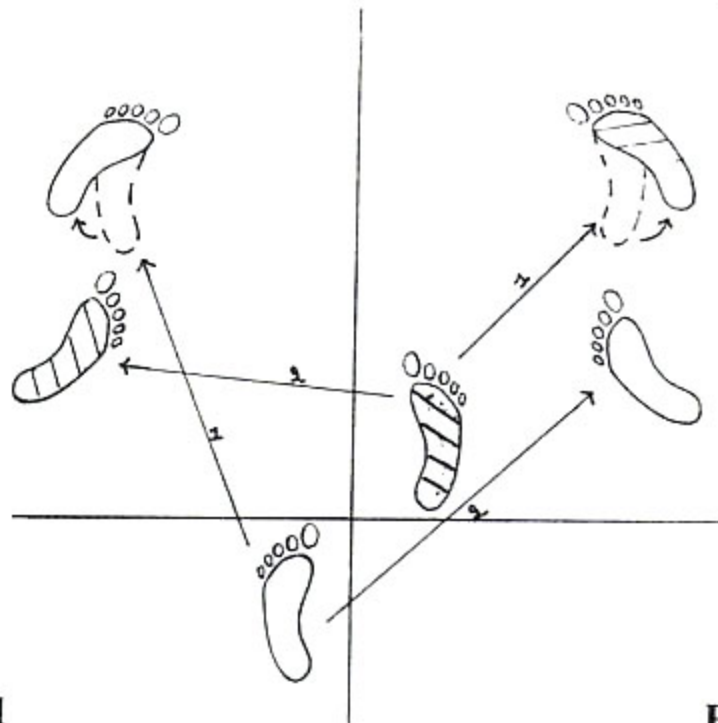


Fig. 61

Fig. 60



## ANNEXES

Il est utile, dès maintenant, de relier toutes ces formes de déplacement avec les idées-force suivantes :

1) L'extrémité du shinai, *ken sen*, qui est à la fois la première menace et la première défense du pratiquant, ainsi que la partie valable, *datotsu bu*, du shinai doivent pouvoir constamment être utilisées, dans le déplacement, sans perdre de temps et sans provoquer de failles dans la garde.

2) La règle du kendo exige, nous l'avons vu, que chaque attaque soit portée avec un *ki ken tai* suffisant ; en ce qui concerne les actions liées du corps et du sabre, le pied gauche joue le rôle de « détente-propulsion » et le pied droit assure la « première percussion » au sol direction de l'adversaire. L'amplitude de ces actions dépend de la nature de l'attaque, mais le résultat doit toujours être une frappe valable sur la cible.

3) Quel que soit l'endroit visé, la concentration de l'énergie à la fin de l'attaque doit se faire en direction du centre de l'adversaire en conservant une stabilité suffisante pour la vigilance, *zanshin*, et le retour en garde.

## LA GARDE : KAMAE

### DÉFINIR « LA GARDE »

Lorsque deux combattants se livrent un assaut de kendo, ils se déplacent face à face, armés de leur shinai, chacun d'entre eux tentant de conserver la posture qu'il juge la plus favorable, à la fois, pour une attaque ou une défense immédiate. Cela s'appelle combattre « en garde » et comme l'assaut peut durer plusieurs minutes si le combat est âprement disputé, les pratiquants ont tout intérêt à ne pas s'épuiser en restant en garde.

On pourrait définir la garde comme l'état où, un combattant armé de son shinai peut, dans son déplacement, répondre immédiatement et efficacement aux changements nécessités par l'attaque ou la défense, et ceci d'une manière « économique ».

Dans le kendo moderne la presque totalité des pratiquants utilise la « garde de milieu », CHUDAN NO KAMAE, appelée également, « garde qui vise l'œil » (de l'adversaire), SEIGAN NO KAMAE.

Cette garde représente le meilleur compromis pour « l'attaque et la défense » et pour « agir et résister ». Une très petite minorité de combattants utilise une garde haute, JODAN NO KAMAE, garde d'attaque, encore plus redoutable si celui qui l'utilise a de très bonnes capacités physiques. La défense dans cette garde ne se conçoit que par la mise en danger continuelle de l'adversaire (photo n° 19).

### PRENDRE LA GARDE « CHUDAN »

La garde *chudan* est prise en position *migi shizentai*, le shinai pointé à la hauteur de la gorge de l'adversaire, *nodo*.

Les ouvrages japonais usuels font référence pour la garde, non seulement à l'attitude gestuelle, garde « du corps », mais aussi au comportement mental, garde de « l'esprit ». Une garde forte nécessite obligatoirement les deux composantes, dans le cadre limité du présent ouvrage, nous les associerons.



Placer les pieds et les jambes.

C'est le déplacement en *okuri ashi* qui va conditionner l'efficacité de la garde. Une juste répartition du poids du corps sur les deux appuis permet les changements de direction immédiats, par contre un pied sur lequel pèse le poids du corps fixe au sol le pratiquant, même pour un court instant, et le rend à même d'être battu.

Chaque pratiquant doit prendre le *migi shizentai* bien adapté à sa morphologie, la position des pieds doit être en relation avec le gabarit, pour cela procéder ainsi :

1) en position debout, *shizentai*, rapprocher les pieds l'un contre l'autre (fig. 62),

2) sans disjoindre les talons, écarter de chaque côté l'avant des pieds jusqu'à ce qu'ils forment un angle de quatre-vingt dix degrés (fig. 63),

3) de la position ainsi obtenue, pivoter sur le dessous des gros orteils pour écarter les talons jusqu'à ce que les pieds soient parallèles (fig. 64),

4) en maintenant l'écart ainsi déterminé entre les pieds, avancer le pied droit de toute sa longueur, le talon droit vient, à l'aplomb de l'orteil gauche (un tout petit peu plus avancé pour les grands) (fig. 65).

Fig. 65

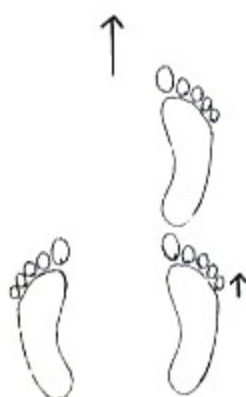


Fig. 64

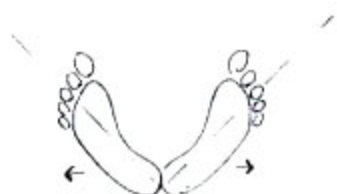


Fig. 63



Fig. 62

Les ongles des orteils des deux pieds sont orientés vers l'avant (orientation difficile du pied gauche dans les débuts).

Les orteils du pied droit ne sont pas crispés au sol, ils doivent pouvoir être mus librement ; le talon droit ne doit pas *peser* sur le plancher.

Sans être trop soulevé, le talon gauche est nettement séparé du sol, ce qui donne un appui sur *tout l'avant-pied* gauche et non pas seulement sur les orteils.

Les deux genoux ne sont ni fléchis, ni tendus, ils doivent être libres pour assurer une bonne transmission entre les pieds et les hanches où se localise la force du pratiquant.

Lorsque la position de sa base est correctement réalisée, le pratiquant a la sensation que le poids de son corps est bien réparti *entre* les appuis.

Placer les mains et les bras.

La « saisie » ou la « prise » ou bien encore la « tenue », *nigiri*, de la poignée, *tsuka*, du shinai est d'une extrême importance, non seulement pour la qualité et la précision dans les manœuvres du shinai, mais aussi pour l'efficacité de la menace et de la dissuasion que doit représenter, pour l'adversaire, le *kensen* dans la garde *chudan*.

Le *kensen* du shinai est maintenu pointé à la hauteur du *tsuki dare* du casque de l'adversaire par la prise des deux mains sur la poignée du shinai.

La main gauche est fermée sur l'extrémité de la *tsuka* à une distance d'environ un poing de la région du nombril, la main droite tient la poignée près de la *tsuba* (1).

(1) Certains enseignants préconisent une saisie de la main droite éloignée de quelques centimètres de la *tsuba*, il convient d'être réservé sur cet écart.



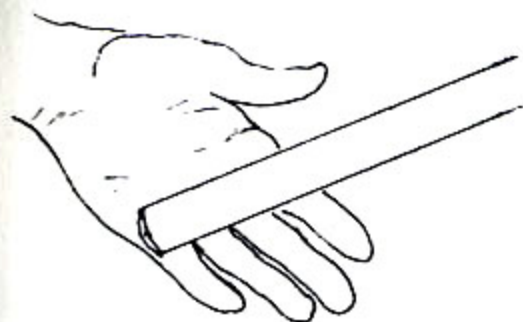


Fig. 66

L'orientation générale de la prise des mains est donnée par le fait que, doigts dirigés vers le bas, les fourches formées par le pouce et l'index de chaque main qui vont se trouver « à cheval » sur le dessus de la poignée, sont en ligne l'une et l'autre avec le fil, *tsuru*, du shinai (fig. 66).



Fig. 67

Le petit doigt de la main gauche crochète l'extrémité de la poignée, *tsuka gashira*, qui vient se loger contre l'éminence hypothénar de la main (2) (le bout de la *tsuka* ne doit pas dépasser de la main) (fig. 67).

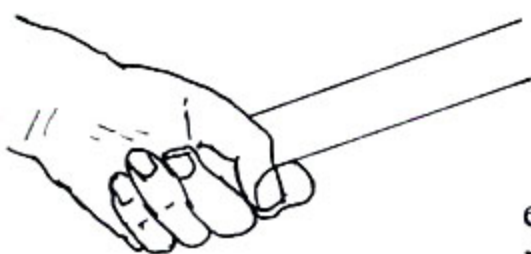


Fig. 68

Petit doigt, annulaire, médus de la main gauche entourent la *tsuka* et la pressent fermement contre la paume en tournant vers l'intérieur, de telle façon que les ongles soient orientés vers le bas. Index et pouce gauches, sans laisser d'intervalle avec la *tsuka*, se rejoignent et assurent un crochetage sans crispation (fig. 68).



Fig. 69

La saisie du petit doigt, annulaire, médus de la main droite sur la *tsuka* est semblable à celle de la main gauche sans qu'une pression trop forte ne crisper l'avant-bras. L'index et le pouce droits assurent un bon crochetage ; l'angle formé par la première et la deuxième phalanges de l'index est dirigé vers l'avant, très proche, ou même contre la *tsuba* (fig. 69/70).

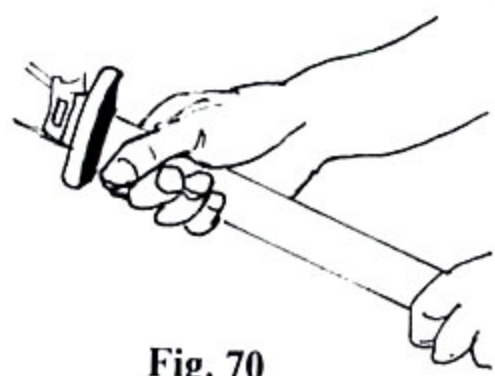


Fig. 70

(2) L'éminence hypothénar est le renflement musculaire situé en bas de la paume de la main ; à l'aplomb du petit doigt.



Les deux mains posées sur la *tsuka* forment chacune un angle légèrement ouvert avec la *tsuka* ; la face interne des avant-bras est orientée vers la *tsuka* et ne doit pas être tournée vers le haut.

La position des coudes est délicate, ni trop écartés, ni serrés, leur position dépend de celle des bras.

La face interne du bras gauche est placée sensiblement contre la protection *do*, sans y être fortement collée. La partie haute de la face interne du bras droit est placée d'une façon identique contre le pectoral droit.

La sensation à rechercher est de fermer doucement le creux des aisselles (3), les épaules en restant basses contribuent à ce mouvement. L'impression générale est de ne pas mettre de force dans les épaules pour leur laisser un jeu libre et rapide.

Le dos bien redressé sans bomber le torse donne un appui solide pour placer la tête droite, le menton abaissé, le creux de la nuque légèrement effacé.

Le regard est dirigé vers les yeux de l'opposant, sans s'y fixer, ni sur aucune autre partie, il reste libre. Cette « vision globale » est la seule qui permette de percevoir le plus rapidement possible les modifications, même minimales, du comportement de l'adversaire et de son arme.

## LE RÔLE FONDAMENTAL DE LA GARDE

Évoluer dans une bonne garde est un élément capital de l'efficacité, c'est ce que doit avoir constamment à l'esprit le pratiquant qui doit rechercher à progresser dans ce domaine fondamental (fig. 71).

La garde *chudan* représente un ensemble coordonné d'actions segmentaires nombreuses et précises qui ne sont pas toutes évidentes mais qui doivent être améliorées.

Les progrès en efficacité se feront par « paliers », ils seront le résultat ;

— d'une part, de l'ajustement progressif des actions segmentaires en les corrigeant, une à la fois, au cours des exercices d'application (*uchi komi*),

— d'autre part, de la rigueur que s'imposera le pratiquant, durant les assauts, de se déplacer dans cette garde et d'en faire partir ses attaques et défenses.

Au cours des assauts, le pratiquant qui ne peut encore se fier à l'efficacité de sa garde devra éviter les solutions de facilité, surtout pour la défense, qui pourraient lui sembler valables (4) mais qui se révéleraient, à moyen terme, désastreuses pour ses progrès.

---

(3) Pour employer une image japonaise : conserver, pressé sous chaque aisselle, un œuf sans qu'il tombe ni se brise.

(4) Comportements néfastes : position systématique de défense bras repliés, pointe du shinai levé — abus de la position *tsuba zeriai* — recherche systématique du *tai atari* — préférer l'esquive du tronc ou de la tête à l'esquive par le déplacement — refuser le face à face.



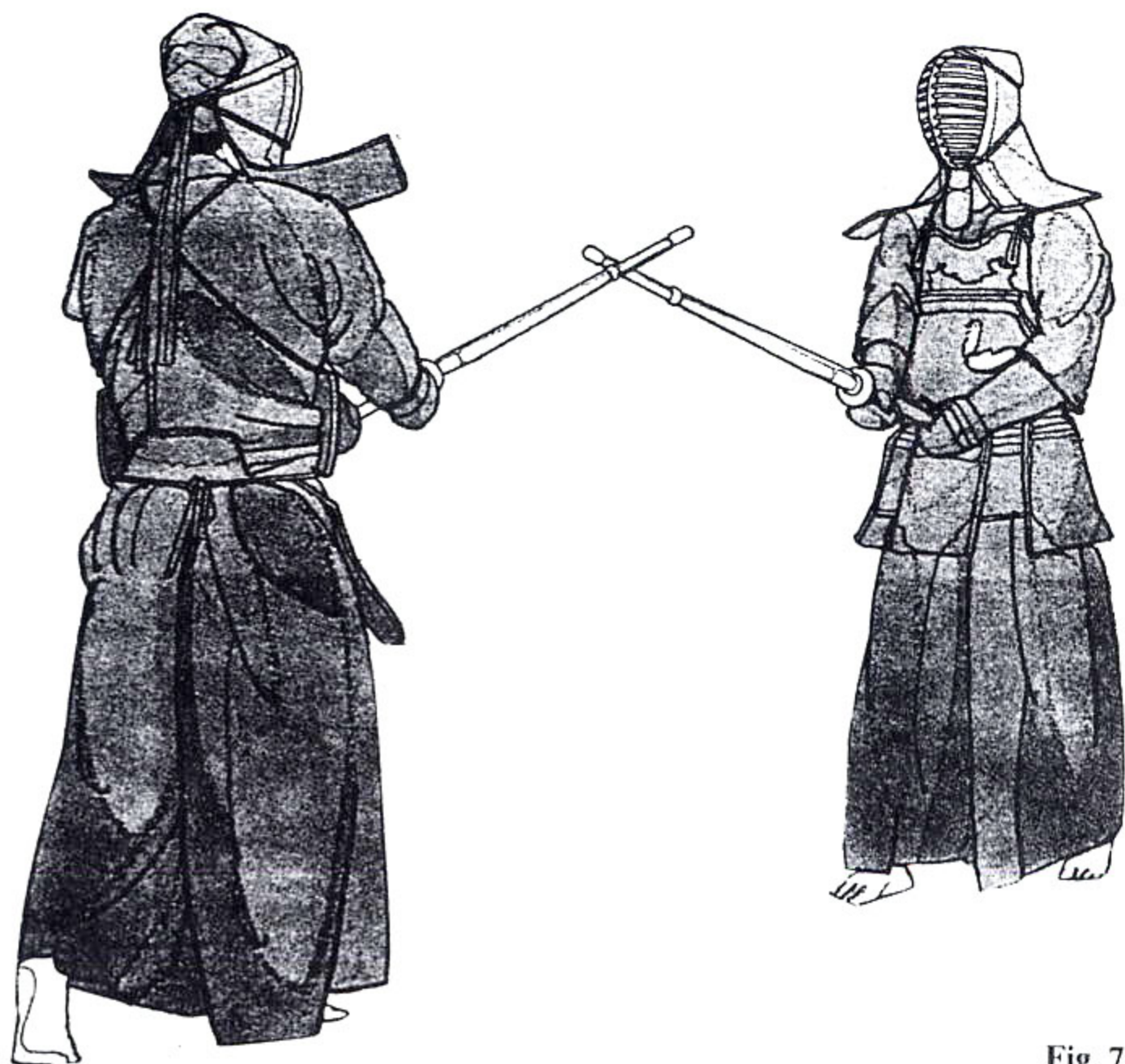


Fig. 71

## Points importants

Dans la garde *chudan* la main gauche joue le rôle le plus important pour maintenir le shinai la pointe dirigée vers le centre de l'adversaire ; le pratiquant doit avoir le souci constant de placer, ou de ramener, cette main gauche au milieu de son corps, devant lui.

L'action des deux mains sur la *tsuka* est souvent décrite comme « tordre un linge mouillé pour en exprimer l'eau » *shibori* ; ce mouvement ne doit pas être pris à la lettre sans les conseils d'un enseignant avisé, car il peut amener une crispation des mains et empêcher le libre jeu des poignets.

Le « *te no uchi* », intérieur de la main, autre composante de l'action doit être ressentie comme celle du contact vivant de la peau des doigts et de la paume avec le cuir de la poignée, *tsukagawa*, qui permet, en observant les principes énoncés plus haut, d'agir précisément avec le shinai.

La prépondérance donnée à la fermeté de la saisie avec les trois derniers doigts de chaque main, ne doit pas faire relâcher exagérément la prise du pouce et de l'index ; leur crochetage souple sur la poignée s'affermi, *shimeru*, lors des contacts du shinai avec l'adversaire ou dans les *datotsu*.

Une erreur assez courante est de laisser l'index ouvert, pratiquement inutilisé.



Le respect du parallélisme des pieds, de leur bon écart et de leur bonne distance, le fait de ne pas faire peser les talons au sol ou de ne pas lever exagérément le talon gauche doivent faire l'objet de soins attentifs.

Il peut être utile, de temps à autre, de vérifier que les jambes travaillent dans le bon sens par la sensation du contact de l'intérieur des cuisses qui doit rester possible.

Dans l'absolu, une bonne garde aurait la forme d'un triangle isocèle dont la pointe serait le *kensen* du shinai et la base le plan frontal du pratiquant ; ce triangle ne se déformerait que lors des attaques ou des défenses.

Une bonne garde est à la fois offensive et dissuasive ; menaçante elle trouble l'adversaire, sans faille elle lui fait douter d'attaquer.

### *Exercices dans la garde*

A partir des exercices de déplacement en *okuri ashi* s'exercer à évoluer en garde, seul, puis par deux face à face, avec un partenaire également en garde, à la distance *issoku itto no maai*.

Dans un second temps reprendre les techniques fondamentales d'attaque en les faisant précéder et suivre de déplacements en garde *chudan*.

Pratiquer également l'*uchi komi geiko* en prenant le renforcement de la garde *chudan* comme thème.

## **LES DISTANCES DE COMBAT MA AI. TSUBA ZERI AI**

### **DÉFINITION**

L'intervalle qui sépare les deux pratiquants lorsqu'ils s'exercent ou combattent est appelé, MA AI ou *maai*.

Il est important, dès le début, de comprendre par MA, non seulement la distance, mais aussi l'espace de temps qui relie, AI, les positions respectives des pratiquants face à face.

Le *maai* doit toujours être perçu dans cette dimension spatio-temporelle.

La distance fondamentale et usuelle est celle où il est possible d'aller frapper l'adversaire dans un seul pas, c'est-à-dire avec un seul déplacement de l'appui de chaque pied quelle que soit la direction de ce déplacement.

Cette distance est appelée :

ISSOKU (déplacement d'un pas)	ITTO (une action du sabre)	no	MAAI (intervalle)
----------------------------------	-------------------------------	----	----------------------

Les différences de stature, de rapidité, d'expérience font que, pour un intervalle qui leur est commun, il y a pour chaque combattant une double interrogation :

« A quelle distance suis-je de mon adversaire pour pouvoir le frapper ? Peut-il me frapper à distance où il se trouve ? »

A ces questions, l'enseignement venu des anciennes pratiques de combat fait une réponse dont la mise en œuvre n'est pas évidente :

« Que ton adversaire te trouve loin, mais qu'il soit proche pour toi ».



C'est à partir du *ma ai* que chaque pratiquant doit avoir la possibilité de se déplacer, aussi bien vers l'avant que vers l'arrière, d'un côté comme de l'autre.

La position de chacun est un compromis, sans cesse fluctuant, entre la meilleure possibilité pour attaquer et la meilleure chance pour défendre.

L'appréciation du *ma ai* juste, et son utilisation dans les deux composantes de la garde : la garde du corps et la garde de l'esprit, donnent au pratiquant la liberté et l'énergie pour faire face aux multiples situations du combat.

## LA DISTANCE ISSOKU ITTO NO MAAI

Les deux pratiquants sont face à face, les pointes des shinai croisées, en garde *chudan* ; la place respective qu'ils occupent doit leur permettre, soit d'aller frapper directement l'adversaire dans un pas en irruption, soit par un pas en arrière, *shirizoku*, d'échapper à l'attaque adverse (fig. 72).

Différents paramètres interviennent qui peuvent modifier légèrement l'éloignement des pratiquants, ce sont :

- la taille du combattant, la longueur de ses segments,
- ses aptitudes physiques : détente, rapidité,
- son habileté, son opportunisme, sa lucidité,

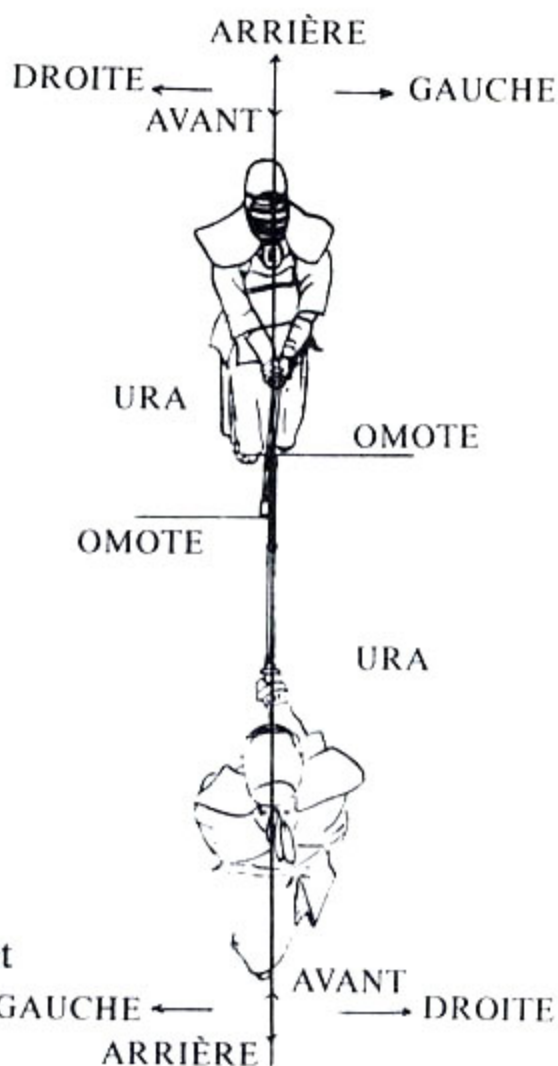


Fig. 72

- son degré d'expérience, notamment la force et l'utilisation de son shinai dans la garde,
- sa stabilité d'esprit, son sang-froid, son calme.

Ce *maai*, base des attaques, des défenses/ripostes, doit donc être adapté par chacun selon ses aptitudes.



## DISTANCE ÉLOIGNÉE : TOOI MAAI

On appelle *to ma*, la distance où les combattants en garde *chudan*, les pointes des shinai quelque peu éloignées, sont hors de portée d'une attaque directe.

Du fait de cet espacement, un pas préalable devra amener l'attaquant à l'intérieur de la garde de son adversaire.

Cette garde est peu utilisée en combat, même en cas de grande différence de taille, car laissant libre la pointe du shinai adverse, elle donne le loisir à la défense de s'organiser.

Par contre cette garde est utile aux débutants car elle leur permet, dans l'*uchi komi geiko*, par exemple, de construire et de réaliser des attaques de grande amplitude en utilisant au mieux leurs déplacements.

*Ni soku itto no mai*, la distance éloignée qui nécessite deux pas pour frapper, est une distance *to ma* où les extrémités des shinai sont assez proches l'une de l'autre.

A la frontière d'*issoku itto no maai*, cette distance est utile pour, en entrant et en sortant rapidement de la distance de frappe directe de l'adversaire, provoquer, puis exploiter, ses confusions au niveau de l'appréciation de l'éloignement réel.

## LA DISTANCE PROCHE : CHIKAI MAAI

On appelle *chika ma* la distance, en garde *chudan*, où les combattants ont rapproché, par rapport à *issoku itto no maai*, les pointes des shinai (la limite étant le *nakayui*).

A cette distance raccourcie les combattants sont chacun, immédiatement, à la portée d'une attaque directe de l'autre, mais du fait de leur amplitude réduite à cette distance, les frappes, pour être valables ne peuvent être portées que par des combattants très expérimentés.

Cette garde est souvent trop utilisée en combat par des pratiquants qui n'en ont pas la maîtrise, ce qui donne lieu à des échanges stériles de nombreux coups inefficaces, inélégants et parfois... douloureux.

Des shinai plus rapprochés que la limite du *nakayui* amènent donc les pratiquants à se neutraliser, sans possibilité d'attaque réelle, il faudra dans ce cas reprendre la distance éloignée, ou avancer jusqu'à la garde *tsuba zeri ai* pour trouver une opportunité de frappe en reculant, *hiki waza*.

## POINTS IMPORTANTS CONCERNANT LE MA AI

C'est dans un pas que le *kenshi* est vainqueur ou battu, intégrer l'*issoku itto no maai* dans son comportement est pour lui le facteur indispensable aux progrès.

Le chemin pour atteindre l'efficacité est clair :

1. S'entraîner dans les débuts à la distance *to ma*, tout en prenant conscience de la distance *issoku itto*,
2. S'entraîner au *nissoku itto no maai* tout en perfectionnant l'*issoku itto no maai*.
3. Renoncer à *chika ma*, pratiquer *tsuba zeriai*.
4. Chercher dans l'*issoku itto no maai* la position personnelle d'efficacité optimum, c'est-à-dire connaître exactement « sa » distance de frappe immédiate pour l'exploiter à chaque occasion sans hésitation (la « best position » du jargon anglicisé du kendo).



# LA GARDE RAPPROCHÉE AU NIVEAU DES TSUBA

## TSUBA ZERI AI

Il arrive dans le cours de l'assaut qu'à la suite d'une action suffisante ou défensive les deux combattants soient très rapprochés ou au contact, les shinai dressés.

Que l'un ou l'autre ait été déséquilibré dans l'action précédente, ou bien qu'aucun ne veuille prendre le risque de se remettre immédiatement en garde *chudan*, ou bien encore que l'un des deux combattants aime attaquer à partir de cette position, le combat va se poursuivre dans une garde très rapprochée, les parties des shinai proches des *tsuba* au contact l'une de l'autre.

Cette garde rapprochée au niveau des *tsuba* est appelée, *tsuba zeri ai*.

### Description (fig. 73)



Les deux combattants sont en *migi shizentai*, les pieds un peu plus écartés pour assurer la stabilité latérale.

Les hanches sont stables, laissant la liberté aux déplacements des pieds et aux prises d'appui nécessaires.

Les épaules sont basses, bras fléchis, les coudes près du corps ; le *kote* droit qui assure une prise ferme sur la poignée du shinai est très proche ou au contact de celui de l'adversaire.

Fig. 73

Les combattants tout en se déplaçant, se protègent de leurs shinai dressés et l'utilisent pour tenter de déséquilibrer l'adversaire.

Une légère poussée des hanches vers l'avant est nécessaire pour ne pas rompre l'équilibre entre les deux corps et devenir ainsi vulnérable.

La garde bien que vigilante est très active, les combattants doivent essayer de trouver une opportunité pour frapper en *hiki waza* ou retrouver un *maai* normal.

(La passivité au-delà de 20 secondes est sanctionnée en compétition).

### Point particulier

La technique de combat à partir de *tsuba zeri ai* s'est répandue et perfectionnée dans le kendo moderne ; il convient cependant de ne pas oublier que les progrès en kendo se font dans les attaques vers l'avant en prenant l'avantage sur son adversaire.

L'abondance de frappes infructueuses à partir de *tsuba zeri ai* traduit bien souvent l'incapacité du pratiquant à tenter sa chance dans la garde *chudan*.

Il faut être vigilant sur ce point.



# LES MARQUES DE POLITESSE. REI

Ni courbettes ostentatoires, ni formes guindées, les habitudes de politesse du kendo expriment l'attention et la considération que l'on porte à la pratique et aux autres.

## SALUT DEBOUT. RITSU REI

1) Salut sans porter l'arme.

Effectué principalement à l'entrée et à la sortie du *dojo*, ou à la rencontre d'une personne.

a) A partir de la position naturelle debout — *shizentai* —, diriger le regard vers la personne ou l'endroit à saluer,

b) Incliner la partie haute du corps d'environ 30 degrés, en conservant le menton rentré et le dos droit. Les doigts glissent naturellement le long de la cuisse.

c) Revenir à la position *shizentai*.

2) Salut en portant l'arme (fig. 74).

Effectué comme le précédent, ou bien au début et à la fin d'un exercice qui ne nécessite pas le salut en *sonkyo*.

a) En position *shizentai*, l'arme est tenue de la main gauche fermée sous la garde (le pouce sur la *tsuba* s'il s'agit du *bokken*) le côté du *tsuru* du shinai dirigé vers le bas fait environ un angle de 35 degrés avec le sol. Le regard est dirigé vers le partenaire.



