

I SHIN DEN SHIN

KENDO & IAIDO



MANUEL DU PARFAIT KENDOKA



I SHIN DEN SHIN

KENDO & IAIDO



TABLE DES MATIÈRES

1. UN PEU D'HISTOIRE	3
2. KENDO GÉNÉRALITÉS	4
3. INTRODUCTION POUR UNE PRATIQUE DU KENDO SANS DANGER	5
4. PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPEMENT	6
5. LE SHINAÏ	7 - 15
6. LE KENDO GI (VESTE)	16 - 17
7. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)	18 - 20
8. LE TARE (PROTECTION DE LA TAILLE)	21 - 22
9. LE DO (PROTECTION DU TORSE)	23 - 26
10. LE MEN (PROTECTION DE LA TÊTE)	27 - 31
11. LES KOTES (PROTECTION DES MAINS ET DES POIGNETS)	32 - 33
12. LE SAC	34 - 35
13. GLOSSAIRE	36 - 42
14. CONCLUSION ET SOURCES	43

1. UN PEU D'HISTOIRE

L'ART DU SABRE

C'est en Chine que l'art du sabre, s'appuyant de la philosophie, prit une dimension exceptionnelle. Pendant la période Heian (794 - 1191), la philosophie chinoise fut introduite au Japon et la pratique des arts martiaux fut momentanément délaissée, à l'exception de l'art du sabre qui représentait un moyen unique de survivre en ces temps tumultueux.

À la fin du XII^{ème} siècle, on vit se constituer une nouvelle classe de tendance aristocratique, celle des samouraïs, qui joua, tout au long de l'histoire nippone, un rôle important dans la vie sociale autant que dans la vie politique. Le samouraï suivait un code de vie idéal appelé Bushido ou voie du guerrier, qui réservait une place très large aux activités artistiques (peinture, poésie, ...), à la philosophie et à la pratique des armes.

Durant les périodes Kamakura et Muromachi (1190 - 1570), le sabre prit un essor exceptionnel et fut vénéré comme symbole de la virilité, de la pureté et du courage des samouraïs. Etant indispensable pour défendre sa vie, le sabre fut incorporé aux rites religieux Shintô et acquit une place d'honneur dans la vie de l'Etat. Il faudra cependant attendre la période Muromachi (1337 - 1570) pour que le sabre, appelé katana en japonais, devienne un art de mieux vivre et un moyen d'élévation spirituel.



LE KEN JUTSU (TECHNIQUE DE SABRE)

L'entraînement au katana étant trop dangereux et afin d'éviter tout risque, on utilisa un sabre de bois (bokkuto ou bokken), ce qui permit une considérable évolution de la stratégie du sabre. Dès le IX^{ème} siècle et jusqu'à la fin de la dictature Tokugawa, on dénombre plus de deux cents écoles de Ken Jutsu.

Cette discipline était à cette époque la plus populaire. Elle était le résultat des techniques qui avaient été codifiées par Chosai et Jion en 1330.



DU JUTSU (TECHNIQUE DE GUERRE) AU DO (VIE SPIRITUELLE)

Cette évolution de la stratégie du Jutsu en Do toucha le Ken Jutsu qui se transforma en Kendo ou la voie du sabre. Etant devenu un art de paix et de développement personnel, le bokkuto ou bokken fut remplacé par le shinai (sabre de bambou).



LE KENDO (VOIE DU SABRE)

À la Restauration de Meiji (1868), le port du sabre est interdit par décret impérial en 1876, la classe des samouraïs est dissoute et les arts martiaux tombent en désuétude avec l'introduction des techniques militaires occidentales. Les arts martiaux, dont le Ken Jutsu, renaissent toutefois dès 1878 dans les écoles de police et la première fédération d'arts martiaux, la Nihon Butokukai est créée à Kyôto au sein du dojo Butokuden en 1895. Jusque-là appelé Ken Jutsu, c'est en 1912 qu'il est fait pour la première fois mention du Kendo dans la publication des Nihon Kendo no Kata (Kata pour le Kendo). L'Occident découvre le Kendo dès le XIX^{ème} siècle à travers des récits de voyages mais ce n'est qu'en 1899 qu'a lieu la première démonstration de Kendo en France à l'occasion de la visite du créateur du Judo moderne, Jigoro Kano.

Devenue une façon de mieux vivre, le Kendo est très réglementé. Il a pour but l'épanouissement des facultés naturelles de l'Homme, autant physiques que psychologiques ou psychiques, tout en permettant une intégration correcte de la personnalité. L'efficacité du Kendo réside dans le contrôle de soi et la possibilité de faire progresser son partenaire. Du fait de l'armure portée par les pratiquants, le Kendo permet des combats libres sans crainte de blesser son partenaire. Cela rend possible l'harmonisation de son esprit à celui de l'adversaire et l'anticipation sur ses attaques.

« Le Kendo est la plus ancienne, la plus respectée et la plus populaire des disciplines modernes du Budô » remarque en 1983 Donn F. Draeger, l'un des spécialistes des arts martiaux japonais.



2. KENDO GÉNÉRALITÉS

QU'EST-CE QUE LE KENDO?

Le Kendo est une forme d'escrime au sabre à deux mains où, grâce à l'emploi de matériel adapté (arme en bambou, armure de protection), les assauts sont menés de façon réelle.

Il existe également une pratique à deux sabres appelée Nito, héritière de l'école à deux sabres (Hyoho Niten Ichi Ryu), attribuée à Miyamoto Musashi.

Les pratiquants sont appelés kendoka (peu usité au Japon) ou kenshi.

Le Kendo est pratiqué aussi bien par les hommes que par les femmes, les entraînements (appelés keiko) étant généralement communs. Des compétitions féminines sont organisées, mais il n'est pas rare de constituer des équipes mixtes lors de championnats.

Grâce aux protections et à l'absence de contact physique violent et de chutes, le Kendo peut se pratiquer à partir de 5 ou 6 ans et jusqu'à plus de 80 ans.

Le Kendo se pratique dans un dojo (salle): une salle équipée d'un plancher.

Il n'existe pas de catégorie de poids et les pratiquants ne portent aucun signe extérieur de leur grade.

En Kendo, par convention pour une pratique sportive, seules certaines parties du corps (appelées datotsu-bui) doivent être touchées pour que le coup soit considéré comme valable.

Les quatre datotsu-bui sont: la tête (men), les poignets (kote), les flancs (dō) et la gorge (tsuki) ou coup d'estoc. Certaines de ces datotsu-bui peuvent comprendre une variante à droite (migi), ou à gauche (hidari), également valables, sauf en ce qui concerne le kote où le seul datotsu-bui valable est migi-kote sur un partenaire en garde chudan (migi-kote et hidari-kote sont des frappes valables sur un partenaire en garde jodan).



LES DIFFÉRENTES GARDES EN KENDO

Les combattants se font face en tenant le shinai à deux mains (la main droite près de la garde et la main gauche à l'extrémité de la poignée) pointe vers la gorge ou l'œil gauche de l'adversaire. Cette garde fondamentale (appelée chudan no kamae) permet de frapper en avançant d'un seul pas (issoku itto).

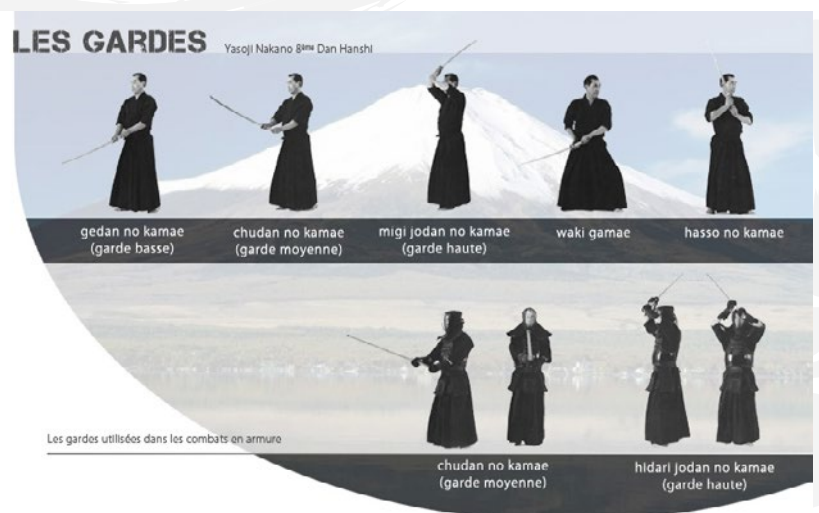
Il existe également d'autres gardes :

- La garde haute à gauche, dans laquelle le pratiquant tient son shinai au-dessus de sa tête (jodan no kamae ou hidari jodan no kamae), pied gauche en avant.
- La garde haute à droite (migi jodan no kamae), identique à la précédente mais dans laquelle le pied droit est en avant.
- La garde basse (gedan no kamae), semblable à la garde fondamentale, mais avec la pointe du shinai baissée au niveau des genoux de l'adversaire.
- La garde hasso no kamae, dans laquelle le combattant tient le sabre vertical sur le côté droit, la garde (tsuba) à la hauteur des lèvres.
- La garde waki kamae ou waki gamae, dans laquelle le combattant dissimule son sabre derrière lui, empêchant son adversaire d'en évaluer la longueur.

Si toutes ces gardes sont étudiées dans les katas, seule les deux premières (chudan no kamae et jodan no kamae) sont utilisées en compétition.

Pour la pratique à 2 sabres (nito), le combattant tient un shinai dans chaque main: un long et un court. Il existe de nombreuses variantes de cette garde selon que le shinai long est tenu de la main gauche ou de la main droite, selon la position des shinai (au-dessus de la tête ou non) et celle des pieds.

