

**Kenyū**



**PETIT GUIDE DE KENDO**  
**Pour débutant**

# Avant propos

Le premier guide a été réalisé par mes soins en 1995 pour les jeunes du Kenyû lorsque j'étais professeur de la section. C'était fait avec les moyens du bord en version papier. J'ai quitté le club et Paris au début des années 2000 pour quelques années.

Ma surprise fut grande lorsqu'à mon retour au club en 2019, j'ai découvert que la version papier du guide servait toujours au Kenyû. Comme dans le kendô, ce guide a fait son chemin et s'est enrichi d'expérience !

Vous tenez donc entre les mains une version revisitée numérique grâce au concours de nombreuses personnes et en particulier de Sophie Kong, Cyril Besnard, Youki Sekiguchi et Clément Danila. Ils ont pour vous pris le temps de tout retranscrire, faire des photos, mettre en forme, enrichir, etc. Merci à eux.

Je remercie également toute l'équipe encadrante qui donne de son temps pour rendre possible la pratique du kendô dans ce club. Je pense aussi à tous les anciens qui ont donné une âme à ce club et son sens au nom du club : « ken – yû », « l'amitié par le sabre ».

Ce guide n'aborde volontairement pas tous les aspects du kendô. Il a été conçu comme guide pratique d'initiation au kendô. Il a vocation à s'enrichir et à évoluer encore au fur et à mesure des versions. Si vous avez des remarques ou des suggestions, n'hésitez pas à nous les partager.

En attendant, je vous souhaite une bonne lecture et une bonne pratique !

Alexandre Sabouret

Sept. 2020 – 6ème dan de kendô

*Haïku que j'aime bien et que je partage avec vous... Il m'accompagne depuis longtemps dans le kendô et dans la vie.*

Kamaenaba Uchitai atetai Koto wa sute Utsuzo tsukuzo no Kihaku kisei wo	構えなば 打ちたい当てたい 事は捨て 打つぞ突くぞの 気迫氣勢を
Si tu es en garde Je veux frapper, je veux toucher Cela tu oublies. Je vais frapper, je vais toucher Avec cet esprit et cet élan (tu avances)	



# Remarques générales (prononciation)

- L'accent circonflexe « ^ » signifie qu'on prolonge la syllabe. Ainsi kendô (avec la bonne orthographe ici) signifie que l'on prolonge légèrement le « o » en japonais. Mais souvent par simplicité, on omet les accents comme dans jûdô et aikidô
- Le i tréma « ï » sert à détacher le i (comme en français) exemple le shinaï.
- Les parenthèses « () » signifient que l'on prononce à peine la lettre ou la syllabe.
- Lorsqu'une consonne est doublée, cela signifie que la consonne est lue deux fois comme pour détacher la première partie du mot de la deuxième.
- Le japonais est une langue qui se « transforme » lorsqu'un mot vient en préfixe, c'est-à-dire que souvent la consonne se « transforme ».

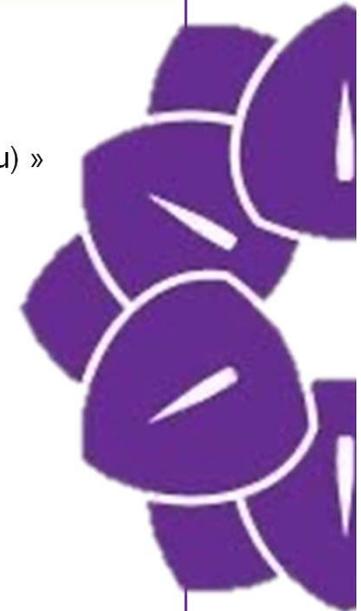
Le K devient G, le T devient D et le F devient B  
Exemples\*: Keiko devient kakarigeiko ou jigeiko  
Tachi devient uchidachi ou motodachi  
Furi devient suburi ou hayasuburi  
(\* ) voir lexique pour signification.



Remarque : ce guide écrit à quatre mains oscille entre la recherche de la prononciation francisée et la transcription hepburn; nous espérons que cela ne perturbera en rien sa lecture.

# Remarques générales (prononciation)

Japonais	Prononciation en français	Exemples*
<b>Consonnes</b>		
Ch-	« tch »	Ichi -> « Itchi » hachi -> « hatchi »
Sh-	« ch »	Shiaï -> « Chiaïll » onegaïshimasu-> « onégaillechimass(ou) »
H-	Aspiré si le « h » est au début du mot ou si aucune voyelle devant	Hakama -> « <u>h</u> akama » Hayasuburi -> « <u>h</u> ayassoubouli »
R-	Entre le « r » et le « l » (comme le « r » roulé)	Roku « lokou » rei « leill »
J -	« dj -»	Hajime « hadjime » Jû « djou(ou) »
N-	« nn' »	Men « ménn » san « sa-nn' »
<b>Voyelles</b>		
e-	« é »	Kote « koté » shômen « shooménn »
u-	« ou »	Tsuba « tsuba » kyû « kyou(ou) »



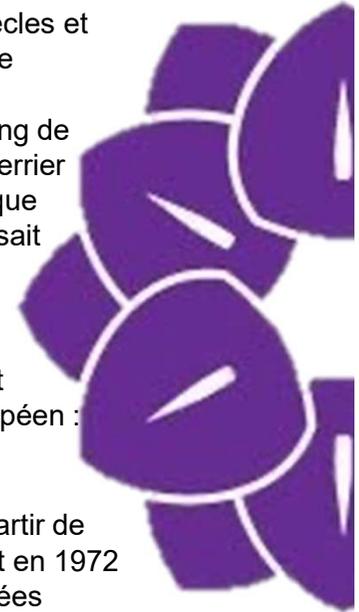
# 1. Situer le Kendô et le Kenyū

## 1. Le kendo (source Comité Nationale de Kendô – Commission d'enseignement)

Sur les champs de batailles qui jalonnent – du VII<sup>ème</sup> au XVII<sup>ème</sup> siècle – l'histoire du Japon, les guerriers de tout rang avaient développé au plus haut point de nombreuses pratiques martiales, mais pendant les deux siècles et demi de paix qui firent suite, c'est autour du sabre que se forgea le code du « bushi » (guerrier), tandis que se développait la pratique du « ken jutsu » (l'art du sabre) devenue une sorte d'escrime préparatoire à la guerre. Le Japon restaurait en 1868 le pouvoir impérial et, s'ouvrant au monde moderne, passait de la féodalité au rang de puissance internationale. Après une période de déclin du « ken jutsu » dépouillé de son caractère utilitaire guerrier devint – grâce aux derniers maîtres du sabre – une escrime permettant de trouver dans un affrontement pacifique la voie « dô » du perfectionnement personnel. Le kendô est né, sa pratique codifiée se popularisait et ne cessait de croître au Japon, jusqu'à la Seconde guerre mondiale, puis, après la défaite, reprenait en force et s'internalisait à partir des années 1950.

Après l'organisation des premiers championnats du monde en 1970, la Fédération Internationale de Kendô vit le jour ; en 1997, le nombre des pays affiliés sera d'une quarantaine répartis en trois groupes ; le groupe européen : 20 nations, le groupe américains : 8 nations le groupe d'Asie et d'Océanie : 11 nations et l'Afrique du Sud.

En France le kendô est apparu en 1956 et pendant une dizaine d'années sa pratique resta confidentielle. A partir de 1967 les premières missions officielles japonaises apportèrent leur aide et des groupes se structurèrent. C'est en 1972 que l'unité se réalisa avec l'entrée du kendô au sein de la Fédération Française du Judô et disciplines Associées (FFJDA). Le Comité National de Kendô (CNK) devenait, ainsi en 1983 une Discipline Associée.



# 1. Situer le Kendô et le Kenyū

## 1. Le kendo (source Comité Nationale de Kendô – Commission d'enseignement)

Depuis cette date le C.N.K. s'est attaché à la promotion du Kendo et de ses autres disciplines, tant sur le plan du sport de compétition que sur celui d'une activité de combat propre au développement physique et mental des personnes. Toutes les disciplines sont pratiquées par les femmes et les hommes; les jeunes aussi trouvent dans le Kendo et le Naginata le moyen de s'exprimer pleinement.

En 1995, le nombre de disciplines sous la responsabilité du CNK augmente avec l'intégration du Sport Chanbara. Une 6ème discipline rejoint le Comité en 2006 > le Kyudo.

A ce jour près de 400 sections affiliées regroupent près de 9000 licenciés dans des structures parallèles à celles de la F.F.J.D.A. devenue "Fédération Française de Judo-Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées".

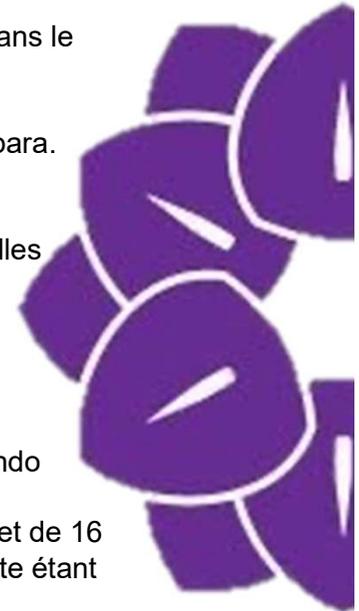
Le C.N.K.D.R. est membre de la Fédération Européenne de Kendo - E.K.F. - qui regroupe 38 nations et de la Fédération Internationale de Kendo - F.I.K. - qui compte 47 pays affiliés.