Fig. 74

Cette position est dite du « sabre bas » — *teito* — (ou *sageto*)

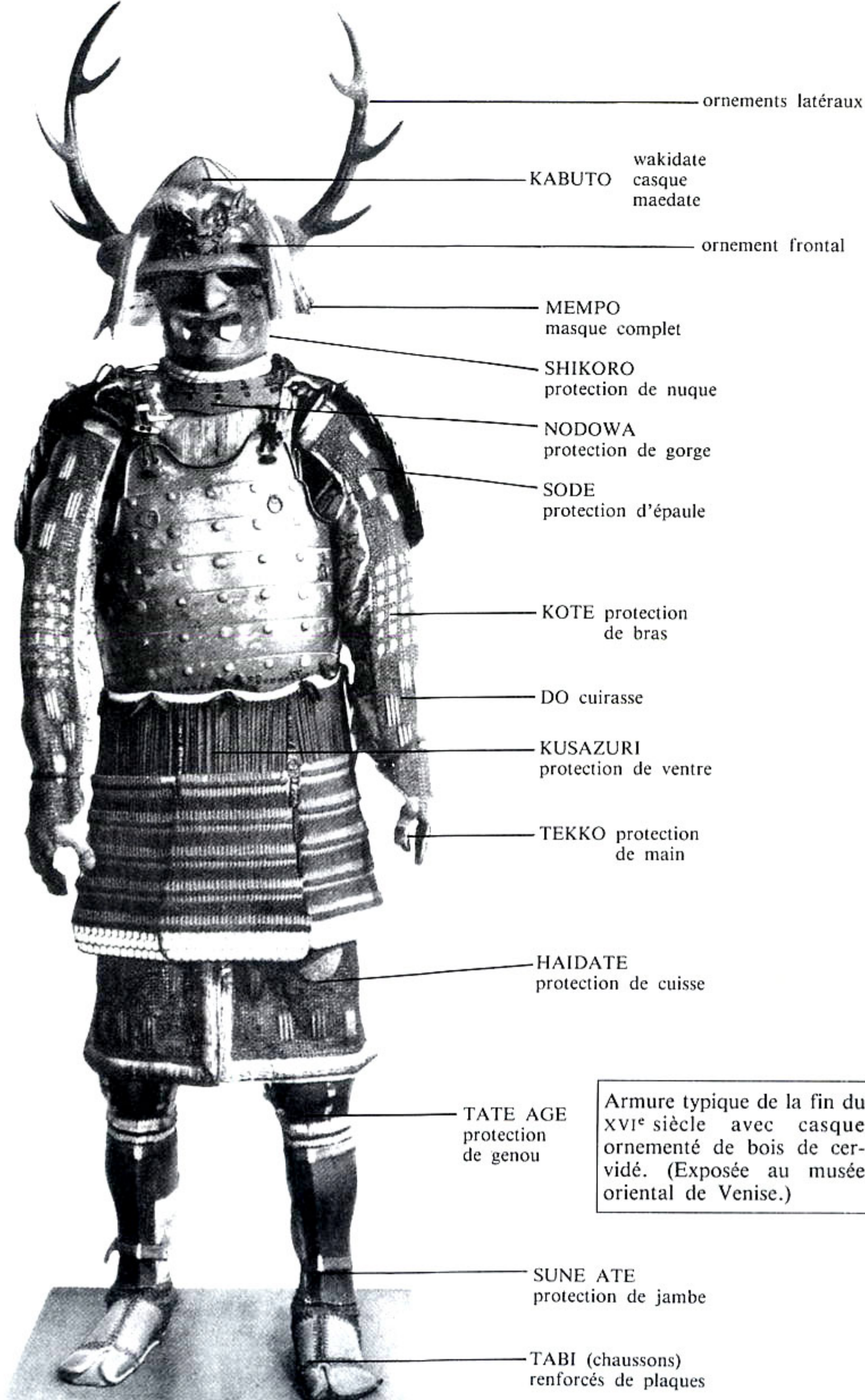
b) Sans modifier la position de l'arme, incliner la partie haute du corps d'environ 20 degrés.

c) Le haut du corps se redresse, la main gauche monte l'arme contre le bord inférieur de la cuirasse *do*.

Cette position est nommée « sabre à la ceinture », *taito*.

d) Pour revenir à la position de départ procéder dans l'ordre inverse.





ornements latéraux

KABUTO wakidate  
casque  
maedate

ornement frontal

MEMPO  
masque complet

SHIKORO  
protection de nuque

NODOWA  
protection de gorge

SODE  
protection d'épaule

KOTE protection  
de bras

DO cuirasse

KUSAZURI  
protection de ventre

TEKKO protection  
de main

HAIDATE  
protection de cuisse

TATE AGE  
protection  
de genou

Armure typique de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle avec casque orné de bois de cervidé. (Exposée au musée oriental de Venise.)

SUNE ATE  
protection de jambe

TABI (chaussons)  
renforcés de plaques



Photo 2



Illustrations de l'exercice n° 1 page 85.

Pho

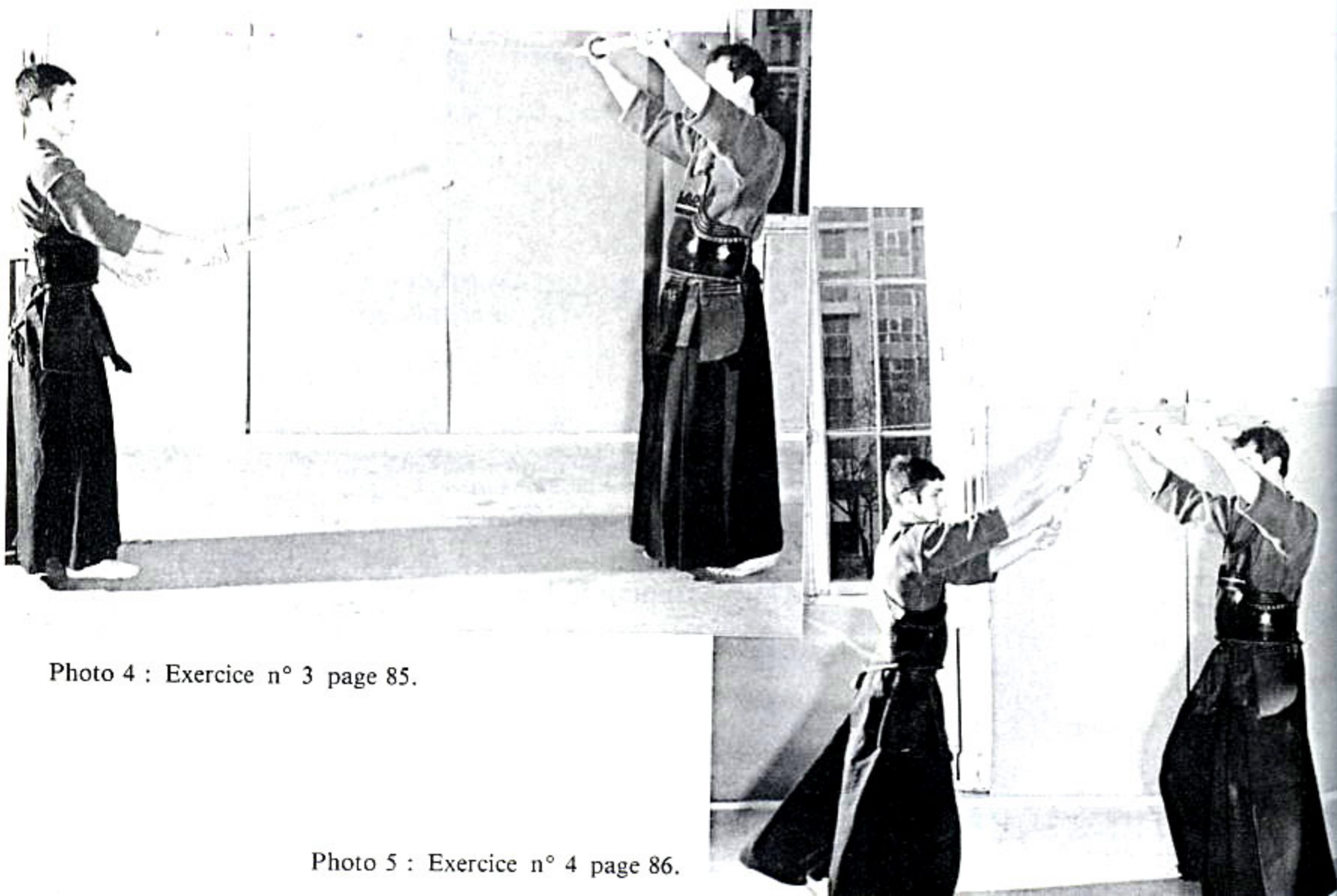


Photo 4 : Exercice n° 3 page 85.

Photo 5 : Exercice n° 4 page 86.



Photo 6 : Exercice n° 6 page 87.

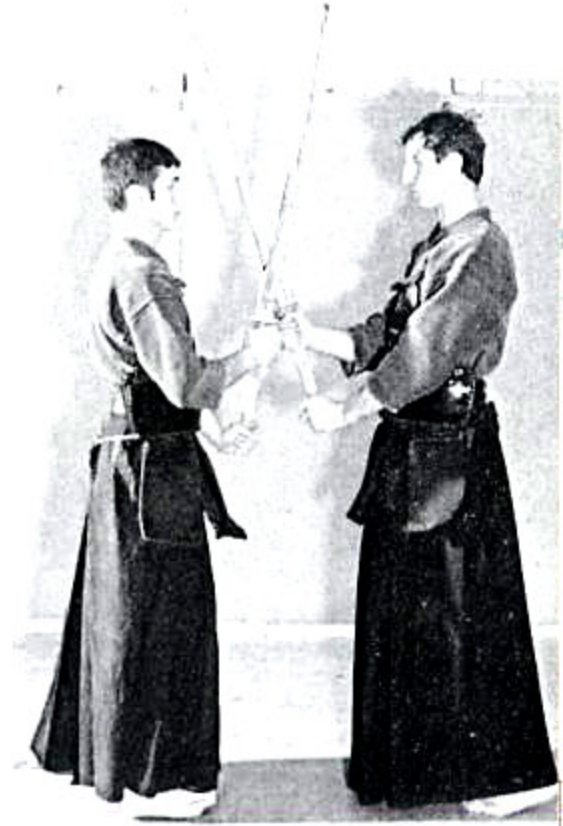
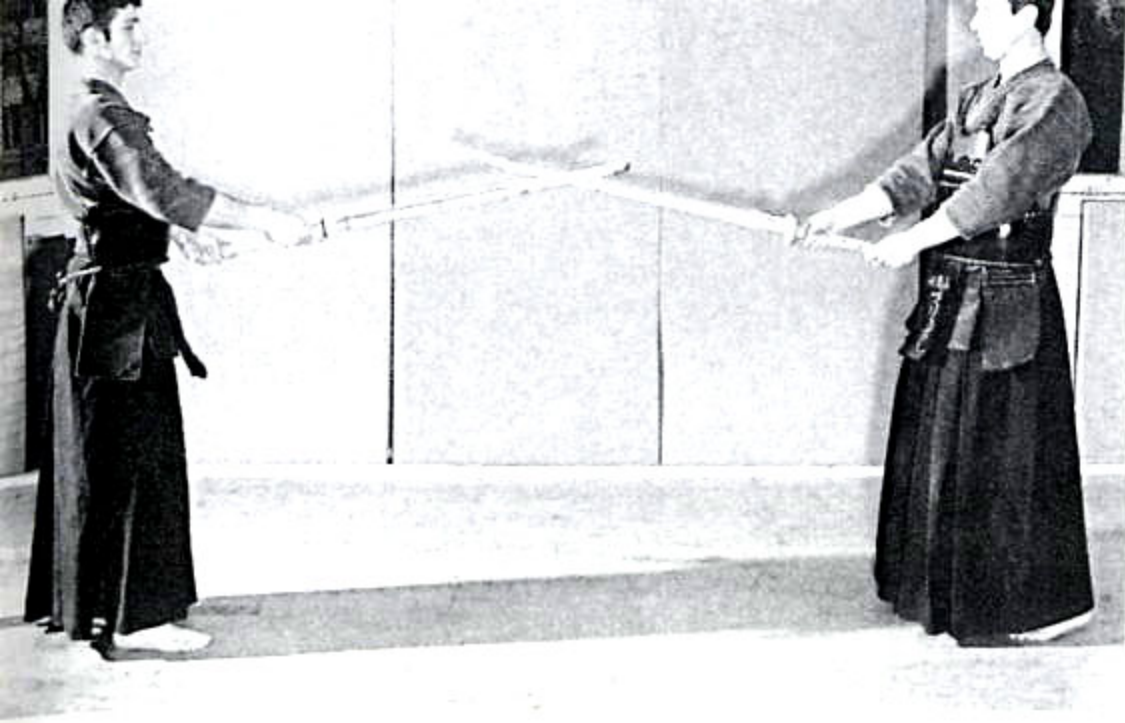


Photo 8 : Exercice n° 10 (1)  
page 89.

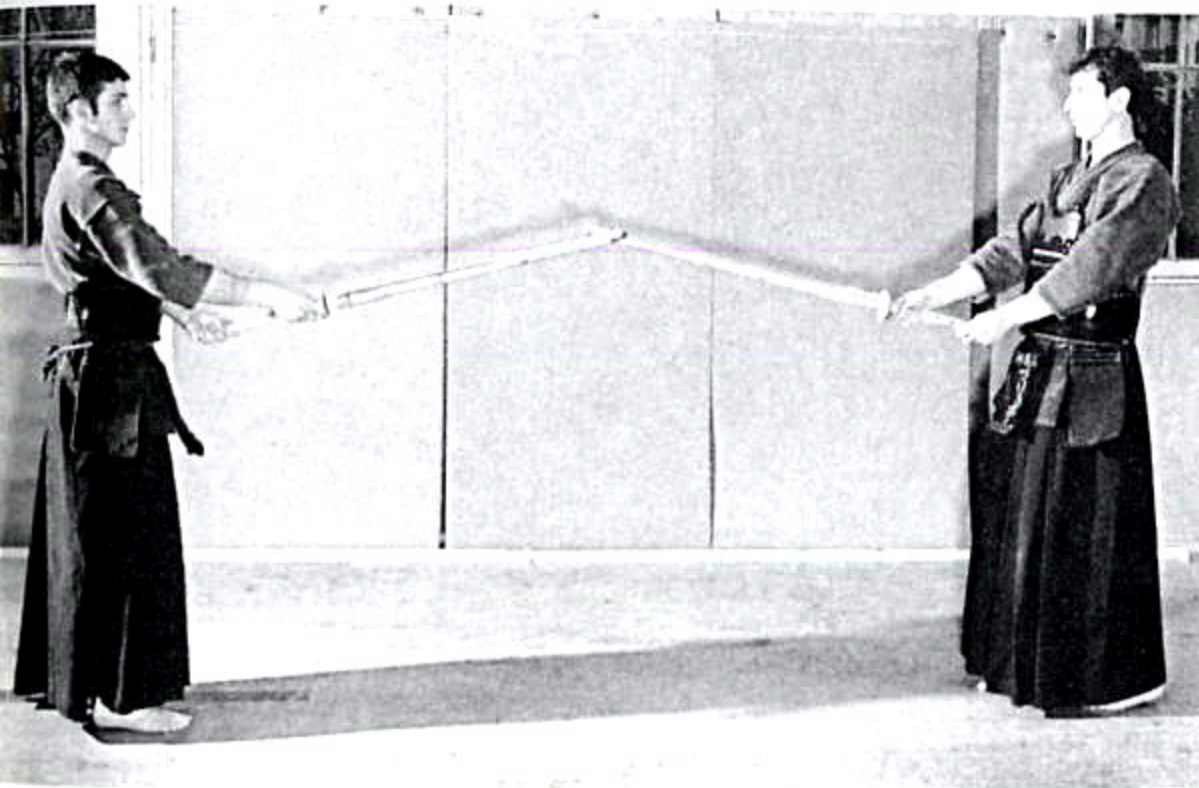


Photo 7 : Exercice n° 8 page 88.



Photo 9 : Exercice n° 10 (2) page 89.



Les acteurs des photos.  
à gauche : Ludovic DUPONT.  
Équipe de France 91.

à droite : Claude PRUVOST  
Capitaine de l'Équipe de France 91.  
Champion de France Individuel. 1985  
et 1990 champion d'Europe individuel  
1989. Plusieurs fois champion de  
France et d'Europe par équipe.



Photo 11 : Position en garde SONKYO.



Photo 10 : Exercice 10 (3) page 89.

Photo 12 : Bien gardés de corps et d'esprit.

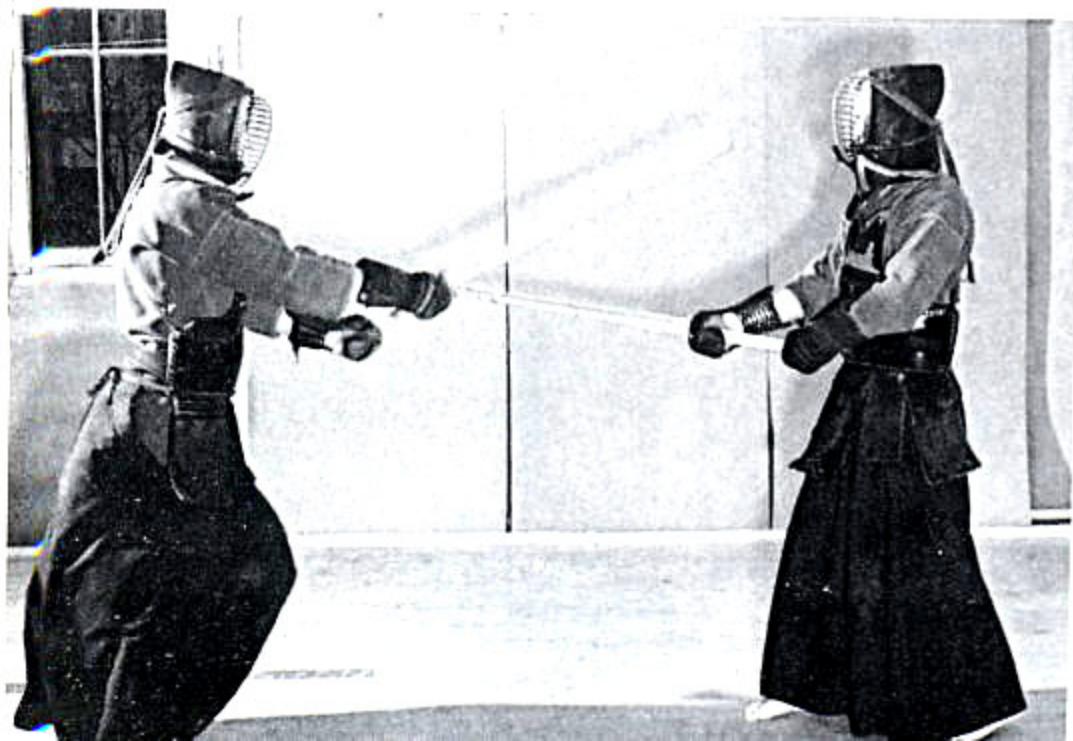


Photo 13 : Pour vaincre prendre le milieu.



Photo 14

Debana men

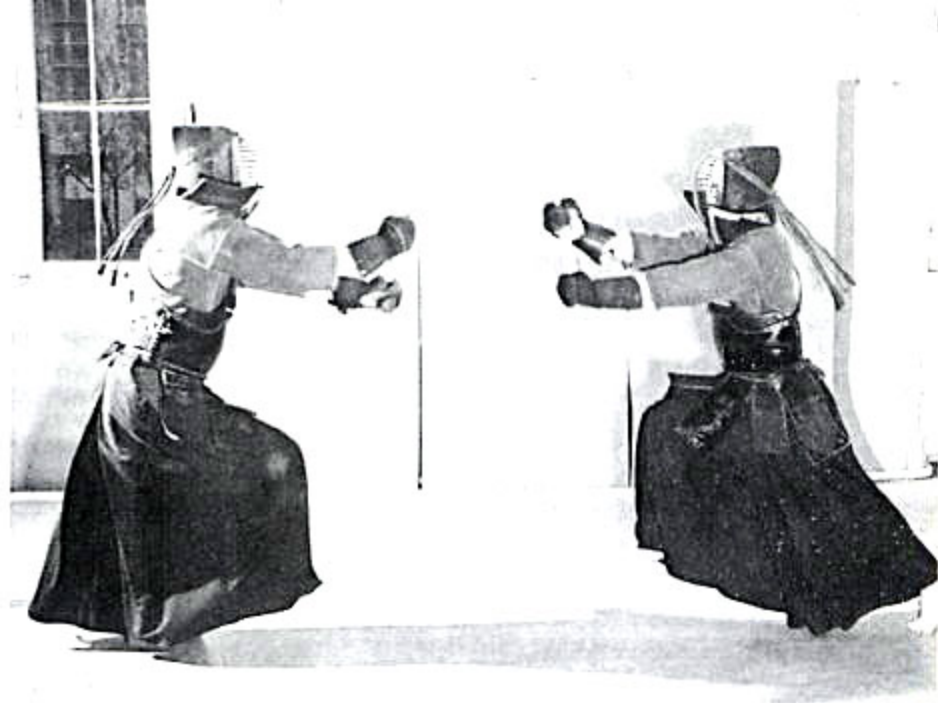
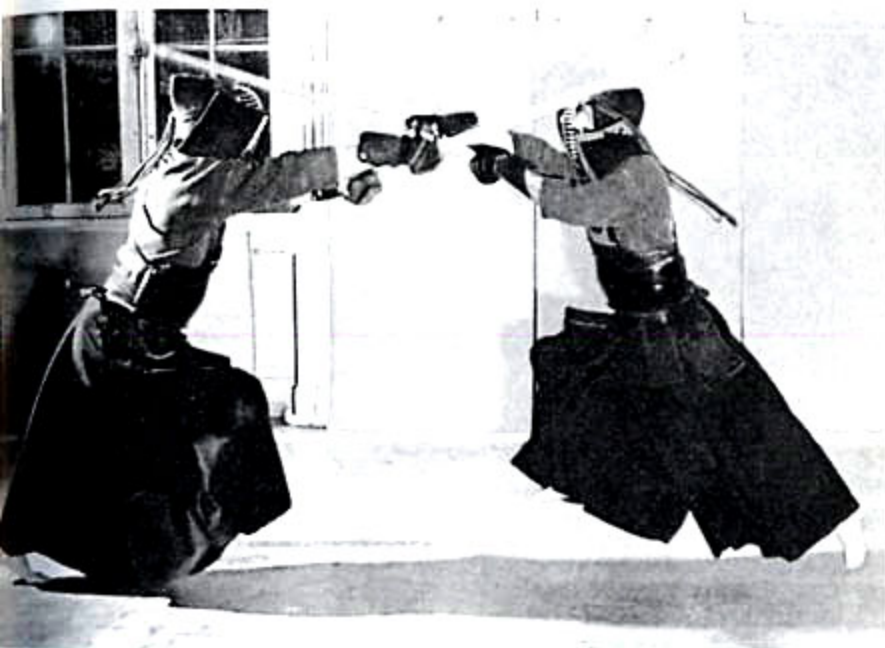


Photo 15.



Sentir l'attaque

Se détendre vers la cible

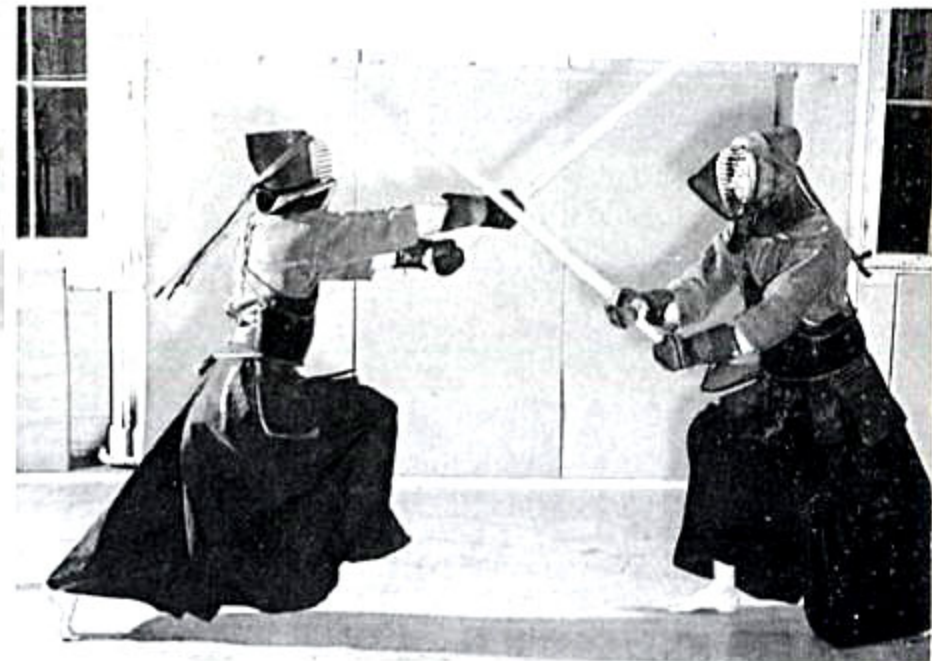


Photo 16 : Debana Koté. Frapper avant.

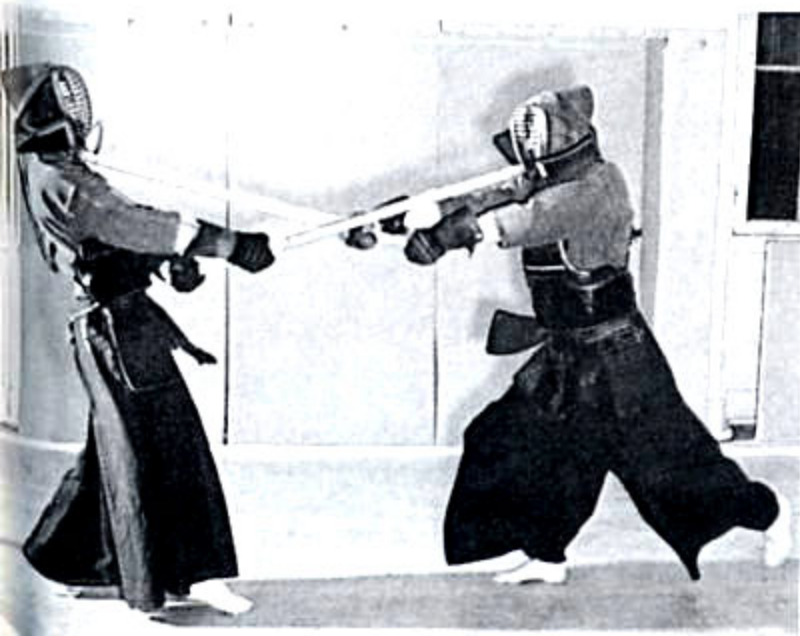


Photo 17 : Tjuki avec les deux mains.  
Morote Tsuti c'est le corps entier qui « Pique ».



Photo 19 : Garde Jodan contre garde Chudan.



Photo 18 : Men Nuki do (échapper et frapper).

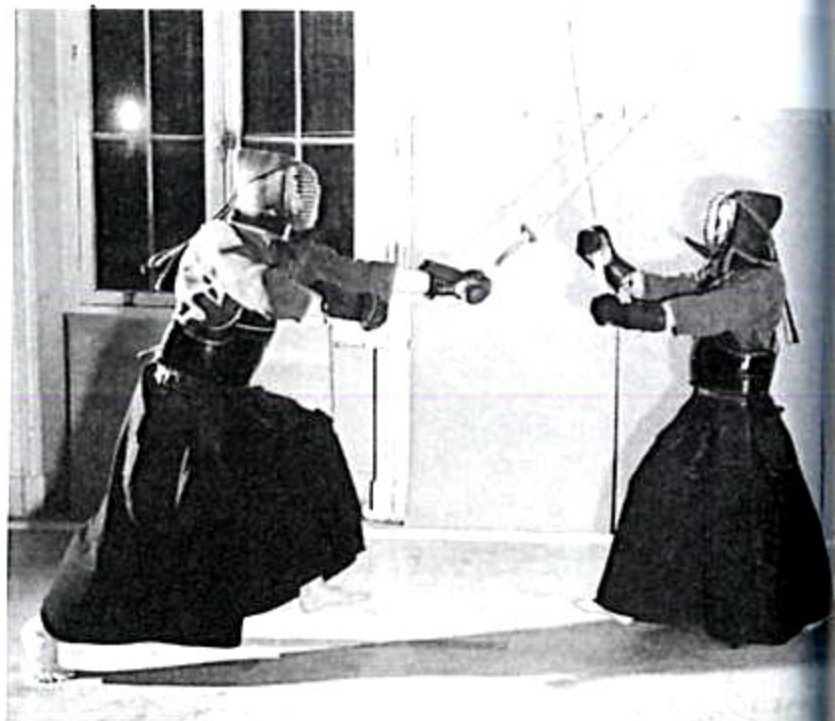


Photo 20 : La frappe Men d'une main (Katatemen)

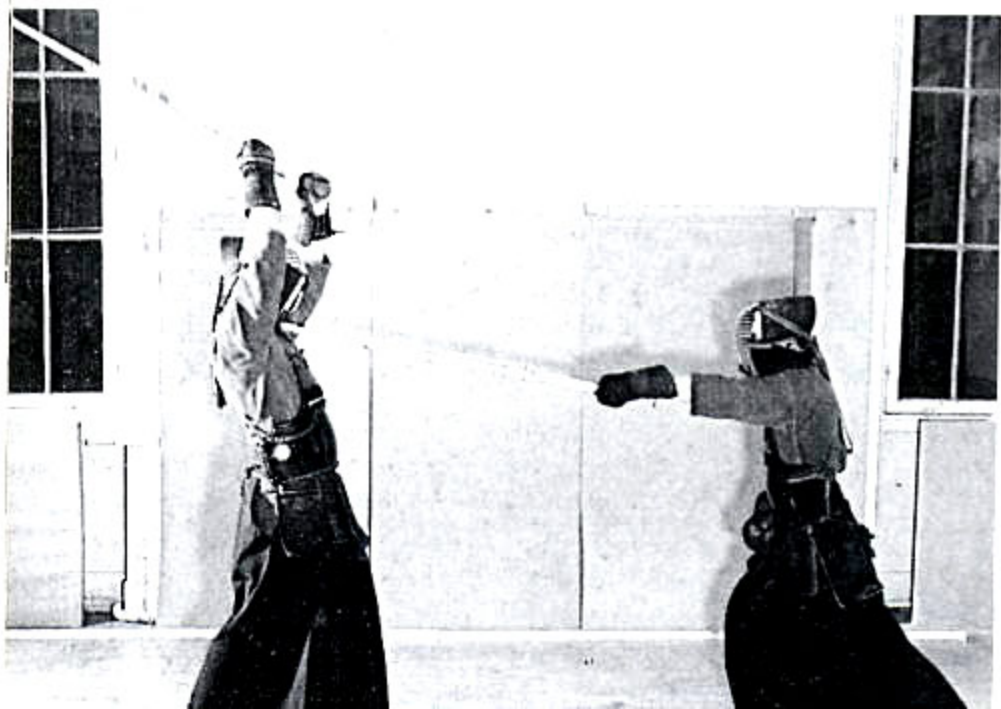
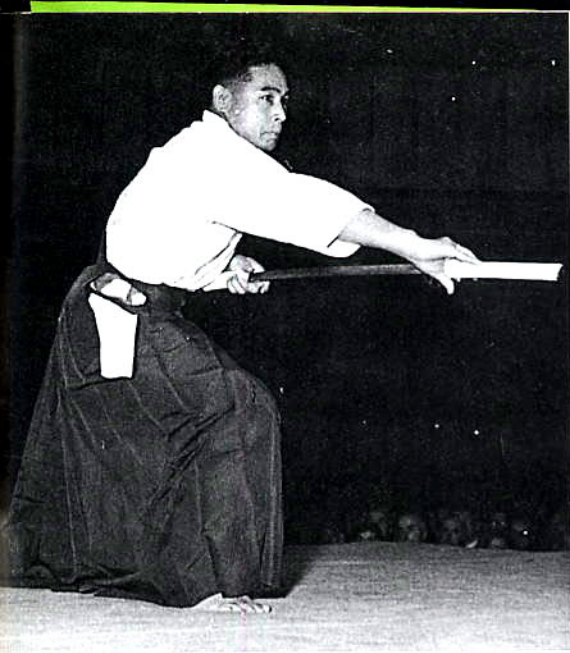


Photo 21 : L'attaque de choix de chudan contre jodan, la pique à la gorge d'une main Katate tsuki. Ligne de force du pied à la pointe du shinai.





QUELQUES BRIBES D'HISTOIRE  
DU KENDO FRANÇAIS

Photo 22 : Dès 1951, le Maître Mochizuki Minoru fut sans doute le premier à sensibiliser les judoka d'alors sur les formes d'expression du sabre Japonais. (Ici en démonstration lors d'un Gala — Salle de la mutualité.)

Ce fut son fils Hiroo qui enseigna en 1957 les premiers éléments du Kendo ; il fut suivi par Murakami Tetsugi qui dès 1958 donna un cours régulier.

Photo 23 : Consécration du Comité National du Kendo/FFJDA Accord avec la Fédération Japonaise de Kendo 1973. A Tokyo — Le Kendo Français FFJDA est admis comme seul représentant du Kendo auprès de Z.N.K.R.

1. M. Tsunetomi directeur de la (Z.N.K.R.), Fédération Japonaise de Kendo. 2. Maître Takizawa Kozo (†). Directeur Z.N.K.R. 3. Maître Awazu Shozo. Expert de Judo à F.F.J.D.A. 4. Maître Kasahara Toshiaki (†). Secrétaire général (I.K.F).  
5. M. René Audrand. Président entrant F.F.J.D.A. 6. Kimura Kotaro. Président Z.N.K.R. et I.K.F. (†). 7. M. Georges Pfeiffer. Président sortant F.F.J.D.A. 8. Henri Courtine. Directeur Technique National F.F.J.D.A.