En compétition, les pratiquants nito sont beaucoup plus rares.



3. INTRODUCTION POUR UNE PRATIQUE DE KENDO SANS DANGER

LIRE ATTENTIVEMENT CE MANUEL ET SURTOUT PRENDRE BIEN SOIN DE VOTRE ÉQUIPEMENT, C'EST ESSENTIEL !

Cet ouvrage illustré est dédié à tous les kendoka débutants afin de les aider à bien entretenir leur matériel.

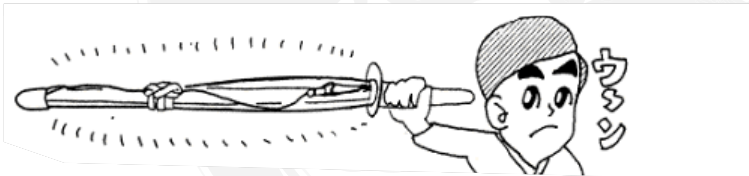
Lorsque vous portez une attaque avec votre shinai, celui-ci doit normalement se comporter ainsi :



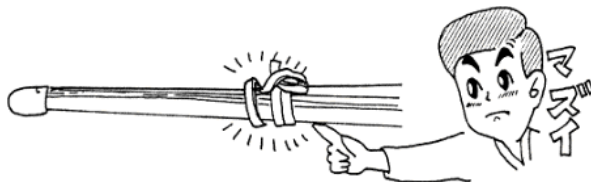
Mais si votre shinai est abîmé, cassé



Mais si le tsuru de votre shinai est coupé



Mais si le nakayui est mal placé ou défait



L'embout de votre shinai peut se défaire, les lattes de bambou se désolidariser. Dans ce cas l'une d'elle peut crever l'oeil de votre partenaire. Des kendoka sont devenu aveugle suite à un tel accident !

D'où l'importance de BIEN ENTRETENIR après CHAQUE entraînement votre matériel, c'est une chose essentielle à la bonne pratique du Kendo.



4. PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPEMENT

DE QUOI SE COMPOSE L'ÉQUIPEMENT DE KENDO ?

ARMES

- Le katana est le sabre qu'utilisaient les samouraïs. Aujourd'hui, leur fabrication est réglementée par le gouvernement japonais sur le plan de la qualité et de la quantité. Ceux-ci ne sont aujourd'hui utilisés que pour le laidô. Pour les katas de Kendo, on utilise parfois, lors des démonstrations, des sabres équipés de lames factices non tranchantes appelés habiki.
- Le shinai est un sabre composé de quatre lattes de bambou attachées entre elles. Le shinai représente le katana et, à ce titre, est censé posséder un tranchant, la partie opposée au fil (tsuru) qui maintient l'assemblage du shinai. Les coups valables doivent être portés avec ce tranchant correctement orienté (notion de hasuji). La longueur et le poids du shinai varient avec la catégorie (homme/femme, enfant/adolescent/adulte) du pratiquant. Dans la pratique à 2 sabres (nito), le combattant utilise 2 shinai de longueur différente. Il existe également des shinai en matériaux composites (fibre de carbone). Plus résistants, ils nécessitent moins d'entretien que les shinai en bambou. Le shinai doit être, dans un souci de prévention des accidents, correctement entretenu. Pour cela, il doit être inspecté avant chaque utilisation et si besoin est, démonté afin de poncer ou de changer une lame abîmée.
- Le bokuto ou bokken est une version en bois du katana. D'aspect, il est plus proche de ce dernier que le shinai. Il était autrefois utilisé pour l'entraînement, mais il a aujourd'hui été remplacé par le shinai. Le bokuto reste toutefois employé pour l'exécution des katas.



ARMURE

Le Kendo-gu (auss appelé Bogu) est l'armure protégeant principalement les parties du corps visées et limitant ainsi, tout comme le shinai, les risques de blessures lors de l'entraînement ou des combats. Il se compose des éléments suivants :

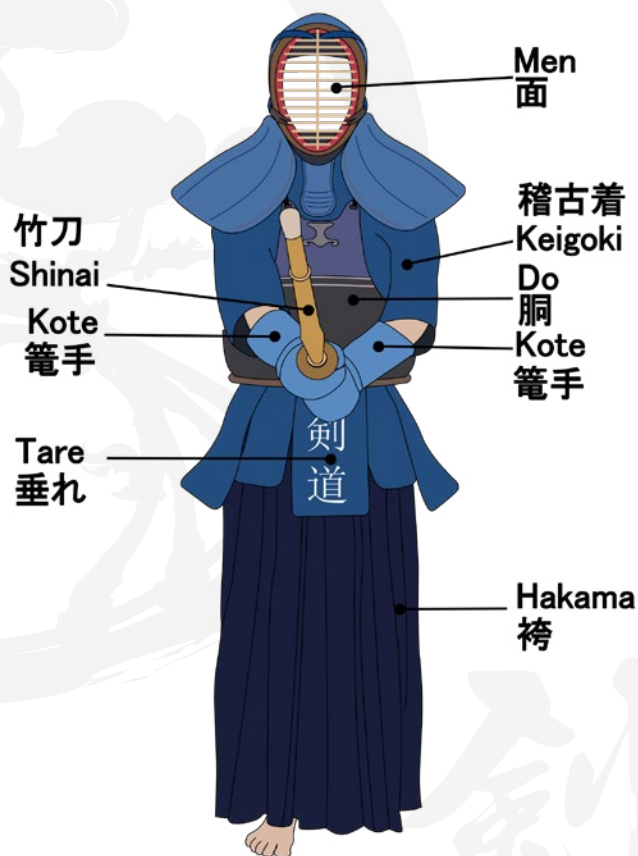
- Men: masque pourvu d'une grille métallique (mengane) couvrant le visage et la tête, les épaules et la gorge.
- Kote: gants protégeant les poignets et une partie des avant-bras.
- Do: plastron protégeant le ventre au niveau des côtes et qui remonte jusqu'à la poitrine.
- Tare: protection de la taille.

Sur la pièce centrale du tare est enfilé un sac en tissu appelé zekken, portant le nom du kenshi, ainsi que d'autres indications (drapeau national, dojo ou club d'appartenance, ...). Cette identification est retirée lors des examens de passage de grades.

Les parties souples de l'armure sont constituées de pièces de tissu en coton rembourrées, surpiquées et renforcées par des pièces de cuir (le plus souvent en daim) ou en matières synthétiques, le tout de couleur indigo.

La grille du men (mengane) est réalisée en métal (duralumin, inox ou titane) ou en céramique.

Le do est traditionnellement constitué de lattes de bambou recouvertes de cuir et laqué. De nos jours, d'autres matériaux (plastique, fibre de carbone, ...) sont également employés. La partie supérieure du do protégeant la poitrine est en cuir ou en matières synthétiques.



VÊTEMENTS

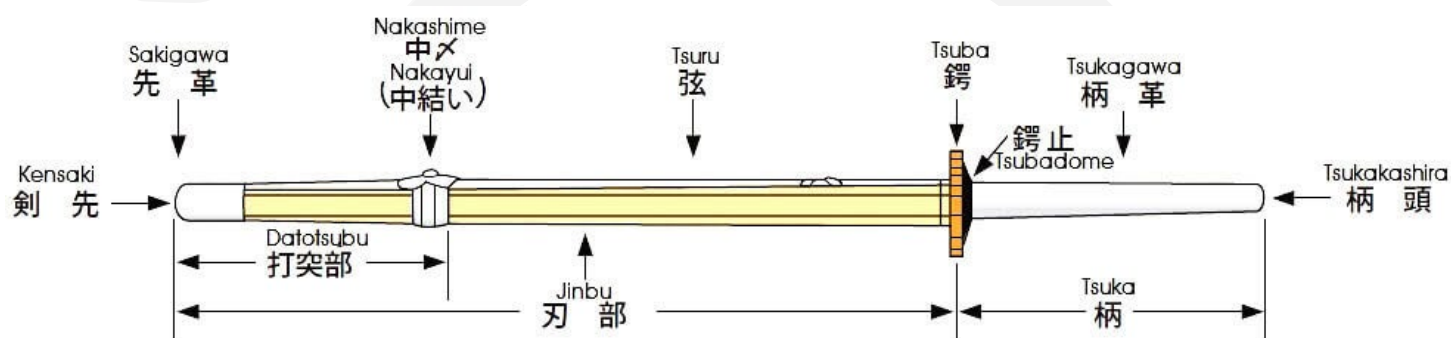
Les vêtements traditionnels sont le Hakama (pantalon-jupe) et le Kendo-gi (veste). En coton (mais aussi en matières synthétiques), ceux-ci sont généralement de couleur indigo. Les extraits végétaux utilisés pour la teinture ont des propriétés styptiques. Des tenues de couleur blanche sont utilisées pour des raisons économiques (enfants) mais aussi pour symboliser la pureté de l'esprit (cette tenue est le plus souvent portée par certains maîtres, des femmes, des pratiquants du dojo de la police impériale, ...).

En Kendo, le grade du pratiquant n'apparaît pas sur ses vêtements.

5. LE SHINAI



CONSTITUTION DU SHINAI



Le shinaï est un sabre composé de quatre lattes de bambou, shaku de 121 cm de longueur coupé à 10 cm des racines. Il est ensuite divisé verticalement en 6-8 lattes, qui seront destinées faire des shinaïs de différentes longueurs, en fonction de leur poids. Quatre lattes dont les noeuds correspondent sont choisies et ensuite chauffées et redressées avant d'être finalement ponçées et finalement rassemblées en un shinaï. Il est rare que les quatre lattes proviennent d'un même morceau de bambou.