L'effectif des pratiquants Français, même s'il reste modeste, est le plus important d'Europe, la qualité du Kendo Français est établie et reconnue sur le plan international.

Cette qualité s'est concrétisée sur le plan sportif par le gain de 24 titres de champions d'Europe par équipes, et de 16 titres de champions d'Europe individuel au cours des 29 éditions qui ont eu lieu depuis 1973, le dernier en date étant celui du championnat d'Europe par équipe en 2019 à Belgrade.

Depuis 1970 un championnat du Monde réunit tous les trois ans l'élite des pratiquants de Kendo de chaque pays. Si le Japon toujours a largement dominé chacune des éditions, lors des derniers championnats qui se sont déroulés à Taïpei, il a vu sa suprématie remise en cause par l'équipe des USA qui s'est imposée en 1/2 finale.

Sur le plan national des championnats régionaux ont lieu chaque année; les meilleures équipes et une sélection de combattants de chaque région disputent ensuite les titres de champion de France dans les catégories individuelles "yudansha", Femmes, Hommes, Jeunes, et dans les catégories par équipes, "Excellence" et "Honneur".



# 1. Situer le Kendô et le Kenyū

## 2. Le Kenyū

Dans les années 80, un groupe de Kenshis, parmi lesquels Son VO XUAN, Jean LAFITTE, Jean-Claude SAINT PRIX, Didier HESRY, Jean-Michel BELOT (certains sont encore inscrits au club) pratiquaient dans un des dōjōs les plus importants de Paris, le Raimeikan. L'un des professeurs de ce dōjō fut pendant un an un jeune japonais, 5° dan à l'époque, YOSHITANI Osamu. Ce groupe d'amis décida de monter son propre club en 1986. Le nom du dōjō (sans salle fixe à l'époque) leur fut suggéré par une amie japonaise : Kenyū, « amitié par le sabre ». Et c'est l'USCMB qui finit par accueillir le dōjō.

Le premier problème des membres fondateurs était d'avoir un enseignant régulier. SUMI sensei (à présent 8e dan Hanshi) fit bon nombre de cours lors de sa présence en France comme Expert délégué par le ZNKR : il connaissait bien la situation puisqu'il était un des sensei de YOSHITANI sensei, étudiant de kendo qui avait déjà pris part au développement du Kenyū. Tous les sensei délégués par la ZNKR, à la suite de M. SUMI, furent aussi très importants pour la progression du dōjō. C'est à grâce à l'apport de tous ces Maîtres que le dōjō acquies sa personnalité et sa réputation, et qu'aujourd'hui comme hier nous tenons à ce que les Experts soient toujours bien reçus. En 1988, arriva un japonais 4e dan à l'époque, INOUE Yoshinori. Il signa sa licence, la veille presque, d'un Championnat de France où Son VO XUAN, qui venait de se blesser, ne pouvait tenir sa place dans l'équipe. Le Kenyū avait trouvé son Professeur.

Quant à la devise du club, « heï-jō-shin » elle exprime la sérénité de l'esprit.

Depuis de nombreuses années, le Kenyū, aussi bien pour les adultes que pour sa section jeune, s'engage en compétition jusqu'au plus haut niveau français. Le club a déjà remporté quelques titres nationaux et régionaux, dont les trophées sont disposés au dōjō, rappel de la longévité du club et de son historique compétitif. Le Kenyū engage par ailleurs bon nombre de ses membres pour les rôles de commissaires sportifs et d'arbitres officiels lors de la plupart des événements nationaux.



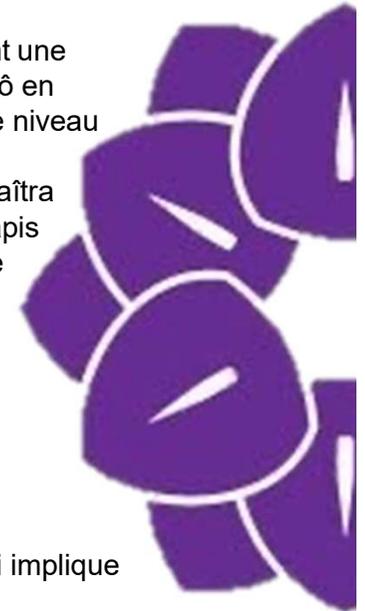
## 2. Le code du Kendo

### 1. Le Respect du dōjō

On ne doit jamais rentrer chaussé sur un dōjō. Tous les dōjō ; comme les habitations japonaises, comportent une entrée où l'on se déchausse et qui est à niveau légèrement inférieur de celui de la pièce où l'on entre (le dōjō en l'occurrence). En France, le kendō se pratique souvent dans les gymnases ou dans des salles de sport, et le niveau entre l'entrée et la salle est le même. C'est pourquoi il est difficile de distinguer à priori la frontière entre « l'extérieur » (soto) et « l'intérieur » (uchi) mais si vous prêtez attention à ce détail fondamental, il vous paraîtra naturel de vous déchausser. Au club de l'USCMB, notre dōjō est séparé du dehors par des escaliers. Des tapis bleus sont prévus pour se déchausser. Les chaussures sont laissés talon vers l'entrée du dōjō (une étagère métallique est prévue à cet effet).

### 2. La propreté du dōjō

La propreté du dōjō est capitale. Etant pieds nus, il en va de notre sécurité de conserver le dōjō propre. Ceci implique de balayer puis de nettoyer avec un chiffon humide, le plancher au début de chaque cours. Il est d'usage que ce soit les débutants ou les moins gradés qui effectuent cette tâche (les anciens l'ayant aussi fait quand ils ont débuté le kendō), ou bien, dans le même esprit, le premier groupe de pratiquants nettoie le plancher pour le suivant – souvent celui des plus anciens.



## 2. Le code du Kendo

### 3. Le Respect d'autrui

#### 1. La forme

Le respect d'autrui tient essentiellement dans le fait d'être présentable, à savoir avoir une tenue correcte. Bien sûr, un hakama et un keikogi peuvent coûter cher, et une armure beaucoup plus ; toutefois un dōjō n'est pas une salle de sport au même titre qu'une salle de musculation : si vous avez choisi de pratiquer le kendō, c'est pour y trouver autre chose qu'un simple sport ; et dans un autre registre si vous faisiez du football vous trouveriez normal d'acheter une paire de crampons. Donc, au bout d'un certain temps où le kendō vous accroche, un minimum est nécessaire (keikogi, hakama, et shinaï)

#### 2. Le fond

Le kendō n'est pas un sport mais un art martial, une discipline. C'est la voie du sabre. On pratique pour apprendre, pour progresser, pour trouver peut être sa propre voie et donc « partager ». Bien entendu, faire partager son savoir à celui qui a moins de pratique fait partie aussi du kendo. Une bonne attitude est donc de rigueur quand on vient au club. Au Kenyū, outre son aspect convivial qui est important et qui a fait partie de sa réputation, le souci de l'enseignement juste demeure une priorité. La valeur de ses pratiquants en dépend pour maintenir le niveau existant et continuer ce qui a été entrepris par les plus anciens, c'est-à-dire pratiquer le meilleur kendō possible. Quand vous entrer dans le dōjō, il faut donc respecter l'endroit où vous êtes et ceux qui y sont à la fois sur le fond (l'esprit dans lequel vous pratiquez) et dans la forme (attitude) qui n'est qu'une représentation de cet esprit.

Pour des raisons de sécurité, les pratiquants ne doivent pas porter de bijoux (colliers, bracelets), avoir les ongles des orteils courts et un shinaï en bon état sans éclats.



## 2. Le code du Kendo

### 3. L'importance du rei



Lorsqu'on entre dans un dōjō, on ne doit pas saluer parce qu'on nous a dit de le faire. Le dōjō est le lieu où vous venez pratiquer le kendō. C'est pourquoi on salue d'abord le shōmen ou shinden (l'autel du dieu qui protège le dōjō), puis les personnes déjà présentes. Au Kenyū, le shōmen est représenté par l'inscription de la devise du club sur une planche de bois. Or, comme le shōmen se trouve face à l'entrée du dōjō, le salut au shōmen et le salut au dōjō sont confondus en un seul. On doit toujours entrer dans un dōjō déchaussé. Vos chaussures doivent toujours être tournées vers la sortie afin de pouvoir le mettre rapidement en cas d'urgence. C'est là un esprit de bushi.



Le rei est le premier élément du kendō et de tout art martial. « Le kendō commence par le rei et se termine par le rei ». C'est une marque de confiance et de politesse envers son partenaire. On salue le(s) partenaire(s) avec qui on a travaillé ou les sensei du dōjō. N'oubliez pas.

L'inclinaison est de 20° envers un partenaire de niveau égal et de 30° lorsqu'il s'agit d'un sensei ou sempai.