1

2

3

4



8

7

6

5





Photo 24 :

K. Yoshimura  
(entraîneur)

1 2 3 4 5 6 7 8



Photo 25

14 13 12 11 10 9

1) J.-C. Tuvi — arbitre mondial. 2) E. Hamot — équipier. 3) J.-P. Labru — équipier. 4) Toda — entraîneur japonais. 5) J.-P. - Carpentier — équipier. 6) S. Colpaert — équipier. 7) C. Pruvost — capitaine. 8) Y. Mautret — président du C.N. KENDO/FFJDA. 9) Cl. Hamot — arbitre mondial. 10) A. Deguire — équipier. 11) Yoshimura — conseiller technique national. 12) F. Tran — équipier. 13) J. -C. Girot — entraîneur national. 14) Shioiri — expert, arbitre.



## SALUT AVEC POSITION BASSE DE MISE EN GARDE. SONKYO

Cette forme de salut est la plus couramment utilisée, au début et à la fin de chaque exercice d'entraînement, d'assaut ou de compétition (photo n° 11).

Les temps, *a*, *b*, *c*, sont identiques à ceux du précédent salut.

*d*) Sans quitter le partenaire des yeux, en partant du pied droit effectuer trois pas vers l'avant : droit-gauche-droit, au troisième pas le talon gauche est ramené en biais derrière le talon droit.

*e*) Le dos restant bien droit, fléchir à fond les cuisses sur les jambes ; pendant que le corps s'abaisse, la main droite vient saisir la poignée contre la garde, la main gauche qui a laissé partir l'arme vient saisir l'extrémité de la *tsuka*.

Faire décrire à l'arme un arc de cercle de bas en haut jusqu'à être en position de garde basse, *sonkyo*, face au partenaire, les extrémités des armes en face l'une de l'autre.

*f*) Étendre les jambes en pivotant sur la plante des pieds, pour se retrouver en garde *chudan no kamae*, les extrémités des shinai croisées, prêt à l'action, c'est le « *kamaeto* ».

A la fin de l'exercice, procéder, à partir de la garde *chudan*, exactement dans l'ordre inverse, c'est le « *osame to* ».

## LE SALUT EN LIGNE. ZAREI

### ÉTIQUETTE DE DÉBUT ET DE FIN DE COURS

Nous définirons par cours, la partie de la séance d'entraînement dirigée personnellement par l'enseignant.

Les habitudes de politesse dans la pratique du kendo font qu'au début et à la fin de l'entraînement dirigé, les pratiquants saluent le, ou les, enseignants et se saluent entre eux.



Fig. 75

Ce salut se fait en position *seiza*, le déroulement habituel est le suivant (fig. 75) :

les pratiquants sont alignés face au côté, *kamiza*, où se trouve l'enseignant, par ordre décroissant de grade de la droite vers la gauche (cas le plus général, sauf si la configuration de la salle ou les habitudes du dojo exigent l'ordre inverse).

Le pratiquant responsable de la tenue du dojo, ou le plus ancien, *sempai*, donne les indications « *sei retsu* » pour s'aligner, « *seiza* » (5) pour prendre la position agenouillée et disposer l'équipement puis, après un léger temps de concentration, « *rei* » pour saluer.

C'est généralement après ce salut que les pratiquants terminent de s'équiper à l'indication « *men o tsuke* », mettez le *men*, puis se relèvent le shinai dans la main gauche ; ils sont alors prêts à suivre les indications de l'enseignant.

(5) On peut dire « *chakuza* » à la place de « *seiza* ».



L'entraînement terminé le *sempai* procède de la même façon il indique « *sei retsu* », « *seiza* » (le *shinai* est posé) puis « *men o tore* » (les *kote*, le *men*, le *tenugui* sont ôtés et disposés) et après un léger temps de concentration, à nouveau « *rei* » avec l'enseignant.

## PORTER, DISPOSER, REPRENDRE L'ÉQUIPEMENT

Comme il a déjà été indiqué au chapitre relatif à la façon de s'équiper, habituellement les pratiquants revêtent le *tare* et le *do* à leur propre initiative et le reste de l'équipement lors du salut collectif.

Dans certaines circonstances (compétitions, *keiko* collectif, etc.) le pratiquant peut être amené à terminer individuellement son équipement.

Dans l'un ou l'autre cas le pratiquant procédera d'une façon identique en ce qui concerne :

la façon de se déplacer en portant son *men*, ses *kote*, son *shinai* ;

la façon de se mettre en *seiza* en les disposant près de lui ;

la façon de s'équiper puis de se relever ;

les façons inverses, l'entraînement achevé, de se déséquiper en *seiza* en disposant *shinai* et pièces d'armure, de les reprendre et de se redresser.

Il peut sembler curieux que soit définie aussi précisément une chose qui paraît peu importante ; à vrai dire, les pratiquants sont plus gênés par le fait de ne pas savoir comment procéder que par celui d'avoir à suivre un ordre précis.

La tradition martiale qui veut que le pratiquant prenne soin de son équipement et connaisse précisément la place où il se trouve, la courtoisie qui recommande de ne pas gêner ses voisins avec ses instruments, également le fait que des cordons traînants ou des pièces d'armure qui roulent ne soient pas particulièrement esthétiques, justifient ces habitudes d'ordre.

La manière dont on porte et dispose *shinai*, *kote* et *men* ne justifie pas un règlement ; il y a au Japon des façons différentes de procéder, nous décrivons ici un processus simple, recommandé par la Fédération Japonaise et adopté dans de nombreux *dojo*.

A l'intérieur de son casque, le pratiquant a disposé soigneusement les cordons et le *tenugui*, et placé les *kote* l'un au-dessus de l'autre, l'ouverture vers l'extérieur.

Pour se déplacer, le pratiquant tient sous son bras gauche le *men*, l'ouverture vers l'avant, avec ce qu'il contient, et le *shinai* dans la main droite le bras normalement le long du corps.

Pour saluer et revêtir son équipement, le pratiquant descend dans la position *seiza* puis, croisant le bras droit devant lui, il pose le *shinai* au sol sur son côté gauche, la *tsuba* à hauteur du genou.

Il sort ensuite, de la main droite, les deux *kote* de l'intérieur du *men* qu'il tient contre lui, et les dispose au sol l'ouverture des *hiji buton* légèrement en avant de son genou droit, de telle façon que paumes en dessous, pouce contre pouce, les coques soient orientées vers la droite.

Le pratiquant installe alors le *men* sur les *kote*, la grille posée en travers des *hiji buton*, l'ouverture vers lui. Selon les habitudes du club il pose, ou non, le *tenugui* déplié sur le *men*.

Après avoir salué, le pratiquant place le *tenugui* puis le *men*, enfiler le *kote* gauche puis le *kote* droit, prend le *shinai* de la main gauche et se relève.



La séance terminée, le pratiquant descend à la position *seiza*, pose près de lui le shinai qu'il tenait de la main gauche, et dispose l'armure comme précédemment en ôtant dans l'ordre, le *kote* droit-le *kote* gauche-le *men*, en y rassemblant les cordons et le *tenugui*.

Après le salut, le pratiquant prend le *men* sans le poser au sol, il y met les *kote* de la même façon qu'au départ, place l'ensemble sous son bras gauche puis prend, sur la gauche, le shinai de la main droite et se relève.

## PLAN ADOPTÉ POUR LES DESCRIPTIONS DES TECHNIQUES (WAZA)

Un mouvement de kendo, qu'il s'agisse d'un simple exercice d'étude, de la réalisation complète d'un coup, d'une réponse à une attaque de l'adversaire, ou bien encore d'un enchaînement plus complexe, est composé de plusieurs actions coordonnées par la personne qui réalise ce mouvement.

Ces actions se succèdent durant un certain nombre de secondes ou de fractions de secondes et sur un certain nombre de mètres ou de décimètres. On peut dire qu'il s'agit d'une suite de gestes (séquence gestuelle), qui se déroule dans le cadre du laps de temps employé, de la distance parcourue (dimension espace-temps), selon un certain rythme.

Les descriptions écrites et illustrées des diverses séquences gestuelles de kendo doivent permettre au lecteur de se les représenter mentalement, en les situant dans la dimension espace-temps, pour pouvoir les reproduire le plus justement possible, seul ou avec un partenaire.

La démarche essentielle pour le lecteur est de saisir le déroulement des actions mécaniques de la séquence gestuelle, de l'exécuter globalement, puis de revenir, au fur et à mesure des progrès, aux explications pour perfectionner les réalisations.

Dans chaque description technique, le plan suivant a été adopté pour faciliter l'étude.

1) *Déterminer la nature de la séquence gestuelle :*

- exercice « à vide »,
- exercice avec frappe sur un shinai qui prend la place de l'endroit visé, - *uchi komi bo-*, ou sur un mannequin, - *uchi komi dai-*, (qui peut être remplacé par un pneu de voiture monté sur un support),
- exercice d'étude technique sur partenaire casqué,
- phase d'entraînement au combat (*uchi komi*), entre partenaires casqués.

2) *Situer les positions respectives de départ :*

niveau de chaque partenaire,  
la garde de chacun,  
la distance entre les partenaires, *Ma-ai*,

3) *Décrire la séquence :*

qui va prendre l'initiative ?  
les actions respectives de chacun au fur et à mesure du déroulement,  
le rythme, le nombre des répétitions, la fin de la séquence, le retour à la position de départ ou le changement de rôle.

4) *Faire ressortir les points essentiels :*

à respecter pour une bonne réalisation,  
les erreurs fréquentes à éviter.



## L'EMPLOI DES TERMES

Les descriptions techniques d'autres disciplines d'origine japonaise (*Judo*, *Aikido*,...) utilisent souvent les termes de TORI pour celui qui porte l'attaque (l'actant) et d'UKE pour celui qui la reçoit (le recevant). Ces termes ne conviennent pas très bien au kendo où il est plutôt question de celui qui est à l'origine de l'action ou qui en est le support, le MOTO DACHI, et de celui qui doit réaliser la séquence gestuelle étudiée, le KAKARI.

S'il s'agit d'une action de réponse à une attaque, c'est donc MOTO DACHI qui engagera l'action et KAKARI qui répondra à l'initiative de MOTO (abréviation pour MOTO DACHI).

Nous emploierons cette terminologie lorsqu'il s'agira des exercices d'application où le lecteur sera déjà familiarisé avec les techniques.

Par contre lorsqu'il s'agira des descriptions techniques de la partie fondamentale (KIHON), et d'application (SHIKAKE/OOJI WAZA), nous utiliserons, pour mieux suivre les évolutions de chacun des partenaires, les couleurs traditionnelles qui distinguent les combattants dans la compétition en kendo (en *judo* également), c'est-à-dire le rouge et le blanc.

Seront donc en présence dans chaque description, un partenaire « Blanc » qui effectuera la technique étudiée, *kakari*, et un partenaire « Rouge » qui incitera, guidera, supportera l'action, *moto dachi*.

Il sera précisé si Rouge a un niveau d'expérience plus élevé, ou si Rouge et Blanc sont de niveau semblable.

Dans les premiers chapitres, la transcription romanisée des termes techniques en japonais sera conjointe à la traduction française, elle sera répétée à plusieurs occasions.

Dans la suite de l'ouvrage, les mots techniques qui sont d'un usage courant, ou dont la traduction alourdirait le texte (6) seront indiqués seulement en japonais.

Ce vocabulaire sera limité mais il constitue l'ossature de la discipline il facilite la compréhension entre pratiquants de nationalité différente, il est, de plus, la langue officielle des termes d'arbitrage.

Un index, en fin de volume, récapitulera les termes japonais utilisés et indiquera les pages où ils sont expliqués.

## AVERTISSEMENT EN PRÉALABLE A L'ÉTUDE DES FRAPPES DU KIHON

L'étude des frappes fondamentales qui va suivre, met en présence un *moto dachi* expérimenté, « casqué » (ce qui signifie qu'il a revêtu l'armure complète), il sera appelé Rouge. Le *kakari*, Blanc, qui fait l'apprentissage des frappes peut s'être équipé du *tare* et du *do*, par contre il gagnera à ne revêtir les *kote* puis le *men* qu'après avoir acquis une certaine aisance dans ce *kihon*.

---

(6) On peut donner à titre d'exemple, DATOTSU, qu'il faudrait traduire à chaque fois par « l'ensemble des frappes et des coups de pointe (piques) », et DATOTSU BU, par « la partie valable du shinai pour porter les différentes frappes et les coups de pointe ».



# FRAPPE DIRECTE A LA TÊTE : SHO MEN UCHI

1) Rouge et Blanc se tiennent face à face dans la garde *chudan*, à la distance où les pointes des shinai peuvent être en contact (fig. 76).

2) Blanc avance d'un petit pas d'attaque, *seme*, en *okuri ashi*, entre dans la garde de Rouge jusqu'à la distance d'*Issoku itto no maai*, les pointes des shinai commencent de se croiser sur le côté *omote* (fig. 77).

Les actions 3) et 4) qui vont suivre doivent se succéder en un seul temps :

3) Blanc prenant appui sur son pied gauche arme rapidement, sans modifier la position des mains sur la *tsuka*, son shinai au-dessus du front tandis qu'il propulse son pied droit en direction de Rouge puis (fig. 78).

4) Lance, en allongeant les bras, les deux mains vers l'avant et frappe, avec la partie *mono uchi* de son shinai, le dessus du *men* de Rouge juste en son milieu ; tandis qu'il pousse, d'une voix forte, le *kiai* « *men...* », et pose le pied droit.

Rouge a ouvert légèrement sa garde, la pointe de son shinai vers la droite (fig. 79).

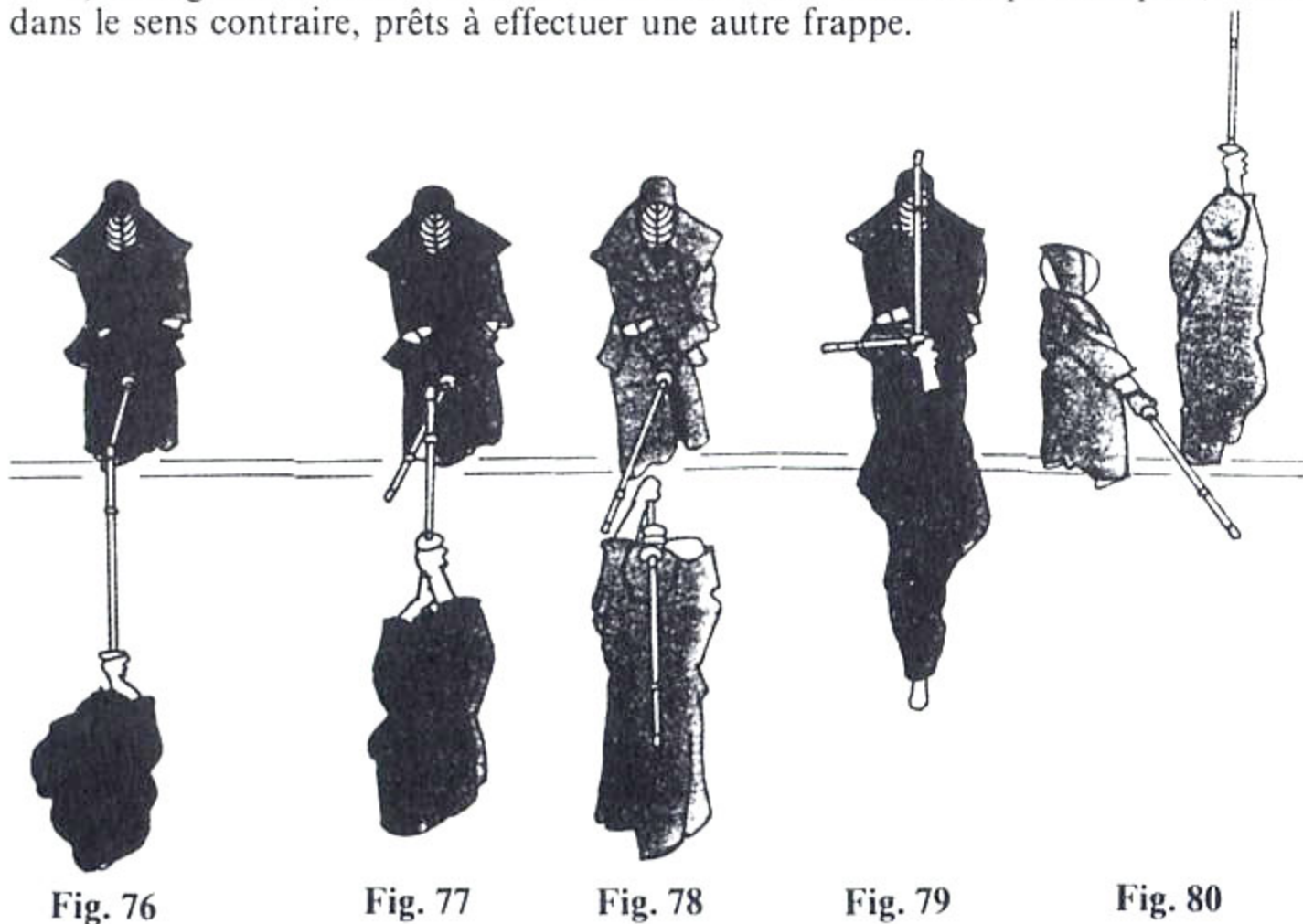
5) Blanc, affirme sa frappe et ramène vivement le pied gauche derrière le talon droit. Le *kiai* se prolonge.

Rouge, dès qu'il a reçu la frappe, a ouvert par un petit déplacement rapide vers l'arrière droit, le chemin pour laisser passer Blanc dans l'axe de frappe (fig. 80).

6) Blanc, laissant Rouge sur la gauche le dépasse en *okuri ashi*, puis se retourne vivement pour lui faire face en garde *chudan* marquant ainsi son état de vigilance, *zanshin*.

Rouge en continuant de pivoter vers l'arrière effectue un demi-tour.

7) Rouge et Blanc se retrouvent dans la même situation qu'au départ, mais dans le sens contraire, prêts à effectuer une autre frappe.





## LE POINT ESSENTIEL

Réaliser l'armer-frapper dans le seul temps du lancer du pied droit vers l'avant.

*Sho men uchi* servant de frappe de référence aux autres *uchi*, il est utile de préciser dès maintenant certaines actions segmentaires précises, indispensables pour progresser en décision, « kime » et en efficacité.

## SHO MEN UCHI POINTS AUXQUELS IL FAUT PRÊTER ATTENTION

1) Le libre jeu des articulations des épaules est essentiel pour permettre un mouvement ample et rapide d'armer-frapper.

A partir de la saisie du shinai dans la garde *chudan*, la main gauche pousse la pointe vers le haut puis guide l'action. La sensation du rôle moteur de l'épaule gauche dans le geste d'armer-lancer est essentielle car très souvent dans les débuts l'épaule droite très forte « bride », en le raccourcissant, ce geste.

Il convient donc, dès le début, de rechercher la sensation d'un armé souple et ample sans que la position relative mains/avant-bras/bras ne se trouve trop modifiée.

2) Le temps d'armer-frapper est très dynamique, le pratiquant s'efforcera « d'accélérer » le retour du shinai.

3) La pose du pied droit au moment fort de la frappe affirme l'action équilibrée du corps grâce à la stabilité des hanches. Cette pose du pied droit devient au fil de l'entraînement une sorte de frappe sèche au sol qui ne doit pas être recherchée prématurément ni exagérée. Les impacts trop forts du pied droit au sol ralentissent les actions et sont source de traumatismes.

4) La sensation de lancer les mains vers l'avant est importante pour ne pas raccourcir les gestes des bras.

Au moment de l'impact du *mono uchi* sur le *men* adverse l'action du serrage des mains est importante.

Cette action est très complexe, difficile à détailler avec des explications ; elle s'affine et se renforce au fur et à mesure des répétitions jusqu'à l'acquisition de la sensation du travail de l'intérieur de la main (*te no uchi*) garant d'une frappe précise, sèche, sans lourdeur. On peut néanmoins donner globalement les repères suivants :

- veiller à ce que les ongles ne tournent pas vers le haut ;
- veiller à ce que la « pliure » de la première articulation de chaque index soit pointée dans la ligne de direction de la frappe ;
- ne pas, sous prétexte de mettre la force dans l'auriculaire et l'annulaire, ouvrir les autres doigts, mais au contraire assurer, sans crispation, leur fermeture sur la *tsuka*.

Pour ne pas raccourcir la portée du shinai, il est très important d'étendre complètement la main droite ; lorsque le shinai accomplit sa course optimum, l'articulation métacarpienne du pouce droit est en ligne avec le bord radial de l'avant-bras droit sans cassure du poignet.

5) Veiller à ne pas alourdir par un excès de force dans les épaules la frappe qui deviendrait imprécise, et souvent douloureuse pour le crâne du recevant.



6) La frappe effectuée, l'actant dépasse le recevant de la distance où il peut, en se retournant directement par l'intérieur, se retrouver face à lui à la distance de garde. Le shinai, de la position de frappe a été ramené, sans gestes supplémentaires, à la position de *kamae*.

## FRAPPE SUR L'AVANT-BRAS (DROIT) KOTE UCHI

1) Rouge et Blanc se tiennent face à face dans la garde *chudan*, à la distance où les pointes des shinai se croisent (fig. 81).

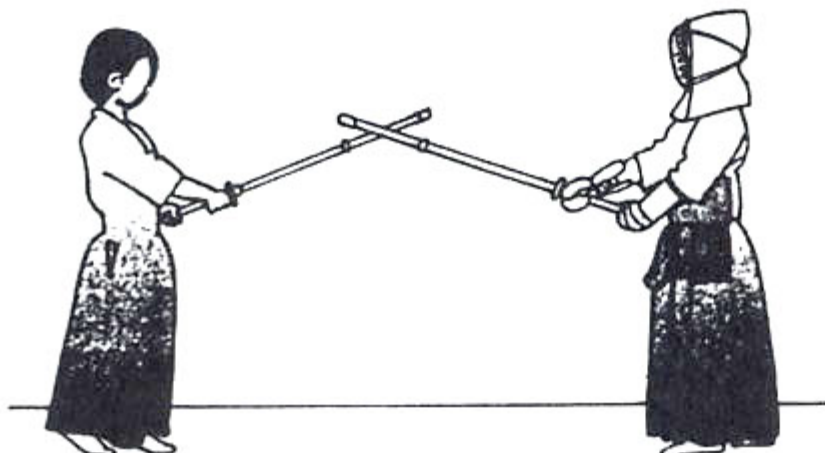


Fig. 81

2) Rouge lève légèrement la pointe de son shinai et découvre ainsi un peu son *kote* droit.

Les actions 3) et 4) qui vont suivre doivent se succéder en un seul temps :

3) Blanc prenant appui sur son pied gauche arme rapidement et suffisamment son shinai pour apercevoir sous ses mains le *kote* de Rouge, tandis qu'il propulse le pied droit en direction de Rouge puis (fig. 82),

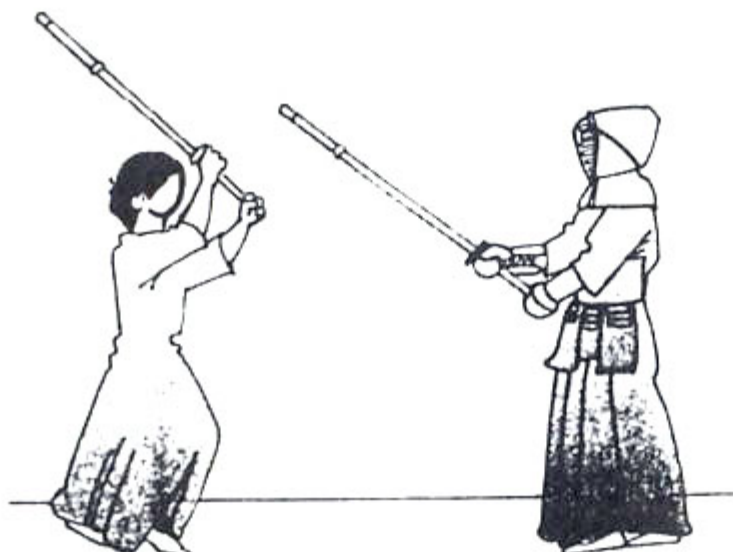


Fig. 82

4) il lance les mains en allongeant les bras et va frapper avec la partie *mono uchi* du shinai la partie *kote buton* de l'avant-bras droit de Rouge, tandis qu'il lance le *kiai* « *kote...* », et pose le pied droit (fig. 83/84).

Rouge en recevant la frappe, se décale, pied gauche-pied droit, légèrement en biais sur l'arrière gauche.



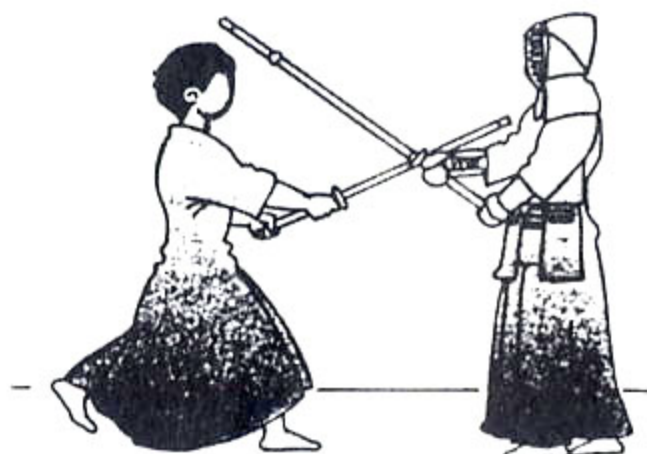


Fig. 83

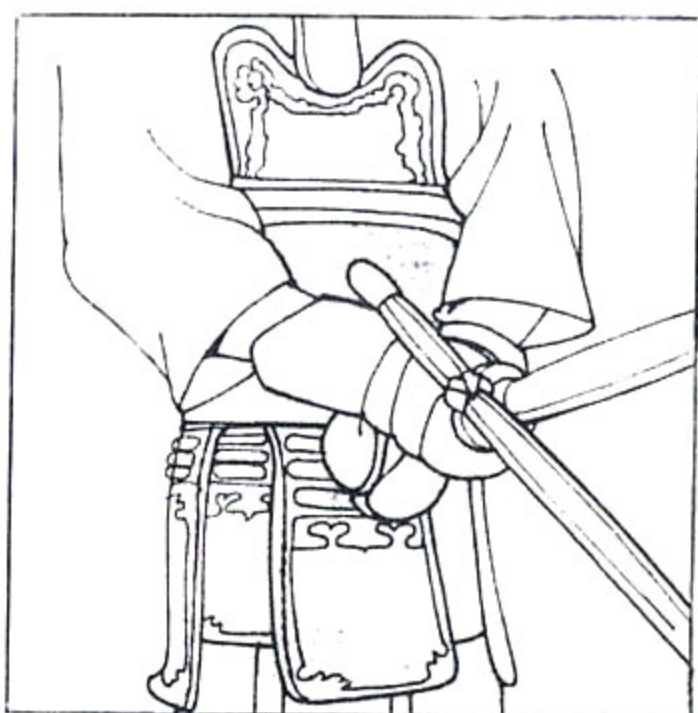


Fig. 84

5) Blanc, tandis qu'il affirme sa frappe, ramène vivement le pied gauche derrière le talon droit, prolonge le *kiai* puis,

6) il dépasse Rouge sur le côté *ura* par quelques petits pas glissés *okuri ashi* puis se retourne vivement par l'intérieur pour faire face à nouveau à Rouge qui s'est retourné.

7) Blanc dans l'état de vigilance est en garde *chudan* face à Rouge dans la même position, tous deux sont dans le sens contraire du départ.

### **Variante des temps 6) & 7)**

Blanc, lorsqu'il a atteint une certaine maîtrise de cet *uchi*, peut terminer sa frappe de la façon suivante, plus proche du *kote uchi* de l'assaut.

6) (bis) Relevant la pointe de son *shinai* il replie les deux avant-bras vers lui et marque fortement le *zanshin* très près de Rouge, presque au contact, tandis que,

Rouge reste de face et affirme, solidement campé sur les hanches, une position très voisine de celle de *tsuba zeriai*.

7) (bis) Blanc et Rouge reculent et se remettent en garde *chudan* face à face, dans le même sens qu'au départ.

### **Le point essentiel :**

Lancer le *shinai* loin devant soi dans l'axe du milieu du corps, en direction de l'horizontale, la main gauche en serrant la *tsuka* vers l'intérieur assure une frappe sèche.

## **FRAPPE SUR LE TRONC DO UCHI**

1) Rouge et Blanc se tiennent face à face dans la garde *chudan*, à la distance où les pointes des *shinai* peuvent être en contact (fig. 85).



2) Blanc avance d'un petit pas d'attaque, *seme*, en *okuri ashi* comme pour l'attaque en *men uchi*.

Rouge, élève son shinai, la pointe en direction du *men* de Blanc ; ce faisant il découvre, sous son poing gauche, la partie basse de sa protectino *do*.

Les actions 3) & 4) qui vont suivre doivent se succéder en un seul temps :

3) Blanc prenant appui sur son pied gauche, propulse le pied droit vers l'avant en armant son shinai comme pour la frappe *sho men* mais (fig. 86),

4) il transforme son mouvement descendant en croisant sa main droite par dessus la *tsuka* de son shinai (fig. 87), tandis que sa main gauche pousse, paume vers le haut, le manche vers l'avant et légèrement vers la droite ; Blanc va frapper ainsi du *mono uchi* le côté droit du *do* de Rouge (fig. 88), tandis qu'il pose le pied droit en avant et à droite pour se ménager le passage sur le côté *omote*. Il pousse fortement le *kiai* « *do...* »

5) Blanc prolonge sa frappe sans relâcher l'action des mains, ramène vivement le pied gauche derrière le talon droit et dépasse, en *okuri ashi*, Rouge sur son côté *omote* en biais vers l'avant droit. Le *kiai* se prolonge.

Rouge pivote vers l'arrière gauche, face à la direction prise par Blanc.

6) Blanc dès qu'il a assuré la validité de sa frappe se retourne par l'intérieur et fait face dans l'état de *zanshin* en garde *chudan* à Rouge.

7) Blanc et Rouge se retrouvent face à face en garde *chudan* dans le sens contraire du départ, décalés latéralement, prêts à effectuer une autre frappe.