Lorsque vous choisissez votre shinaï, vous penserez non seulement à la longueur et au poids, mais aussi à l'équilibre et le type de bambou.

POIDS ET LONGUEURS DES SHINAI

Cf. «Règlement des compétitions et de l'arbitrage du Kendo», Japan Kendo Federation (JKF), Chapitre 3.

Pratique à un seul shinaï (ittou):

	ENFANT	ADOLESCENT	ADOLESCENT	ADULTE
LONGUEUR	< = 111 cm	< = 114 cm	< = 117 cm	< = 120 cm
POIDS POUR HOMME		> = 425 gr	> = 470 gr	> = 500 gr
POIDS POUR FEMME		> = 400 gr	> = 410 gr	> = 420 gr
NOM	Saburoku (3 shaku, 6 sun)	San-nana (3 shaku, 7 sun)	Sanpachi (3 shaku, 8 sun)	Sanki (3 shaku, 9 sun)

Notes: La JKF n'impose aucune restriction sur le poids des shinaï des enfants. Les shaku et les sun sont d'anciennes mesures japonaises (1 sun = 3,03 cm et 1 shaku = 10 sun).

5. LE SHINAI

Pratique à deux shinaï (nito):

	PLUS GRAND SHINAI	PLUS PETIT SHINAI (SHOTO)
LONGUEUR	≤ 114 cm	≤ 62 cm
POIDS POUR HOMME	≥ 425 gr	280 à 300 gr
POIDS POUR FEMME	≥ 400 gr	250 à 280 gr



ENTRETIEN DU SHINAI

Une pratique sans danger du Kendo requiert un entretien régulier de l'armure et du ou des shinaï. La méconnaissance par le kendoka (ou pour les parents pour les enfants) des techniques de construction et d'entretien, peut entraîner des accidents.

Il est important de veiller à ne pas blesser son partenaire par des éclats de bambou passant à travers la grille et son men ou en transperçant son bras. Des pratiquants ont perdu la vue et même la vie par un morceau de bambou éclaté. Les kendoka qui ne prennent pas garde à l'état de leur shinaï, ceux qui traitent leur shinaï avec des moyens chimiques et ceux qui utilisent des shinaï en fibre de carbone se soucient peu des accidents possibles.

Pour éviter ces accidents, il suffit d'utiliser un shinaï de bonne qualité et de l'inspecter minutieusement avant et après chaque entraînement. Il est donc important à bien veiller à l'état des lattes de bambou, poncer les lattes, les huiler, enlever les échardes éventuelles et enlever et remplacer les lattes fissurées ou cassées.



5. LE SHINAI

TYPES DE BAMBOU POUR LES SHINAI

La majorité des shinaï vendus sont constitués à partir du Keichiku, une variété de bambou poussant dans les régions chaudes. Les bambous de 7 à 8 cm de diamètres sont récoltés toute l'année. Les fibres sont relativement denses et rigides. Cette rigidité rend plus cassant les shinaï constitués de Keichiku. Le shinaï est rapidement chauffé et refroidi, il perd son humidité naturelle et finit par se briser. Ce type de shinaï a l'avantage d'être pas cher mais pas très qualitatif.

Le Mandake, autre variété de bambou, pousse dans les régions avec de forts écarts de température. Il est plus dense et plus flexible que le Keichiku. Les bambous de 4 ans, de 8 à 12 cm de diamètre, sont récoltés d'octobre à février. Ce bambou peut se fendre mais plus rarement.

Le Mososhiku (la plus grande variété de bambou) est solide mais peu flexible et n'est donc pas utilisé pour la fabrication de shinaï.

Les bons shinaï (à la fois solide et flexible) rendent plus facile l'exécution d'un men à longue portée et toutes les techniques similaires d'attaque à deux temps et de kaeshi-waza.

Devant la production hors du Japon de shinaï à bas coût et de construction pouvant se révéler dangereuse, l'association des fabricants de matériel d'arts martiaux (Zen Nihon Budogu Kyodo Kumiai, ou All Japan Budogu Cooperative en anglais) a développé un label de qualité en collaboration avec la fédération japonaise (Zen Nihon Kendo Renmei) pour les shinaï en bambou. Ce label garanti que les shinaï qui le portent ont été réalisés à partir de bambous de qualité selon certaines méthodes traditionnelles. Le label, qui se présente sous la forme d'un autocollant apposé sur le shinaï porte les lettres SSP (Shinaï Safety Promotion). D'autres labels existent, tel le label «SG» associé à l'association japonaise pour la protection du consommateur, cependant seul le seul label sous l'égide de la fédération japonaise de Kendo garantissant la qualité et la conformité des shinaï pour la compétition est le label SSP.

LE DIAMÈTRE DES SHINAI

Avec un shinaï acheté en boutique spécialisée il ne devrait pas y avoir aucun problème, les diamètres des shinaï étant standardisés. Cependant, avec un shinaï fragilisé, l'embout peut se détacher. La pointe serait alors susceptible de passer à travers la grille du men. C'est en considérant ce cas, que des restrictions ont été instaurées pour l'utilisation des petits shinaï en compétition. Les boutiques japonaises d'art martiaux utilisent une jauge en plastique pour contrôler le diamètre des shinaï.

Le diamètre minimum d'un shinaï (Shakigawa) est de 24 mm pour les enfants, 25 mm pour les adolescents, 26 mm pour les hommes et 25 mm pour les femmes.

TESTER UN SHINAI

Les qualités les plus importantes d'un shinaï sont la solidité et la flexibilité. Si vous appuyez votre shinaï sur le sol et que vous tentez de la plier, il devrait fléchir dans le premier tiers (de la pointe au nakayui), ce qui correspond à la partie avec laquelle vous devez toucher votre partenaire.

Un mauvais shinaï aura tendance à plier au niveau de la garde (tsuba). le point de flexion du shinaï constitue le point d'application de la force lors d'une touche. avec un mauvais shinaï, la partie s'étendant de la tsuba à la pointe est rigide comme un bâton. La force du coup donné avec la pointe du shinaï s'en trouve décuplée. Cela peut occasionner une rupture de l'armure (du mengane, grille de protection du men) et blesser votre partenaire ou vous-même.

On peut reconnaître un mauvais shinaï aux points suivants :

- il se plie au niveau de la garde (tsuba)
- il peut être raboté pour amincir la garde
- il est souvent fin à la pointe et à la garde, et épais au milieu
- il a tendance à être fabriqué à partir de bambou peu dense
- des fissures ou des éclats se créent suite à l'utilisation du shinaï

Il est donc important de l'inspecter minutieusement avant et après chaque entraînement.

Respecter et prendre soin de votre shinaï à chaque utilisation est dans l'esprit du Budo.



5. LE SHINAI

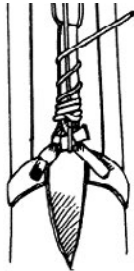
DÉMONTAGE DU SHINAI

Commencer par ôter la tsuba-dome (maintien de la garde) et la tsuba (garde).

1. Déserrer et dénouer le nakayui (noeud central).



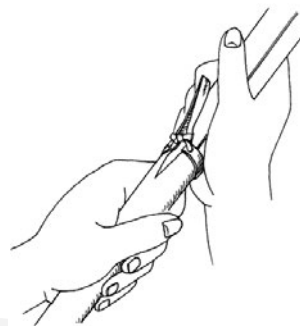
2. Dénouer le tsuru (corde reliant la pointe à la garde).



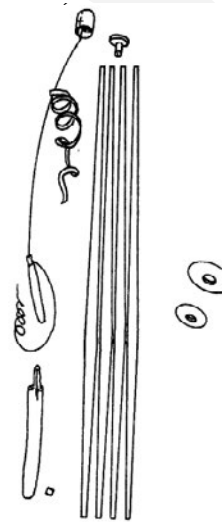
3. Enlever la saki-gawa (embout de la pointe) d'une main, pendant que l'autre maintient rassemblées les lattes du shinaï, afin de ne pas perdre le saki-gomu (pièce de maintien des lattes). Ensuite, enlever le saki-gomu.



4. Enlever la tsuka-gawa (garde).



5. Votre shinaï doit alors ressembler à cela. Normalement, vous ne devriez démonter le shinaï que pour entretenir ou changer une latte.

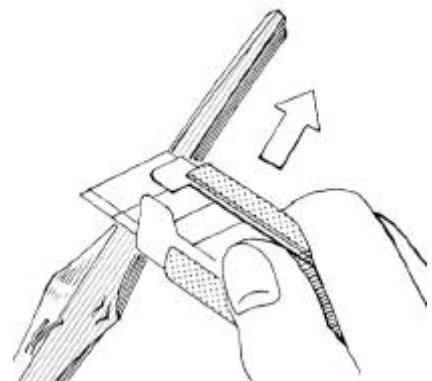


ENTRETIEN DES LATTES DU SHINAI

Si vous avez des échardes ou des petits éclats, vous devez démonter votre shinaï comme indiqué à la section précédente.

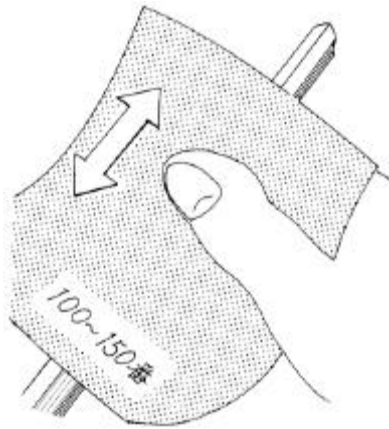


Gratter les échardes en effectuant des passages de la garde à la pointe. Pour cela vous pouvez utiliser une lime, un couteau ou un cutter. Si vous grattez de la pointe à la garde la lame peut entailler le bambou.