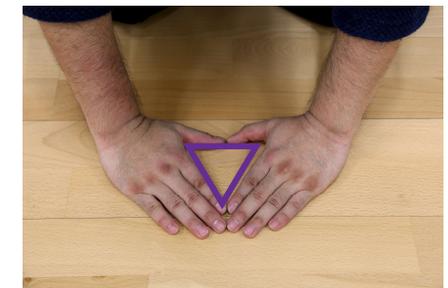
## 2. Le code du Kendo

### 3. L'importance du rei : salut en seiza



Les mains posées sur le haut des cuisses, les bras le long du corps, il est important de se baisser en même temps que son partenaire. Soit vous posez les deux mains en même temps sur le parquet, soit vous commencez par poser d'abord la main gauche, puis la main droite. Et c'est cette dernière que vous retirez en premier après avoir compté 3 secondes environ.

Salut assis : les doigts bien serrés et les pouces et les index peuvent ou non se rejoindre afin de former un triangle.



## 2. Le code du Kendo

### 4. Les ordres au salut

Après l'échauffement, vous entendrez:

- SEIRETSU : « alignez-vous » Il faut s'aligner par ordre d'ancienneté. Si le nombre oblige une deuxième ligne, les personnes se trouvant sur la deuxième ligne doivent être alignés avec ceux de la première.
- SEIZA : se mettre à genoux. Il ne faut pas s'asseoir avant le sensei ni avant la personne se trouvant à votre gauche
- MOKUSÔ : « silence et méditez »
- SHÔMEN NI REI : on salut le shômen
- SENSEI NI REI ( ou SENSEI GATA NI REI s'il y a plusieurs professeurs) : on salut les sensei pour l'enseignement qu'ils donneront durant la séance. les pratiquants répondent ONEGAISHIMASU
- MEN TSUKE (ou MEN O TSUKE) : « mettez le men »

A la fin de la séance vous entendrez :

- SEIRETSU : « alignez-vous » dans le même ordre qu'au début de la séance
- SEIZA : se mettre à genoux. Il ne faut pas s'asseoir avant le sensei ni avant la personne se trouvant à votre gauche
- MEN TORE (ou MEN O TORE) : « enlevez le men »
- MOKUSÔ : « silence et méditez »
- SENSEI NI REI (ou SENSEI GATA NI REI s'il y a plusieurs professeurs ) on salut les sensei les pratiquants répondent en saluant ARIGATO GOZAIMASHITA
- SHÔMEN NI REI
- OTAGAI NI REI \*



*\* Parfois avant dans d'autres dojos*

Une fois que les sensei se sont salués entre eux, il faut remercier les sensei puis les sempai avec qui vous avez travaillé.



## 2. Le code du Kendo

### 5. Le respect de l'ancien

Le « sempai » est plus gradé que soi, celui qui a le plus d'expérience et dont on ne peut qu'apprendre et tirer des enseignements. Le respect lui est donc dû il faut donc lui laisser la place de « motodachi » par humilité. Bien sûr ceci ne se fait que si on en a la possibilité, lors d'un « jigeïko », d'un « kata » ou d'un « kiri kaeshi » en début de cours. Dans le cadre de l'entraînement dirigé quand on tourne, cette marque de respect n'est pas de mise. Lors du salut assis en début et fin de cours on respecte cet ordre, les plus gradés étant les plus proches du shōmen et les moins gradés en bout de ligne vers l'entrée du dōjō. Néanmoins au Kenyū, c'est la logique d'ancienneté qui prévaut, les kendōka les plus proches du shōmen étant ceux qui sont arrivés avant vous.

### 6. Le respect du Kendō

Le respect du kendō repose essentiellement sur le respect des quelques points que nous venons de voir. L'aspect protocolaire est un héritage des anciens samouraï et de toute la culture japonaise qui va avec. Le Kendō est un art martial riche d'histoire issu en droite ligne de l'époque japonaise médiévale. Respecter ainsi ces quelques règles qui fondent une sorte de code de conduite ou de discipline morale du kendō vous permettra de vous respecter vous-même.

Enfin n'hésitez pas, quand vous doutez, à demander aux professeurs ou aux « sempai ». Mais n'oubliez pas que l'on progresse en kendō que par une pratique assidue.



# 3. Lexique des principaux terme

## 1. Les nombres

<b>1</b>	Ichi		
<b>2</b>	Ni	<b>20</b>	Nijû
<b>3</b>	San	<b>30</b>	Sanjû
<b>4</b>	Yon / Shi	<b>40</b>	Yunjû
<b>5</b>	Go	<b>50</b>	Gojû
<b>6</b>	Roku	<b>60</b>	Rokujû
<b>7</b>	Nana / Shichi	<b>70</b>	Nanajû
<b>8</b>	Hachi	<b>80</b>	Hachijû
<b>9</b>	Kyû	<b>90</b>	Kyûju
<b>10</b>	Jû	<b>100</b>	Hyaku



(\*) lorsqu'on compte les chiffres à la suite, on emploie Shi à la place de Yon et Shichi à la place de Nana, ce qui est le cas lors des suburi par exemple. Quelques exemples : 11 Jûichi, 13 Jûsan ; 37 Sanjûnana ; 29 Nijûkyû ; 61 rokujûichi, 95 kyujûgo ; 48 yonjûhachi ; 102 hyakuni...

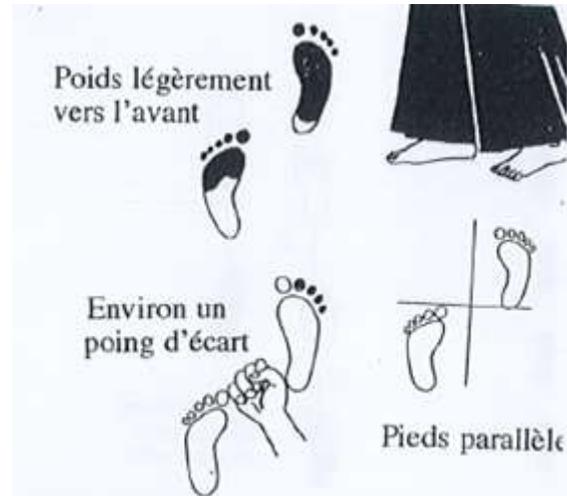
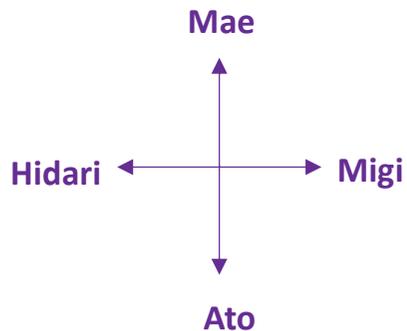
# 3. Lexique des principaux terme

## 2. Les déplacements

Dans tous les arts martiaux, la position des pieds est fondamentale. En effet elle détermine la stabilité d'un mouvement. En kendô, les pieds doivent toujours rester enparallèle. Le pied droit devant et le talon gauche levé légèrement, le pied gauche ne doit jamais dépasser le milieu du pied droit. Les genoux et les jambes doivent être souples et non rigides. Le dos est droit. Le dos est droit et les hanches rentrées. Vous obtenez ainsi un bon kamae des pieds.



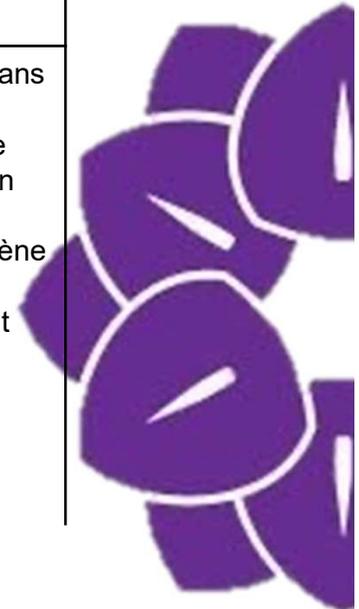
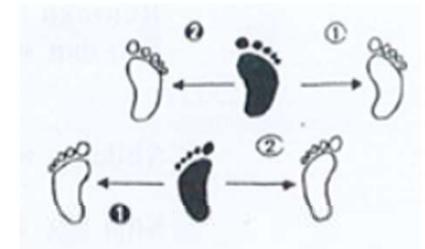
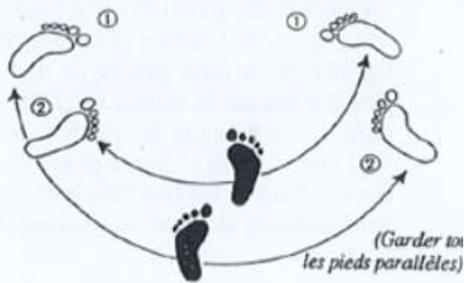
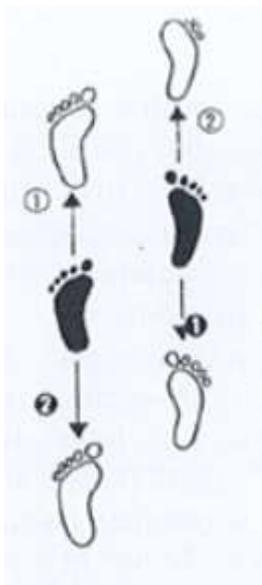
Les quatre directions fondamentales