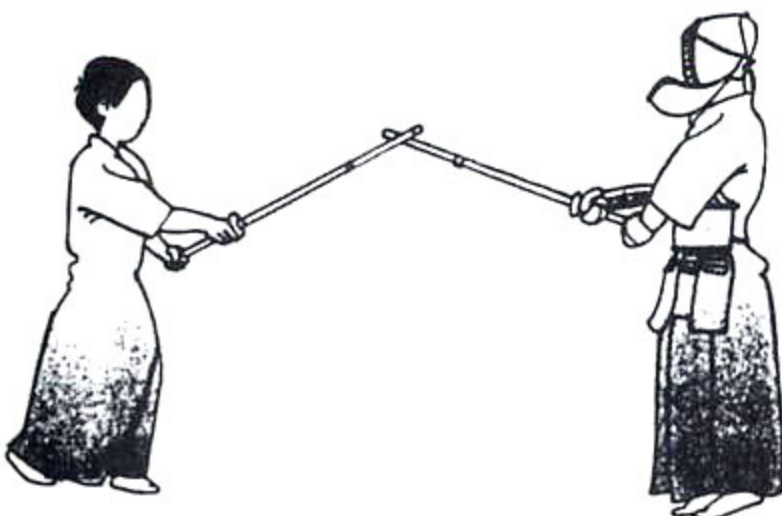


Fig. 85



Fig. 87

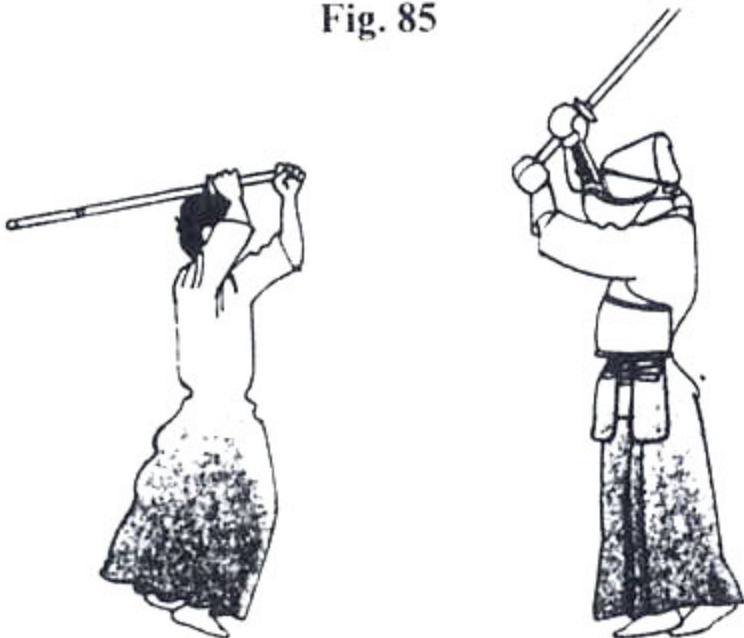


Fig. 86

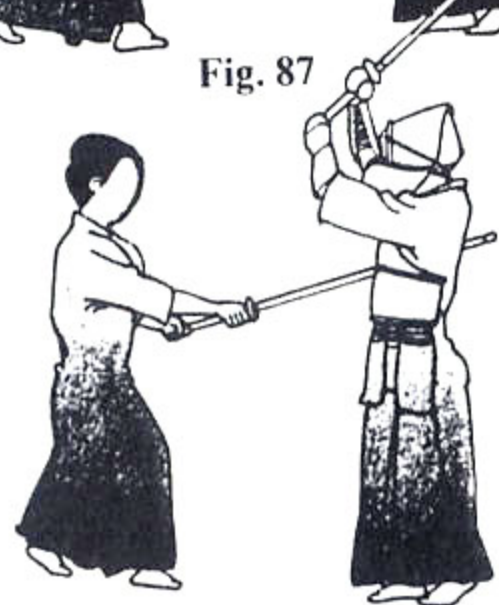


Fig. 88



## Variante du temps 4)

La difficulté de transformer en une frappe valable le mouvement coordonné des deux mains sur la *tsuka* peut être résolue par une action différente des mains. Il faut savoir que si la manœuvre devient plus aisée, en raccourcissant le bras de levier, elle perd de la force et de la précision.

4) (bis) Il transforme son mouvement descendant en poussant la main gauche qui glisse le long de la *tsuka*, ongles vers le haut, contre la main droite pour aller frapper du *mono uchi* le côté droit du *do* de Rouge... (le reste sans changement).

## Les points essentiels :

Transformer en biais, pour une frappe valable, le mouvement haut-bas du shinai.

Obliquer vers la droite la translation du corps vers l'avant.

## COUP DE LA POINTE OU PIQUE : TSUKI

Le coup porté avec la pointe du shinai garnie de son manchon de cuir, *sakigawa*, en direction de la protection de gorge du casque, *mae dare* (fig. 89), ou dans certains cas, en direction de la partie haute de la cuirasse, *mune*, est le seul coup « de perce » du kendo. Nous l'appellerons « pique ».



Fig. 89

Cette « botte », pour reprendre un terme ancien de l'escrime occidentale, complète les trois techniques fondamentales « de taille », *men*, *kote* et *do* ; elles constituent, à elles quatre, tout l'arsenal du kendo.

## Avertissement

Il convient, avant d'apprendre et de pratiquer le *tsuki*, de ne pas avoir la crainte de cette pique mais, dans le même temps, d'être très rigoureux dans son utilisation.

Porté sans contrôle, ou inconsidérément, le *tsuki* est dangereux pour l'adversaire. (Il est aussi imprudent de se jeter sur la pointe adverse en négligeant sa menace).

L'étude du *tsuki* commence après la maîtrise complète des autres frappes ; la pratique du *tsuki* dans l'assaut sera interdite entre pratiquants insuffisamment expérimentés, ou qui manqueraient encore de contrôle personnel.

## Coup de pique direct à la gorge tsuki (photo n° 17)

1) Rouge et Blanc se tiennent face à face dans la garde *chudan*, à la distance *issokui itto no maai*.



2) Blanc avance un peu et rapidement le pied droit à l'intérieur de la garde de Rouge réduisant ainsi la distance, *ma ai* ; sans aucun temps d'arrêt (fig. 90),

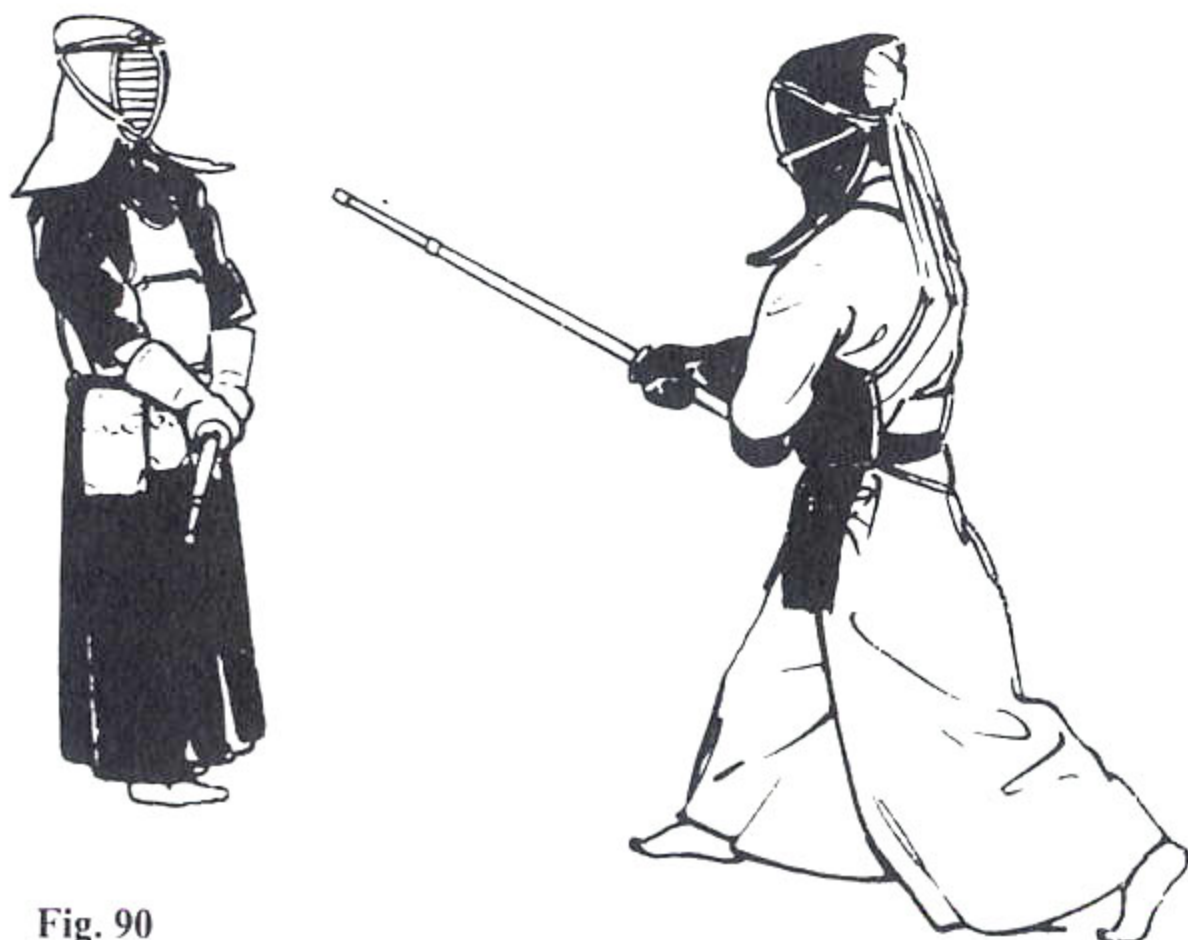


Fig. 90

3) Blanc ramène vivement en *okuri ashi* le pied gauche sur lequel il prend appui pour, dans un seul temps,

- propulser vivement (sans élévation) son pied droit vers Rouge,
- étendre, à partir de la position de garde des mains, les deux bras vers l'avant

en direction de la gorge de Rouge. Blanc serre fortement la *tsuka* de son shinai par une action des deux mains qui tournent vers l'intérieur.

4) La pointe du shinai de Blanc est rentrée en contact avec le *mae dare* du casque de Rouge (fig. 91). Grâce à l'action de verrouillage des mains vers l'intérieur le contact est sec mais précis ; Blanc a lancé, en même temps que le *tsuki*, un fort *kiai*, puis il ramène vivement les mains dans la position *chudan* exprimant, de la place où il se trouve à la suite de son action, un fort *zanshin*.

5) Rouge et Blanc reviennent en garde *chudan*.

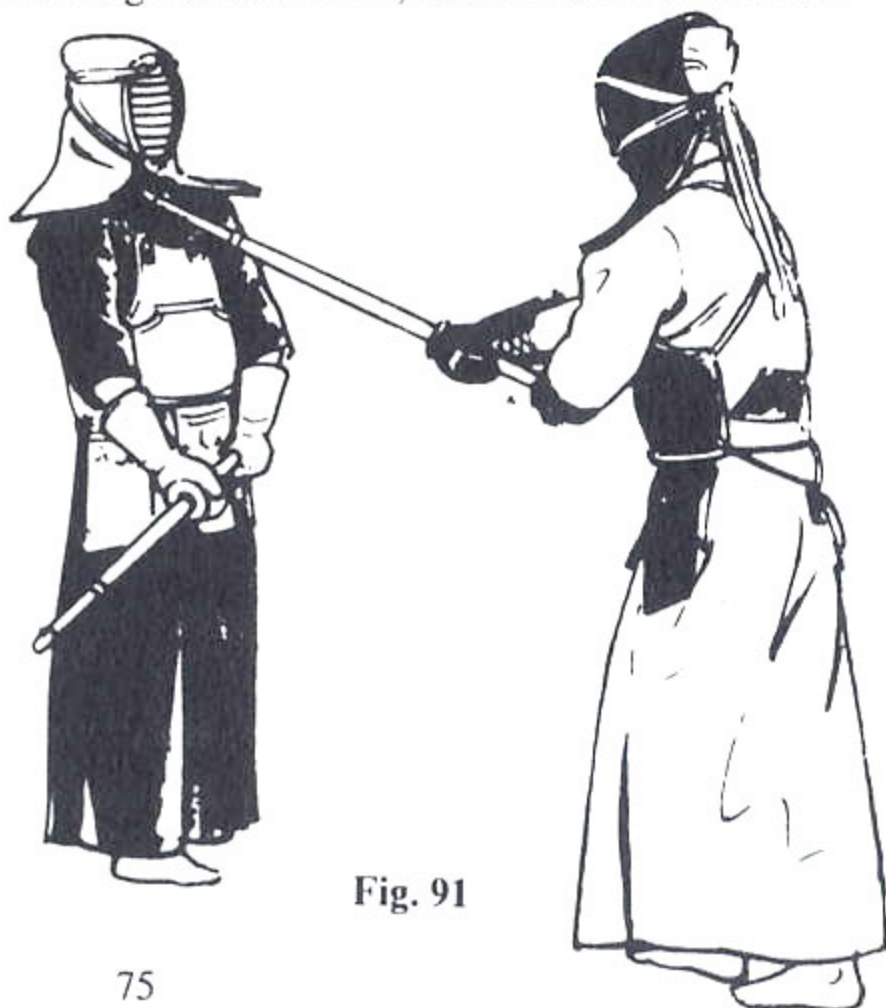


Fig. 91



## Points importants

- La précision et la force du *tsuki* résident dans la stabilité des hanches qui assure au tronc un ferme appui, l'empêchant ainsi d'être cassé vers l'avant.

Porter le *tsuki*, « à bout de bras » le corps penché en avant est incorrect et dangereux.

C'est l'exacte direction des appuis dans la ligne de pique qui donne sa précision au *tsuki*.

- Les mains travaillent strictement en ligne, de la garde *chudan* jusqu'à l'impact. Le mouvement du *shinai* est direct et légèrement ascendant.

- Garde-impact-garde, un net aller-retour du *shinai* indique la qualité du *tsuki*.

- *Un conseil* : Au début de l'apprentissage, le pratiquant prendra confiance en s'entraînant à piquer le milieu du *mune* de la cuirasse de son partenaire (casqué).

## SUCCESSION DE FRAPPES : KIRI KAESHI

Le *kiri kaeshi*, aussi appelé « *uchi kaeshi* » consiste essentiellement en un enchaînement ininterrompu de frappes *yoko men*, à gauche et à droite, dans un déplacement *okuri ashi* avant et arrière.

### Importance du *kiri kaeshi*

Cet exercice est d'une telle importance pour les progrès dans la pratique du kendo qu'il n'est pas rare de trouver écrite la phrase suivante : « un kendo où il n'y aurait pas de *kiri kaeshi* est impossible ».

Appris par le débutant, le *kiri kaeshi* se pratique à tous les niveaux et se perfectionne au fil des années d'entraînement ; à la fois moyen et témoin des progrès.

Jusqu'au 4<sup>e</sup> *dan*, le *kiri kaeshi* est exigé dans les examens des grades, avant les combats, il renseigne le jury sur le niveau du candidat.

Dans l'exécution du *kiri kaeshi*, à chaque pas le corps est nécessairement utilisé en unité complète pour chaque frappe, avec un armé ample et souple, une action vigoureuse des bras et des mains, un fort *kiai*, et le respect de la distance par rapport à la cible.

Le nombre, le rythme plus ou moins rapide des répétitions sollicite le souffle, l'énergie et le courage du pratiquant. Le *kiri kaeshi* est dosé en durée et en intensité par l'enseignant suivant le but visé.

En préliminaire au *kiri kaeshi*, le débutant enchaînera sur un partenaire casqué une série de frappes à la tête, en oblique vers la droite et vers la gauche, appelées *yoko men*.

### Description de la frappe en oblique sur la tête : *yoko men*

Qu'il s'agisse de la frappe sur le côté gauche du sommet de la tête, *hidari men*, ou sur le côté droit, *migi men*, le lecteur se reportera à la description de *sho men uchi*, avec les différences suivantes :

1) et 2) Rouge et Blanc sont à la distance *issoku itto no maai*, Blanc va donc pouvoir frapper directement,



3) il arme son shinai et avançant son pied droit vers Rouge, lance le *mono uchi* de son shinai,

4) soit, pour *hidari men*, à l'oblique sur le côté gauche du sommet du casque de Rouge, dans ce cas la main droite est décentrée, au moment de l'impact, vers la droite,

soit, pour *migi men*, à l'oblique sur le côté droit du sommet du casque de Rouge, dans ce cas la main droite est décentrée, au moment de l'impact, vers la gauche (fig. 92),

dans les deux cas la main gauche reste dans l'axe du milieu du corps et assure un fort *te no uchi* au moment de l'impact.

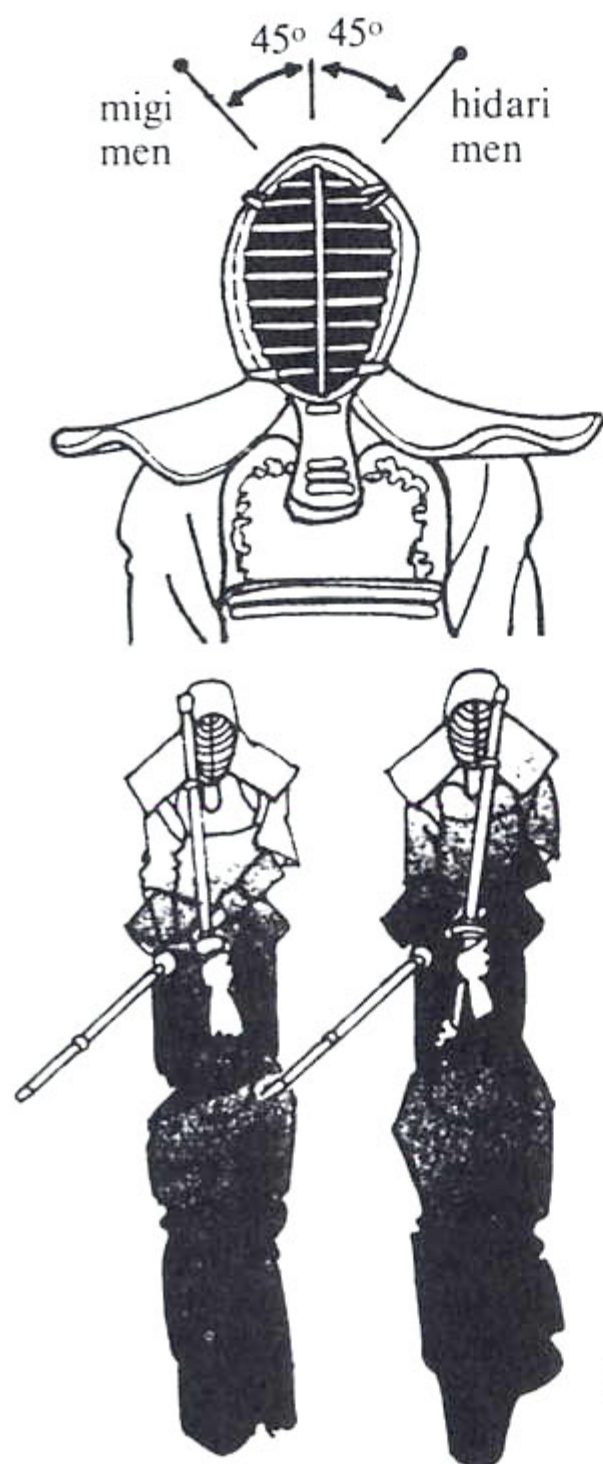


Fig. 92

5) et 6) Blanc a ramené le pied gauche derrière le droit et assure une position stable au moment de la frappe face à Rouge qu'il ne dépasse pas.

7) Blanc recule d'un pas *okuri ashi* et reprend avec Rouge la position initiale. Blanc alterne à chaque frappe, *hidari* et *migi men*.

## Enchaînement de frappes *hidari* et *migi men* : *renzoku sayu men*

Blanc après une première frappe *hidari men* réalisée dans les conditions qui viennent d'être décrites, enchaîne directement, sans reprendre la garde, une frappe en *migi men* à la suite du recul d'un pas *okuri ashi* de Rouge.



Rouge reculant ainsi de plusieurs pas, Blanc avance en frappant alternativement à chaque pas le *men* à gauche ou à droite, *sayu men*. A l'issue d'un certain nombre de pas de recul, Rouge avance d'un nombre égal de pas *okuri ashi*, permettant à Blanc d'enchaîner les frappes *sayu men* dans le recul.

L'enchaînement des frappes se fait sur un rythme soutenu, sans précipitation, en assurant pour chaque *uchi*, un armé ample, un fort *kiai*, la stabilité des appuis au moment de l'impact. Le nombre des frappes n'est pas précisé, il dépend du but recherché et du niveau d'entraînement des pratiquants.

## Le choc des corps : tai atari

Utiliser l'élan du corps en *sho men uchi*, par exemple, pour déstabiliser le partenaire en le poussant après la frappe. Selon le déséquilibre provoqué ou la réaction du partenaire à cette poussée, la suite du tai atari peut se faire vers l'avant, vers l'arrière, *hiki waza*, ou en *tsuba zeriai*.

### Description (fig. 93)

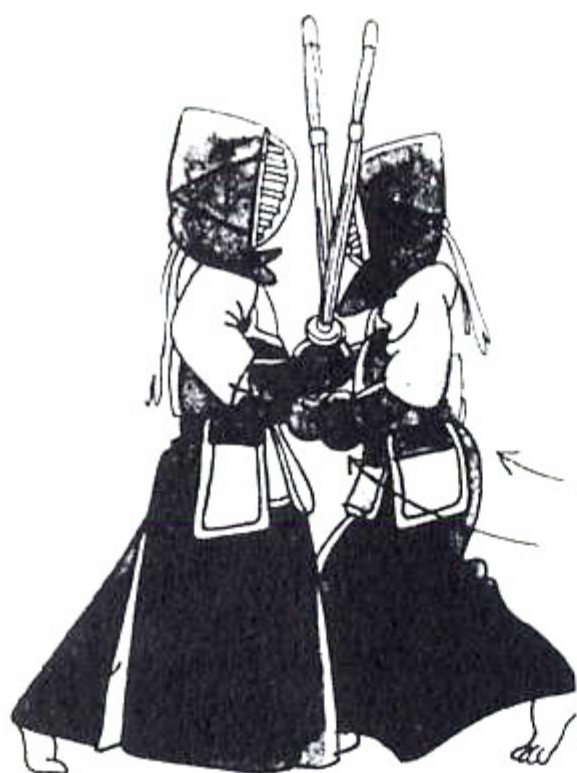


Fig. 93

Blanc vient d'effectuer une frappe en *sho men uchi*, après l'impact, conservant les mains dans l'axe médian du corps il fléchit les bras et vient prendre le contact avec son *kote* droit contre celui du partenaire, (sans laisser les mains « s'écraser » entre les cuirasses). Blanc utilise la poussée de sa jambe gauche et la force de ses hanches pour repousser Rouge, les bras jouent le rôle d'amortisseurs.

Rouge assure sa stabilité en prenant un solide appui sur la jambe gauche, qu'au besoin il recule, il reçoit la charge de Blanc en absorbant le choc avec les bras fléchis.

Rouge et Blanc, les shinai dressés, les *kote* droits en contact, les *kote* gauche dans l'axe médian du corps, prennent la garde *tsuba zeriai*.

## KIRI KAESHI

### Description

Le nombre des frappes n'est pas strictement imposé dans le *kiri kaeshi*, l'exemple qui est donné ici est le plus couramment utilisé tant au dojo que lors des examens de grades.



Le *moto dachi* qui reçoit les frappes, instructeur ou partenaire expérimenté est casqué, le *kakari* qui exécute le *kiri kaeshi* sera d'abord sans armure puis, lorsqu'il pourra exécuter correctement l'exercice, il sera lui aussi casqué.

Position de départ : *Motodachi* et *kakari* sont en garde *chudan* à la distance un peu éloignée, *ni soku itto no maai* (fig. 94).

1) *Kakari* avance d'un petit pas, *okuri ashi*, jusqu'à la distance *issoku itto no maai*.

2) Sans modifier la position des mains sur sa *tsuka*, *kakari* arme en grand le *shinai* et lance du pied droit une frappe directe, *sho men uchi*, sur le casque de *motodachi* (fig. 95).

3) *Kakari* laisse descendre les mains au niveau de l'épigastre (fig. 96) en approchant le corps jusqu'à la position de *tai atari* que prend également *motodachi*,

4) *Kakari* assure, sur un pas ou deux, un bon *tai atari* (fig. 97). *Moto dachi* assume le *tai atari* puis recule d'un ou deux pas rétablissant ainsi la distance correcte de frappe.

5), 6), 7), 8), 9) *Kakari* en avançant de cinq pas en *okuri ashi* lance cinq frappes successives en oblique à la tête, *hidari* (fig. 98), *migi* (fig. 99), *hidari* (fig. 98), *migi* (fig. 99), *hidari* (fig. 98) *men* ; *motodachi* en reculant à chaque fois d'un pas en *ayumi ashi* reçoit la partie *datotsu bu* du *shinai* de *kakari* sur le côté de son *shinai* dressé, (voir ci-après l'explication de cette façon de recevoir *yoko men uchi*).

10), 11), 12), 13) *Kakari* en reculant de quatre pas en *okuri ashi* continue ses frappes en oblique à la tête, *migi* (fig. 99), *hidari* (fig. 98), *migi* (fig. 99), *hidari* (fig. 98) *men* ; *motodachi* en avançant à chaque fois d'un pas en *ayumi ashi* reçoit de la même façon que précédemment les *yoko men uchi*.

14) A la suite de la dernière frappe *hidari men*, *kakari* recule d'un pas ou de deux pour reprendre, avec *motodachi*, la même distance en *chudan no kamae* qu'au départ (fig. 94).

*Kakari* et *motodachi* doublent le *kiri kaeshi* en répétant d'une façon strictement identique les temps 1) à 14).

A l'issue de la répétition du temps 14)...

15) *Kakari* vient à la distance *issoku itto no maai*, il lance un troisième et dernier coup direct à la tête, *sho men uchi* (fig. 95) continue son action en dépassant *moto dachi* qui le laisse passer en se déplaçant sur l'arrière droite.

Au terme de sa frappe, *kakari* se retourne face à *motodachi* et en achevant son *kiai* assure un ferme état de vigilance, *zanshin*.

Lorsque les partenaires sont tous deux casqués, ils changent généralement de rôle.



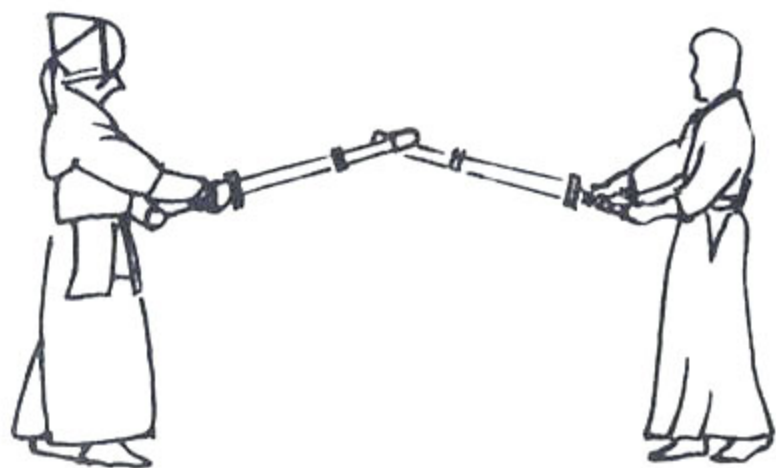


Fig. 94



Fig. 97



Fig. 95

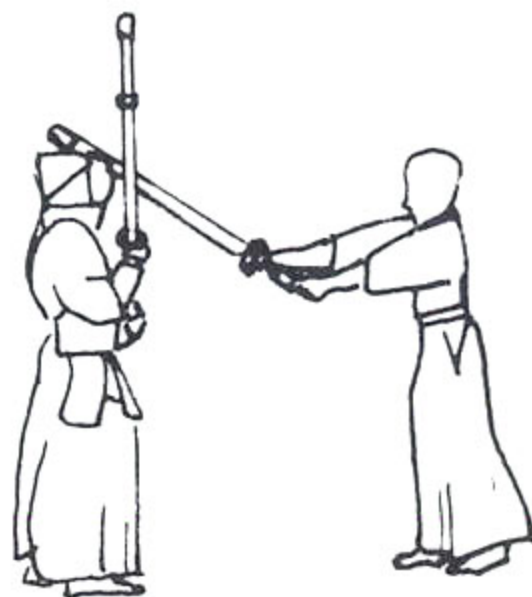


Fig. 98



Fig. 96

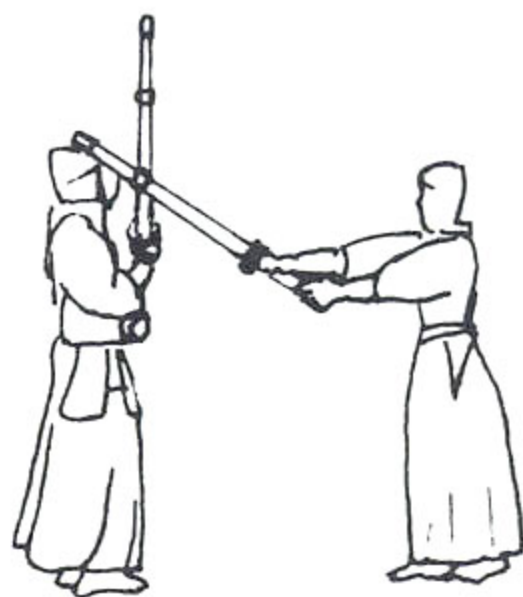


Fig. 99



## Façon de recevoir les frappes : *kiri kaeshi uke kata*

*Motodachi*, à partir de la garde *chudan*, relève contre lui l'avant-bras droit, la main gauche contre le bord inférieur du *do*, le *shinai* est ainsi dressé, sensiblement vertical. La main gauche en se déplaçant de part et d'autre du milieu du corps peut ainsi amener le *shinai* très près de l'endroit visé par *kakari*.

A chaque frappe le *datotsu bu* du *shinai* de *kakari* rencontre donc le *shinai* de *motodachi* près du point d'impact sur le *men*, alternativement de chaque côté.

*Motodachi* serre fermement les mains sur la *tsuka* à chaque impact ; il recule, puis avance en portant le poids du corps sur la jambe du côté frappé.

Le rôle de *motodachi* est très important dans la succession des réceptions de frappes, il doit veiller au rythme d'attaque de *kakari* et lui assurer une distance correcte de frappe, à maintenir très fermement son propre *shinai* vertical de part et d'autre du *men* sans repousser latéralement le *shinai* adverse. Il peut soutenir avec le *kiai* les efforts de *kakari*, dans toute la série, *motodachi* est très actif et vigilant.

## Variantes dans l'exécution de séries du *kiri kaeshi*

1) Dans le but de renforcer leur endurance, les pratiquants qui possèdent déjà une bonne connaissance du *kiri kaeshi* peuvent faire, à tour de rôle, une seule série d'une cinquantaine (ou plus) de frappes en alternant l'avance et le recul. Il convient de commencer et de finir une série par une frappe *sho men*, suivie et précédée d'une frappe *hidari men*.

2) Dans le but d'améliorer le contrôle du souffle on peut pratiquer une série normale de *kiri kaeshi* en essayant, pour chaque aller-retour, d'expirer une seule fois tout au long du *kiai* maintenu ; une profonde inspiration est prise en garde *chudan* avant chaque *sho men uchi*.

Dans ce cas le rythme des frappes est accéléré et l'amplitude de l'armé légèrement diminuée, sans aller jusqu'à la déformation des frappes.

3) En suivant le canevas du *kiri kaeshi* tel qu'il est décrit plus haut on peut l'exécuter en remplaçant les frappes *hidari* et *migi men* par des frappes *hidari* et *migi do* portées réellement sur la protection *do* du *motodachi*.

4) Sur le même canevas, on pourra alterner les frappes en suivant le processus : *hidari men-migi men-hidari do-migi do*, etc. (*kiai* : *men/men/do/do*).

Les variantes 3) et 4) ne seront sans doute vraiment profitables qu'à partir du niveau de *yudansha*.



# LES FRAPPES « DANS LE VIDE » : KUKAN DATOTSU

Ces exercices sont ainsi appelés car le pratiquant ne réalise pas les frappes contre un obstacle quelconque, partenaire, *shinai*, *uchi komi bo* ou mannequin, mais il arrête de sa propre volonté, les frappes à l'endroit souhaité.

Il s'agit alors de répétitions d'exercices simples exécutés en séries qui, elles-mêmes, sont répétées un certain nombre de fois.

Ces répétitions peuvent être réalisées selon deux axes différents :

l'un qualitatif, il vise l'amélioration gestuelle et la coordination, pour créer des automatismes,

l'autre quantitatif, il vise l'accoutumance aux efforts, pour optimiser l'efficacité.

Les exercices sont les mêmes dans les deux axes, ce sont le volume et le rythme des répétitions, le dosage des efforts et des temps de récupération qui diffèrent.

Dans l'enseignement traditionnel du kendo ces exercices sont appelés SUBURI ; ils sont généralement placés en début de séance, ils viennent après l'échauffement, ou le remplacent.

## SUBURI

Nous décrivons, en progression, quelques suburi dont la pratique intensive favorise les progrès.

### Suburi en trois temps : SANKYODO

- En garde *chudan*,
- 1) Un : armer sur place,  
deux : un pas en avant *en okuri ashi*, frapper *sho men* dans le vide,  
trois : retour en garde *chudan* par un pas en arrière *okuri ashi*.
  - 2) un : identique à 1,  
deux : identique à 1, mais frapper *hidari men*,  
trois : identique à 1.
  - 3) Procéder de la même façon que pour 1, en trois temps, en frappant *migi men*.
  - 4) Procéder de la même façon que pour 1, frappe *kote*.
  - 5) Procéder de la même façon que pour 1, frappe *migi do*.
  - 6) Procéder de la même façon que pour 1, frappe *hidari do*.