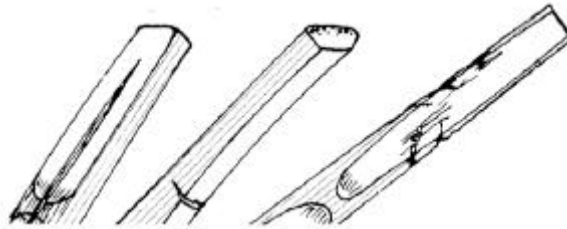


5. LE SHINAI

Utiliser ensuite du papier de verre pour poncer et lisser la surface. Enfin, passer de l'huile végétale ou de la vaseline sur votre réparation et sur toute la surface de la latte.



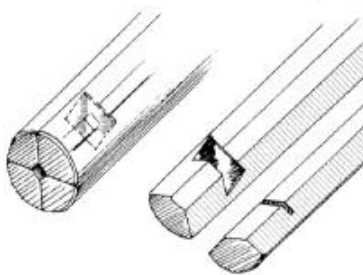
IMPORTANT : si une latte est cassée ou fendue n'essayez pas de la réparer. Elle est définitivement dangereuse à l'emploi, retirer là et remplacer là !



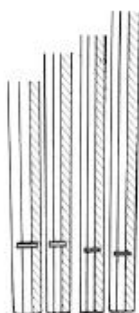
RECONSTRUIRE UN SHINAI

Il est possible de refaire un shinai à partir de shinai cassés.

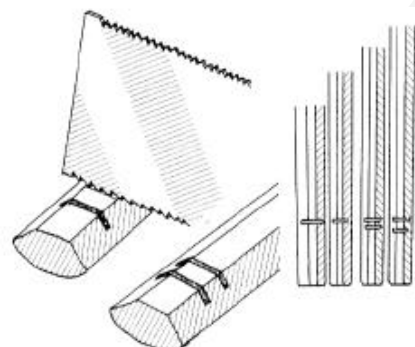
1. Un shinai comporte une petite pièce métallique (chigi) au niveau de la poignée de la garde, qui maintient les lattes rassemblées et les empêche de glisser les unes par rapport aux autres. Elle est fichée dans une encoche creusée à l'intérieur des lattes.
3. Dès lors, il est nécessaire de creuser une nouvelle encoche. Insérer le chigi dans une première latte. Positionner ensuite chaque latte en appuyant fermement. La pièce métallique devrait laisser une petite marque sur la latte.



2. Lorsque vous voulez utiliser des lattes venant de différents shinai, cette encoche peut être à différentes hauteurs.



4. Utiliser ensuite une petite scie pour creuser une encoche.

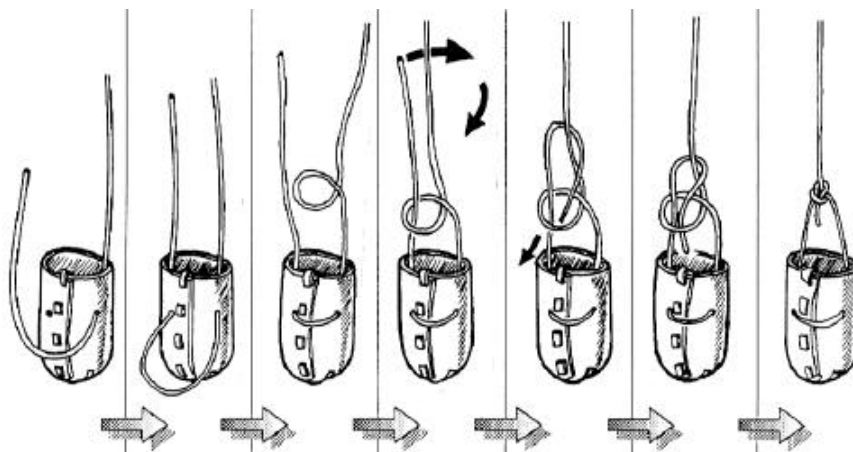


5. LE SHINAI

INSTALLER LE SAKI-GAWA (EMBOUT DE LA POINTE)

POSITIONNER LE SAKI-GAWA

Fixer le tsuru au saki-gawa par un noeud de chaise.



Placer le saki-gomu à l'extrémité de la pointe. Plusieurs diamètres sont proposés en magasin. Choisir celui qui correspond exactement à l'espace formé par les quatre lattes. Il peut être dangereux d'utiliser un diamètre trop petit, les shinaï en carbone ont un saki-gomu spécifique.



Placer le saki-gawa.



RUPTURE DU SAKI-GAWA

Si le saki-gawa se rompt, il ne peut pas être réparé. Il est alors nécessaire d'en acheter un nouveau.



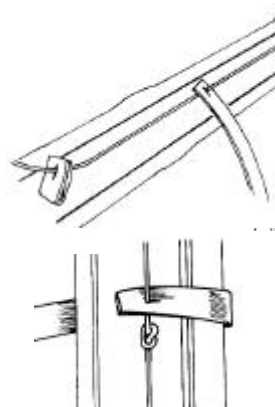
INSTALLER LA TSUKA-GAWA (GARDE DU SHINAI)

INSTALLATION DE LA TSUKA-GAWA

Commencer par installer la tsuka-gawa et pousser vers le bas à l'aide des mains. Si le shinaï est neuf, la tsuru peut déjà être attachée à la tsuka-gawa, il faut donc la détacher.

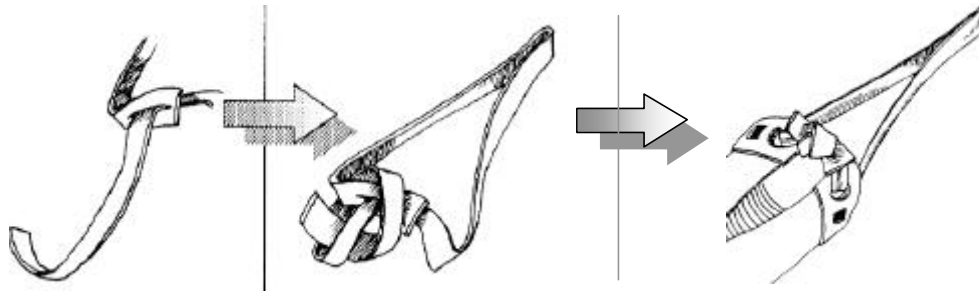
Passer le tsuru à travers le nakayui (noeud central) et le komono (pièce de tension du tsuru).

Il est nécessaire de faire un noeud sur le tsuru pour bloquer le nakayui.



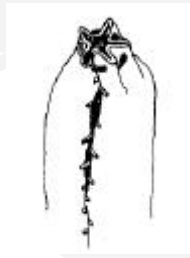
5. LE SHINAI

ATTACHER LE KAWA-HIMO (LIEN D'ATTACHE DE LA POIGNÉE DE LA GARDE)

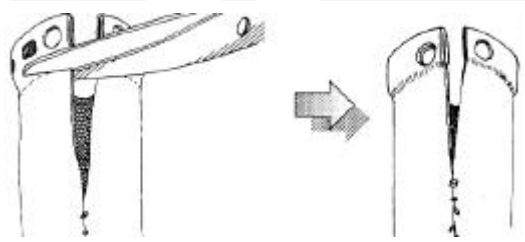


CONSTRUIRE OU RACCOURCIR LA TSUKA-GAWA

Glisser le pommeau et nouer comme ci-dessous. Le retourner ensuite.

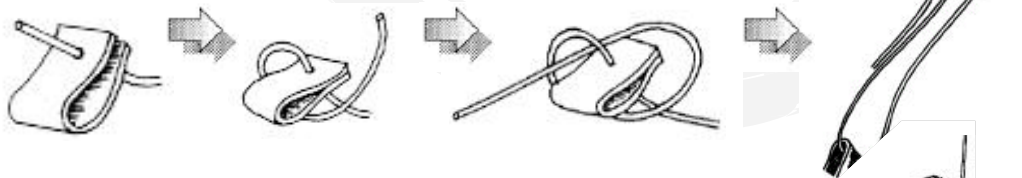


Pour raccourcir la tsuka-gawa, couper la partie excédentaire et retourner l'extrémité comme indiqué ci-dessous.