# 3. Lexique des principaux terme

## 2. Les déplacements

Ayumi ashi	. Hiraki ashi	Tsugi ashi	Okuri ashi
<p>Forme de déplacement identique à celui de la marche habituelle</p>	<p>Forme de déplacement « en sortant » de l'axe par rapport à l'adversaire.</p>	<p>Forme de déplacement dans laquelle le pied arrière (gauche) vient d'abord prendre appui au niveau du pied avant (droit) pour le propulser avec le corps vers l'avant.</p>	<p>Forme de déplacement dans laquelle le pratiquant déplace d'abord le pied le plus proche de la direction où il veut aller puis, sans aucun temps d'arrêt, ramène l'autre pied à la même distance d'où il se trouvait au départ. C'est la forme fondamentale de déplacement dans la pratique du kendô.</p>



# 3. Lexique des principaux terme

## 3. Les cibles



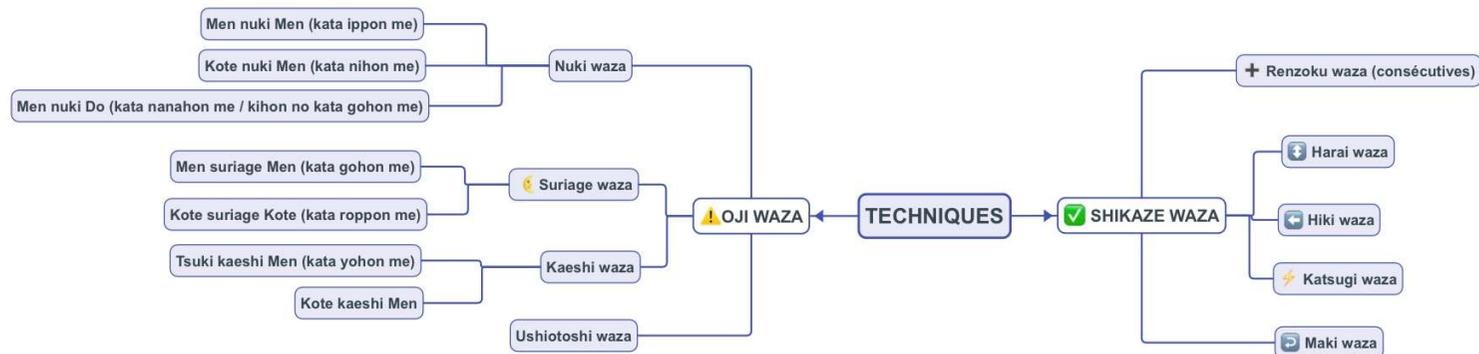
Les cibles sont au nombre de quatre :

- Men : la tête
- Tsuki : la gorge
- Dô : le ventre et les cotes (plastron)
- Kote : poignée et partie de l'avant bras



# 3. Lexique des principaux terme

## 4. Les techniques (waza)

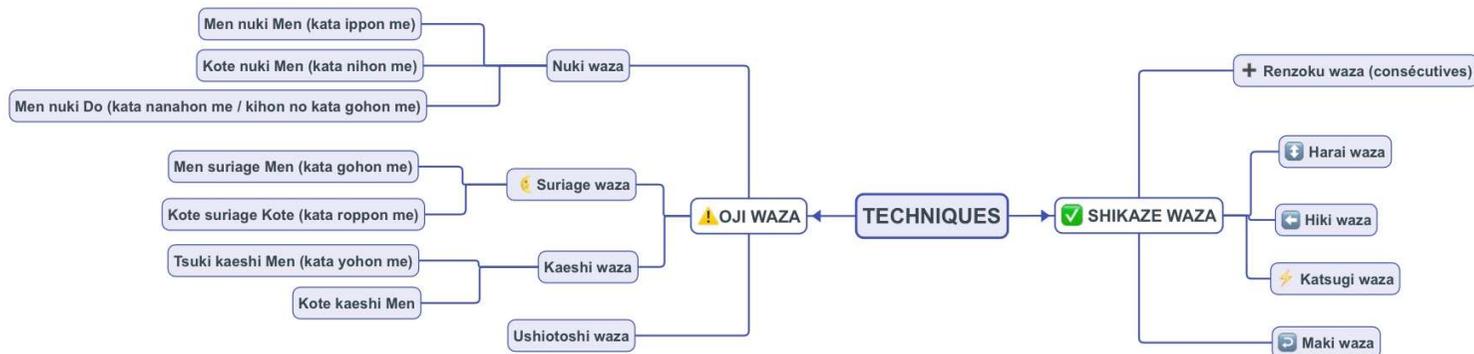


### SHIKAZE WAZA (Technique d'attaque dont l'initiative vient de soi même)

Ippon uchi no waza	Les techniques dites « de base », ou fondamentales (men,kote,do,tsuki)
Renzoku waza	Techniques portées en succession
Harai waza	Technique d'attaque qui consiste à chasser l'arme adverse par un mouvement « brossé » de bas en haut de sa propre arme.
Debana waza	Temps d'attaque sur l'intention ou sur le début d'attaque de l'adversaire.
Hiki waza	Technique en arrière
Katsugi waza	Technique d'attaque en « armant » le shinaï au dessus de l'épaule.
Maki otoshi waza	Technique d'attaque où par un mouvement circulaire de son shinaï autour de l'arme adverse on fait tomber ce dernier.
Katate waza	Technique portée en employant une seule main, généralement de la gauche.

# 3. Lexique des principaux terme

## 4. Les techniques (waza)



### OJI WAZA (techniques de réponse aux attaques adverses)

Nuki waza	Technique d'esquive, par un déplacement du corps, de l'attaque adverse suivie, dans le même temps, d'une riposte.
Suriage waza	Technique de « déviation » du shinaï en faisant une demi lune vers le haut
Kaeshi waza	Technique de « renvoi ». elle consiste à se protéger en interposant son arme sous l'attaque de l'arme adverse et contre-attaquer dans un seul et même mouvement
Uchi otoshi waza	Technique de défense suivie de contre-attaque qui consiste à frapper le shinaï adverse vers le bas et à profiter du déséquilibre ainsi crée pour riposter.



## 4. Je m'habille

Sur le keiko gi bien faire le nœud en équilibrant la longueur des boucles, la cocarde doit être horizontale.



Prendre le haut du hakama jusqu'au niveau des hanches  
Faire un tour par derrière en rentrant son ventre avec les deux ceintures de devant (les longues).



Une fois derrière, faire un nœud papillon.

Croiser ou plier la ceinture inférieure sur la ceinture supérieure en passant devant, et les ramener derrière



## 4. Je m'habille

Apposer la planchette au-dessus du nœuds papillon et ramener les deux ceintures de derrière (les courtes) vers l'avant.  
Croiser sous l'abdomen afin de ne pas serrer le ventre.



Faire un « quatre » à l'envers, puis passer la ceinture qui est à l'horizontal dans le trou au milieu en passant par-dessous la ceinture verticale.



Passer les ceintures vers l'intérieur en utilisant la tente, respectez bien la symétrie entre les deux côtés.  
Passer les mains de chaque côté à l'intérieur du hakama et tirer vers l'avant si c'est nécessaire pour ne pas crier de poche dans le dos.



## 4. Je m'habille

Vérifier à la fin si la partie arrière du hakama est légèrement plus élevée que celle de devant. Cela est plus correcte.



# 5. Je m'équipe

## 1. Tare

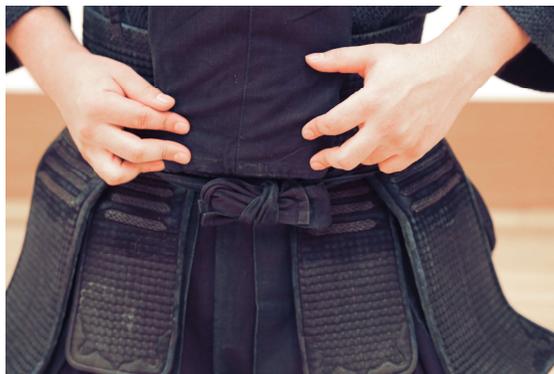
Porter le haut du tare sous le nombril.



Croiser les ceintures derrière et les ramener devant



Faire un nœud sous la languette centrale du tare



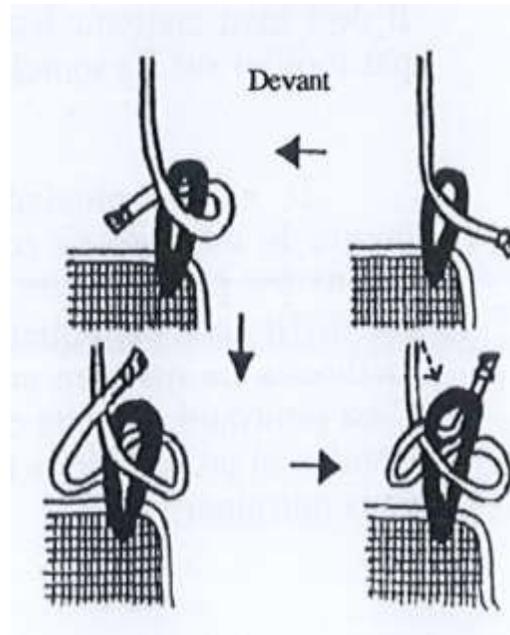
# 5. Je m'équipe

## 2. Dô

Le dô doit toujours s'équiper en seiza et il est posé sur le taré.



