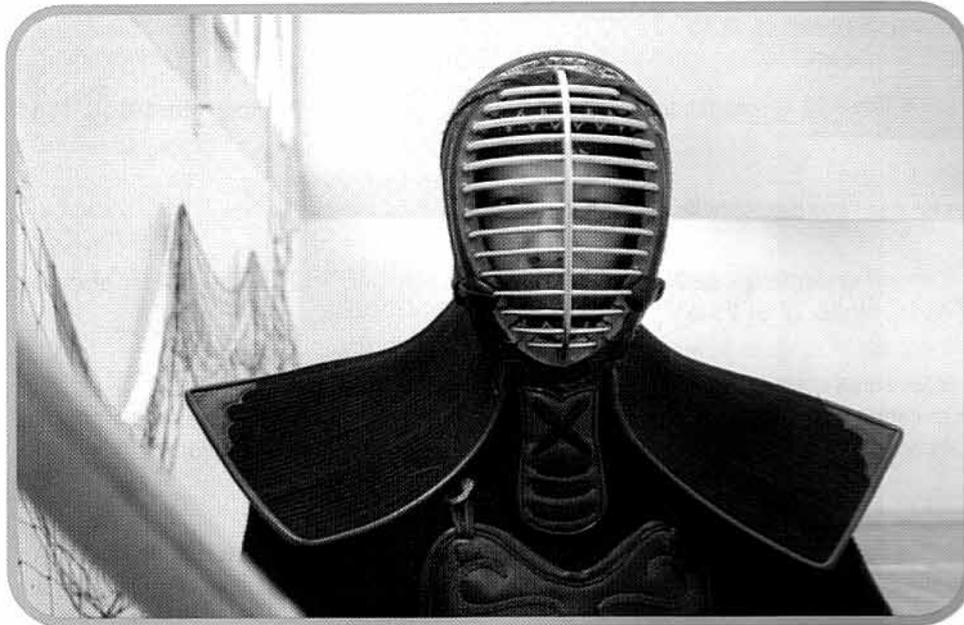


## ● Kendo et Iaïdo

Une nouvelle association a vu le jour à Ressons-sur-Matz une école de Kendo et de Iaïdo.

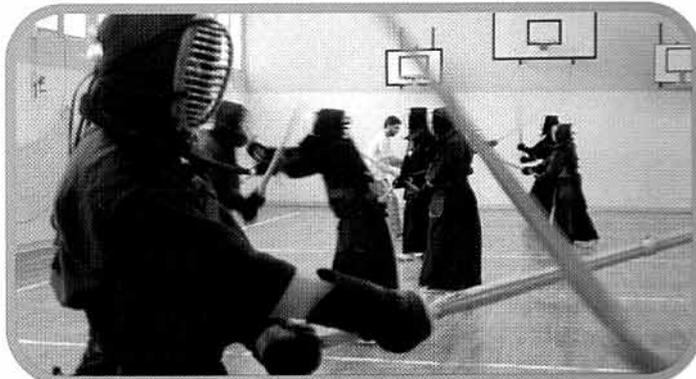


*Eric MALASSIS Président de l'Association est beaucoup moins impressionnant qu'il n'y paraît en le voyant vêtu de son équipement de combat.*

La tenue que revêtent les Kendoka se compose d'une veste Keikogi et d'un large pantalon Hakama complétés d'une armure de protection Bogu.

Le Kendo se pratique sur un plancher offrant une certaine élasticité les Kendoka ont les pieds nus.

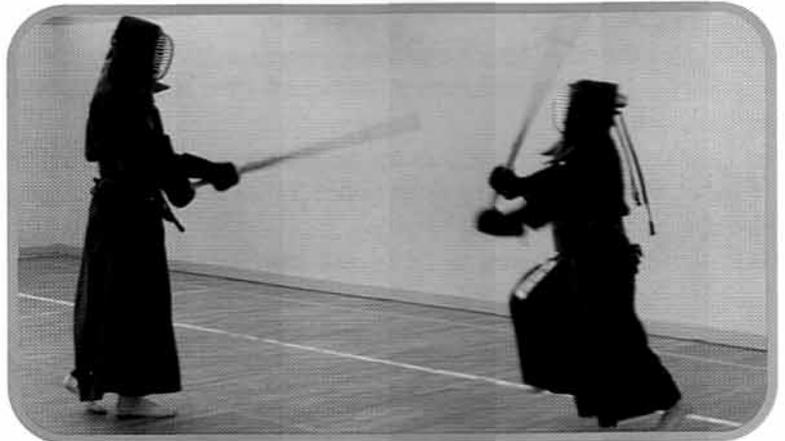
Les frappes fondamentales portent le même nom que les protections : frappe à la tête : Men., Les combattants s'affrontent réellement et les assauts sont d'une intensité très soutenue. Toute forme de brutalité est néanmoins rejetée.



Le Kendo est discipline de compétition internationale, cet art martial se situe d'abord dans les combats au sabre auxquels se livraient les guerriers japonais.

Pour la pratique du Kendo, le sabre est remplacé par le Shinai composé de quatre lames de bambou reliées entre elles par des pièces de cuir. Cette arme est suffisamment souple pour ne pas causer de blessures aux pratiquants. Sa longue poignée, Tsuka, permet le maniement de l'arme avec les deux mains.

On utilise aussi le sabre de bois, le Bokken, en particulier pour l'exécution des Kata.



Le Kendo favorise la prise de conscience de son propre corps et apparaît comme un facteur de maîtrise des émotions, de capacité à gérer une opposition, et de canalisation de l'agressivité.

En Kendo, l'objectif consiste à aller frapper avec la « partie valable du Shinai » partie valable d'une des protections Men, Kote, Do de l'adversaire. Du débutant à l'expert, une règle identique gère la validité des frappes délivrées. Cette règle est appelée Ki-Ken-Tai-Ichi.

**Cours d'essai, à l'ancien gymnase de Ressons sur Matz**

tous les lundis de 18h30 à 20h00 pour les enfants de moins de 16 ans - tous les lundis de 20h00 à 22h00 pour les adultes

Cette pratique s'adresse à tous, homme, femme quelle que soit votre age.

Pour tous renseignements supplémentaires concernant la pratique, vous pouvez joindre :

Eric MALASSIS au 03 44 85 85 58 ou 06 09 15 96 96