### Suburi en un seul temps : IKKYODO

- En garde *chudan*,
- 7) il s'agit en fait de l'exercice 1, réalisé en un seul temps (sans précipitation).  
Frapper *sho men* dans un pas en avant *en okuri ashi* puis revenir aussitôt en garde *chudan* par un pas en arrière *okuri ashi*.
  - 8) Identique à 7) frappe *hidari men*.
  - 9) Identique à 7) frappe *migi men*.
  - 10) Identique à 7) frappe *kote*.
  - 11) Identique à 7) frappe *migi do*.
  - 12) Identique à 7) frappe *hidari do*.



## **Suburi avec déplacements alternés vers l'avant et vers l'arrière. ZENSHIN KOTAI**

- 13) Départ en garde *chudan*, un pas en avant *okuri ashi* en frappant *sho men*, puis, *sans* retourner à la garde *chudan*, un pas en arrière, toujours *okuri ashi*, en frappant *sho men*. Recommencer un certain nombre de fois = « série ».
- 13 bis) Identique à 13) mais doubler les pas et les frappes vers l'avant et vers l'arrière ; (deux pas en avant, deux pas en arrière).
- 14) Identique à 13) frappe *hidari men* en avant,  
frappe *migi men* en arrière.
- 15) Identique à 14) frappe *migi men* en avant,  
frappe *hidari men* en arrière.

## **Suburi avec déplacements alternés vers la droite et vers la gauche. UKAI SAKAI**

- 16) Départ en garde *chudan*, un pas vers la droite *okuri ashi* en frappant *hidari men*, puis, *sans* retourner à la garde *chudan*, un pas vers la gauche, *okuri ashi*, en frappant *migi men*.  
Recommencer = série.

## **Suburi avec déplacements alternés, avant-arrière et gauche-droite**

- 17) Déplacement « en croix » par combinaison des exercices 13 et 14 :  
un pas en avant - *sho men*,  
un pas en arrière - *sho men*,  
un pas à droite - *hidari men*,  
un pas à gauche - *migi men*.  
Recommencer = série.

## **Suburi avec déplacement direct. ZENSHIN MEN**

- 18) Départ le *shinai* « armé » au-dessus de la tête.  
un : un pas en avant, *okuri ashi*, *sho men*.  
deux : un pas en arrière, *okuri ashi*, retour à la position d'armé. (Quatre appuis de pieds successifs pour une seule frappe).
- 19) Le *suburi* précédent exécuté à cadence rapide de successions des appuis donne le « suburi rapide », HAYA SUBURI ; très intense, il est important pour le développement foncier.
- 20) Identique à 19) mais réalisé sur la frappe *migi do*.



*Nombre :*

De 20 à 50 répétitions par série.

De 2 à ..... X séries suivant le but recherché.

*Cadence :*

Elle doit être adaptée à une réalisation correcte des frappes, elle ne s'accélère qu'au fil des progrès dans l'exécution.

*Amplitude :*

Les *suburi* sont toujours réalisés avec une bonne amplitude de l'armé, avec la sensation de réaliser de grandes frappes.

*Vigilance :*

L'attention doit être constamment maintenue pour éviter la mécanisation sur des positions segmentaires incorrectes et sur des frappes incomplètes. Chaque frappe doit être « *Ippon* ».

Les *suburi* doivent donner l'occasion de sortir un fort *kiai*.

*Variété :*

Pour éviter la monotonie et solliciter l'attention il faut éviter de répéter toujours les mêmes *suburi* et varier la composition des séries.

*Dosage :*

Facteur important ; il faut mécaniser et renforcer les frappes, augmenter la rapidité d'exécution et la résistance à la fatigue, mais épuiser les pratiquants va à l'encontre du but recherché.

(Il faut apporter une exception à ce dernier point. Il s'agit du cas précis de pratiquants très robustes à qui il faut enlever la force excessive, dans les épaules par exemple, et pour lesquels l'expérience montre que les réalisations correctes ne surviennent qu'avec l'apparition d'une certaine fatigue musculaire).

## **ENTRAÎNEMENT AUX FRAPPES : UCHI KOMI**

### **Progression d'exercices à pratiquer à deux**

A l'intention :

des débutants, pour la compréhension des fondamentaux,

des pratiquants *kyusha* pour le perfectionnement des frappes,

des pratiquants *yudansha* pour rectifier ou améliorer des actions segmentaires précises ;

nous proposons ci-dessous une suite d'exercices à réaliser par couple en frappant sur le *shinai* du partenaire comme cible.

Rouge est le pratiquant qui tient le *shinai*-cible,

Blanc est le pratiquant qui réalise la séquence gestuelle.

Après le nombre de répétitions indiqué, Rouge et Blanc échangent leurs rôles.



## ROUGE

- 1 *Position de départ (photo n° 2)*  
*Migi shizentai.*  
Tient le shinai à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

### Action

Tient fermement son shinai à chaque frappe de Blanc.

## BLANC

- Position de départ*  
*Migi shizentai.*  
A posé la partie *datotsu-bu* de son shinai au milieu du shinai de son partenaire dans la position de *sho men uchi*.

### Action

Dans un mouvement ininterrompu d'aller-retour, va frapper le shinai de Rouge en *shomen* (*kiai*). Marque un léger temps d'arrêt à la fin de chaque frappe (photo n° 3).

De 10 à 20 répétitions ; intervertir les rôles.

- 2 *Position de départ*  
*Migi shizentai.*  
Tient le shinai à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

### Action

Sans modifier la position de son shinai, recule d'un bon pas en *okuri ashi*.

Marque un court arrêt à chaque frappe.

Procède de même sur quatre autres pas.

L'exercice réalisé sur cinq pas ; intervertir les rôles.

- Position de départ*  
*Migi shizentai.*  
A posé la partie *datotsu-bu* de son shinai au milieu du shinai de son partenaire dans la position de *sho men uchi*.

### Action

Lorsque son shinai perd le contact avec celui de Rouge, arme et va frapper en *sho men uchi* le shinai de Rouge à sa nouvelle place.

Marque un court arrêt à chaque frappe.

Procède de même sur quatre autres pas.

- 3 *Position de départ*  
*Migi shizentai.*  
Tient le shinai à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

### Action

Tient fermement son shinai à chaque frappe de Blanc.

- Position de départ*  
*Migi shizentai.*  
A posé la partie *datotsu-bu* de son shinai au milieu du shinai de son partenaire dans la position de *sho men uchi*.

### Action

Recule d'un bon pas *okuri ashi* en prenant la garde *chudan* (photo n° 4).

Arme, avance d'un pas *okuri ashi* pour frapper en *sho men uchi* le shinai de Rouge ; assure la frappe avant de recommencer.

Dix répétitions ; intervertir les rôles.



4 *Position de départ*

*Migi shizentai.*

Tient le shinai, à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

*Action*

Tient fermement son shinai aux deux premières frappes de Blanc, puis reçoit la troisième en « ouvrant » le corps vers l'arrière, pour laisser passer Blanc.

Fait face à Blanc dans la nouvelle direction.

Recommence l'exercice dans la nouvelle direction.

Intervertir les rôles après chaque aller-retour.

*Position de départ*

*Migi shizentai.*

A posé la partie *datotsu-bu* de son shinai au milieu du shinai de son partenaire dans la position de *sho men uchi*.

*Action*

Prend la mesure, comme à l'exercice n° 3, de sa distance pour frapper *sho men*, puis recule d'un bon pas *okuri ashi* en prenant la garde *chudan*.

Arme et va frapper de son shinai le shinai de Rouge, marque un léger temps puis recommence deux fois, il termine la troisième et dernière frappe en dépassant (photo n° 5).

Rouge en *okuri ashi* puis se retourne face à lui.

Recommence l'exercice dans la nouvelle direction.

5 *Position de départ*

*Migi shizentai.*

Tient le shinai à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

*Action*

Recule de cinq pas successifs en *okuri ashi*, sans modifier la position de son shinai (identique à 2 mais sans temps d'arrêt).

Marque un léger temps pour laisser reculer Blanc, puis avance de cinq pas successifs sans modifier la position de son shinai pour recevoir les frappes de Blanc.

Intervertir les rôles après chaque aller-retour.

*Position de départ*

*Migi shizentai.*

A posé la partie *datotsu-bu* de son shinai au milieu du shinai de son partenaire dans la position de *sho men uchi*.

*Action*

Avance de cinq pas successifs en *okuri ashi* en frappant le shinai de Rouge en *sho men uchi* à chaque pas. (identique à 2 mais sans temps d'arrêt)

Après la cinquième frappe recule aussitôt de cinq pas successifs *okuri ashi*, en frappant à chaque pas *sho men uchi* sur le shinai de Rouge.



6 *Position de départ (photo n° 6)*

*Migi shizentai.*

Prend la garde *chudan* à la distance voulue par Blanc.

*Action*

Lâche la prise de sa main gauche pour tenir le *shinai* à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

Revient avec Blanc en garde *chudan*.

Recommence quatre fois.

A la cinquième frappe laisse passer Blanc en « ouvrant » son corps vers l'arrière, puis lui fait face à nouveau en garde *chudan*.

Recommence l'exercice dans la nouvelle direction.

Intervertir les rôles après chaque aller-retour.

*Position de départ*

*Migi shizentai.*

Prend la garde *chudan* à la distance où il peut frapper dans un seul pas (*issoku itto no maai*) le coup direct à la tête, *sho men uchi*.

*Action*

Fait un pas *okuri ashi* en avant et frappe, en *sho men uchi* le *shinai* de Rouge dès qu'il est à sa nouvelle place.

La frappe assurée, revient par deux petits pas *okuri ashi* en arrière, en garde *chudan*.

Recommence quatre fois.

Termine la cinquième frappe en dépassant Rouge en *okuri ashi* et en se retournant lui fait face à nouveau en garde *chudan*.

Recommence l'exercice dans la nouvelle direction.

7 *Position de départ*

*Migi shizentai.*

Prend la garde *chudan* à la distance voulue par Blanc.

*Action*

Lâche la prise de sa main gauche pour tenir le *shinai* à deux bras tendus à l'oblique haute, à hauteur du sommet de la tête.

Ouvre le corps vers l'arrière en recevant la frappe pour laisser passer Blanc et lui faire face de nouveau en garde *chudan*.

Recommence dans la nouvelle direction.

Intervertir les rôles après trois aller-retours.

*Position de départ*

*Migi shizentai.*

Prend la garde *chudan* à la distance où il peut frapper dans un seul pas (*issoku itto no maai*) le coup direct à la tête, *sho men uchi*.

*Action*

Frappe, dans un pas *okuri ashi* en avant, *sho men uchi* sur le *shinai* de Rouge dès qu'il est à sa nouvelle place et le dépasse en continuant, vers l'avant, son déplacement *okuri ashi*.

Se retourne et fait face de nouveau à Rouge en reprenant la garde *chudan*.

Recommence dans la nouvelle direction.



- 8 *Position de départ (photo n° 7)*  
*Migi shizentai.*  
Prend la garde *chudan* à la distance voulue par Blanc.

*Action*

Lâche, dès que Blanc a fait son premier pas, sa prise de la main gauche pour tenir le shinai à la place de réception habituelle.

Reçoit la frappe et reprend la garde *chudan* face à Blanc à la distance voulue.

Répète quatre fois l'exercice.

Intervertir les rôles après cinq répétitions.

*Position de départ*  
*Migi shizentai.*

Prend la garde *chudan* à la distance éloignée où il doit faire deux pas (*nisoku itto no maai*) pour aller frapper le coup direct à la tête, *sho men uchi*.

*Action*

Sans modifier sa position de garde du shinai, pénètre d'un petit pas *okuri ashi* en avant à l'intérieur de la garde de Rouge jusqu'à la distance *issoku itto no maai* et, sans interruption, frappe le shinai de Rouge en *sho men uchi*.

Reculé ensuite de deux petits pas *okuri ashi* pour reprendre la garde *chudan* à la distance *nisoku itto no maai*.

Répète quatre fois l'exercice.

- 9 *Position de départ*  
*Migi shizentai.*  
Prend la garde *chudan* à la distance voulue par Blanc.

*Action*

Lâche, dès que Blanc a fait son premier pas, sa prise de la main gauche pour tenir le shinai à la place habituelle.

Reçoit la frappe de Blanc et s'efface sur l'arrière pour le laisser passer et lui faire face de nouveau en garde *chudan* à la distance voulue.

Recommence dans la nouvelle direction.

Intervertir les rôles après trois aller-retours.

*Position de départ*  
*Migi shizentai.*

Prend la garde *chudan* à la distance éloignée où il doit faire deux pas (*nisoku itto no maai*) pour aller frapper le coup direct à la tête, *sho men uchi*.

*Action*

Sans modifier sa position de garde du shinai, pénètre d'un petit pas *okuri ashi* en avant, à l'intérieur de la garde de Rouge, jusqu'à sa distance de frappe dans un pas.

Procède alors comme dans l'exercice précédent pour frapper *sho men uchi*, mais il continue son action et dépasse Rouge en *okuri ashi*.

Se retourne, fait face de nouveau à Rouge en garde *chudan*.

Recommence dans la nouvelle direction.



10 *Position de départ (photo n° 8)*

*Migi shizentai.*

Se tient dans la position des shinai rapprochés, *tsuba zeriai*.

*Action*

Lâche la prise de sa main gauche pour tenir le shinai à deux bras tendus à l'oblique à la hauteur de la tête.

Redescend les mains dans la position de *tsuba zeriai*.

Répète quatre fois l'exercice.

Intervertir les rôles après cinq répétitions.

*Position de départ*

*Migi shizentai.*

Se tient dans la position des shinai rapprochés, *tsuba zeriai*.

*Action*

Reculer loin derrière lui son pied gauche en armant le shinai au-dessus de sa tête (photo n° 9).

Frappe en *sho men uchi* le shinai de Rouge à sa nouvelle place tandis qu'il recule son pied droit (photo n° 10).

(Forme de *men* en reculant.)

Revient dans la position *tsuba zeriai* en *migi shizentai*.

Répète quatre fois l'exercice.

---

NOTE : il n'a pas été précisé qu'à chaque exercice Blanc doit assurer un fort *kiai* « *men* » et le prolonger en affermissant la frappe. Rouge peut aider en exprimant, lui aussi, le *kiai*.



# IV. LES TECHNIQUES D'APPLICATION

## PRINCIPES D'APPLICATIONS SHIKAKE WAZA — OOJI WAZA

### DÉFINITION DU SHIKAKE ET DE L'OOJI WAZA

Les techniques fondamentales, *datotsu* du *kihon*, apprises, perfectionnées dans de nombreuses répétitions sous des formes variées constituent la *grammaire* du kendo.

Ce langage commun est indispensable à chaque pratiquant pour s'exprimer, selon ses capacités, dans l'assaut où il s'agit pour lui, nous le savons déjà, de rendre ses techniques plus efficaces que celles de son opposant.

Cela constitue *l'expression* du kendo.

Posséder les outils relève du domaine du *kihon datotsu*, savoir les utiliser relève du domaine du *shikake* et de l'*ooji waza*.

*Shikake waza*, consiste à trouver chez l'adversaire l'opportunité, construire l'attaque, et réaliser valablement la frappe ou la pique.

*Ooji waza*, consiste à rendre vaine l'attaque de l'adversaire en esquivant ou détournant son *shinai* et, profitant de l'opportunité ainsi créée, à riposter valablement.

*Shikake waza*, ne peut être réduit à la seule dimension de technique d'attaque, car chaque frappe ou pique porte en elle-même dissuasion et protection.

*Ooji waza*, de même, ne peut être réduit à la seule dimension de technique de défense car chaque esquive ou parade doit donner naissance à une attaque.

*Shikake waza*, « je prends » l'initiative de l'attaque ;

*Ooji waza*, « je réponds » à l'attaque de « l'autre ».

### Shikake Waza

Sont classées dans cette rubrique les formes principales des techniques d'attaque que nous décrivons dans le cadre de ce livre :

1) NI/SAN DAN WAZA.

Enchaîner directement deux ou trois *datotsu*,  
*kote-men*,  
*men-do*,  
*kote-men-do (men)*

2) DEBANA WAZA.

Devancer l'attaque adverse,  
*debana men*,  
*debana kote*.



### 3) HARAI WAZA.

Détourner le shinai adverse,  
*omote harai men,*  
*ura harai kote.*

### 4) HIKI WAZA.

Frapper en se retirant,  
*hiki men,*  
*hiki do.*

## Ooji Waza

Sont classées dans cette rubrique les formes principales des techniques de réponse à une attaque que nous décrivons dans le cadre de ce livre :

#### 1) NUKI WAZA.

Échapper à l'attaque et riposter,  
*Men-nuki-do,*  
*kote-nuki-men.*

#### 2) SURIAGE WAZA.

Détourner vers le haut le shinai, riposter,  
*Men-omote suriage-men,*  
*Men-ura suriage-kote.*

#### 3) KAESHI WAZA.

Interposer et renvoyer son propre shinai.  
*Men-kaeshi-do.*

Ces techniques constituent l'essentiel du kendo moderne, elles sont amplement suffisantes pour apporter une réelle efficacité à ceux qui s'y entraînent.

Il existe beaucoup d'autres techniques plus élaborées qui conviennent à des pratiquants bien expérimentés ou à des compétiteurs de bon niveau.

Cependant le résultat des championnats, au plus haut niveau, se fait toujours sur la base d'un résultat acquis par une technique fondamentale : *men, kote, do* ou *tsuki*.

## A) TECHNIQUES D'ATTAQUE : SHIKAKE WAZA

### FRAPPES EN SUCCESSIONS : RENZOKU WAZA NI, SAN DAN WAZA

#### DÉFINITION

Il arrive fréquemment, dans l'assaut ou dans la compétition, qu'une frappe qui n'est pas arrivée à son but ait été cependant suffisamment efficace pour déstabiliser, faire reculer l'adversaire, ou bien encore l'avoir obligé à esquiver ou à parer au dernier moment sans qu'il ait pu riposter.

Cette première attaque forte crée, la plupart du temps, une excellente ouverture vers une autre partie de l'adversaire ; si l'attaquant est équilibré à la fin de sa première action il va pouvoir enchaîner immédiatement une deuxième frappe dans l'opportunité qu'il vient de se créer.

Cette technique d'enchaînement, *renzoku waza*, de deux frappes successives appelée NI DAN WAZA, technique en deux actions, est particulièrement efficace pour ceux qui s'y sont suffisamment entraînés.



Lorsque ce ni dan waza est lui-même suivi d'une troisième frappe il s'agit alors d'une technique en trois actions, SAN DAN WAZA, qui reste beaucoup moins courante que le *ni dan waza*.

## CARACTÉRISTIQUES DU NI DAN WAZA

- 1) Deux *datotsu* dont l'enchaînement mécanique est facilement réalisable (1).
- 2) Deux actions liées, chacune d'elle avec son *ki ken tai*, par une succession rapide des appuis.
- 3) Un second *datotsu* qui doit être aussi, sinon plus puissant que le premier, oblige l'attaquant d'être en pleine force à la fin de la première frappe.
- 4) La première frappe est le tremplin de la seconde, elle ne doit pas être seulement une feinte.

L'enchaînement efficace le plus couramment utilisé est *kote-men*.

### Kote-Men

Rouge et Blanc peuvent être de niveau semblable et échanger leurs rôles après un certain nombre de répétitions. Toutefois un *moto dachi* Rouge plus expérimenté peut être utile pour guider l'appréciation délicate de la distance favorable à l'enchaînement.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan*, les *sakigawa* des *shinai* croisés, à une distance très légèrement supérieure à *issoku itto no maai*. Blanc guette la chance pour attaquer l'avant-bras droit de Rouge (fig. 100).

2) Blanc prenant appui sur son pied gauche arme avec une amplitude moyenne son *shinai* et lance vers l'avant son pied droit (fig. 101) tandis qu'il abat son *shinai* en *kote uchi*.

3) Pour se protéger de l'attaque, Rouge recule d'un pas *okuri ashi* en écartant plus ou moins la pointe de son *shinai*.

Blanc sans se soucier de la place exacte de l'impact de son *shinai*, ramène très vivement son pied gauche en *okuri ashi* et sans transition (fig. 102),

4) apercevant l'opportunité de frapper le casque de Rouge, arme une seconde fois son *shinai* en prenant appui sur le pied gauche (fig. 103).

5) Blanc frappe Rouge en *sho men uchi* et pose dans un fort *ki ken tai* son pied droit au sol (fig. 104).

6) Blanc termine sa deuxième action en marquant le *zanshin* selon le déplacement de Rouge soit en le dépassant pour se retourner en *chudan no kamae*, soit en venant au contact près de lui.

### POINTS PARTICULIERS

- L'obligation pour l'attaquant après la frappe en *kote* de ramener, très vite et dans la bonne direction, le pied gauche ; tout retard compromet le succès de la seconde action.

---

(1) Pour prendre un exemple : l'action mécanique, facile dans le sens avant-avant/bas-haut, de *kote-men*, s'avérerait très difficile dans l'enchaînement inverse *men-kote*.

Du fait que le *kote* droit soit la cible la plus proche de l'attaquant, *kote uchi* est une première attaque d'exécution facile mais d'opportunité toujours délicate.



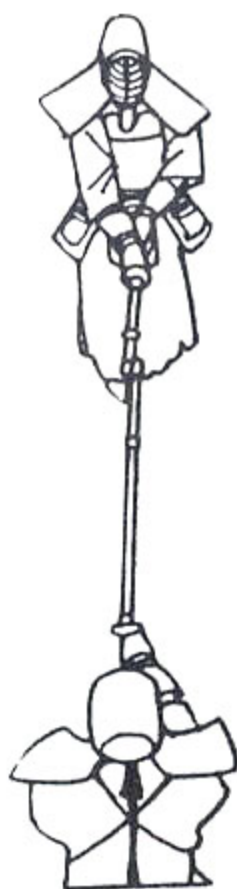


Fig. 100

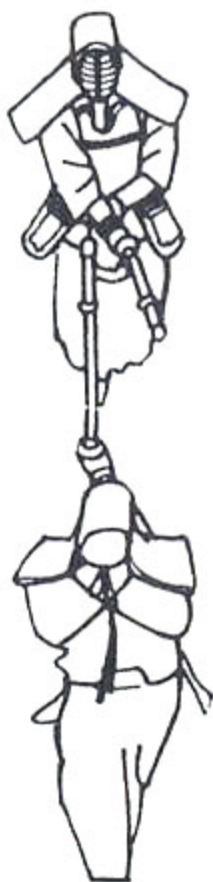


Fig. 101

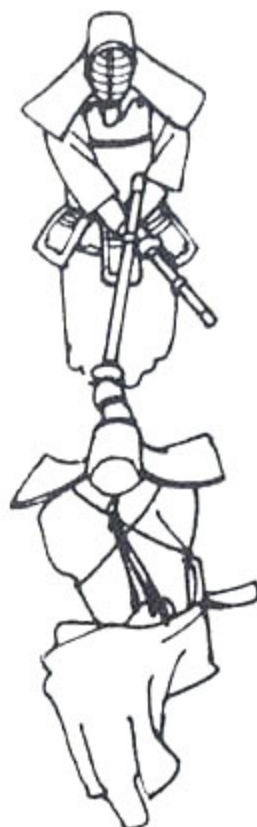


Fig. 102



Fig. 103



Fig. 104



Fig. 105



Fig. 106



Fig. 107



- L'attaquant ne doit pas se laisser troubler par une action du shinai de son adversaire, pour éviter l'impact de *kote uchi*, contre son propre shinai. Prenant soin de bien armer pour la seconde action, l'attaquant pourra dégager son shinai et frapper *men*.

## Men-Do

De façon identique à l'étude de *kote-men*, Rouge et Blanc peuvent être de niveau semblable et échanger leurs rôles après un certain nombre de répétitions. Toutefois un *moto dachi* Rouge plus expérimenté peut être utile pour guider l'appréciation délicate de la distance favorable à l'enchaînement.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan*, les *sakigawa* des shinai croisés, à une distance légèrement plus éloignée qu'*issoku itto no maai*. Blanc guette la chance pour attaquer la tête de Rouge.

2) Blanc prenant appui sur son pied gauche arme son shinai et lance vers l'avant son pied droit tandis qu'il abat son shinai dans l'attaque *sho men uchi*.

3) Pour protéger son *men*, Rouge qui n'a pu reculer suffisamment lève les mains et reçoit sur son shinai l'attaque adverse.

Blanc ramène très vivement son pied gauche en *okuri ashi* et sans transition, 4) apercevant l'opportunité de frapper la cuirasse de Rouge, il prend appui sur le pied gauche et lance le pied droit en direction du côté gauche de Rouge. Ce faisant, Blanc, qui n'a pas replié les bras à la suite de son *men*, transforme le mouvement de ses mains et (fig. 105)

5) va frapper Rouge en *migi do* tandis qu'il pose son pied droit en avant, en biais à droite (fig. 106).

6) Blanc termine sa frappe *do uchi* (fig. 107) en dépassant Rouge en *okuri ashi*, il se retourne vers lui par l'intérieur et marque un fort *zanshin* en garde *chudan*.

## POINTS PARTICULIERS

- Le point délicat se trouve dans la transformation de l'action des mains de *men uchi* vers *do uchi* pour laquelle l'attaquant n'a pas le temps d'armer à nouveau. Fait trop tôt ce changement trouvera l'attaqué en mesure de parer le *do uchi*, par contre s'il reste engagé trop longtemps dans l'action de *men uchi*, l'attaquant risque de perdre l'impulsion nécessaire aux poignets pour frapper valablement *migi do uchi*.

- Cette action de retour du shinai de l'attaquant de *men* vers *do* a son moment optimum au point le plus haut de la première action. La main gauche reste dans la ligne de milieu.

- Il est possible pour des compétiteurs exercés d'engager la première action pour faire découvrir l'opportunité en *do uchi* ; ce genre de « feinte » n'a de chance de réussir que si la première action est suffisante pour déranger la garde de l'attaqué.

## CARACTÉRISTIQUES DU SAN DAN WAZA

Les occasions de porter trois attaques enchaînées sont rares, mais lorsque l'adversaire a été suffisamment déstabilisé par une forte attaque *kote-men* qu'il a pu parer « in extremis », l'opportunité peut se découvrir de doubler le dernier *men* ou de porter *migi do*.



Il s'agira alors de *kote-men-men* ou de *kote-men-do*, ce dernier enchaînement étant considéré comme typique du *san dan waza*.

Une chose est certaine, l'entraînement aux *san dan waza* qui exige un déplacement *okuri ashi* correct et rapide, est propice à l'amélioration du *ki ken tai* et à la prise de décision en cours d'action.

## Kote-Men-Do

Le pratiquant Blanc s'exercera à réaliser les trois frappes successives sur un *moto dachi* Rouge suffisamment exercé pour, en reculant, offrir l'opportunité propre à chaque frappe, sans ménager de trop grandes ouvertures qui ne se rencontrent pas en combat.

Nous résumerons les actions déjà vues en détail dans le *ni dan waza*.

1) Rouge et blanc en position identique au temps 1 de *kote-men* (voir fig. 100).

2) Rouge en montant la pointe de son shinai découvre son *kote* droit, Blanc identique au temps 2 (voir fig. 101).

3) Les actions sont identiques à celles du temps 3 pour Blanc ; Rouge reçoit la frappe en *kote* et recule aussitôt (voir fig. 102).

4) et 5) Identiques aux temps 4 et 5 de *kote-men* pour Blanc ; Rouge en reculant a légèrement découvert l'opportunité en *men uchi* (voir fig. 103).

6) Blanc a frappé *sho men uchi*, Rouge recule d'un pas et montant légèrement les mains découvre l'opportunité en *migi do* (voir fig. 104).

7), 8), 9) Identiques aux temps 4), 5), 6) de *men-do* pour Blanc et Rouge (voir fig. 105, 106, 107).

Pour KOTE-MEN-MEN, Rouge et Blanc procèdent d'une façon identique aux 5 premiers temps de *kote-men-do*, puis ensuite :

bis) 6) Blanc a frappé *sho men uchi*, Rouge recule rapidement, sans modifier la position de son shinai il offre une nouvelle opportunité en *men*. Blanc a ramené rapidement son pied gauche en ligne.

bis) 7) Blanc poursuivant directement son action arme le shinai avec une grande amplitude et lance avec son pied droit une grande attaque en *sho men uchi*.

bis) 8) Blanc frappe, dans un très fort *ki ken tai*, Rouge en *sho men uchi* et continue sa progression *okuri ashi* en le dépassant.

Rouge après avoir reçu la frappe de Blanc, le laisse passer sur son côté gauche.

bis) 9) Blanc et Rouge se retournent et se font face en *chudan no kamae*. Blanc affirme le *zanshin*.

## POINT PARTICULIER

Le seul point concerne le rythme d'exécution qui pourra être continu dans les trois frappes, ou légèrement décalé et accentué dans la dernière frappe qui conclue en quelque sorte l'enchaînement.

L'observation de ce point est intéressante dans le sens de la recherche de l'efficacité en cours d'action sans relâchement de la vigilance jusqu'à sa conclusion en *zanshin*.



# LA TECHNIQUE D'ANTICIPATION : DEBANA WAZA

## DÉFINITION

La technique dite en « *debana* » (aussi appelée « *degashira* ») consiste à rendre vaine l'attaque adverse avant qu'elle ne se développe ; il s'agit en fait d'une opportunité d'attaque particulière pour appliquer différents *datotsu* dans leur forme déjà connue.

*Debana waza* n'est pas un « temps » de défense ou de « contre », il implique un esprit offensif qui perçoit l'intention même d'attaque de l'adversaire pour la devancer.

Ce temps est le plus élaboré des « temps » du kendo, il est appelé, *sen sen no sen*, (idée d'anticiper la place où va se trouver la cible).

Du fait de leur soudaineté, les *datotsu* portés en *debana* ont peu d'amplitude de préparation mais ils doivent, pour être valables, être portés dans une action très résolue de tout le corps vers l'avant.

Appliqué dans le temps opportun le *debana* est quasiment imparable, mais ce temps est très mince. Portée trop tôt l'attaque en *debana* trouvera l'adversaire encore capable de changer son intention et mettra celui même qui la porte en danger ; appliqué en retard le *debana* risque d'être insuffisant pour que l'attaque adverse ne se développe victorieusement.

*Debana men* et surtout *debana kote* sont à l'origine de nombreux « Ippon » en compétition, et doivent être constamment perfectionnés dans les assauts d'entraînement. Auparavant l'apprentissage et l'entraînement très précis au temps de *debana* demandent l'aide d'un *moto dachi* expérimenté capable de créer, par une attaque véritable, les conditions propices pour saisir le véritable temps de *debana*.

Sans les conseils d'un enseignant, il est très difficile à deux pratiquants peu expérimentés de travailler ensemble la technique *debana* qui risque, dans ce cas, de rester inadaptée aux conditions réelles du combat.

Nous donnons ci-après les procédés pour réaliser les deux principales attaques sur ce temps : *debana men* et *debana kote*.

## Debana Men

### Principe

Rouge, dans l'intention d'attaquer, amorce un déplacement vers l'avant, Blanc qui guettait une chance d'attaque lance, directement de sa position de garde, une attaque en *sho men uchi*.

### Développement

1) Blanc et Rouge sont en garde *chudan*, les *sakigawa* croisées à une distance légèrement plus éloignée que celle d'*issoku itto no mai*. Blanc a un fort esprit d'intention de menace-attaque (*semete-utsu*). Il guette sa chance dans les mouvements du corps et du shinai de Rouge (fig. 108).

2) Rouge commence d'avancer pour attaquer, Blanc observant le départ de l'action arme un peu et très rapidement son shinai et sans aucune hésitation (fig. 109) (photo n° 14),



3) prend un fort appui de son pied gauche pour lancer le pied droit en direction de Rouge (forme de déplacement *fumi komu*) tandis qu'il abat son shinai directement sur le *men* adverse (fig. 110) (photo n° 15).

4) En raison de la faible amplitude de l'armé, Blanc serre très fermement la *tsuka* de son shinai au moment de l'impact en *men uchi*. Blanc ramène très vivement son pied gauche en *okuri ashi* et suivant l'opportunité, dépasse Rouge sur le côté puis se retourne en garde *chudan*, ou bien termine au contact de Rouge, dans l'un ou l'autre cas il exprime un fort *zanshin*.