Attacher ses cordons



Autant que possible, les boucles et les cordons doivent être de la même longueur lorsqu'ils sont noués.



# 5. Je m'équipe

## 3. Tenuguï

Après avoir mis le tare et le dô, c'est au tour du men. Comme la tête transpire et que sous le men, les cheveux peuvent gêner, on utilise le « tenuguï », mot qui vient de « te », la main et de « nugu », essuyer le visage. Il doit bien contenir les cheveux et ne pas tomber sur les sourcils.

Il existe plusieurs façons de mettre le tenuguï. Voici l'une des plus connues. Cependant, il est difficile d'expliquer par écrit ces méthodes de manière compréhensible. C'est pourquoi, il est conseillé de demander au sempai et de vous entraîner.



# 5. Je m'équipe

## 4. Men

Bien s'assurer que le menton et le front adhèrent bien à l'intérieur à la partie avant du men.  
Bien serrer les cordons et les ramener derrière pour les nouer.

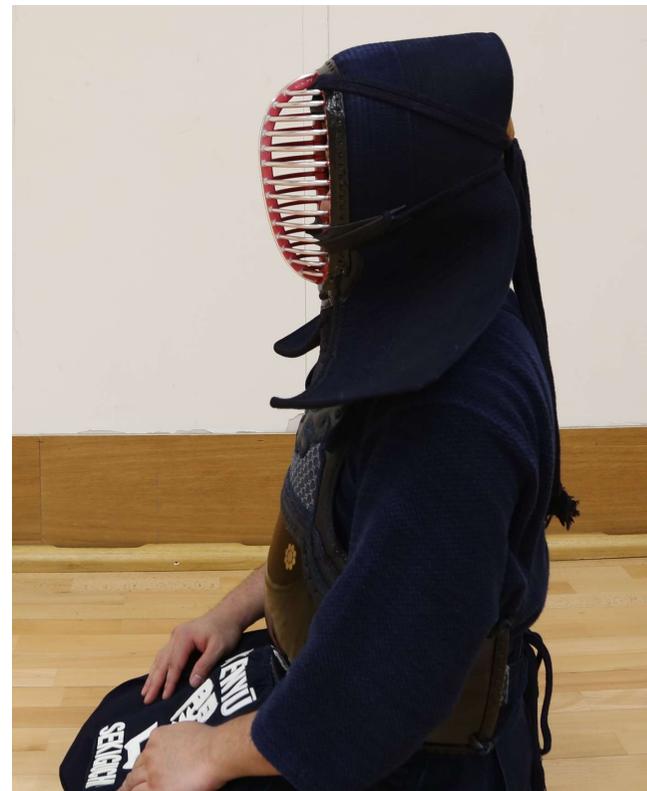


# 5. Je m'équipe

## 4. Men

Les cordons ne doivent pas être entortillés, mais droits et bien alignés. Les boucles et les cordons derrière la tête doivent être de la même longueur et ne pas dépasser 40 cm. Le nœud doit être horizontal pour éviter qu'il glisse et ne se défasse.

Le nœuds doit être à la hauteur des yeux.



# 5. Je m'équipe

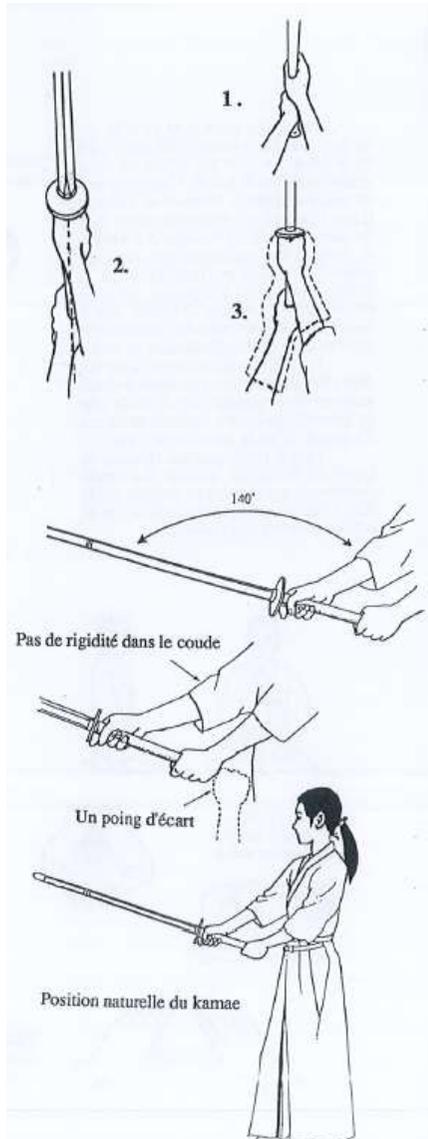
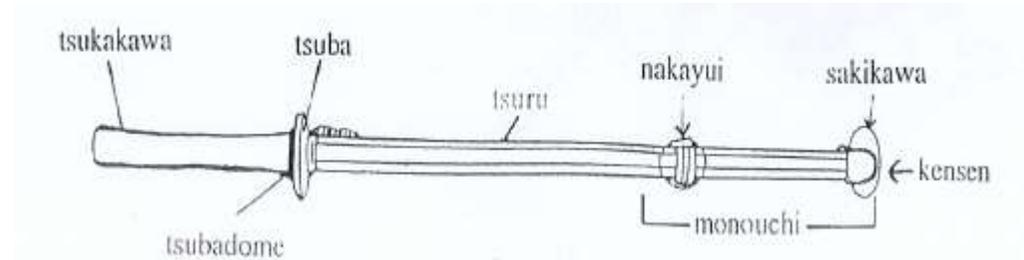
## 5. Kote

On commence par enfiler le kote de la main gauche.  
rei ! Kamae ! Hajime !



# 6. Le Shinai

## 1. Le Shinai

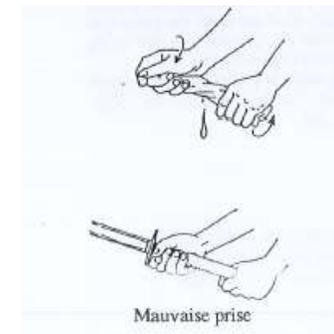


Tenir correctement son shinai permet un bon kamae, condition nécessaire pour effectuer toute frappe efficace. Voici quelques conseils :

Main gauche en -dessous et main droite au-dessus, les deux mains tiennent le shinai sur le tsukakawa, avec le tsuru face à soi. Comme si l'on prenait un manche de balai ou de batte de base-ball à deux mains (1), le shinai se tient de la même façon en décalant vers les extrémités à la tsukakawa les deux mains (2).

Bien vérifier que les poignets soient tournés vers l'intérieur. Lorsqu'on a des kote, c'est la même prise de shinai qui est de mise (3).

Prise de shinai au moment de la frappe : tourner les poignets vers l'intérieur (comme pour essorer une serviette) pour maîtriser le shinai.



# 6. Le Shinai

## 2. Démonter un shinai

### 1. Points d'attention

Lors des entrainements, vous entendrez souvent: « vérifiez vos shinai ». Le shinai étant 4 lattes de bambou il peut s'abimer et créer des échardes, des éclats. **Si vous repérez cela en entrainement, changer de shinai pour éviter de blesser votre partenaire.**

De plus il est conseillé de démonter le shinai afin de le poncer, et d'entretenir le bambou fréquemment.

### 2. Démonter son shinai

Détacher la tsuru de la tsuka puis la nakayui et enfin la sakikawa. **Soyez vigilant à l'ordre des lattes.**

En séparant les lattes, vous pouvez trouver un carré métallique et un bouchon en plastique ne les égarez pas.



# 6. Le Shinai

## 3. Entretien un shinai

Une fois démontées les lattes sont inspectées et poncées sur les biseaux Il est conseillé de prendre une feuille de ponce avec un grain fin (180).

Les lattes peuvent être cirées ou huilées avec une huile végétale (attention à bien sécher).

Si une latte est fissurée, il est conseillé de la changer avec une autre en meilleure état. Pour choisir, il est conseillé de faire attention à la largeur et aux nœuds.

N'hésitez pas à demander conseil à vos sempai.