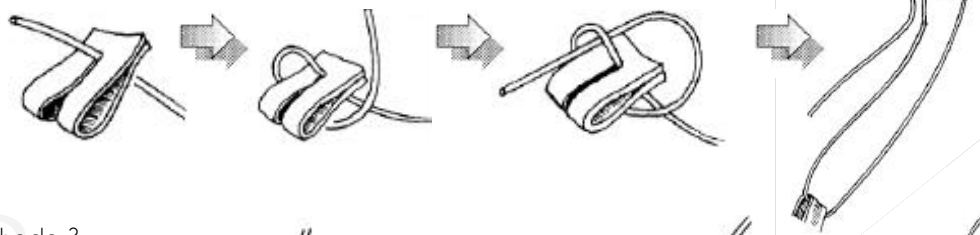


ATTACHER LE KOMONO (PIÈCE DE TENSION DU TSURU)

Méthode 1



Méthode 2



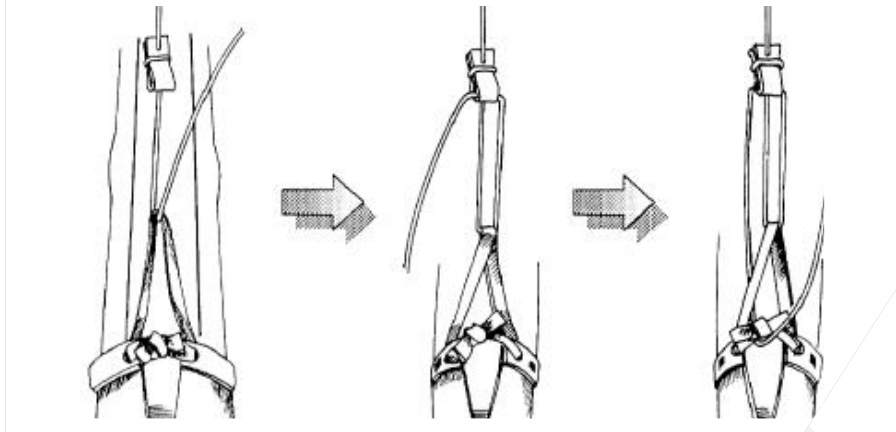
Méthode 3



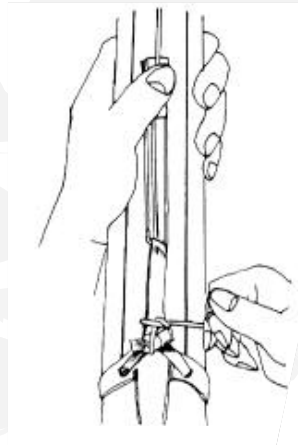
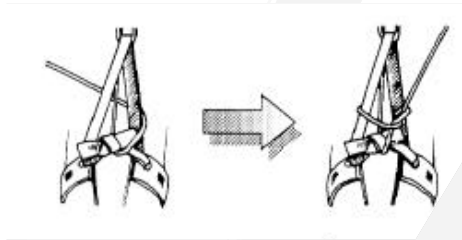
5. LE SHINAI

ATTACHER LE TSURU AU GAWA-HIMO

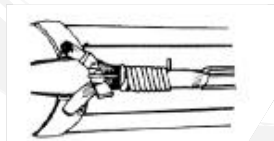
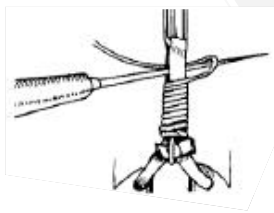
Passer le tsuru au travers de la boucle du kawa-himo. le passer ensuite à travers le komono. Repasser dans le kawa-himo, au niveau du noeud et serrer. Tirer avec la main droite tandis que la main gauche descend le komono.



Entourer avec le tsuru la boucle du kawa-himo. Faire un premier noeud. Entourer de nouveau jusqu'à quand il n'y a plus de fil disponible.



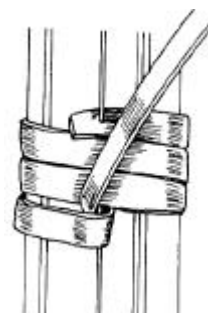
Faire un noeud sur la dernière boucle pour serrer le tout.



ATTACHER LE NAKAYUI (NOEUD MAINTIEN CENTRAL)

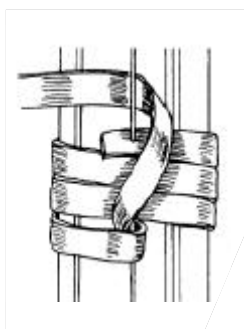
1. Entourer le shinaï avec le nakayui sur trois tours, face rugueuse au-dessus.

2. Passer sous le tsuru et remonter en croisant.



5. LE SHINAI

3. Passer sous le tsuru dans l'autre sens.



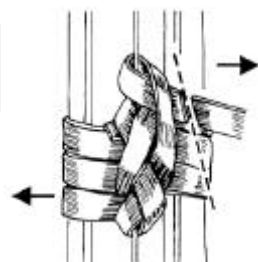
5. Passer autour du tsuru et remonter en passant sous la boucle précédente.



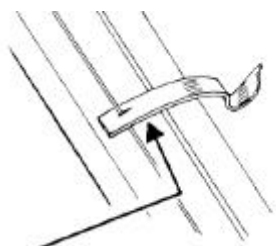
4. Repartir en passant sous la première boucle.



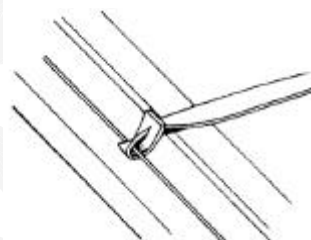
6. Répéter cette opération encore une fois.



Que faire en cas de rupture du nakayui ?
Couper le nakayui pour le dégager du tsuru.

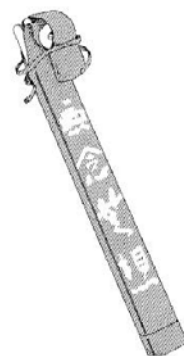
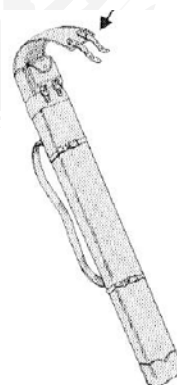


Faire un nouveau trou, faire une boucle comme ci-dessous
et attacher ensuite le nakayui normalement.

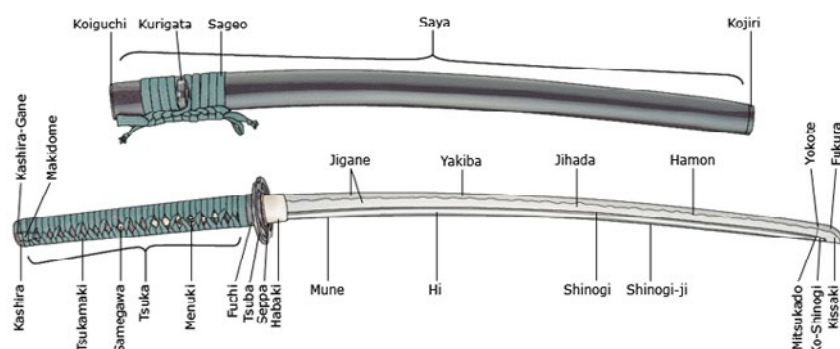


COMMENT TRANSPORTER VOTRE OU VOS SHINAI

Les sacs peuvent comporter jusqu'à trois shinaï. Certains possèdent une lanière d'épaule. les sacs peuvent être confectionnées à partir de différents matériaux, comme le coton et en différentes couleurs. Vous êtes libres de confectionner votre sacs suivant votre imagination.



LE KATANA



6. LE KENDOJI (VESTE)

KENDOJI | 剣道着

PRÉSENTATION DU KENDOJI

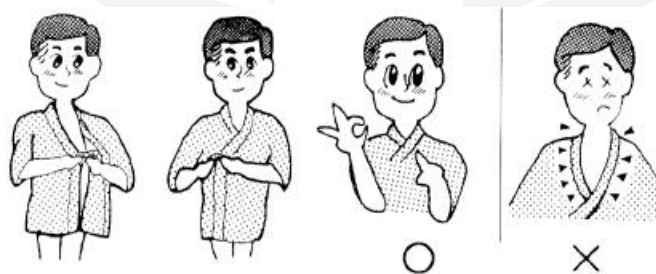
Pourquoi le kendoji et la hakama sont-ils en coton bleu indigo ?

C'est tout d'abord la couleur traditionnelle. De plus, le coton est solide, résistant aux tractions et à la sueur et il n'est pas un terrain propice pour les infections et bactéries (mycose).



COMMENT METTRE LE KENDOJI

Tout d'abord, attacher les cordons intérieurs ensemble. Après attacher les cordons extérieurs ensemble. Bien veiller à ce que la croisure sur le torse soit bien à plat et que ça ne baille pas.



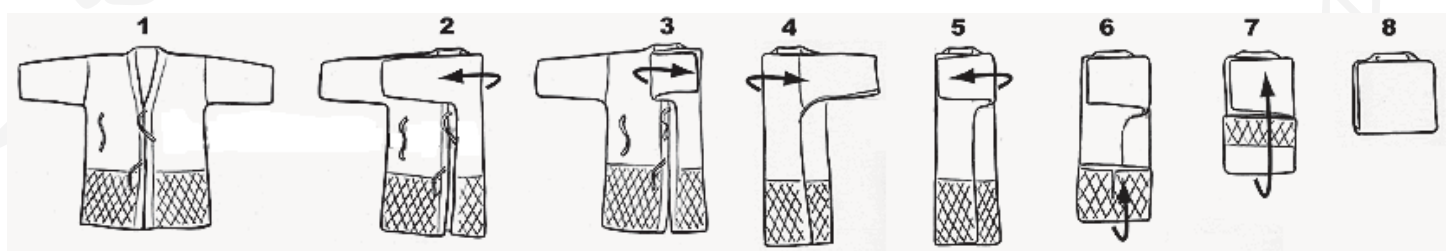
Pour maintenir la veste fermée, les modèles femmes possèdent souvent une attache supplémentaire (lanière, velcro, ...)