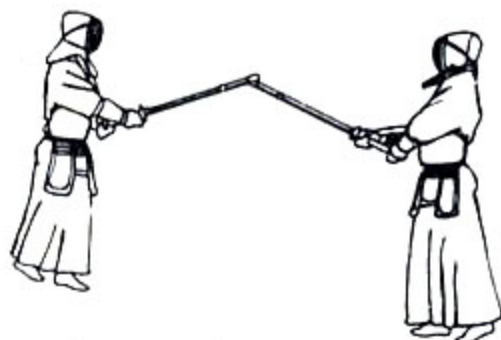


Fig. 108

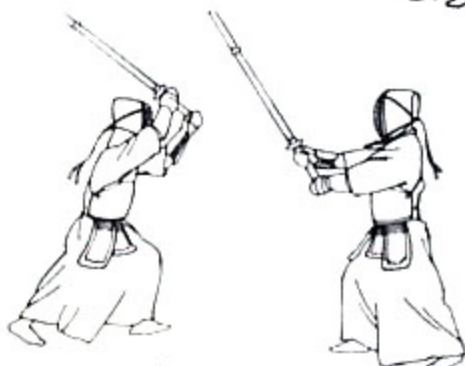


Fig. 109

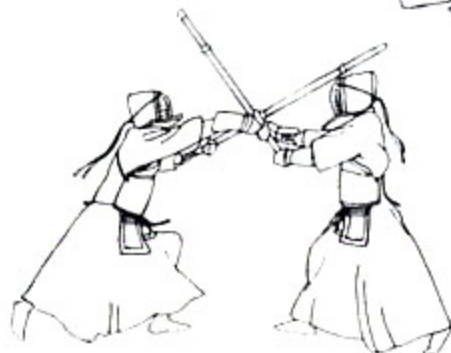


Fig. 110

## Debana Kote

### Principe

Rouge, dans l'intention d'attaquer en *men uchi* amorce un déplacement du pied droit vers l'avant, Blanc qui guettait une chance d'attaque lance, directement de sa position de garde, une attaque en *kote uchi*.

### Développement

1) Blanc et Rouge sont en garde *chudan*, à la distance *d'issoku itto no mai*. Blanc a un fort esprit d'intention de menace-attaque (*semete-utsu*).

Il guette sa chance dans les mouvements du corps et du shinai de Rouge (fig. 111).

2) Rouge commence d'avancer le pied droit pour effectuer une attaque en *men uchi*, pour cela il amorce avec les poignets un mouvement de son shinai vers le haut. Blanc à cette opportunité arme un peu, et très rapidement, son shinai puis sans aucune hésitation (fig. 112),

3) prend appui sur son pied gauche et lance le pied droit vers l'avant en même temps qu'il abat le shinai sur le *kote* droit de Rouge (fig. 113) (photo n° 16).



4) Blanc a allongé très nettement les bras, et serré très fermement des deux mains la *tsuka* de son *shinai* au moment de l'impact en *kote uchi* (l'action de la main gauche est essentielle pour guider la direction et assurer la sécheresse de la frappe) (fig. 114). Blanc ramène très vivement son pied gauche en *okuri ashi* et marque un fort *zanshin* en s'approchant de Rouge.

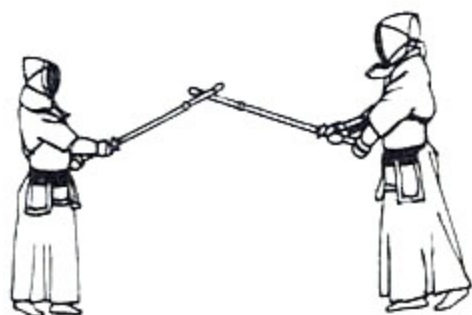


Fig. 111

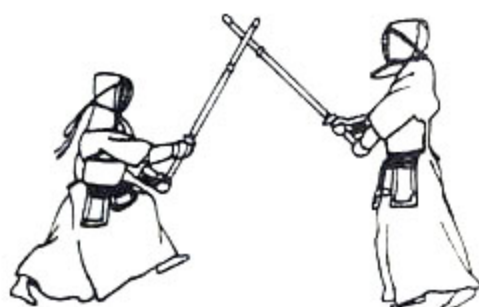


Fig. 112

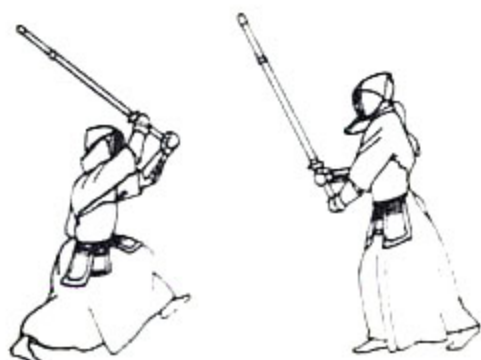


Fig. 113

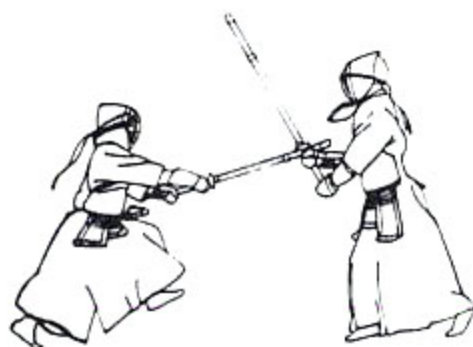


Fig. 114

## POINTS IMPORTANTS POUR RÉALISER LE DEBANA

- Du fait que l'adversaire avance plus ou moins, l'observation de l'intervalle, *ma ai*, qui sépare les combattants, est très importante pour ajuster la frappe sur une cible qui se déplace.

- Aucune hésitation n'est permise dans le déclenchement de l'action mais, d'un autre côté, une mauvaise estimation des indications fournies par les mouvements de l'adversaire, ou une trop grande précipitation dans la réalisation du *debana*, peuvent faire tomber dans un piège que pourrait tendre l'opposant.

- Du point précédent découle la nécessité d'exercer une très forte pression en menace-attaque sur l'adversaire pour, en le déstabilisant, l'empêchant d'élaborer une tactique autre que l'attaque.

- Du fait que le déplacement « en irruption », *fumi komu* vers l'adversaire est soudain, la répartition du poids du corps sur les appuis strictement parallèles doit permettre au pied droit, à partir d'une vigoureuse poussée du pied gauche, d'être propulsé vers l'avant.

- A la fin de l'action, la réussite du *debana* est compromise si le pied gauche n'est pas ramené suffisamment rapidement. Ceci est particulièrement important dans le cas de *debana kote*, où le défaut courant est de terminer l'action les pieds très écartés, fixés au sol.



- En parallèle avec les actions mécaniques précises qu'exige le *dehana*, le facteur mental qui consiste à pénétrer les intentions de l'adversaire est essentiel.

La pratique du *dehana* qui exige et développe l'acuité de la perception est fondamentale pour les progrès en kendo.

- Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la réalisation du *dehana* n'est pas uniquement basée sur la vitesse d'exécution mais principalement sur la juste perception du temps « vide » chez l'adversaire.

Il faut rappeler l'adage : « l'expert paraît lent ».

- Lors de l'entraînement, les « armés » pour *dehana men* et *kote* gagnent à être amplifiés pour améliorer la qualité de la frappe souvent imparfaite dans les actions rapides.

- A la fin d'une attaque en *dehana*, la moindre attitude de fuite, dans le but d'esquiver une contre-attaque possible, est fondamentalement incompatible avec la réussite de l'action. Seul le *zanshin* affirmera que le *dehana* a été possible et qu'il a bien devancé l'action de l'adversaire.

## CHASSER LE SHINAI ADVERSE HARAI WAZA

### DÉFINITION

Dans l'assaut, un pratiquant qui cherche une ouverture pour l'attaque pourra être dissuadé d'une offensive directe par la présence menaçante, en face de lui, de la pointe ferme du shinai de son adversaire.

L'attaquant qui négligerait cette menace irait se jeter contre cette pointe, ce qui, en dehors du danger que cette action représente, annulerait toute possibilité de réussite de son offensive ;

Pour faire face à ce genre de difficulté, deux sortes de solutions simples s'offrent aux pratiquants qui n'ont pas encore beaucoup d'expérience du combat.

Dans une première alternative, l'attaquant doit guetter le moment où les mouvements de son adversaire préparant lui-même une action offensive peuvent l'amener, en se découvrant, à lui fournir une opportunité d'attaque.

Dans une seconde alternative, l'attaquant va tenter de neutraliser, le temps nécessaire pour rentrer dans la garde de son adversaire, la pointe du shinai opposé.

Il existe plusieurs sortes de techniques qui permettent de neutraliser un court instant la menace de la pointe adverse, certaines sont difficiles à maîtriser pour se révéler vraiment efficaces.

Nous étudierons ici celle qui est considérée comme la première à utiliser : HARAI WAZA, que nous traduirons imparfaitement par, technique pour chasser (le shinai adverse) (2).

### Harai Waza

#### *Caractéristiques d'Harai Waza*

Deux côtés possibles d'attaque du shinai :

Chasser avec le flanc (*shinogi*) gauche de son shinai, le flanc (*shinogi*) gauche du shinai adverse, c'est l'attaque sur le côté *omote* : *omote (kara) harai*.

---

(2) On peut comprendre *harai* avec l'idée de « brosser » le shinai adverse avec le *shinogi* de son propre shinai.



Chasser avec le flanc (shinogi) droit de son shinai, le flanc (shinogi) droit du shinai adverse, c'est l'attaque sur le côté *ura* : *ura (kara) harai*.

Il n'est pas aisé de localiser très précisément les points d'impact (de rencontre) des shinai, mais l'attaquant devra s'efforcer de frapper avec la partie *mono uchi* de son shinai proche du *nakayui* (premier tiers du shinai), la partie située entre le *nakayui* et le milieu du shinai de l'adversaire (entre le premier tiers et la moitié).

L'action de serrage des deux mains sur la poignée du shinai est toujours forte au moment de l'impact.

Pour ne pas devenir lui-même vulnérable, l'attaquant, après avoir chassé le shinai adverse, devra ramener le sien vers la ligne du milieu.

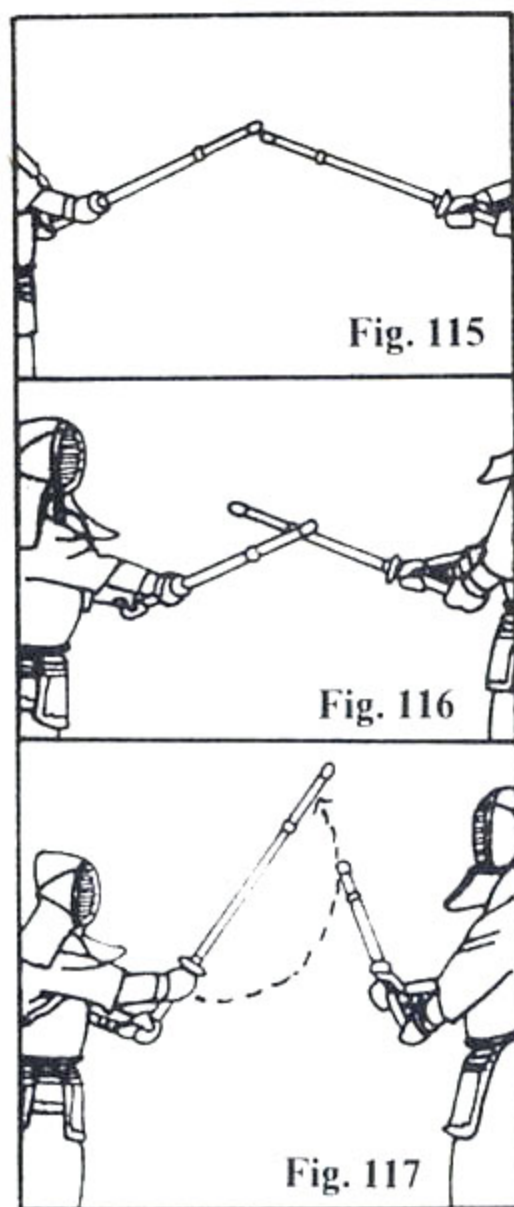
Lorsqu'une action d'*harai* est faite en vue d'ouvrir le chemin à une attaque, celle-ci doit être réalisée sans hésitation, dans le moment même de l'effet obtenu sur le shinai adverse.

Harai waza peut se faire par une action de haut en bas sur le shinai adverse, mais nous envisagerons ici deux opportunités où, plus facilement, l'action se fait de bas en haut.

## Omote (kara) Harai-Men

*Chasser le shinai sur le côté omote, frapper sho men*

Rouge et Blanc peuvent être de niveau semblable et changer leurs rôles après un certain nombre de répétitions.



1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance où les pointes des shinai se croisent. Blanc, très concentré guette l'opportunité d'attaque (fig. 115),

2) Blanc, avançant le pied droit, arrive à la distance *issoku itto* en baissant la pointe de son shinai il exprime une forte menace,

3) puis remonte aussitôt son shinai dans l'oblique gauche en chassant fortement le côté gauche du shinai de Rouge (fig. 116),

4) Blanc décrivant avec la pointe de son shinai un arc de cercle, ramène son pied gauche près du pied droit en armant le shinai dont la pointe est revenue dans la ligne centrale (fig. 117).

Dès qu'il aperçoit, sous son poing gauche, le *men* de Rouge,



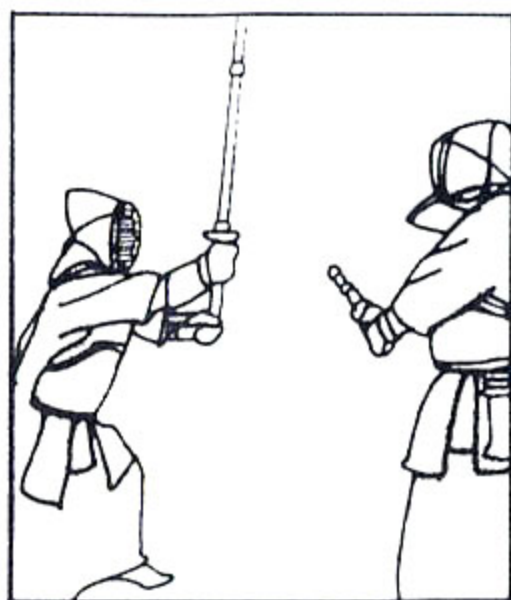


Fig. 118

5) Blanc abat son shinai en lançant le pied droit vers l'avant dans une vigoureuse action de *sho men uchi* (fig. 118) ; il exerce à nouveau une forte action des poignets pour serrer la *tsuka* de son shinai au moment de l'impact (fig. 119).

6) Blanc achève son action en ramenant vivement le pied gauche pour arriver au contact de Rouge ou le dépasser du côté *omote*, en assurant dans l'un ou l'autre cas le *zanshin*.



Fig. 119

## POINTS PARTICULIERS

La moindre hésitation ou tiédeur dans la succession des actions : entrée/menace/abaisser la pointe du shinai-remonter en chassant le shinai de l'adversaire, lui donnerait une excellente opportunité de riposte immédiate en *debana men*.

La sensation de l'action de l'intérieur des deux mains, *te no uchi*, sur la *tsuka* du shinai est indispensable au moment des deux impacts, sur le shinai et le *men* adverse.

La forme en arc de cercle, ou en virgule, de l'action *harai* sur le shinai adverse, est indispensable pour obtenir l'effet désiré tout en se découvrant le moins possible.



## Ura (kara) Harai-Kote

*Chasser le shinai sur le côté ura, frapper migi kote*

Rouge et Blanc peuvent être de niveau semblable et changer leurs rôles après un certain nombre de répétitions.

Fig. 120

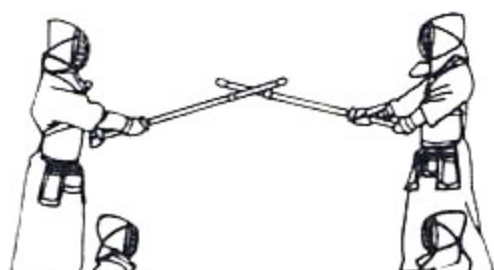


Fig. 121

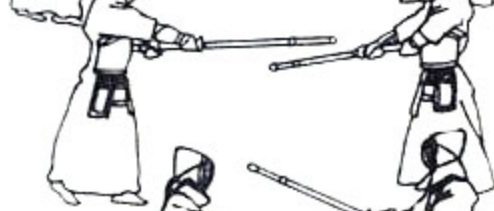


Fig. 122



1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance où les pointes des shinai se croisent. Blanc, très concentré guette l'opportunité d'attaque (fig. 120),

2) Blanc, avançant le pied droit, entre dans la garde de Rouge, en baissant la pointe de son shinai il exprime une forte menace,

3) puis remonte aussitôt son shinai (passé sous le shinai adverse) dans l'oblique droite en chassant fortement le côté droit du shinai de Rouge (fig. 121),

4) Blanc décrivant avec la pointe de son shinai un arc de cercle, ramène son pied gauche vers son pied droit (un peu moins près que pour l'action précédente) en armant le shinai dont la pointe est revenue dans la ligne centrale, jusqu'à ce qu'il aperçoive, sous son poing gauche, le *kote* droit de Rouge,

5) Blanc frappe *migi kote*, en exerçant à nouveau une forte action des poignées pour serrer la *tsuka* de son shinai au moment de l'impact (fig. 122), il avance très rapidement le pied droit.

6) Blanc achève son action en ramenant vivement le pied gauche pour ne pas détruire sa position de force et arriver au contact de Rouge. Du fait que la séquence des actions a été très rapide et de peu d'amplitude, le *kiai* et le *zanshin* sont très nettement exprimés pour rendre le *kote uchi* valable.

## POINTS PARTICULIERS

La moindre hésitation ou tiédeur dans la succession des actions : entrée/menace/abaisser la pointe du shinai la passer sous le shinai adverse/remonter en chassant le shinai, donnerait à l'adversaire la chance de contrer immédiatement en *dehana men* ou *kote*.

La sensation de l'action de l'intérieur des deux mains, *te no uchi*, sur la *tsuka* du shinai est indispensable au moment des deux impacts.



La forme en arc de cercle, ou en virgule, sur le shinai adverse, bien que de moins grande amplitude que dans l'action *harai* précédente, est indispensable pour obtenir l'effet désiré tout en se découvrant le moins possible.

La rapidité de la succession des actions laisse quelquefois le pied gauche, en retard, fixé en arrière ; il faut porter une attention particulière à ce point qui peut être la cause de l'inefficacité de l'action et de possibilité de riposte de la part de l'adversaire.

## **FRAPPER EN SE RETIRANT : HIKI WAZA**

Dans l'assaut, les deux combattants, face à face en garde *chudan* à la distance du *maai*, portent habituellement leurs attaques vers l'avant.

Nous avons vu au chapitre « MA AI » que la situation « en garde rapprochée », *tsuba zeriai*, ne permettait pas d'attaquer en avançant, mais offrait des opportunités pour attaquer en reculant. Cette catégorie d'attaque est appelée HIKI WAZA, technique en se retirant.

Les frappes en *hiki waza* naissent d'une opportunité créée par l'attaquant ou exploitent une faute du défenseur.

## **CARACTÉRISTIQUES D'HIKI WAZA**

A partir de *tsuba zeriai*, l'attaquant doit ménager dans son recul l'intervalle nécessaire pour un *uchi* valable, le réaliser immédiatement et marquer le *zanshin*.

La frappe est réalisée dans les conditions d'*issoku itto no maai*, à l'inverse du sens habituel vers l'avant, elle répond au schéma général d'action suivant :

- a) Déséquilibrer ou saisir l'opportunité,
- b) à partir d'un bon appui du pied droit, reculer vivement d'un grand pas le pied gauche et armer pendant ce temps,
- c) frapper tandis que le pied droit recule,
- d) marquer le *zanshin*.

Du fait que le corps « n'ajoute » pas à l'action, mais se retire, l'*uchi*, pour être valable, est nécessairement plus fort ; réalisé immédiatement, il a un caractère explosif qui n'est pas dû, seulement à la vigueur du pratiquant mais surtout à sa perspicacité pour saisir et exploiter « l'instant de vide » chez l'adversaire.

## **FRAPPER MEN EN SE RETIRANT : HIKI MEN**

Les partenaires peuvent être de niveau semblable ou différent, ils échangeront leurs rôles après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en *tsuba zeriai*, Blanc, le regard au niveau de celui de Rouge, est très vigilant à conserver une position équilibrée, non seulement pour saisir une opportunité vers l'arrière, mais aussi vers l'avant au cas où Rouge déciderait de reculer (fig. 123, 124).



2) Blanc exerce une pression au niveau des poignets de Rouge qui, ne cédant pas, presse à son tour les poignets de Blanc vers le bas (fig. 125, 126).

3) Blanc saisit l'opportunité en armant soudainement son shinai vers le haut tandis qu'il prend appui sur son pied droit pour retirer largement, dans l'axe arrière, son pied gauche (fig. 127, 128),

4) sur lequel il prend appui pour ramener le pied droit (fig. 129, 130) tandis qu'il abat le shinai et frappe *men* en fermant énergiquement les mains sur la *tsuka* ; il pousse un fort *kiai* (fig. 131, 132).

5) Blanc reprenant la garde *chudan* exprime le *zanshin*, si besoin est, en reculant d'un pas *okuri ashi*.

## POINTS PARTICULIERS

Il s'agit pour l'attaquant de réaliser un véritable *ki ken tai no ichi* sur un pas en arrière.

Le juste temps est de partir en frappant sur l'adversaire au moment où il est hors-garde de son shinai.

Frapper avant de reculer, ou après avoir reculé, est inefficace et peut mettre l'attaquant en posture d'être immédiatement contré.

On pourra trouver une autre opportunité lorsque l'adversaire abaissera le shinai ou l'inclinera sur sa gauche.

Suivant la façon dont l'adversaire s'est découvert, l'attaquant, en dehors de *sho men*, pourra frapper *hidari men* ou *migi men*.

Bien que l'angle de vision soit réduit dans le *tsuba zeriai*, il est important de ne pas laisser aller le regard sur une partie du corps de l'adversaire, autre que ses yeux.

## FRAPPER DO EN SE RETIRANT : HIKI DO

Les partenaires peuvent être de niveau semblable ou différent, ils échangeront leurs rôles après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en *tsuba zeriai*, Blanc, le regard au niveau de celui de Rouge, est très vigilant à conserver une position équilibrée, non seulement pour saisir une opportunité vers l'arrière, mais aussi vers l'avant au cas où Rouge déciderait de reculer (fig. 123, 124).

2) Blanc exerce une pression au niveau des poignets de Rouge qui, ne cédant pas, presse à son tour les poignets de Blanc vers le bas (fig. 133).

3) Blanc relâchant sa pression, laisser remonter les poignets de Rouge et utilisant cette opportunité il amplifie de ses poignets le mouvement vers le haut du shinai de Rouge (fig. 134).

4) Blanc arme soudainement son shinai vers le haut (un peu sur la gauche) tandis qu'il prend appui sur son pied droit pour retirer largement, dans l'axe arrière, son pied gauche (fig. 135),

5) Sur lequel il prend appui pour ramener le pied droit tandis qu'il abat le shinai en biais à gauche pour frapper Rouge sur le *do* qu'il vient de découvrir à droite (fig. 136).

Blanc a serré les mains sur la *tsuka* au moment de l'impact ; il pousse un fort *kiai*.

6) Blanc reprenant la garde *chudan* exprime le *zanshin*, si besoin est, en reculant d'un pas *okuri ashi*.



Fig. 123

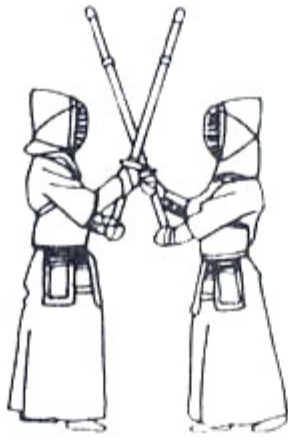
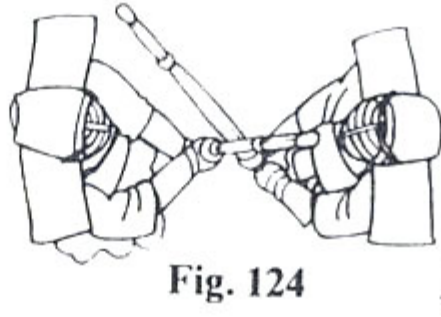


Fig. 124



hiki men

Fig. 125



Fig. 126

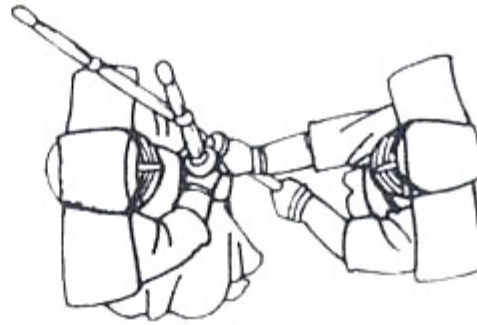


Fig. 127

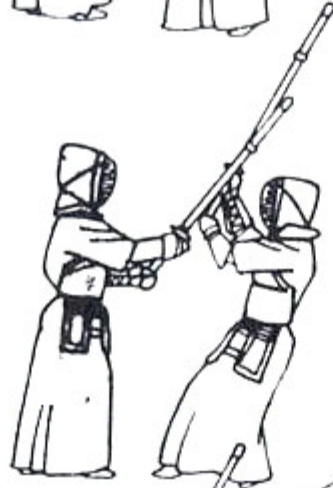


Fig. 128

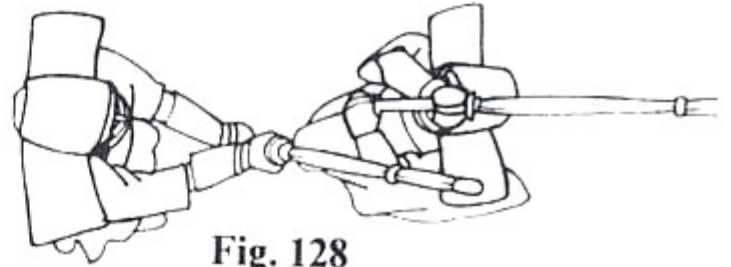


Fig. 129

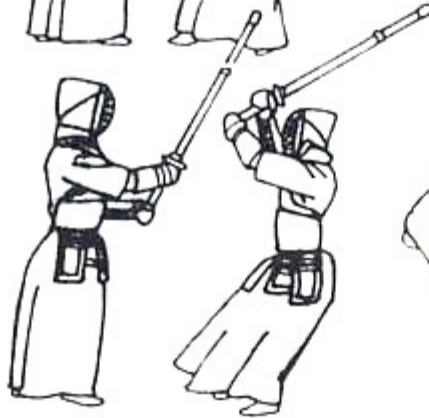


Fig. 130

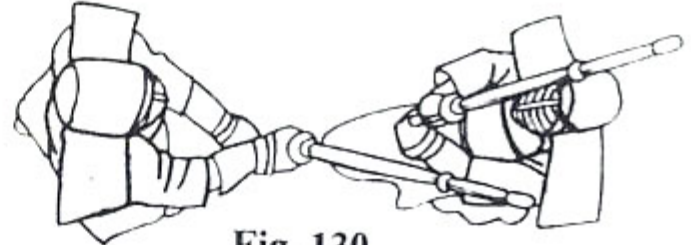
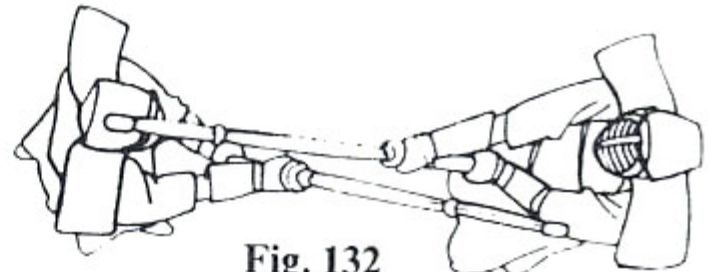


Fig. 131



Fig. 132





hiki do



Fig. 133

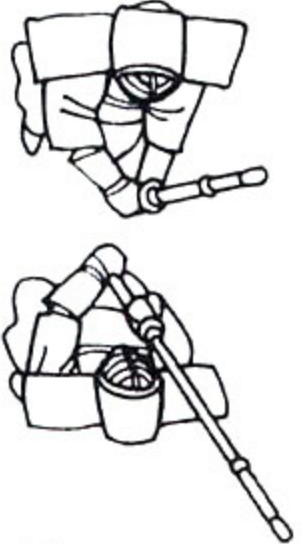


Fig. 134

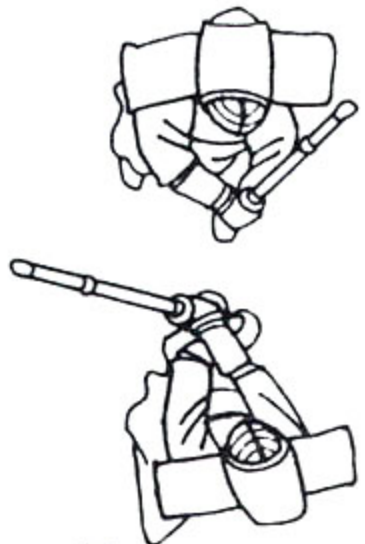


Fig. 135

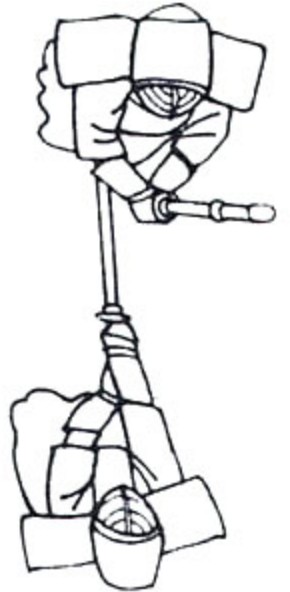


Fig. 136



## POINTS PARTICULIERS

Il s'agit pour l'attaquant de réaliser un véritable *ki ken tai no ichi* sur un pas en arrière.

Le juste temps est de partir en frappant sur l'adversaire au moment où le mouvement de son shinai vers le haut est vraiment amplifié. Frapper avant ou après trouvera l'adversaire en mesure de parer *do uchi*, et peut-être de riposter.

Suivant la façon dont l'adversaire s'est découvert, l'attaquant expérimenté pourra orienter son déplacement vers l'arrière légèrement en biais à gauche.

L'angle d'attaque sera plus favorable mais l'*uchi* un peu plus délicat à assurer.

De la même façon que pour les autres techniques d'*hiki waza* portées à partir de *tsuba zeriai*, bien que l'angle de vision soit réduit dans cette garde, il est important de ne pas laisser aller le regard sur une partie du corps de l'adversaire, autre que ses yeux.

## B) TECHNIQUES DE RÉPONSE : OOJI WAZA

### ÉCHAPPER ET RIPOSTER : NUKI WAZA

#### CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES

Première des techniques de réponse étudiée, le *nuki waza* a pour caractéristique d'utiliser seulement le déplacement, sans interposition du shinai, pour échapper à l'attaque adverse et de créer dans ce *tai sabaki* l'opportunité de réponse immédiate.

Il s'agit donc d'une esquive-riposte

#### *KOTE NUKI MEN*

Esquiver l'attaque sur *kote*, riposter *men*

Rouge et Blanc, casqués, peuvent être de niveau semblable et changer leur rôle à chaque fois, ou après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance *issoku itto no maai*, ils guettent une opportunité d'attaque.

2) Rouge, armant légèrement son shinai décide de tenter sa chance en attaquant le *kote* droit de Blanc (fig. 137).

3) Blanc qui perçoit le début de la descente du shinai de Rouge, recule vivement son pied gauche en arrière tandis qu'il lève très rapidement ses deux poignets armant ainsi son shinai dans sa ligne de milieu du corps (fig. 138).

4) Blanc ramène son pied droit vers la gauche, il échappe à la frappe de Rouge dont le shinai dépasse le point visé, créant ainsi un vide devant lui.

5) Blanc prenant appui sur son pied gauche lance son pied droit vers Rouge en abattant son shinai dans une grande attaque directe contre son *men* (fig. 139).