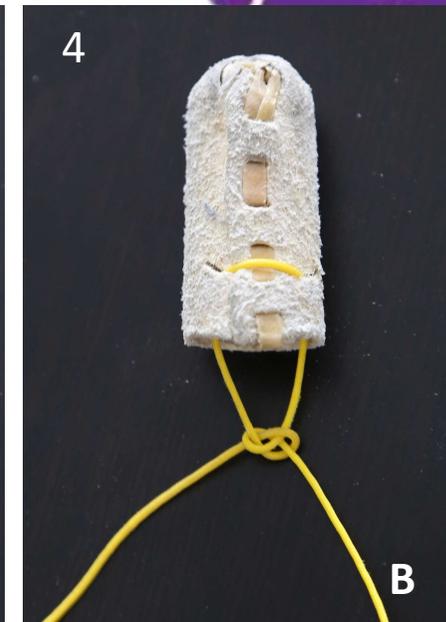
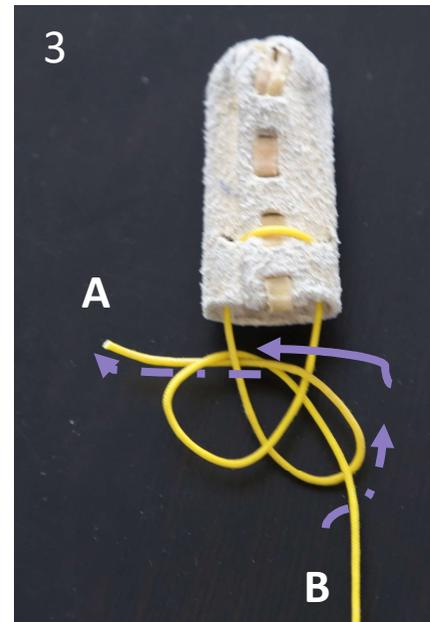
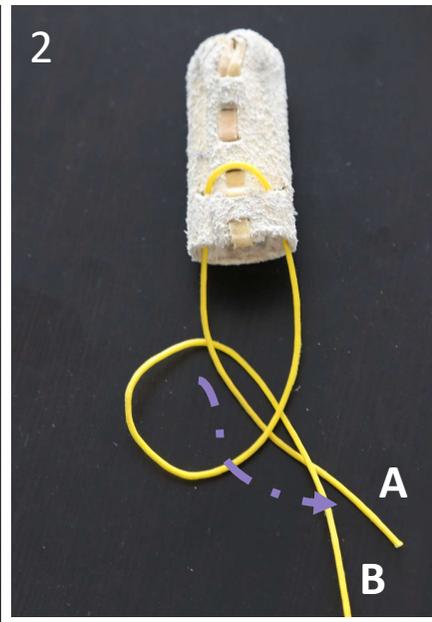
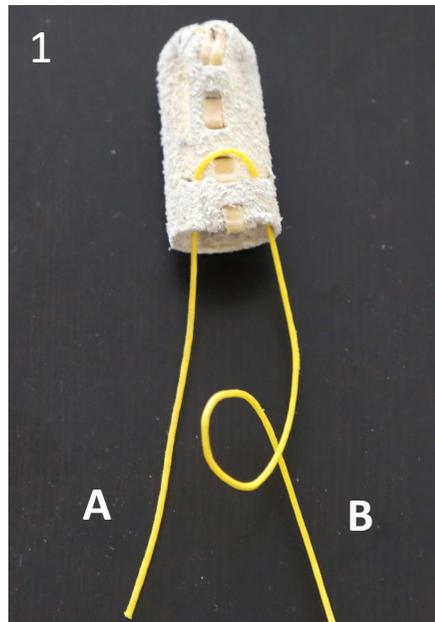


# 6. Le Shinai

## 4. Monter un shinai

### 1. Nouer la Saki gawa au tsuru

1. Faire passer la tsuru par les deux trous de la Saki-gawa. La partie A dépasse (environ 5 cm).
2. Faire passer la partie A du tsuru dans la boucle vers la droite par en dessous.
3. Faire passer à nouveau la partie A du tsuru dans la boucle vers la gauche par dessus puis par dessous.
4. En tenant l'extrémité de A tirer fermement sur B pour fermer la boucle d'attache.



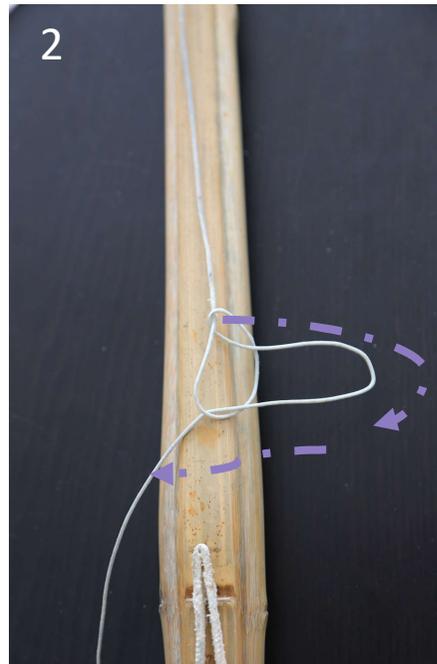
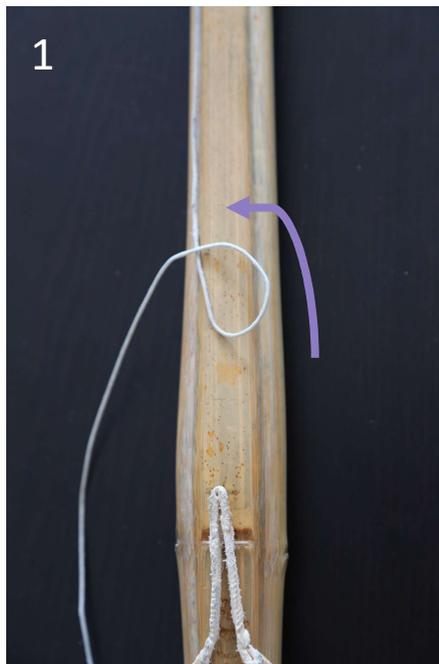
# 6. Le Shinai

## 4. Monter un shinai

### 2. Rattacher le tsuru à la tsuka

Faire l'anneau d'attache sur le tsuru

1. Faire l'anneau d'attache sur le tsuru vers la gauche.
2. Faire rentrer dans la boucle par en dessous le tsuru replié en boucle (environ 2 cm).
3. En tenant de la main droite cette partie rentrée tirer de la main gauche l'extrémité libre pour verrouiller cet anneau de tsuru.



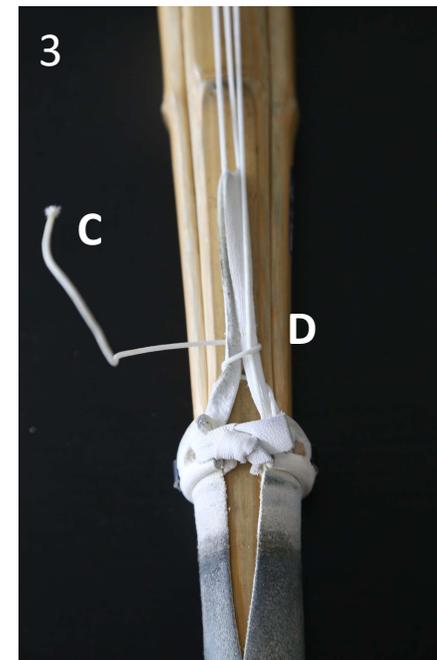
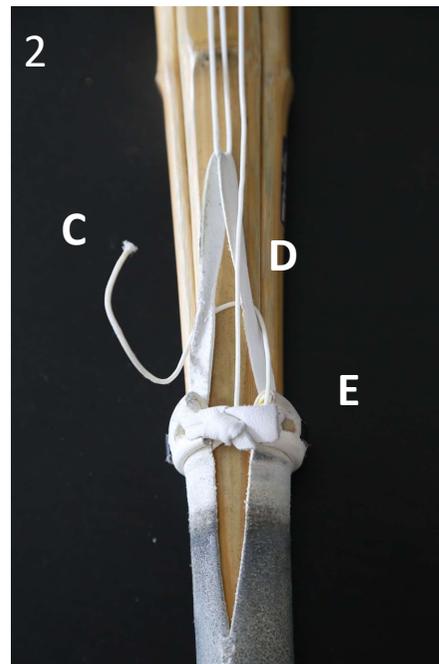
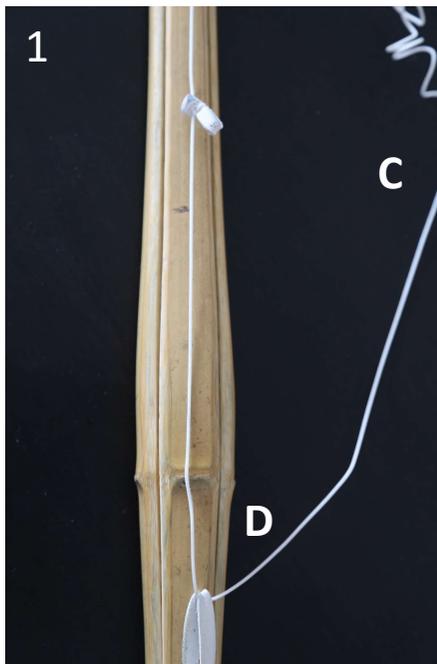
# 6. Le Shinai

## 4. Monter un shinai

### 2. Rattacher le tsuru à la tsuka

Relier avec l'anneau le tsuru à la tsuka

1. Faire passer l'extrémité libre du tsuru C dans la partie inférieure de l'anneau de cuir D de la tsuka, puis passer le bout C du tsuru dans l'anneau fait en 3 - Tirer, il faut que la tsuru soit bien tendue.
2. Passer par dessous l'extrémité C du tsuru dans la partie supérieur E de l'anneau de cuir de la tsuka. Faire ressortir l'extrémité C du tsuru par la gauche sous l'anneau de cuir D de la tsuka
3. Commencer d'entourer l'anneau D avec le tsuru C.