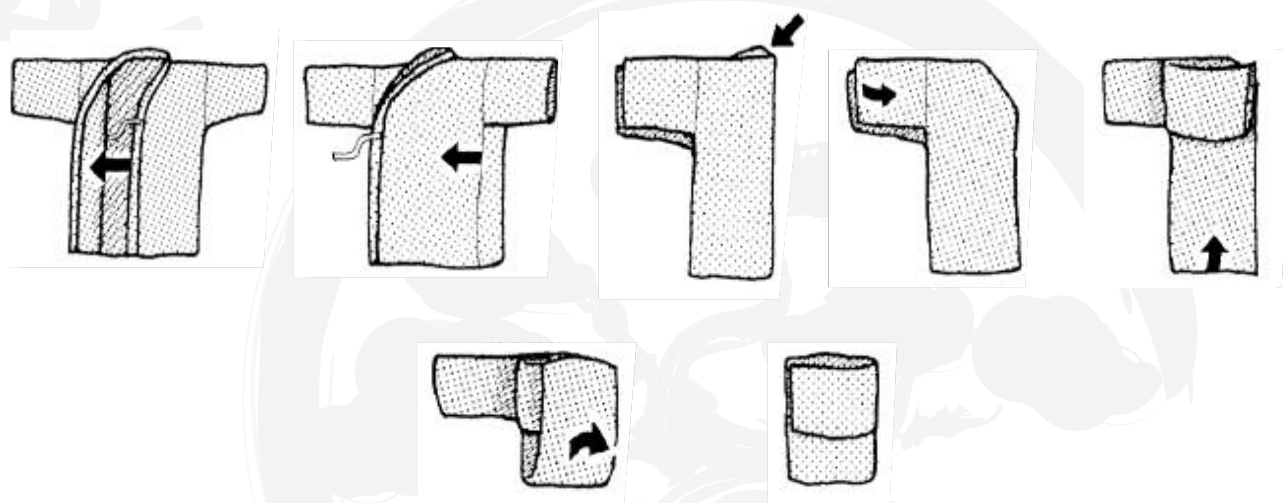
6. LE KENDOGI (VESTE)

COMMENT PLIER LE KENDOGI

Méthode 1



Méthode 2



NETTOYAGE

Il est recommandé de nettoyer la veste à la main, plutôt que d'utiliser des détergents ou le lavage à la machine.

Le pendre sur ceintre pour le faire sécher rapidement et sans le déformer. Des ceintres spéciaux, pour bien faire sécher le kendogi existent, ils sont télescopiques pour bien étendre les manches.



7. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)

HAKAMA | 袴

PRÉSENTATION DU HAKAMA

Il existe plusieurs sortes de hakama: vêtement de chasse, de campagne, long, court. Seul deux sont encore utilisés de nos jours: un modèle homme utilisé en équitation et un modèle femme (sans division à l'entre-jambe et sans appui dorsal). Porter un hakama avec un appui (koshi-ita) renforce la colonne vertébrale avec un kendogi bien positionné cela vous donne une posture idéale.

Un hakama comporte cinq plis sur le devant et un à l'arrière. Les plis situés à l'avant représentant cinq principes du code Budo:

- loyauté, relation de droiture entre le dirigeant et le ministre
- piété familiale, affection entre le père et le fils
- harmonie, respect des responsabilités entre le mari et la femme
- affection, respect des plus jeunes envers les plus âgés
- confiance, fidélité entre amis

Le pli arrière rappelle le principe de sincérité qui se traduit par la confiance envers celui qui enseigne et qui éduque.

Le hakama est ainsi conçu afin que celui qui le porte garde à l'esprit ces principes du Budo.

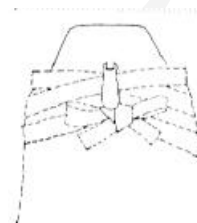


COMMENT METTRE LE HAKAMA

1. Mettre les jambes du hakama et poser le devant du hakama sur l'avant du ventre.

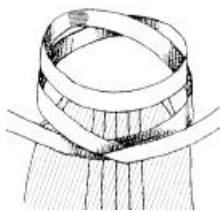


2. Faire passer les cordons du hakama derrière soi puis les croiser sur le devant.

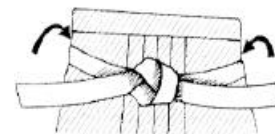
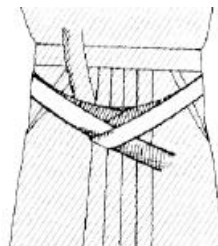


7. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)

3. Nouer les cordons à l'arrière.



5. Attacher les cordons arrière devant soi.



4. Glisser la petite languette de l'appui dorsal (raidisseur) dans les cordons arrière.



6. Glisser la partie restante des cordons sous la partie attachée. la partie avant du hakama doit être plus basse que la partie arrière.



COMMENT PLIER LE HAKAMA



Tout d'abord étaler le hakama à plat face contre terre, sur une surface plane et sol propre. A l'aide de la main droite redresser les jambes et lisser la partie arrière afin de redonner au hakama sa forme naturelle. Ensuite retourner le hakama et répéter l'opération sur la face avant. Redonner aux cinq plis leur position naturelle. Plier les deux pans extérieurs vers l'intérieur et puis plier l'ensemble en trois parties égales. Replier deux fois sur eux-même chacun des cordons avant (les plus longs) et les placer en croix. Nouer ces cordons avec les cordons arrière.

7. LE HAKAMA (PANTALON LARGE)

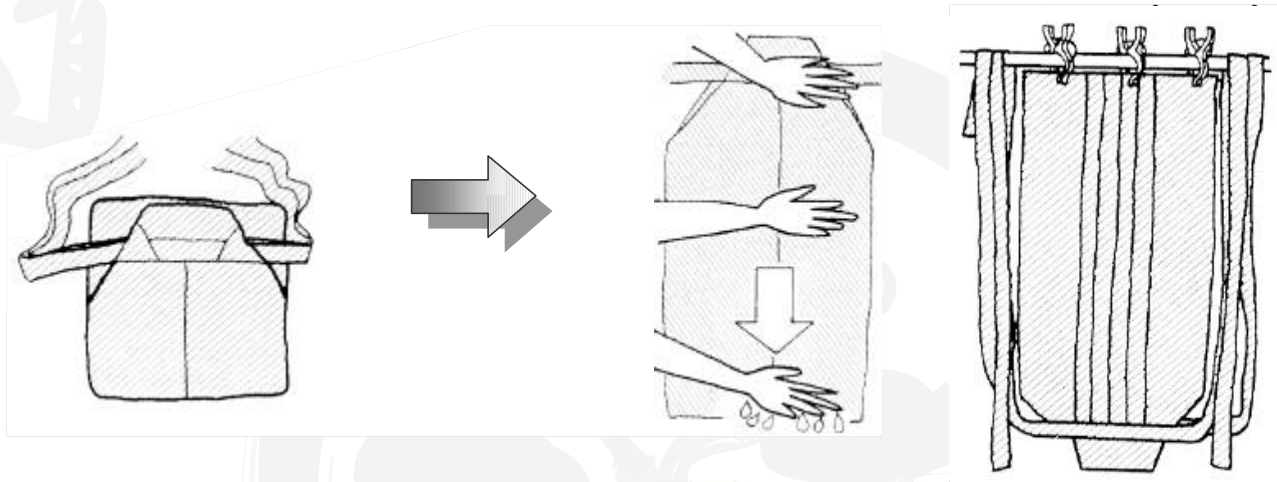
NETTOYAGE

Vous pouvez nettoyer les hakama synthétiques en machine. Si vous nettoyez votre hakama de coton en machine vous risquez de le déteindre et de perdre les plis d'origine.

Nettoyer le hakama dans une baignoire en le pressant sous l'eau. Ne pas l'essorer mais le reformer et le lisser du plat de la main pour en faire sortir l'eau. Le sécher en le suspendant à l'envers avec les plis correctement positionnés (ou sur un ceintre spécial hakama).

En adoptant une telle méthode, votre hakama demeurera sous une forme correcte. Si vous l'essorez il plissera et si vous le reposez il deviendra brillant.

Des ceintres spéciaux pour hakama existent pour bien le faire sécher correctement.



8. LE TARE (PROTECTION DE LA TAILLE)



PRÉSENTATION DU TARE

Il y a différents types de tare, les tare avec des dessins brodés sont les plus répandus. Plus il y a de dessins brodés, plus le tare est cher. Un bon tare doit être souple. Il y a des tailles différentes entre les tare homme, femme et enfants. Les tare sont conçus de deux manières ou cousus machine ou cousus main. Chacun des pans du tare est bordé de cuir et ensuite fixé au haraobi (ceinture du tare).



LE NAFUDA OU ZEKKEN

La zekken est utilisée pour indiquer le nom du kendoka. Il se présente comme une pièce de tissu noir, ou bleu portant les lettres en cuir ou brodées. Le nom du club est écrit horizontalement en haut, tandis que le nom du kendoka en kanjis japonais est inscrit verticalement au milieu et en toute lettre horizontalement en bas.

Le zekken se met sur le pan central du tare et il est obligatoire pour la compétition.

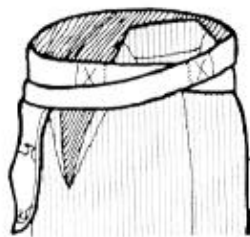
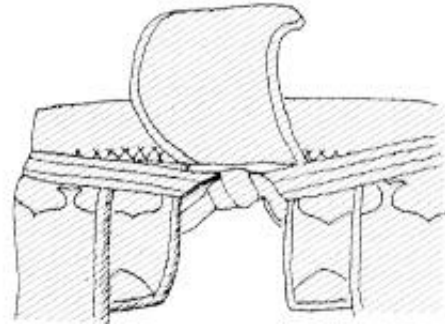


8. LE TARE (PROTECTION DE LA TAILLE)

COMMENT METTRE LE TARE

S'asseoir en position seiza, mettre le tare sur les genoux et passer la ceinture autour de la taille.

l'attacher ensuite par un noeud sous le pan central.