6) Dans un fort *kiai*, Blanc exprime le *zanshin*, devant Rouge, ou après l'avoir dépassé, suivant l'opportunité.



Fig. 137

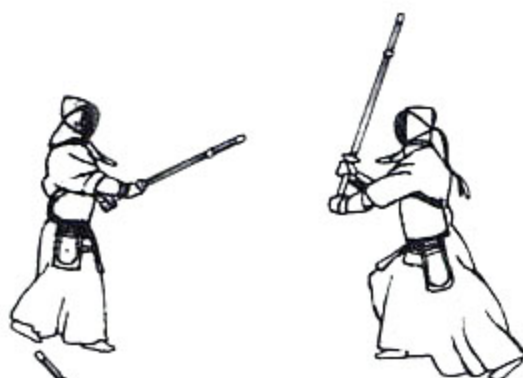


Fig. 138



Fig. 139



## POINTS PARTICULIERS

Cette technique très efficace est à l'origine de nombreux *ippon* en assaut et en compétition ; elle demande de la perspicacité et de la rapidité dans l'aller-retour des bras.

Si l'esquive des poignets vers le haut manque d'amplitude ou de rapidité il y a danger de recevoir, plus ou moins, la frappe adverse en *kote*.

Lorsque le temps est très bien saisi et l'esquive du corps bien réalisée par le retrait du pied gauche, il arrive que le pied droit reculé ne se pose pas, ou à peine, et soit relancé aussitôt vers l'avant.

Il faut s'entraîner à utiliser un *tai sabaki* juste suffisant pour laisser passer le shinai adverse.

La technique suivante est peut-être la plus représentative du kendo, son origine martiale est évidente ; elle fut, à ce qu'il paraît, à l'origine de nombreux « match nuls » en duel par la mort des deux protagonistes qui se frappaient en même temps « *ai uchi* ».

### *MEN NUKI DO*

Esquiver l'attaque sur *men*, riposter *do* (photo n° 18)

Rouge et Blanc, casqués, peuvent être de niveau semblable et changer leur rôle, à chaque fois, ou après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance *issoku itto no maai*, ils guettent une opportunité d'attaque.



2) Rouge, percevant l'opportunité d'une attaque contre le *men* de Blanc, amorce son déplacement vers l'avant et l'armé de son shinai.

3) Blanc, anticipant la frappe de Rouge, arme son shinai (fig. 140) et prenant un long appui sur son pied gauche, lance son pied droit dans la direction avant droite (vers le côté gauche de Rouge) puis sans transition,

4) tandis que Rouge développe son action en *men uchi*, Blanc passe sous la trajectoire de son shinai et va le frapper sur le *do* à droite, les bras bien allongés (*migi do uchi*) (fig. 141).

5) Blanc pose son pied droit sur le côté gauche de Rouge en affermissant sa frappe (fig. 142) puis le dépasse de quelques pas en *okuri ashi* en prolongeant son *kiai*.

6) Blanc se retourne vivement en exprimant un fort *zanshin*, vigilant à une contre-attaque possible de Rouge.

Variante au temps 4) :

En combat, l'action des mains sur la *tsuka*, et la suite de la frappe sont rendues plus aisées si Blanc, avant l'impact, glisse la main gauche, le long de la *tsuka*, contre la main droite ; en contre-partie, la frappe perd de sa puissance.

Fig. 140



Fig. 141

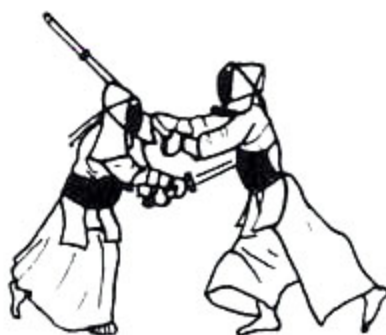


Fig. 142





## POINTS PARTICULIERS

Cette grande technique est également très efficace en combat ; elle est utilisée, non seulement par les pratiquants de taille modeste qui se logent facilement sous l'adversaire, mais aussi par tous ceux qui frappent les mains suffisamment basses, en fléchissant sur les appuis.

Le point délicat consiste à ne pas s'écarter trop tôt vers la droite, sous peine de laisser deviner à l'adversaire, nos intentions ou de manquer, plus ou moins, la frappe.

Au moment de l'impact il faut assurer une ferme action des mains sur la *tsuka* du shinai, le côté valable du *datotsu bu* bien orienté sur la cible. La main gauche, obligatoirement orientée paume vers le haut pousse la *tsuka*, sans trop dépasser la ligne du milieu du corps de l'attaquant.

Lorsque l'on passe près de l'adversaire pendant la frappe, il faut dégager le shinai de son *do* en continuant la coupe vers l'avant, sans relâcher l'action des mains, pour ne pas rendre la frappe inefficace.

Il faut veiller à fléchir sur les appuis et à ne pas pencher le buste en avant, au moment de l'engagement de la frappe.

La prise du temps juste entre l'amorce et le développement de l'attaque adverse en *men uchi* dépend de nombreux facteurs qui doivent être soigneusement analysés en fonction de chaque adversaire.

## DÉTOURNER ET RIPOSTER : SURI AGE WAZA

Cette technique prend dans le kendo moderne une grande importance, elle s'accommode très bien du jeu serré et des actions rapides de l'assaut et de la compétition.

Elle consiste essentiellement à envoyer, dans un mouvement ascendant, le shinai à la rencontre du shinai adverse qui s'abat vers soi, à le détourner dans une frappe frottée vers le haut (*suri age*) et sans transition redescendre frapper la partie de l'adversaire qui s'est découverte à la suite du déséquilibre créé par l'action en *suri age*.

Avant même d'expliquer deux des opportunités où l'on peut utiliser cette technique, il convient d'indiquer cinq éléments indispensables à la réussite de *suri age*.

1) L'unité de mouvement défense/riposte ; l'efficacité de la riposte dépend de la qualité du mouvement exécuté pour détourner le shinai adverse,

2) la forme en arc de cercle du mouvement imprimé au shinai du défenseur, sans aucune rupture à l'instant du contact des armes,

3) la souplesse nécessaire dans le jeu des poignets jointe à l'action ferme des mains sur la *tsuka* au moment des impacts sur le shinai adverse et sur la cible,

4) le fort esprit offensif qui permet de réussir cette technique qui est « l'attaque de l'attaque adverse »,



5) chaque réponse en *suri age* comporte un déplacement de base qu'il faut soigneusement coordonner à l'action du shinai.

*Suri age waza* peut être réalisé soit :

- avec le côté gauche du shinai du défenseur contre le côté gauche du shinai adverse suivie d'une riposte faite sur le côté gauche de l'attaquant, il s'agira alors d'*omote suri age*,

soit :

- avec le côté droit du shinai du défenseur contre le côté droit du shinai adverse suivie d'une riposte faite sur le côté droit de l'attaquant, il s'agira alors d'*ura suri age*.

## MEN OMOTE SURI AGE MEN

### Détourner l'attaque en men avec le côté gauche du shinai et riposter men

Rouge et Blanc, casqués, peuvent être de niveau semblable et changer leur rôle, à chaque fois, ou après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance un peu plus éloignée qu'*issoku itto no maai*, ils guettent une chance pour attaquer.

2) Rouge, percevant l'opportunité d'une attaque contre le *men* de Blanc, arme son shinai puis (fig. 143),

3) lançant le pied droit vers l'avant engage une frappe *sho men*. Blanc, déplace le pied droit dans la direction oblique avant droite et attaque avec le côté gauche de la partie *mono uchi* de son shinai le côté gauche du shinai de Rouge, environ au tiers proche de la *tsuba* (fig. 144).

4), 5) Blanc continue d'écrire avec la pointe du shinai une grande virgule, le shinai de Rouge en s'abattant est déporté sur sa droite. Blanc, son shinai, au sommet de sa course, armé à nouveau dans l'axe, commence de ramener le pied gauche vers le droit (fig. 145),

6) et boucle en redescendant la virgule de son shinai en frappant, avant qu'il ne le dépasse, Rouge en *shomen uchi*. Blanc est bien équilibré, en biais par rapport à Rouge et suivant les conditions de l'attaque de celui-ci, exprime le *zanshin* en garde *chudan* en lui faisant face là où il se trouve.



Fig. 143



Fig. 144



Fig. 145



Fig. 146



## POINTS PARTICULIERS

Le serrage des mains sur la *tsuka* du shinai, d'abord la main droite légèrement tournée vers le haut pendant l'action de *suri age*, puis ensuite tournée vers l'intérieur les ongles en dessous dans l'action habituelle de *shimeru*, lors de la frappe en *men uchi*.

La coordination du *tai sabaki* et du *suri age* en fonction de la rapidité et de l'ampleur de la frappe en *men uchi* par l'attaquant, exigeront bien des recherches avant d'être efficaces. Maîtrisée cette technique est redoutable par sa soudaineté de déclenchement et sa réalisation immédiate.

Le fait de ne pas « sortir » trop tôt de la ligne d'attaque, en laissant le shinai en direction de l'adversaire, sans replier les bras, est fondamental.

## MEN URA SURI AGE KOTE

### Détourner l'attaque en men avec le côté droit du shinai et riposter kote

Rouge et Blanc, casqués, peuvent être de niveau semblable et changer leur rôle, à chaque fois, ou après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance un peu plus éloignée qu'*issoku itto no maai*, ils guettent une chance pour attaquer.

2) Rouge, percevant l'opportunité d'une attaque contre le *men* de Blanc, arme son shinai puis,

3) lançant le pied droit vers l'avant engage une frappe *sho men*. Blanc, déplace le pied gauche dans la direction oblique arrière gauche (les orteils restent bien dirigés vers la ligne centrale) tandis qu'il tourne la main droite vers la gauche (le dessus du *kote* apparaît vers le haut) en laissant la pointe du shinai en direction de Rouge ; il attaque ainsi avec le côté droit de la partie *mono uchi* de son shinai le côté droit du shinai de Rouge, environ dans son milieu (fig. 147).

4), 5) Blanc continue son action de *suri age* en décrivant avec le shinai une grande virgule et détourne ainsi vers la droite le shinai de Rouge qui s'abattait. Blanc arrête la montée de son shinai au sommet de la virgule, puis,

6) ramène vivement le pied droit devant le gauche et saisissant l'opportunité du découvert de l'avant-bras droit de Rouge, renverse l'action de ses mains vers l'intérieur et vers le bas, pour aller frapper avec un fort *shimeru* un *kote uchi* très sec (fig. 148). Blanc bien équilibré sur le côté droit de rouge assure sur place, ou avec un petit déplacement, une forte menace en direction de Rouge là où il se trouve.



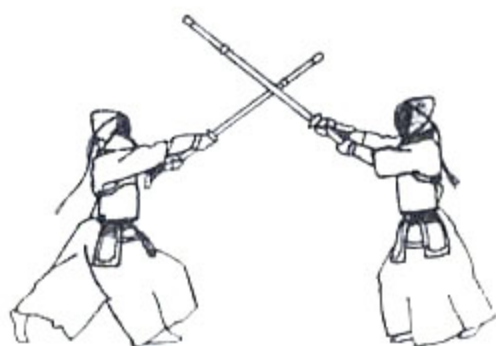


Fig. 147

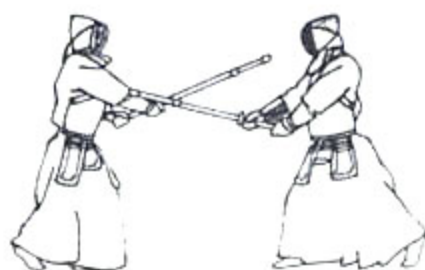


Fig. 148

## POINTS PARTICULIERS

L'action spécifique de la main droite dont la paume est nettement orientée face au sol et dont le retour, dans l'action du *shimeru* pour *kote uchi*, est très dynamique (fig. 149).

Le fait pendant toute l'action de ne pas écarter la direction de la pointe du shinai de celle de l'adversaire.

La rapidité et l'ajustement du recul en fonction de l'amplitude et de la soudaineté de l'attaque.

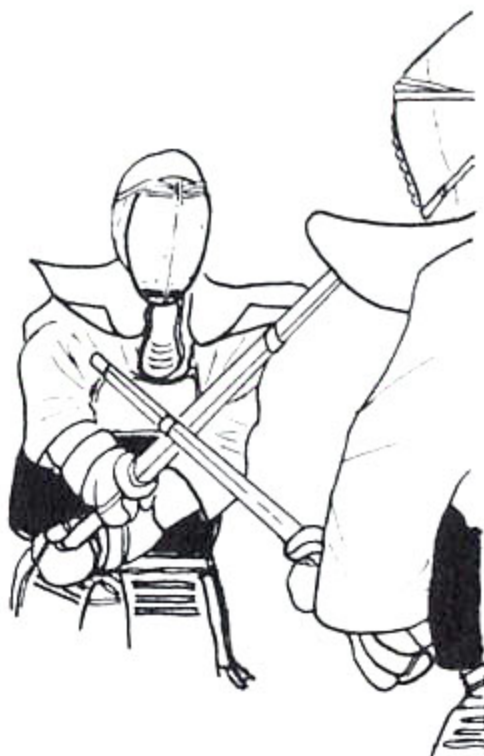


Fig. 149

## PARER ET RIPOSTER : KAESHI WAZA

Cette technique consiste dans la riposte immédiate de l'arme du défenseur qui s'est interposée entre l'arme de l'attaquant et la partie visée. Ce mouvement de renvoi du shinai va dans le sens de la frappe de l'attaquant et la « réfléchit », en quelque sorte contre lui.



# MEN KAESHI DO

## Parer l'attaque de *men* et riposter *do*

Rouge et Blanc, casqués, peuvent être de niveau semblable et changer leur rôle, à chaque fois, ou après un certain nombre de répétitions.

1) Rouge et Blanc sont en garde *chudan* à la distance *issoku*, ils guettent une opportunité d'attaque.

2) Rouge, percevant l'opportunité d'une attaque contre le *men* de Blanc, amorce son déplacement vers l'avant en armant son *shinai* puis,

3) avance d'un pas du pied droit et commence de frapper *sho men*. Blanc, déplace un peu le pied droit dans l'oblique avant droite et dans le même temps engage la parade contre le *shinai* de Rouge. Pour cela, il élève son *shinai*, la pointe dirigée en haut vers la droite, en tournant légèrement les deux mains de façon à présenter le côté (*shinogi*) gauche de son *shinai* face à l'arme de Rouge (fig. 150).

4), 5) Dès le contact des deux armes, Blanc fait glisser son *shinai* vers le haut et le dégage de dessous celui de Rouge (3) (fig. 151) dans un geste qui est un armé de la frappe en *migi do* qu'il réalise aussitôt sur la cuirasse de Rouge (fig. 152).

Blanc affirme sa frappe, en ramenant le pied gauche derrière le droit dans la diagonale avant droite, il sort ainsi de l'axe d'attaque (fig. 153).

6) Blanc exprime un fort *zanshin* en faisant face à Rouge.



Fig. 150



Fig. 151



Fig. 152



Fig. 153

(3) L'armé perdra, au fil de l'expérience, de l'amplitude, la sécheresse dans l'action de retournement des poignets assurant la force de la frappe.



## POINTS PARTICULIERS

Cette technique ressemble à celle de *men nuki do* mais comme elle est faite plus tard dans le temps et plus près dans l'espace elle exige d'abord de parer la frappe de Rouge, puisqu'il est trop tard pour l'éviter.

L'action des mains est fondamentale ; il faudra des milliers de répétitions pour arriver à parer-riposter dans une seule action précise et sèche.

La première action de parade n'est pas de bloquer mais plutôt d'aller à la rencontre de l'arme adverse, l'impact servant à « réfléchir » le shinai du défenseur en *do uchi*.

La maîtrise du déplacement est délicate ; il est généralement de peu d'amplitude puisqu'il est relativement tardif ; la coordination avec l'action parade-riposte est subtile car elle exige de minimes décalages de temps suivant la façon dont l'attaque s'est développée.

Les progrès dans cette technique exigent de nombreux essais et *men* reçus ; avec les années d'entraînement, devenue très efficace pour une riposte foudroyante, elle est utile pour menacer l'adversaire sans craindre de l'approcher.



# V. COMBATTRE

## A) COMBATTRE : APPRENDRE ET SE PERFECTIONNER

Le but du kendo, nous le répétons, est de s'opposer librement dans l'assaut face à un adversaire, l'« aite », dont on sait qu'il est le partenaire indispensable aux progrès.

Dans le combat de kendo, la prestation que fournit chaque pratiquant résulte de la combinaison, indissociable de deux expressions de sa personnalité de *kenshi* :

L'une est l'expression libre et totale du tempérament du combattant qui, choisissant ses attaques et adaptant ses défenses, imposant ses stratégies ou subissant la pression de l'adversaire, est seul responsable de ses réussites et de ses échecs.

L'autre est l'expression du niveau d'habileté technique et de la condition physique auxquels est parvenu le combattant à la suite de l'enseignement qu'il a reçu et de l'entraînement qu'il a suivi.

En résumé, c'est par un corps outil de plus en plus performant que le pratiquant exploite de mieux en mieux ses facultés d'adaptation et de création combattives.

Pour progresser sur le chemin du kendo, gage de l'efficacité, le pratiquant s'exerce en parallèle sur les trois axes suivants :

a) apprentissage et perfectionnement des savoir-faire avec le shinai et le corps, dans les différents registres de la technique du kendo,

b) expérimentation dans des situations de combat adaptées au niveau atteint,

c) application dans l'assaut libre contre des adversaires de niveau semblable ou plus expérimentés.

Ce chemin suit une ligne ascendante entrecoupée de paliers où les progrès sont moins apparents. Le pratiquant utilise ces paliers pour renforcer les acquis techniques et améliorer sa résistance spécifique.

Les exercices, *Keiko*, habituels du kendo prennent place sur les trois axes définis :

a) étude en *uchi komi* sur les techniques du *kihon* et de son application, *shikake* et *ooji waza*,

b) essentiellement l'*uchi komi geiko*,

c) le combat libre, *ji geiko*, dans la forme *gokaku geiko* entre partenaires de niveau semblable ou, *hikitate geiko*, dans lequel un partenaire plus expérimenté conduit l'assaut, ou bien encore, *shiai geiko*, préparatoire à la compétition et auto-arbitré.,

d) il faut ajouter le *kakari geiko*, qui est utilisé, à tous les niveaux, pour le renforcement.



## UCHI KOMI GEIKO

Un pratiquant, *moto dachi* expérimenté, conduit l'exercice avec un autre pratiquant *kakari*. *Moto dachi* se déplace librement dans les conditions d'un assaut en maintenant correctement la garde *chudan* à la distance de contact des pointes des shinai. *Kakari* essaye de conserver un déplacement équilibré en garde face à son partenaire, il est attentif à percevoir une opportunité d'attaque.

*Moto dachi* dans son déplacement crée cette opportunité avec une très légère ouverture de sa garde, *kakari* doit saisir cette opportunité et réaliser la frappe ou l'enchaînement de frappes rendu possible.

*Moto dachi* est dans la situation de recevoir la frappe si elle a été bien ajustée à l'opportunité, ou de rendre vaine l'attaque si elle est mauvaise et au besoin de lui donner une réponse si elle est adaptée à la situation.

*Moto dachi*, sans « briser » les mauvaises attaques de *kakari* ne les lui laisse pas développer, l'obligeant à une plus juste appréciation. Lorsqu'il perçoit une faille trop importante dans la garde de *kakari*, *moto dachi* porte l'attaque appropriée qui doit se terminer par une frappe nette.

*Kakari* a le souci positif de l'attaque, il n'a pas le souci d'éviter de recevoir les rares attaques de *moto dachi*.

*Moto dachi* donne le rythme et l'intensité de combat qui convient au niveau de *kakari*, et amenuise au besoin ses ouvertures jusqu'à ce que, parfois, *kakari* arrive par son déplacement à se créer lui-même une opportunité d'attaque.

*Moto dachi* peut aussi de temps à autre réaliser des attaques qui sollicitent des réponses connues de *kakari*.

De une à trois minutes d'action soutenue, représentent la bonne durée d'un *uchi komi geiko*. Le nombre des répétitions, entrecoupées d'un temps égal de repos, varie de trois à dix (ou plus) suivant le nombre possible des *moto dachi* et la condition physique des *kakari*.

Deux conseils importants :

*Moto dachi* ne doit pas faire de « trop grandes ouvertures » disproportionnées par rapport aux réalités de ce que seront les combats futurs de *kakari*.

*Moto dachi* ne doit sous aucun prétexte se laisser aller à combattre plus ou moins bien avec *kakari*. Si l'exercice est mal perçu il faut le transformer en un très court *kakari geiko* et cesser. Dans ce cas l'enseignant ou le *sempai* doivent expliquer à nouveau l'exercice.

## GOKAKU GEIKO

Dans ce *keiko* libre ou *ji geiko*, les rôles sont égaux, les adversaires cherchent mutuellement le *ippon*.

Certes l'esprit est positif, le but est de « marquer » l'autre, mais pas à n'importe quel prix, ni en devenant trop vulnérable.

Au fur et à mesure des progrès les attaques se construisent à partir d'une solide garde *chudan*, sans avancer plus avant que la distance *issoku itto no maai*, en tentant de percevoir dans le regard de l'adversaire ses intentions pour les devancer ou imposer les siennes.

Il faut tenter de surmonter le doute ou les hésitations et terminer l'action entreprise avec l'idée d'aller jusqu'à la conclusion quelle que soit la réaction adverse.



Face à un adversaire difficile, il faut essayer de percer sa défense et ne pas se contenter d'actions en recul, *hiki waza*, dont la grande majorité risquent d'être inefficaces. La position des gardes rapprochées, *tsuba zeriai*, ne doit pas être systématiquement recherchée ou prolongée. Il est normal qu'une action d'attaque qui a donné lieu au choc des corps, *tai atari*, soit suivie de *tsuba zeriai*, il faut utiliser cette distance rapprochée dans un esprit offensif pour essayer de construire une attaque en *hiki waza*.

Les actions doivent être soutenues, l'attention ne se relâche pas ; à partir de la saisie des opportunités, attaques et contre-attaques s'enchaînent. L'intensité de cette sorte d'assaut est fatigante, sa durée sera proportionnée au niveau des pratiquants ; il semble qu'un temps moyen compris entre trois et six minutes soit raisonnable.

Lorsqu'un *ippon* imparable a été marqué par l'un ou l'autre des adversaires, il est souhaitable qu'ils se remettent en garde avant de continuer le combat. Les pratiquants doivent être exigeants avec eux-mêmes quant au résultat de leurs attaques ; s'ils ont tout deux cette mentalité, le *keiko* sera clair. Dans le cas contraire, le souci de juger avant tout de la validité des attaques adverses rend peu à peu stérile l'opposition. Si l'un des deux ne joue pas le jeu, le dommage est pour lui, cela ne doit pas changer le comportement sincère de l'autre ; c'est un des premiers efforts sur la voie de la maîtrise. Le combattant qui s'illusionne sur la validité de ses actions, a quant à lui, de fortes chances d'avoir de pénibles surprises lorsqu'il sera arbitré dans les compétitions ou jugé à l'examen pour l'obtention d'un *dan*.

Dans ce *gokaku geiko* où il n'y a pas de résultat de victoire ou de défaite, les stratégies sont dirigées vers l'efficacité en attaque.

## SHIAI GEIKO

Voisin, dans la forme, du combat précédent, il diffère quant aux stratégies déployées. Les deux adversaires ont décidé de s'auto-arbitrer sur un certain nombre de *ippon*, il y aura donc un vainqueur. Les stratégies seront alors déployées en attaque et en défense, ce qui modifie le comportement des adversaires en « fermant » un peu le jeu d'attaque au profit de la moindre vulnérabilité.

Le *shiai geiko* est utilisé comme préparation à la compétition et comme test d'efficacité, sa durée sera celle du temps mis à marquer le nombre d'*ippon* convenu, à égalité entre les adversaires elle ne dépassera pas trois ou cinq minutes.

Il apparaît évident que la sincérité est de mise, ceci d'autant plus pour le pratiquant le mieux expérimenté.

## KAKARI GEIKO

Exercice d'entraînement très intense, de courte durée, de dix à trente secondes en général. Un *moto dachi*, obligatoirement bien expérimenté, reçoit les attaques successives, sans aucun temps d'arrêt, d'un *kakari* qui a le souci de délivrer toute son énergie dans de grandes attaques rapides soutenues par un fort *kiai*. La rapidité est proportionnelle au degré d'entraînement et ne doit en aucun cas justifier des attaques incomplètes ou confuses.

*Moto dachi* ajuste son déplacement de telle façon qu'après chaque frappe, le *kakari* dépasse, se retourne et enchaîne immédiatement une autre attaque.



*Moto dachi* n'offre pas les ouvertures mais reçoit les frappes sans fermer la garde ; les hanches fortes, il est toujours en position stable, il laisse passer le *kakari* ou provoque le *tai atari*, lui donnant ainsi l'opportunité d'une frappe en recul, suivie aussitôt d'une relance vers l'avant.

Le nombre de répétitions, le temps plus ou moins court de récupération entre chaque séquence, est dosé par l'enseignant en fonction de la condition physique des élèves.

Sous peine d'obtenir un résultat contraire au but recherché, l'engagement physique sollicité ne justifie, en aucun cas, la conduite brutale ou épuisante du *kakari geiko* qui singerait un comportement extrême de la pratique japonaise.

## **B) LES FACTEURS DE L'EFFICACITÉ**

L'efficacité dans le combat est le produit de trois facteurs : les qualités physiques du pratiquant, sa technicité et ses aptitudes à maîtriser l'opposition.

L'assaut, la compétition exigent du combattant la mise en œuvre conjuguée de toutes ses facultés mais chacun selon sa nature est plus ou moins apte à solliciter l'ensemble de ses potentialités.

On observe dans le comportement de bon nombre de combattants un certain manque d'efficacité, anormal par rapport à leurs possibilités, qui donne à penser que leur « esprit » utilise mal « le physique » et la « technique ».

La tradition japonaise a depuis longtemps mis l'accent sur le travail mental de l'homme de sabre ; le *kenshi* moderne en est l'héritier. La sentence classique ci-dessous définit l'ordre d'importance des composantes de l'action.

En premier les yeux, *ichi gan*,  
en second les pieds, *ni soku*,  
en troisième le courage, *san tan*,  
en quatrième la force, *shi riki*.

### **ATTACHER ET DÉPLACER LE REGARD : METSUKE**

Il est important d'être renseigné très tôt sur les intentions ou la préparation des attaques de l'adversaire.

Un léger changement dans la position des mains ou de la pointe du *shinai*, une amorce de déplacement des pieds peuvent donner des indications sur ce que prépare l'adversaire, (que ce soit une attaque réelle ou une feinte), il faut donc être en mesure de percevoir ces signaux.

Nous savons par contre que le regard qui s'attacherait trop sur une seule partie, main, *shinai* ou pied de l'adversaire risquerait d'être « pris » par cette observation et laisserait échapper d'autres signaux, il faut donc, en portant le regard devant soi englober dans son champ de vision, tout l'adversaire et ne pas laisser errer le regard sur une partie de l'adversaire.

On dit que les yeux sont la fenêtre de l'âme (comprise dans le sens cœur/esprit) et que l'on peut y déceler les intentions de l'adversaire puisque c'est là que s'élaborent les décisions des actions.

On dit également que le regard ne doit pas s'attacher aux yeux de l'adversaire mais regarder au-delà comme s'il s'agissait d'apercevoir une montagne au loin, « *enzan no metsuke* ».



Concrètement, il est utile de s'entraîner à porter le regard vers « l'entre-yeux » de l'adversaire, sans l'y focaliser ni se laisser troubler par ses propres supputations sur la stratégie adverse. Par cette sorte de regard miroir, l'esprit devient peu à peu réceptif aux intentions de l'adversaire.

C'est ainsi que surviendront les premières sensations d'avoir riposté sans avoir vraiment commandé la frappe ; l'impression que le shinai a frappé au bon moment.

## UTILISER AU MIEUX LES DÉPLACEMENTS

Aux chapitres *ashi sabaki* et *ma ai* en particulier, et dans l'ensemble de l'ouvrage en général, l'accent a été mis sur l'importance que l'on doit accorder aux appuis et à leurs déplacements. Aucun « coup » de kendo ne commence ni ne finit sans un déplacement, même si celui-ci se réduit, au fur et à mesure des progrès, dans certaines actions très rapides.

La forme de déplacement *okuri ashi* est poursuivie et perfectionnée sans relâche dans toutes les directions, en dehors d'elle, point de *ki ken tai no ichi* et donc pas de *datotsu* valable. Les experts (1) donnent parfois l'impression de ne pas toujours utiliser *okuri ashi* et d'être moins rigoureux dans leur façon de se déplacer, ceci n'est pas à imiter car si leur maîtrise du combat leur permet de retrouver au moment de la frappe les conditions du *ki ken tai*, elle résulte d'un entraînement dont les étapes ne peuvent être brûlées.

## UTILISER AU MIEUX LA POINTE DE SON SHINAI : KEN SEN (photo n° 13)

Une ligne invisible relie par les pointes des shinai le milieu du corps de chaque pratiquant, on peut la nommer « ligne de vie » ; le combattant qui l'a quittée est en position d'être frappé si l'autre l'a conservée.

Le poing gauche qui tient l'extrémité du shinai doit rester le mieux possible à l'aplomb de cette ligne en commandant les diverses manœuvres du shinai.

La pointe du shinai est vivante, elle se déplace dans les multiples actions que nous avons étudiées mais doit ensuite reprendre sa place sur la ligne de vie, dans la garde *chudan* ; elle représente pour l'adversaire une menace constante et pour soi la première défense. Ce travail du *kensen* en menace et dissuasion est à perfectionner sans relâche, il est au départ et au retour des attaques et des défenses.

Les jeunes pratiquants japonais, ou autres, utilisent, conjointement à de vifs déplacements des pieds, des déplacements rapides de la pointe du shinai pour tromper ou faire réagir l'adversaire et trouver ainsi une opportunité d'attaque. Cette façon de procéder n'est plus valable à partir d'un certain âge ou d'un certain niveau.

---

(1) Nous réserverons cette appellation à certains détenteurs du septième *dan* de kendo au minimum.



## LES TROIS OPPORTUNITÉS D'ATTAQUES : MITSU NO SEN

Les techniques décrites précédemment ont déjà permis d'étudier différentes opportunités d'attaques considérées comme les plus favorables. On les classe par ordre d'apparition dans le temps.

a) *sen sen no sen* : en percevant l'intention ou la préparation de l'attaque adverse on peut utiliser une technique en *dehana*,

b) *sen zen no sen* : lorsque l'adversaire commence de développer son attaque et que l'on peut y échapper, il est possible de riposter dans le même temps : *nuki waza*,

c) *go no sen* : à la fin de l'attaque de l'adversaire, lorsque l'on a pu interposer son shinai au sien on utilise cette action du shinai pour riposter, par exemple en *kaeshi waza*, ou en *suri age waza*.

## LES TROIS VOIES POUR AFFAIBLIR L'ADVERSAIRE : MITSU NO KUJIKI

Lorsqu'un adversaire solidement installé dans sa garde observe bien les principes du combat tels que nous les avons peu à peu définis, on peut le comparer à une citadelle bien défendue qu'il faut aller attaquer. Se lancer à l'assaut sans préparation équivaldrait à courir à l'échec. Il y a trois voies différentes pour tenter d'affaiblir un tel adversaire.

a) Déranger son shinai : *shinai o korosu*.

Essentiellement enlever la menace de sa pointe en l'écartant du milieu pour tenter d'occuper un instant la ligne de vie. Avec son propre shinai, il faudra contrôler, frapper, chasser le sien par des actions sèches, précises, en liant, sans se déséquilibrer, les déplacements qui permettront de lancer aussitôt une attaque par la brèche ainsi ouverte.

b) Perturber sa technique : *waza o korosu*.

L'adversaire a des techniques favorites, *tokui waza*, qu'il faut avoir repérées, pour ne pas le laisser s'installer dans de bonnes conditions d'où il pourrait les lancer ; ou bien au contraire jauger un point faible dans sa préparation qui pourrait convenir à notre propre attaque forte. Ou bien encore lui tendre un piège sur une façon de faire qui lui est habituelle.

c) Déstabiliser son énergie : *ki o korosu*.