# 6. Le Shinai

## 4. Monter un shinai

### 2. Rattacher le tsuru à la tsuka (suite)

4. Faire plusieurs tours en tendant bien l'ensemble tsuru-tsuka.

5. Au dernier tour engager le tsuru dans un (ou mieux les deux) tours précédents de tsuru. Tirer pour bloquer.

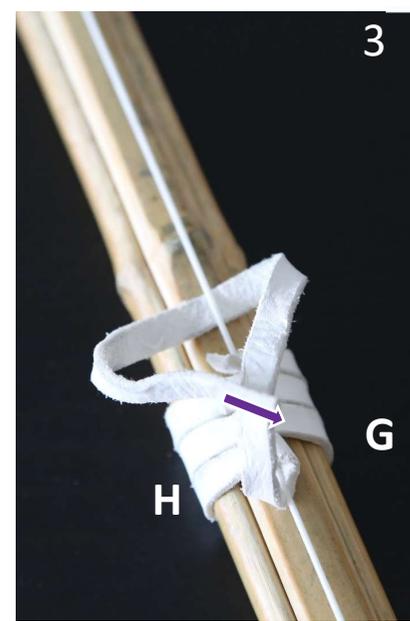
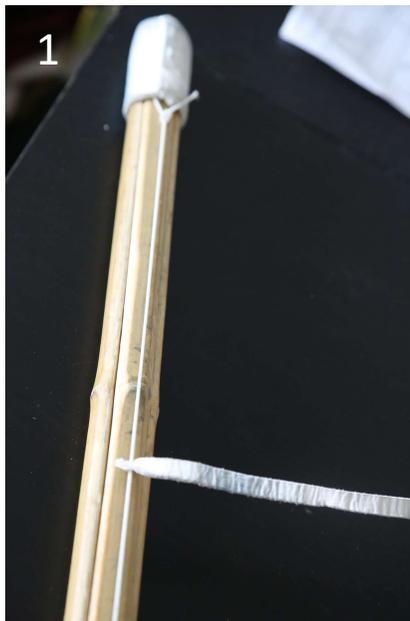


# 6. Le Shinai

## 4. Monter un shinai

### 2. Faire l'anneau du nakayui

1. Le côté rugueux du cuir vers le haut. Entourez le shinai, généralement le premier tour est placé 40 cm du kensaki.
2. Faites trois tours.
3. Faire passer l'extrémité G du nakayui entre le tsuru et le shinai à l'opposé du point d'attache F, il se forme ainsi une boucle I.

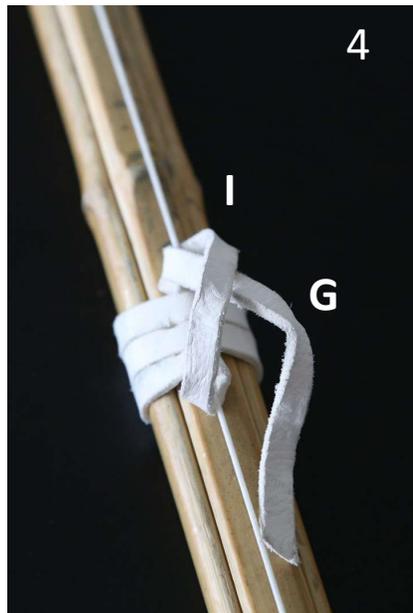


# 6. Le Shinai

## 4. Monter un shinai

### 2. Faire l'anneau du nakayui (suite)

4. Faire passer dans cette boucle l'extrémité G du nakayui, tirer en serrant l'ensemble (sans bloquer complètement les quatre lames de bambou). Répéter cette opération. Couper (pas trop à ras) l'extrémité G en biais, aux ciseaux.



# 7. Les kyu

## 1. Les Kyu

Classe. Echelon. En kendô, avant le premier dan, classification du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyû comme au judô :

- 6<sup>ème</sup> Kyû : (équivalent ceinture blanche judô)
- 5<sup>ème</sup> Kyû : (ceinture jaune) : port du hakama et keiko gi
- 4<sup>ème</sup> Kyû : (ceinture orange) : port des kote et dô
- 3<sup>ème</sup> Kyû : (ceinture verte) : port du men
- 2<sup>ème</sup> Kyû : (ceinture bleue)
- 1<sup>er</sup> Kyû : (ceinture marron)

## 2. Passage de Kyu

Plusieurs fois par an des passages de Kyu sont organisés, ils sont annoncés les semaines précédentes l'examen.

Dès le début du cours, signifier au professeur sa volonté de passer l'examen. Les passages ne sont pas obligatoires mais ils sont organisés pour permettre aux débutants d'évaluer leur progression et aux pratiquants kyu en armure d'évoluer vers l'examen de 1er dan. N'hésitez pas à vous présenter, c'est toujours l'occasion d'avoir de bons conseils de la part des professeurs haut-gradés !

Le passage a lieu après le salut de début du cours et il est jugé par les sensei.

Il sera demandé de réaliser: un kirigaishi, toutes les frappes fondamentales en 'grand' (men, kote, do + kote-men) puis toutes les frappes fondamentales en 'petit'.



## 8. Lexique détaillé

Aï kakari geiko	Un « kakari geiko » exécuté simultanément par les deux partenaires de niveau confirmé sans distinction des rôles de « moto dachi » et « kakari »
Arigatô Gozaïmashita	« je vous remercie beaucoup » formule de politesse pour remercier le professeur ou les personnes avec lesquelles on a pratiqué
Ashi	La Jambe, le pied
Ashi sabaki	Déplacement des pieds
Bôgu	L'ensemble des protections
Bushi	Guerrier
Bushidô	La voie du guerrier
Chika ma	Pour «chikaï maï » : « distance courte » . L'espace entre les deux combattants en garde est « court » (les shinaï sont nettement croisés)
Chûdan no kamae	Garde de milieu, qui est la plus courante face à l'adversaire
Daitô	Le long sabre
Dan	Degré. Niveau. Ceinture noire (de un à dix)
Datotsu bu ou Monouchi	Les parties appropriées du shinaï avec lesquelles on peut délivrer des frappes (uchi) ou des piques (tsuki)
Debana / Degashira	Temps d'attaque sur l'intention ou sur le début d'attaque de l'adversaire.
Dô	Le tronc. La cuirasse de protection comprend : la partie haute en cuir (mune) et la partie basse (dô) faite de lattes de bambou recouvertes ou bien en plastique ; des cordons (dô himo) servent à le maintenir en place sur le corps.
Dôjô	« Lieu de pratique de la voie ». Par extension salle où on pratique les arts martiaux.

A  
↓  
D

Enchô	Déclaration par l'arbitre d'une prolongation à l'issue du temps règlementaire, les combattants sont à égalités.
Gedan no kamao	Garde basse
Hajime	« Commencez »
Hakama	Large pantalon de coupe japonaise traditionnelle
Hansoku	Faute, infraction. Déclaration par l'arbitre d'une pénalité infligée à la suite d'une transgression de règle de compétition
Hantei	Jugement. Décision. Dans certaines compétitions, en cas de match nul après l'écoulement de temps prévu appel de l'arbitre central aux deux autres arbitres pour désigner, à la majorité, le vainqueur par supériorité.
Haya suburi	Forme de « suburi » avec déplacement rapide des pieds
Hidari	A gauche, sur le côté gauche.
Hikiwake	Egalité. Déclaration par l'arbitre d'un match nul.
Himo	Cordons. Attaches du Men et du Dô.
Ikkyodô	« En un seul temps »
Ippon	Un point dont une frappe est reconnue valable.
Ippon shôbu	Formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant « ippon » est déclaré vainqueur.
Issoku ittô no ma aï	Distance (maaï), par rapport à l'adversaire où il est possible de lui porter un datotsu valable (ittô), dans un seul pas d'attaque (issoku)
Ji geiko	Combat libre sans arbitrage
Jôdan no kamae	Garde haute

E  
↓  
J

Jōgai	Pendant le « shiai » ; sortie des limites de l'air de combat.
Kakari geiko	Exercice d'entraînement court et intense de frappes en succession rapide, sur un partenaire « moto »
Kamae	Désigne la garde ou « en garde »
Kamiza	Côté du dōjō réservé aux enseignants et invités.
Katana	Sabre. Il s'agit généralement du long sabre passé dans la ceinture, le tranchant de la lame dans le fourreau est tourné vers le haut.
Keiko	Nom générique pour exercice, leçon, entraînement.
Keikogi	Veste d'entraînement
Ken	Nom générique du sabre (ou de l'épée)
Kendō	La voie du sabre
Kendō gu	Équipement de protection pour la pratique du kendō. Il comprend : un cache de protection d'épaules, le « men » ; un cuirasse le « dô », un tablier de protection du ventre et des hanches « tare » ; une paire de gants à crispins, les « kote »
Kendō no kata	Forme de kata qui comprend dix séquences codifiées et séparées de combat. Un partenaire -uchi dashi – prend l'initiative en utilisant le sabre normal -daitō -, il est contrôlé puis vaincu par l'autre -shi dachi – qui utilise le daitō pendant les sept premières séries, puis le sabre court – shotō – au cours des trois derniers.
Kendoka	Personne experte en kendō. Terme devenu, par emploi abusif en Occident, celui de pratiquant du kendō. La véritable appellation pourrait être « kenshi » (escrimeur).
Kensen	Pointe du sabre
Ki	Sens très large « d'esprit ». Disposition de l'énergie
Kiai	Concentration de l'énergie. Cri
Kihon	La ou les bases fondamentales