O

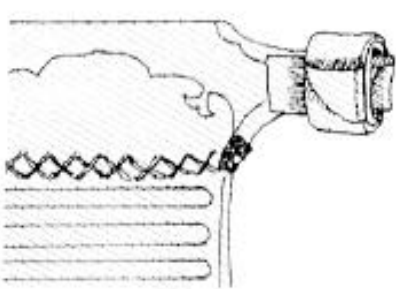


X

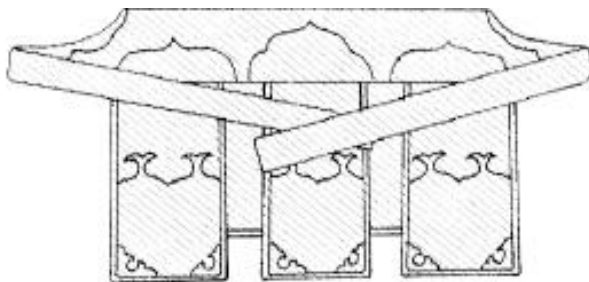
ENTRETIEN DU TARE

Si vous garder les cordons de la ceinture entortillés, ils peuvent s'abîmer et se rompre au niveau des points d'attache. Reppasez-les de temps en temps.

Entourez les cordons autour du point d'attache.



Si ils sont plats, croisez les simplement au milieu du tare.



Vous pouvez également nettoyer le tare avec une brosse à dents.

9. LE DO (PROTECTION DU TORSE)

DO | 胴

PRÉSENTATION DU DO

Le do est composé de différentes parties et la combinaison de toutes ces différentes parties selon les dessins, les matériaux, la décoration choisies fait varier considérablement le prix du do. Les tailles sont standards pour les hommes, femmes et enfants. Il y a différents types de matériaux, le cuir, la résine, fibre de papier, bambou, ...

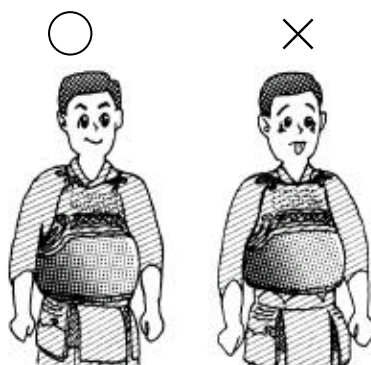
Le dodai (partie interne du do) est traditionnellement constitué de morceaux épais de bambou, maintenus par de fines languettes de bambou. Il est ensuite recouvert d'une peau de boeuf d'eau laqué. De nos jours, les do courant sont fabriqués en fibre de carbone ou en plastique recouvert de résine. Les deux zones de protection du do (protection poitrine et protection ventrale, zone de touche) sont maintenues ensemble par un lien de cuir.



COMMENT METTRE LE DO

Le do étant une zone de touche, il est important de la positionner correctement.

Ne cherchez pas à réduire la zone de touche ou à vous protéger des coups mal placés en mettant votre do trop haut.

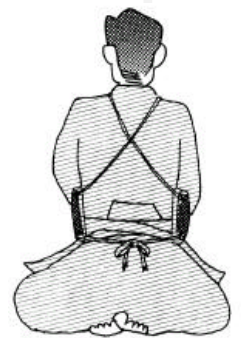


9. LE DO (PROTECTION DU TORSE)

S'asseoir en position seiza, mettre le do sur votre poitrine et faites passer les do-himo (liens supérieurs) par dessus vos épaules en les croisant dans votre dos. Nouez les ensuite sur les boucles supérieures d'attache.

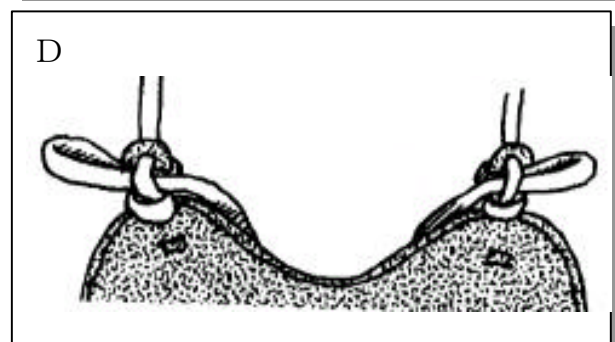
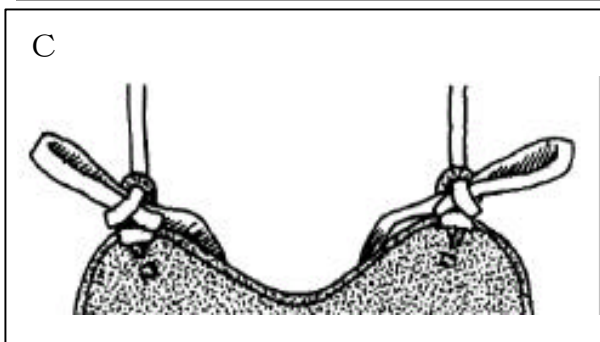
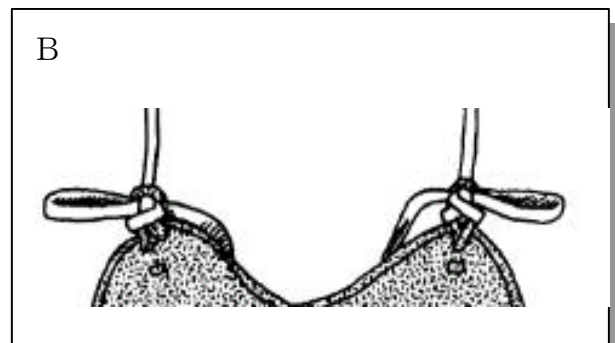
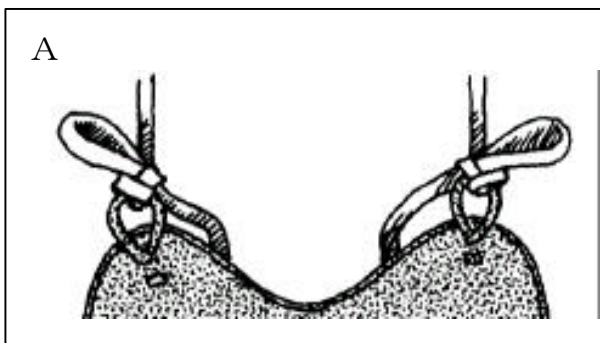


Nouez ensuite les do-yoko-himo (lien inférieurs) derrière votre dos de façon à ce que le noeud soit à l'horizontale.



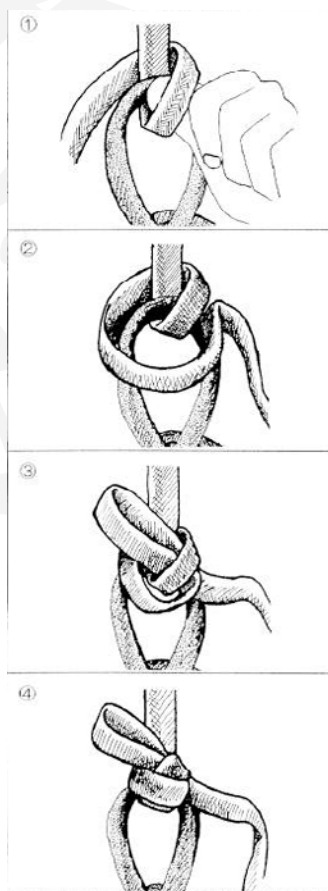
COMMENT ATTACHER LE DO

Il y a plusieurs manières d'attacher le do. L'important est qu'il soit facile à mettre et qu'il ne se détache pas pendant la pratique. Il doit aussi être facile à enlever en cas de problème durant la pratique.