Faire preuve d'une extrême vigilance au-dedans de soi-même tout en exprimant par des cris soutenus et une forte menace, une énergie sans faille. En maintenant cette attitude sans laisser faiblir l'intensité on peut arriver à prendre mentalement le dessus et dans le trouble ainsi créé chez l'adversaire trouver une opportunité d'attaque.

Bien évidemment suivant la personnalité des adversaires on est amené, dans les combats, à combiner ces procédés pour mieux les utiliser. L'essentiel est de ne pas laisser l'adversaire « tranquille » et de le menacer constamment du shinai, du cri et de l'esprit.



## LES QUATRE HANDICAPS : YOTSU NO BYOKI

Il existe quatre causes d'affaiblissement du mental en combat :

La *surprise*, *odoroku*, un fait imprévu sème la confusion dans l'esprit et empêche l'adéquation de la réponse.

La *perplexité*, *mayou*, que l'on peut rapprocher de la précédente mais qui dure plus longtemps, elle empêche la juste appréciation de la situation, elle génère le doute.

La *crainte*, *osoreru*, dont on sait qu'elle affaiblit nos potentialités en exagérant celles de l'adversaire elle aussi génère le doute.

Le *doute*, *utagau*, sans doute le pire des handicaps car il est insidieux et parfois léger comme un grain de sable qui vient, au dernier moment, perturber une action. D'autres fois, frère jumeau de la crainte, il réduit nos possibilités et nous empêche de voir la dimension exacte de l'adversaire.

C'est contre lui qu'il faut lutter tout au long de l'entraînement avec l'état mental défini comme il suit :

Menace-attaque, *seme(te)-utsu*, sont intimement liées, lorsqu'une action est décidée elle est poursuivie jusqu'au bout avec l'esprit *sutemi*, c'est-à-dire, l'abandon (provisoire de la sécurité), et la confiance (dans l'issue) ; il n'y a rien à retenir, le temps d'un *kiai*, l'esprit est libre.

Attaquer l'adversaire c'est se défendre contre son attaque possible ; se défendre c'est attaquer l'attaque adverse.

Ni la prudence exagérée, ni la témérité excessive ne conviennent bien au kendo ; il reste l'audace.

## C) LA COMPÉTITION. SHIAI

La compétition de kendo se déroule selon les règles de combat et d'arbitrage stipulées par la Fédération Internationale de Kendo (I.K.F.), règlement de Mai 1988, dernier en date.

Depuis leur création ces règles ont été légèrement modifiées pour suivre l'évolution du kendo tout en lui préservant son caractère de discipline martiale.

Les instances d'I.K.F. se doivent d'être particulièrement vigilantes face, justement, aux déformations qu'une évolution uniquement « sportive » pourrait engendrer.

Le lecteur trouvera ci-dessous un très bref résumé du : RÈGLEMENT DU MATCH DE KENDO ET SON ARBITRAGE.

## LES RÈGLES DU COMBAT DE KENDO

Rappel du concept du Kendo (voir page 9).

1. Définition du combat de kendo.

Deux adversaires équipés sur l'aire de combat, les points valables.

2. L'aire de combat. *Shiai*jo (fig. 154 page 125)



Carré ou rectangle de 9 à 11 mètres de côté, une croix au centre, dégagement latéral de 1,5 mètre.

3. L'équipement. (Voir chapitres correspondants dans ce livre).

Le shinai, le costume, l'armure.

4. Déroulement du combat.

Individuel. Résultat décidé selon la règle du « match en trois points », *san bon shobu* (voir explication à la fin de ce chapitre). Prolongation « *encho* ». Match nul « *hikiwake* ». Jugement sur décision des arbitres « *hantei* », par tirage au sort « *chusen* ».

Par équipe. Résultat par addition des victoires et des points, ou par élimination d'une des équipes.

5. Début, interruption, redémarrage, fin d'un combat.

Salut, position basse « *sonkyo* », garde « *kamae* », commencer ou recommencer « *hajime* », arrêter « *yame* ».

Annnonce de la décision des arbitres.

6. Durée du combat.

Limite du temps « *jikan* », 5 minutes. Chaque prolongation 3 minutes. Temps d'interruption décompté.

7. Frappes et piques valables. *Datotsu*.

Localisation « *datotsu bu i* » (voir chap. corresp.)

Validité « *yuko datotsu* » (voir chap. corresp.).

8. Infraction. *Hansoku*.

Insulte aux arbitres ou à l'adversaire. Shinai frauduleux. Toute une série d'actes prohibés dont les principaux sont : sortie des limites du *shiai*, poussée irrégulière, mauvais usage ou perte du shinai, irrégularités dans la position « des gardes rapprochées *tsuba zeri ai* », non combativité et généralement tout acte déloyal.

9. Pénalités. *Bassoku*.

Suivant la gravité de l'infraction ; avertissement, « *chui* » ; infraction, « *hansoku* » ; perte immédiate du combat avec ou non, disqualification. Le second *chui* et les suivants valent *hansoku* ; 2 *hansoku* = 1 point « *ippon* » donné à l'adversaire. (Ainsi 4 *hansoku* = 2 *ippon*, donc perte du combat).

10. Blessure, accident.

Suspension du combat. Décision des arbitres suite à l'incapacité de reprendre le combat.

11. Réclamation. *Igi*.

Interdite contre la décision des arbitres, permise à un entraîneur, « *kantoku* », à la fin du combat, sur une erreur d'application du règlement.

12. Arbitrage. *Shinpan*.

En dehors du *shiai* : un chef arbitre général de recours, le *shinpancho*, avec un assistant pour chaque *shiai*, le *shinpan shunin*.

Dans chaque *shiai* : trois arbitres ; le *shushin*, arbitre central, dirige le combat assisté de deux autres arbitres, *fukushin*, ils ont un pouvoir de décision identique.

13. Les préposés. *Kakari*.

Pour chaque *shiai* : le preneur du temps, *tokei gakari*, avec au moins deux aides ; le marqueur, *kiroku gakari*, et ses aides transcrivent les décisions des arbitres qui sont affichées au tableau de score par le *keiji gakari* ; les *senshu gakari* eux sont chargés de la bonne présentation des combattants.



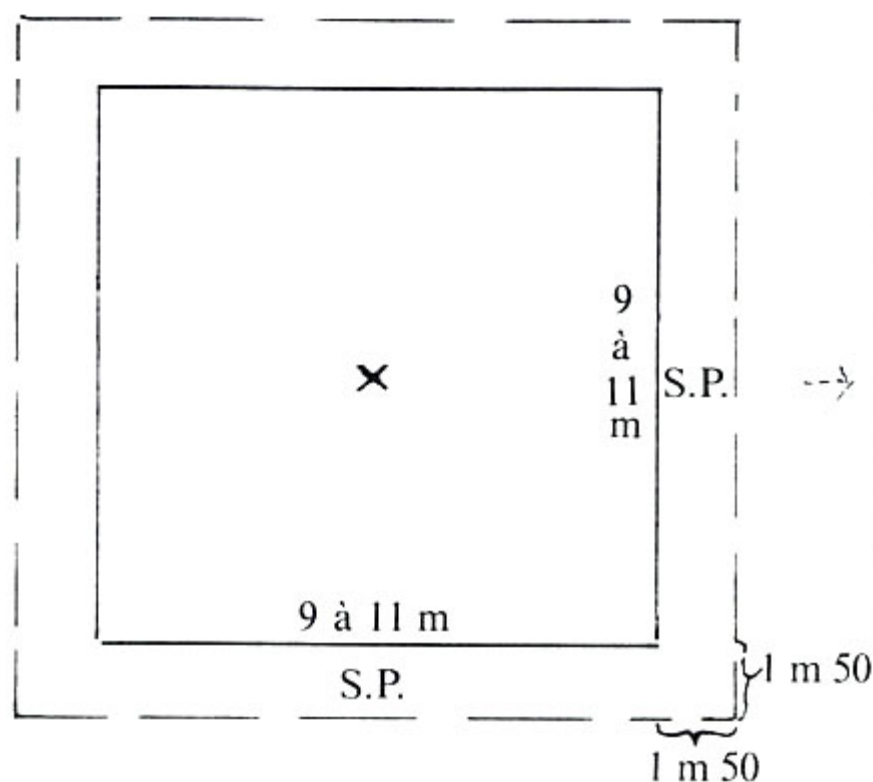


Fig. 54

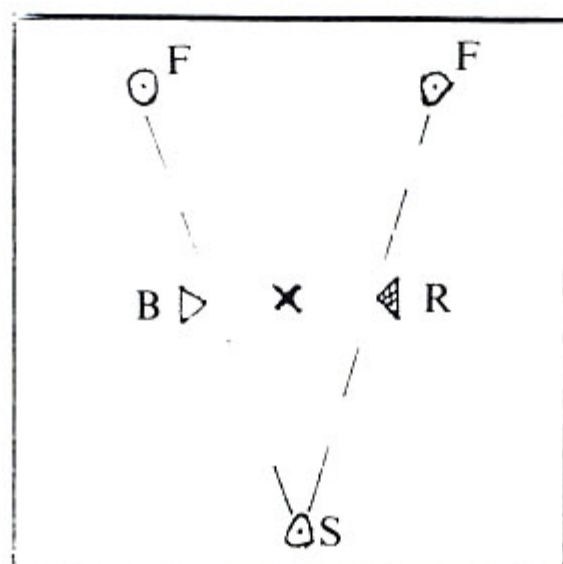


Fig. 55

#### 14. Drapeaux, rubans.

Chaque arbitre a dans les mains un drapeau rouge et un drapeau blanc qui correspondent au ruban blanc et au ruban rouge portés par l'un et l'autre des compétiteurs.

## LES RÈGLES DE L'ARBITRAGE

### 1. Décisions.

La victoire et la défaite sont du ressort de la seule décision des arbitres.

### 2. Les arbitres (fig. 155).

Fonctionnent par groupes de trois sous l'autorité des arbitres extérieurs.

L'arbitre central, *Shushin*, annonce des drapeaux et de la voix la décision collective des points marqués, des pénalités et du résultat du combat.

Les deux autres arbitres, *Fukushin*, ont la même responsabilité pour annoncer, avec seulement les drapeaux, les points et les pénalités, de plus chaque arbitre a la possibilité d'interrompre le déroulement du combat en cas de nécessité.

### 3. Validité des frappes et piques. *Yuko datotsu*.

Une attaque est reconnue valable si trois ou deux des arbitres lèvent le drapeau de la couleur du combattant qui a porté cette attaque, ou dans le cas (rare) ou un seul arbitre lève un drapeau tandis que les deux autres arbitres s'abstiennent.



#### 4. Principaux points d'arbitrage.

Aussitôt que l'un des arbitres indique du drapeau une action valable ou une infraction, les deux autres doivent donner, avec les drapeaux, leur accord ou désaccord. Lorsque l'un des arbitres indique des drapeaux la nécessité d'une consultation entre eux, le *shushin* après avoir interrompu le combat annonce « *gogi* ».

Le *shushin* interrompt le combat : lorsque l'un des combattants le demande (il doit en donner ensuite la raison) ; lorsque l'un des compétiteurs a perdu son *shinai* ou a chuté et que l'autre n'en a pas profité immédiatement pour marquer un *ippon* ; lorsque les combattants sont restés environ vingt secondes dans la position *tsuba zeri ai* sans vouloir ou pouvoir attaquer (sanction *chui*, puis *hansoku* en récidivé, pour l'un ou les deux combattants) lorsque l'un des arbitres a signalé que le *shinai* de l'un des compétiteurs était tourné ou endommagé ; lorsque le signal de fin du temps réglementaire est annoncé par la table.

Le *shushin* annonce le résultat du combat, victoire ou match nul, ou la prolongation, ou bien la demande de décision « *hantei* » aux autres arbitres.

La manœuvre des drapeaux se fait de la façon illustrée ci-dessous.

#### Termes d'arbitrage

Les principaux termes utilisés par l'arbitre directeur du combat, le *shushin*, sont les suivants :

HAJIME : commencez ou recommencez.

MEN ou KOTE/DO/TSUKI... ARI : un point a été marqué

TORIKESHI : le point est annulé.

NIHONME : départ pour le second point.

SHOBU : départ pour le troisième point. (Il y a égalité, un point pour chaque combattant).

HANTEI : donnez votre décision (les trois arbitres vont lever en même temps un drapeau).

SHOBU ARI : c'est le vainqueur (par deux points dans le temps règlementaire, ou par un point en prolongation).

ENCHO, HAJIME : prolongation, commencez.

IPPON GACHI, SHOBU ARI : vainqueur par un point.

FUSEN GACHI ; vainqueur par défection.

HANTEI GACHI, SHOBU ARI : vainqueur par décision.

CHUSEN GACHI : vainqueur au sort.

CHUI : avertissement (pour *tsuba zeri ai* illicite).

HANSOKU : pénalité (précédé de l'annonce du nombre et de la cause).

YAME : arrêtez.

HIKI WAKE : match nul.

#### 5. Autres stipulations.

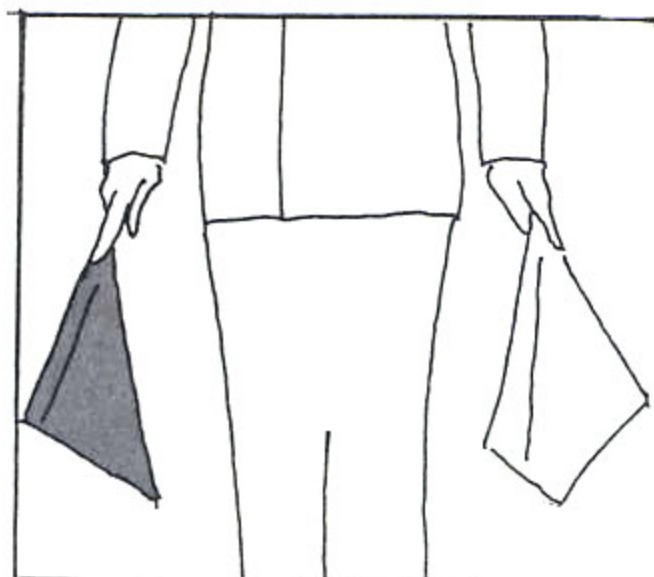
Dans des cas non prévus les arbitres se consultent et soumettent leur décision aux juges extérieurs.

a) - *Jogai HANSOKU MOHIKRAI* → sortie du *shinai* Jo

b) " *NISOKU MOHIKRAI* → 2<sup>ème</sup> sortie →  
Éliminatoires

l'arbitre annonce a+b





**La façon de tenir  
les drapeaux  
(fig. 156)**



**Position habituelle,  
ainsi que pour débiter,  
pour reprendre le combat  
(fig. 157)**

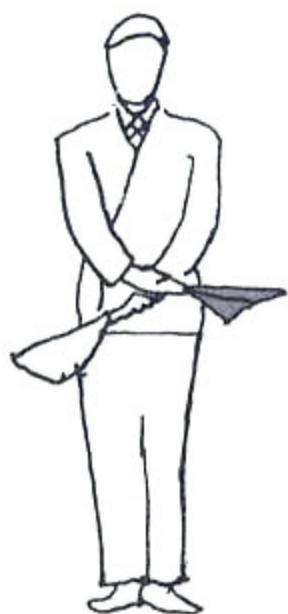


**Pour interrompre  
et arrêter le combat  
(fig. 158)**



**Pour indiquer un « ippon »  
pendant le combat  
et désigner  
le vainqueur à  
la fin du combat  
(arbitre central)  
(fig. 159)**





(fig. 160)



(fig. 161)

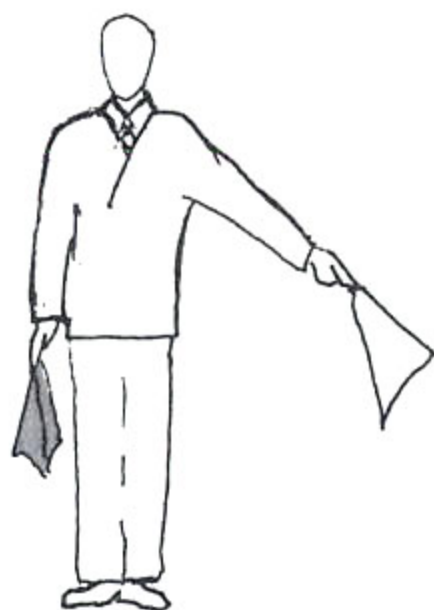


(fig. 162)

**Pour refuser  
un « ippon »**



**Pour s'abstenir  
de jugement  
(fig. 163)**



**Pour indiquer  
une infraction  
(fig. 164)**



**Pour demander  
la consultation  
entre les arbitres  
(fig. 165)**



**Pour déclarer  
le match nul  
(arbitre central)  
(fig. 166)**



## 6. Annexes

1. Les points auxquels les compétiteurs doivent prêter attention

Équipement, présentation et sortie, saluts, *tsuba zeri ai*, protections.

2. Les points auxquels les arbitres doivent prêter attention.

Indications du juge responsable ; prendre, distribuer, rapporter les drapeaux ; placement et déplacement sur le *shiaiyo* ; permutation et remplacement des arbitres tout au long de la manifestation.

3. Tenue du tableau de marquage. (Grand tableau extérieur).

Définition des marques employées et de leur placement pour indiquer les scores successifs.

## **LE MATCH EN TROIS POINTS : SAN BON SHOBU**

Formule de combat la plus généralement adoptée dans les compétitions nationales et internationales elle signifie que le nombre total des points, *ippon*, accordés par les arbitres, ne peut dépasser trois.

Pour décrire comment un résultat peut être acquis nous utiliserons l'exemple d'un combat entre deux compétiteurs, Rouge et Blanc, temps réglementaire de cinq minutes.

### **Résultat acquis avant la fin du temps réglementaire**

Rouge marque un *ippon* sur Blanc, l'arbitre *shushin* annonce le point, puis, lorsque les deux combattants ont regagné le centre du *shiaiyo* et sont de nouveau en garde, « *nihon me* » pour faire repartir le combat en vue de l'acquisition d'un second point.

Deux cas peuvent se présenter :

1) Rouge gagne un second point, les deux combattants regagnent le centre, le *shushin* annonce : *shobu ari* « la victoire est décidée ». Rouge a gagné puisque Blanc ne pourrait plus gagner qu'un seul point. Rouge et Blanc saluent et sortent.

2) Blanc, à son tour gagne un *ippon*, les deux combattants regagnent le centre, le *shushin* annonce — *shobu* — pour faire repartir le combat pour l'acquisition du point décisif. Si Rouge ou Blanc gagne un *ippon*, les deux regagnent le centre, le *shushin* annonce — *shobu ari* — en désignant celui des deux qui vient, avec un second point, de gagner le combat. Rouge et Blanc saluent et sortent.



## Résultat non acquis à la fin du temps réglementaire

Deux cas peuvent se présenter :

1) Un seul des deux combattants a gagné un ippon sur l'autre ; à l'annonce par la table de la fin du temps réglementaire, le *shushin* annonce — *yame* —, Rouge et Blanc reviennent au centre se mettent en garde, *shushin* donne alors pour vainqueur celui qui a marqué un seul point en annonçant, — *ippon gachi, shobu ari* —, « victoire acquise par un seul point ». Les deux combattants saluent et sortent.

2) A l'annonce de — *yame* —, Rouge et Blanc sont à égalité : zéro à zéro, ou un à un. Les deux combattants reviennent se mettre en garde au centre.

Il y a alors trois éventualités suivant le type de résultat qui a été décidé à l'avance pour l'ensemble de la compétition :

a) Le match nul est possible.

*Shushin* annonce — *hikiwake* —, « égalité », Rouge et Blanc saluent et sortent.

b) Il faut un vainqueur à l'issue du temps réglementaire.

*Shushin* annonce — *hantei* —, « décision » ; lui-même et les deux autres arbitres lèvent immédiatement le drapeau de la couleur du combattant qu'ils ont jugé supérieur à l'autre pendant tout le combat. L'abstention n'est pas possible, il y a donc un vainqueur par deux drapeaux à un, ou trois à zéro.

*Shushin* désigne le vainqueur en annonçant, — *hantei gachi, shobu ari* —, « victoire par décision ». Les deux combattants saluent et sortent.

c) Le vainqueur doit être désigné par le combat en prolongeant le temps réglementaire.

*Shushin* annonce — *encho, hajime* —, « prolongation, commencez ». Rouge et blanc recommencent un combat, généralement de trois minutes, mais sous la règle du IPPON SHOBU, match en un seul point. Le premier, Rouge ou Blanc, qui gagne un point obtient la victoire. *Shushin* arrête le combat, Rouge et Blanc reviennent se mettre en garde au centre, *shushin* désigne le vainqueur en annonçant — *shobu ari* —. Les deux combattants saluent et sortent.

Si aucun résultat n'est acquis à l'issue du temps de la prolongation, on recommence et ceci autant de fois qu'il le faudra pour obtenir un résultat.

Il est parfois prévu qu'à l'issue de X... prolongations sans résultat on procédera à un jugement par décision (voir b ci-dessus) ou par tirage au sort, dans ce dernier cas le résultat est alors annoncé — *chusen gachi, shobu ari* —, « victoire par tirage au sort ».



# LE KENDO POUR LES ENFANTS

Le cadre de ce livre n'inclut ni l'apprentissage ni la pratique du kendo aux enfants qui doivent faire l'objet de traitements distincts.

Les bases du kendo à transmettre aux jeunes se réfèrent évidemment à la même technique que celle qui s'adresse aux adultes, mais considérer les enfants comme des mini-adultes serait une erreur.

Le Japon avec ses centaines de milliers d'enfants d'âge semblable, pratiquant le kendo, peut nous donner de nombreux exemples concernant la didactique de l'activité, mais le phénomène « kendo des jeunes » est différent en Europe et en France.

Les jeunes Japonais sont à la pointe de la modernité dans certains domaines, beaucoup d'entre eux considèrent le kendo comme démodé, mais il n'empêche qu'il appartient à leur culture et que même s'ils ne doivent jamais le pratiquer il leur est connu.

Que ce soit l'enfant qui aille de lui-même vers le kendo, ou bien que ce soit les parents qui l'y envoient pour contre-balancer les effets d'une éducation qu'ils jugent déficiente, le jeune pratiquant va, dès ses débuts, évoluer dans une activité aussi fournie que le football pour un jeune Français.

Le problème majeur qui se présente aux groupements européens et en particulier aux clubs français est de répondre à la motivation, souvent diffuse, des enfants qui sont venus au kendo et de les éduquer dans une activité que l'on peut rendre attrayante. Le but étant de leur donner les moyens pour qu'ils puissent prendre goût à l'opposition à leur niveau.

Les résultats acquis dans certains clubs et au sein d'expériences menées dans le cadre scolaire et péri-scolaire prouvent l'intérêt que peuvent prendre les enfants et le bénéfice qu'ils peuvent retirer de la pratique du kendo.

L'apprentissage du kendo aux enfants doit se garder des deux formes opposées que l'on peut résumer ainsi :

L'une consisterait à présenter aux enfants des exercices contraignants, trop formels, mal adaptés car éloignés pour eux de leur envie ; de plus, si l'on retarde le port de l'armure, l'ennui puis l'abandon ne sont pas loin.

L'autre forme serait, sous prétexte de leur faire découvrir l'activité, de faire porter trop tôt les protections aux enfants et d'espérer, par une opposition plus ou moins guidée, des progrès ; dans ce cas la lassitude par manque d'efficacité, puis l'abandon sont des résultats qui ont été, malheureusement, déjà constatés.



L'enseignement du kendo aux enfants doit respecter le double chemin :

1) de l'apprentissage des frappes sur le principe du *ki ken tai no ichi* adapté à la constitution de l'enfant,

2) de la mise en œuvre des acquis dans l'opposition face à face, qu'elle soit guidée (instructeurs, camarades plus âgés), ou libre (partenaire/adversaire).

Pour atteindre ses objectifs l'enseignant fait pratiquer des formes variées d'évolutions, de manœuvres du shinai, de frappes sur cible ou sur protections en mettant à chaque fois l'intérêt de l'enfant en œuvre par l'émulation, le jeu.

L'enseignant amènera peu à peu l'enfant à résoudre des problèmes d'opposition dans des situations adaptées et laissera la place à son initiative et à sa prise de décision dans des séquences d'assaut guidées puis libres.

L'enseignant fait courir, crier, frapper dans une atmosphère joyeuse, il utilise de multiples procédés, sans que lui-même perde de vue les exigences fondamentales de l'activité.

L'enfant pourra revêtir très tôt le *tare* et le *to* qui ne gêneront pas ses évolutions et feront déjà de lui un *kenshi*.

Lorsqu'il sera en mesure de revêtir l'armure complète l'enfant affrontera volontiers des camarades plus âgés qui sauront doser l'opposition sans lui faire mal.

Les oppositions libres entre enfants seront très courtes ; elles évolueront de pair avec les progrès « techniques » du jeune pratiquant.

C'est l'effet « boule de neige », produit par un groupe d'enfants pratiquant en armure le kendo qui attire de nouveaux jeunes pratiquants.

Le kendo n'est pas une activité purement de loisir mais l'enfant peut y prendre goût car il semble, sans qu'on puisse développer ici ce sujet, qu'elle réponde à beaucoup de ses besoins.



# INDEX DES TERMES JAPONAIS UTILISÉS ET DE LEURS PAGES DE RÉFÉRENCES

- Ai uchi, p. 109.  
Aite, p. 12.  
Ashi sabaki, p. 51.  
Ayumi ashi, p. 53.  
Bogu, p. 30.  
Bokken/Bokuto, p. 44.  
Bushi, p. 13.  
Bushido, p. 19.  
Chakuza, p. 65.  
Chika ma, p. 62.  
Chudan no kamae, p. 55.  
Chui, p. 124.  
Daito, p. 38.  
Dan, p. 10.  
Datotsu, p. 45.  
Datotsu bu, p. 45.  
Datotsu bui, p. 46.  
Debana/Degashira, p. 97.  
Do, p. 13, 72.  
Dojo, p. 25.  
Encho, p. 126.  
Fukushin, p. 125.  
Gekiken, p. 13.  
Gokaku geiko, p. 118.  
Ha, p. 39.  
Hajime, p. 124.  
Hakama, p. 27.  
Hansoku, p. 124.  
Hantei, p. 126.  
Harai waza, p. 100.  
Haya suburi, p. 83.  
Hidari, p. 51.  
Hiki waza, p. 104.  
Hikitate geiko, p. 117.  
Hikiwake, p. 126.  
Himo, p. 30.  
Hiraki ashi, p. 54.  
Iaido, p. 44.  
Iaito, p. 44.  
Ikkyodo, p. 82.  
Ippon, p. 22.  
Issoku itto no maai, p. 61.  
Ji geiko, p. 118.  
Jodan no kamae, p. 46.  
Kaeshi waza, p. 114.  
Kakari, p. 68.  
Kakari geiko, p. 119.  
Kamae, p. 55.  
Kamae to, p. 65.  
Kata, p. 19.  
Katana, p. 37.  
Katate waza, p. 46.  
Keiko, p. 117.  
Keikogi, p. 27.  
Ken, p. 38.  
Ken jutsu, p. 13, 19.  
Kendo, p. 9.  
Kendo gu, p. 23.  
Kendo no kata, p. 44.  
Kengo, p. 16.  
Kensen ou Kissaki, p. 39, 41.  
Kenshi, p. 22.  
Ki, p. 22.  
Kiai, p. 22.  
Ki ken tai no ichi, p. 22.  
Kihon waza, p. 68.  
Kime, p. 70.  
Kiri kaeshi, p. 76.  
Korosu, p. 122.  
Kote, p. 30, 71.  
Kukan, p. 82.  
Kyu, p. 26.  
Ma ai, p. 60.  
Mae, p. 51.  
Mayou, p. 123.  
Men, p. 30.  
Men o tore, p. 66.  
Men o tsuke, p. 65.  
Metsuke, p. 120.  
Migi, p. 51.  
Mine, p. 39.  
Moto dachi, p. 68.  
Mune, p. 31.  
Nakayui, p. 43.  
Ni dan waza, p. 93.  
Nigiri, p. 56.  
Nisoku itto no maai, p. 62.  
Nodo, p. 55.



Nuki waza, p. 108.  
Odoroku, p. 123.  
Ooji waza, p. 108.  
Okuri ashi, p. 51.  
Omote, p. 61.  
Osame to, p. 65.  
Osoreru, p. 123.  
Rei, p. 64.  
Renzoku waza, p. 92.  
Ritsu rei, p. 64.  
Sage to, p. 64.  
Saki gawa, p. 42.  
Saki gomu, p. 42.  
San dan waza, p. 95.  
Sanbon shobu, p. 129.  
Sankyodo, p. 82.  
Sayu, p. 77.  
Sei retsu, p. 65.  
Seiza, p. 50, 65.  
Seme(te) utsu, p. 123.  
Shiai, p. 123.  
Shikake waza, p. 92.  
Shiai geiko, p. 119.  
Shiaijo, p. 124.  
Shibori, p. 59.  
Shimeru, p. 59.  
Shimpan, p. 124.  
Shinai, p. 40.  
Shinogi, p. 100.  
Shizentai, p. 49.  
Shobu, p. 126.  
Shobu ari, p. 126.  
Sho men, p. 69.  
Shoshinsha, p. 26.  
Shoto, p. 38.  
Shushin, p. 125.  
Sonkyo, p. 65.  
Suburi, p. 82.

Suri age waza, p. 111.  
Sutemi, p. 123.  
Tai atari, p. 78.  
Tai sabaki, p. 51.  
Tachi, p. 38.  
Tai to, p. 64.  
Take, p. 40.  
Tare, p. 30.  
Te no uchi, p. 59.  
Tei to, p. 64.  
Tenugui, p. 35.  
To ma, p. 62.  
Tsuba, p. 41.  
Tsuba dome, p. 41.  
Tsuba zeri ai, p. 63.  
Tsugi ashi, p. 53.  
Tsuka, p. 41.  
Tsuka gawa, p. 41.  
Tsuki, p. 74.  
Tsuru, p. 42.  
Uchi, p. 23.  
Uchi komi, p. 84.  
Uchi komi geiko, p. 118.  
Ukai sakai, p. 83.  
Uke kata, p. 81.  
Ura, p. 61.  
Ushiro, p. 51.  
Utagau, p. 123.  
Waza, p. 67.  
Yame, p. 124.  
Yoko men, p. 76.  
Yotsu no byoki, p. 123.  
Yudansha, p. 11.  
Yuko Datotsu, p. 45.  
Za rei, p. 65.  
Zanshin, p. 23.  
Zeken, p. 30.  
Zenshin kotai, p. 83.



## **BUDO scope** dirigée par R. Habersetzer

### **BUDOSCOPIES : VOS PREMIERS PAS DANS LES ARTS MARTIAUX**

Plus qu'une introduction sur les arts martiaux, ces ouvrages sont de véritables dossiers, guides pratiques pour qui veut découvrir, approfondir, comparer. Outils d'information mais déjà instruments de travail, les Budoscopes regorgent de renseignements utiles et de réponses pratiques. Par sa conception et son contenu, cette collection dit l'essentiel sur tout dans le domaine des arts martiaux. A travers une présentation accessible à tous ces ouvrages rédigés et illustrés par des spécialistes sont autant de clés pour ce qui peut devenir pour vous une aventure personnelle irremplaçable.

Les Budoscopes d'Amphora : pour comprendre l'un des grands courants sportifs et culturels de notre époque...

### **découvrir le KENDO**

En 25 photos et en 166 dessins ce livre vous fait pénétrer dans la « voie du sabre » et vous donne les éléments essentiels pour pratiquer cet art de combat qui se présente également sous l'aspect d'un grand sport international d'escrime au shinai.

Élaboré à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle à partir des techniques au sabre du KEN JUTSU, lui-même héritier de plus d'un millénaire d'expérience sur les champs de bataille de l'ancien Japon, le KENDO, après la Seconde Guerre mondiale, a peu à peu défini sa voie.

Discipline propre à former le corps et le cœur de l'être humain, le KENDO par le respect d'autrui qu'il impose, veut contribuer à une meilleure harmonie sociale, et en fin de compte, à la Paix.



9 782851 802187