J  
↓  
K

Kiken tai	Harmonisation dans le « uchi » ou un « tsuki » des trois éléments indispensables à leur validité : cri énergique -ki-, action valable du shinaï -ken-, à laquelle tout le corps -tai- participe.
Kiri kaeshi ou Kiri gaeshi	Exercice d'entraînement, de durée et rythme d'exécution variable. A une frappe « shô men » succèdent plusieurs frappes « sayû men » en avançant et puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de « moto », reçoit les frappes sur son shinaï.
Kokoro gamae	La garde du cœur. Attitude mentale.
Korosu	Littéralement, « tuer ». En kendô c'est le fait de détruire la stabilité de l'adversaire en utilisant une des trois méthodes fondamentales d'attaque (san sappô) suivantes : « ken o korosu », enlever la force du shinaï adverse, affaiblir la garde, « ki o korosu », destabiliser mentalement l'adversaire, le trouveler, l'effrayer et « waza o korosu », rendre vaines les techniques de l'adversaire, imposer les siennes.
Koshi	Les hanches
Kôtaï	« changement »
Kote	Le gant de protection qui comprend une coque de cuir (koromo) en forme de moufle, et une protection de l'avant-bras (hiji buton), correspondant à la prise « kote ».
Kyû	Classe. Echelon. En kendô, avant le premier dan, classification du 6 <sup>ème</sup> au 1 <sup>er</sup> kyû comme au judô : - 6 <sup>ème</sup> Kyû : ceinture blanche - 5 <sup>ème</sup> Kyû : ceinture jaune - 4 <sup>ème</sup> Kyû : ceinture orange - 3 <sup>ème</sup> Kyû : ceinture verte - 2 <sup>ème</sup> Kyû : ceinture bleue - 1 <sup>er</sup> Kyû : ceinture marron - Shodan : ceinture noir 1 <sup>er</sup> Dan

Ki  
↓  
Ky

Ma ai	Notion de l'intervalle d'espace et de temps qui sépare les deux adversaires. (Voir « issoku » et « nissoku ittô no ma ai », « chika ma », « tô ma ».)
Mae	Devant. En avant
Mawari geiko	De « mawaru », tourner, vire ; genre d'exercice continu durant lequel les pratiquants tournent à chaque signal de changement pour se trouver face à un nouveau partenaire.
Men	La tête. La face. Le « ippon » correspondant aux frappes « shô men » et « yoko men ». le casque de protection comprenant la protection de tête (men butonà, les protections d'épaule (sashi buton), les protections de gorge (mae et uchi date), la grille (men gane) de protection de la face et les cordons (men himo) pour le maintenir fixé sur la tête.
Men o tore	« Enlevez le casque »
Men o tsuke	« Mettez le caque »
Migi	A droite. Le côté droit
Monouchi	Voir « datotsubu »
Moto sachi	Le partenaire, de même niveau ou de niveau plus avancé, qui conduit les attaques de l'autres dans les exercices à deux rôles différents.
nakayui	Nom du lacet plat de cuir qui entourant le shinaï de 20 à 25 cm environ de la « sakigawa », assure la cohésion des lames et détermine la partie valable, « mono uchi », pour la frappe.
Nikyodô	« En deux temps ».
Nisoku ittô no ma ai	Distance, par rapport à l'adversaire, qui nécessite deux pas (nisoku), pour porter une attaque valable (ittô).
Omote	L'endroit, soit le côté gauche de l'adversaire
Osame tô	« Rengainez » c'est-à-dire « rompez la garde ».
Oshi dashi	Le fait de pousser quelqu'un en dehors (des limites du shiaï jô).

M  
↓  
O

rei	Salut « Saluez »
Reigi	La politesse. Les venences.
Renshû	L'entraînement en général
Saki	Pointe de l'arme
Saki kawa ou Saki gawa	Capuchon de cuir qui recouvre en enserrant l'extrémité du shinaï.
Sanbon shôbu	La victoire sera décidé en trois points (ippon). Règle internationale de compétition. La victoire peut être acquise, en terme du temps règlementaire par 1/0 ; avant par 2/1 ou bien 2/1/ En cas d'égalité, une (ou plusieurs) prolongation déterminera, en un seul point le vainqueur.
Sankyodô	« En trois temps »
Sayû	« droite-gauche »
Seï retsu	« alignez-vous »
Seiza	Position à genoux assise sur les talons.
Seme	De « semeru », attaquer. Action de mise en danger offensive. Attaque
sensei	Professeur
Shiaï	Combat arbitré
Shi dachi	Le partenaire qui riposte (voir kendô no kata)
Shiaï geiko	Une forme de combat libre où les partenaire s'auto arbitrent
Shiaï jô	Aire de règlement de combat délimité par un carré.
Shimoza	Côté du dôjô réservé aux élèves
Shimpan	Désigne le ou les arbitres

R  
↓  
S

Shin kokyuu	Respiration profonde. Souvent utilisée pour « reprendre le souffle ».
Shinaï	L'arme composée de quatre lames (yotsuwari) de bambou(de matériaux sunthétiquesà et de pièces en cuir, utilisée dans la pratique du kendô
Shizentaï	Position debout naturelle
Shôbu	« Victoire ou défaite » : annonce faite par l'arbitre central en cas d'égalité pour départager les combattants
Shôbu ari	Annonce faite par l'arbitre central en désignant le vainqueur du combat
Shô men	Frappe au milieu du sommet de la tête. Désigne l'entre, le mur (au Kenyū) où peuvent se trouver des photos de sensei ; l'autel du dieu du dōjō ou encore une inscription de la devise du club
Shoshinsha	Débutant
Shotô	Sabre court, généralement appelé « wakizashi »
Sonkyo	Position accroupie, le buste redressé, l'arme pointé devant soi. Position par laquelle on passe en « dégainant » ou en « rengainant » l'arme, au début et à la fin des exercices ou des combats.
Suburi	Exercice en répétition, de frappes « à vide », précédées d'un « armé » plus ou moins ample suivant le but recherché
Sutemi	Action faite « en sacrifice », c'est-à-dire sans esprit de la retenue, en employant tout l'énergie positive. N'a pas le sens « attaque suicide »
Taïa tari	« Chocs des corps ». A la suite d'une attaque, les corps des deux adversaires rentrent, plus ou moins violemment, en contact
Taï tō	« Le sabre à la ceinture ». Position droite, l'arme tenue par la main gauche en dessous la « tsuba », est portée au niveau de la ceinture.
Tame	Le fait d'accumuler toute l'énergie avant la frappe
Tare	Dans le « kendô gu », le tablier de protection des hanches et du ventre

S  
↓  
T

Tenugui	Serviette de coton fin servant à entourer la tête pour contenir les cheveux et la sueur avant de mettre le casque.
Tobi Komi	Plongeon. Irruption. Qualifie une action portée en « sutemi »
Tô ma	Pour Toï ma aï ». Intervalle éloigné de garde entre les deux combattants ; les pointes des « shinaï » ne se touchent pas.
Tsuba	La garde de l'arme
Tsuba dome	Rondelle en caoutchouc destiné à maintenir la « tsuba » à la place sur la « tsuka »
«Tsuba zeri aï	Garde très rapprochée ; les pointes des shinaï relevées, les « tsuba » des deux armes sont en contact ou très proches.
tsuka	Poignée de l'arme
tsuka kawa ou tsuka gawa	Etui de cuir qui recouvre la « tsuka » du shinaï
tsuru	Nom du fil très robuste qui relie, à travers le « nakayui », la « sakigawa » à la « tsuka » assure, entre elles, la cohésion des différentes parties du shinaï
Uchi	De « utsu » désigne les frappes de taille.
Uchi dashi	Dans le kendô no kata, le nom du partenaire qui, après avoir pris l'initiative, subit la contre-attaque du « shi dashi »
Uchi kaeshi	Autre appellation pour « kiri kaeshi »
Uchi komi	S'applique aux frappes, exercice de répétition sur des thèmes en rapport avec l'expérience des pratiquants.
Uchi komi geiko	Expression libre et intense de « l'uchi kimo » conduite par un « moto » expérimenté. Préparation et perfectionnement pour le « ji geiko ».
Ura	L'envers, le derrière, soit le côté droit de l'adversaire
Waza	Technique. Par extension, formes techniques variées.

T  
↓  
W

Yame	« Cessez »
Yoko men	Frappe sur le côté latéral de la tête, de chaque côté. Désigne ainsi aussi bien migi men ou hidari men.
Yûkô (datotsu )	Efficace. Une pique ou une frappe « valable »
Zanshin	L'esprit qui demeure. Etat de vigilance, sans aucun relâchement, qui doit suivre, pour la valider, une attaque victorieuse.
Zekken	Etui de tissu qui enveloppe la protection centrale du tare y sont inscrits de façon très visible, le nom du pratiquant et du groupe qu'il représente.
Zenshin kotaï	Progression alternée vers l'avant et l'arrière.

Y  
↓  
Z