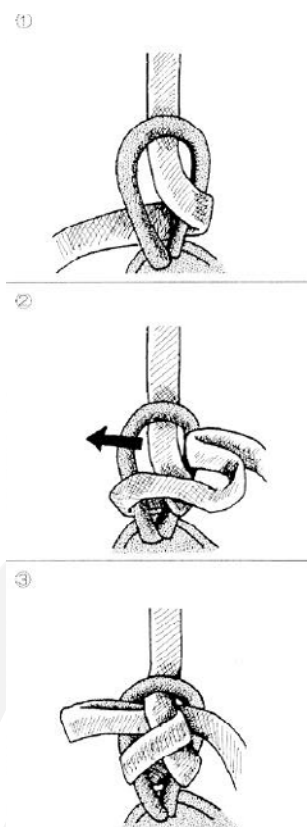


9. LE DO (PROTECTION DU TORSE)

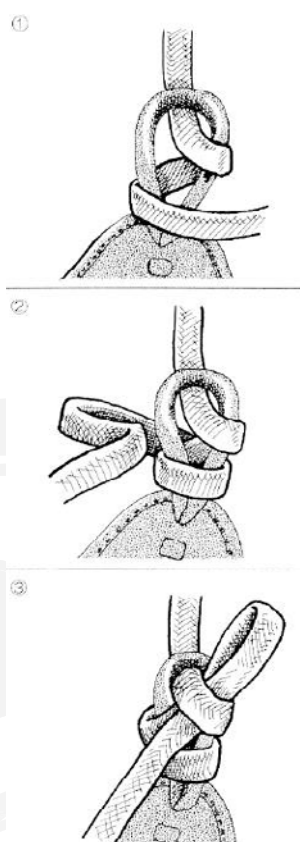
Méthode A
Vue de face



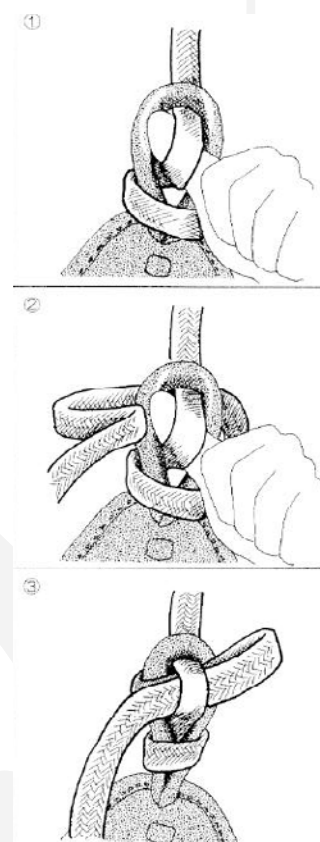
Méthode B
Vue de face



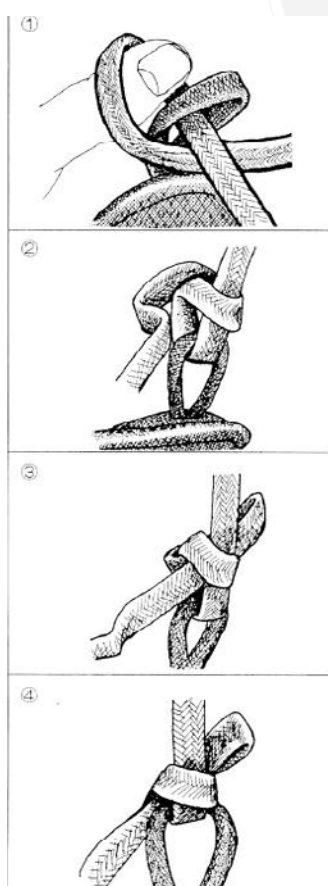
Méthode C
Vue de face



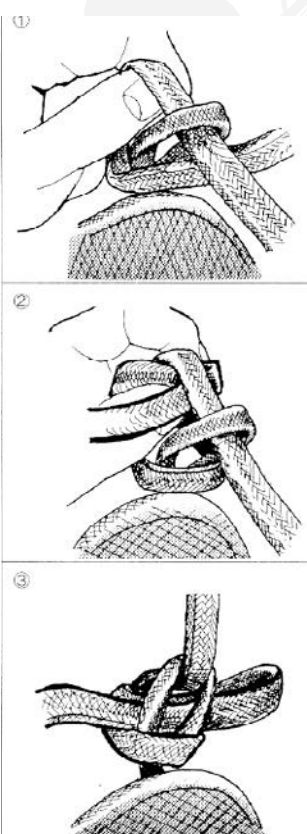
Méthode D
Vue de face



Vue du pratiquant



Vue du pratiquant



9. LE DO (PROTECTION DU TORSE)

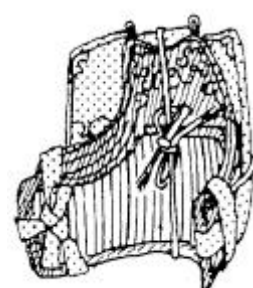
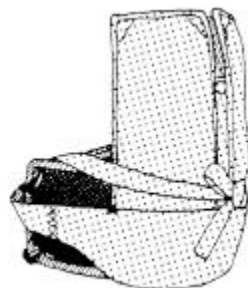
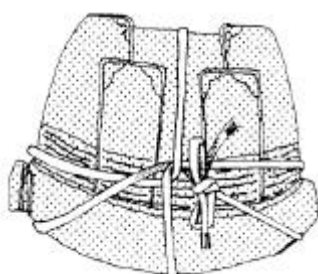
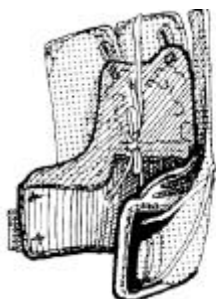
ENTRETIEN DU DO

Vous pouvez nettoyer votre do avec une brosse à dent et vous pouvez de temps en temps cirer votre do pour le rendre plus lisse et brillant (ou le lustrer avec un chiffon enduit de cire).



RANGER LE DO

Placer le tare contre le dos. Il est recommandé de nouer fortement le tare avec les cordons du do. Plusieurs attaches sont possibles.



FIXER LES DO-HIMO (CORDONS SUPÉRIEURS D'ATTACHE)

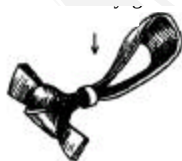
①



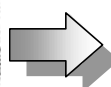
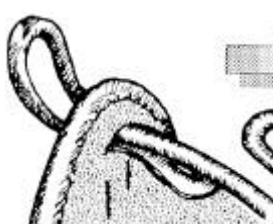
②



FIXER LES DO-YOKO-HIMO (CORDONS INFÉRIEURS D'ATTACHE)



FIXER LES DO-CHICHI-GAWA (BOUCLES D'ATTACHE)



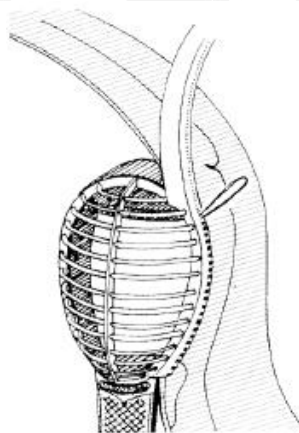
10. LE MEN (PROTECTION DE LA TÊTE)

MEN | 面

PRÉSENTATION DU MEN

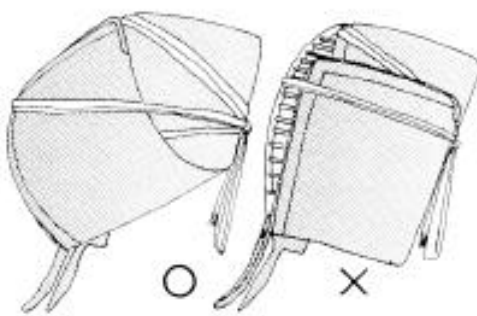
Le men est le casque qui sert de protection à la tête. Traditionnellement le men est construit comme suit: la grille du men (mengane) est entourée d'un bouelet de paille, ensuite la protection de la gorge (tsuki) est attachée, l'enveloppe de l'intérieur du mangane et le men-buton (capuchon rembourré) sont liés, l'enveloppe de l'intérieur du mangane et le menbuton sont recouverts de peau de buffle d'eau (ce cuir est facilement modelable lorsqu'il est mouillé, il est donc mis en place humide puis sécher) et enfin le cuir est peint avec de l'urushi (laque) pour éviter qu'il ne s'abîme. Le mengane est généralement en métal, en aluminium ou en titane.

Les tailles varient selon chaque personne du coup il faut bien prendre les mesures de votre tête pour que votre men soit bien adapté à votre tête (voir dessin ci-dessous pour la prise de mesures).



Si vous laissez votre men humide, le cuir risque de se déformer, il est donc important de le sécher après chaque utilisation.

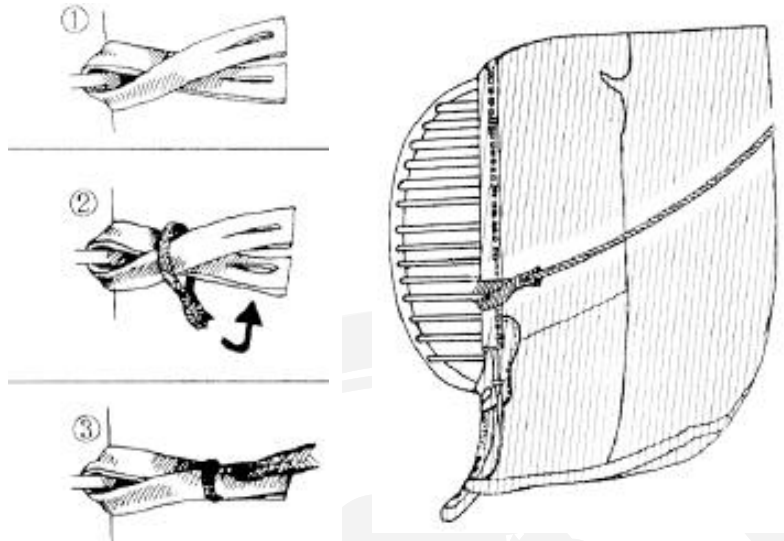
Il est aussi important de bien garder la forme originelle du men pour cela nouez les men-himo correctement autour de vos flaps du men mis en position diagonale.



10. LE MEN (PROTECTION DE LA TÊTE)

FIXER LES MEN-CHICHI-GAWA (BOUCLES D'ATTACHE DU MEN)

Attacher les men-chichi-gawa sur la quatrième barre de la grille du men (en partant du bas), pour les enfants ce sera la troisième barre en partant du bas.



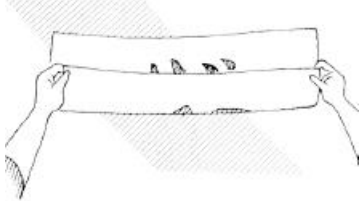
10. LE MEN (PROTECTION DE LA TÊTE)

METTRE LE TENUGUI (PIÈCE DE COTON S'INTERCALANT ENTRE LE MEN ET LA TÊTE)

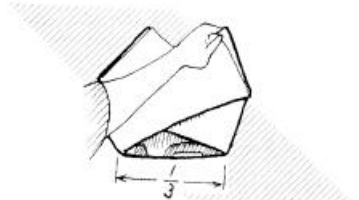
Il y a plusieurs manières de mettre le tenugui.

Méthode A (pour les débutants).

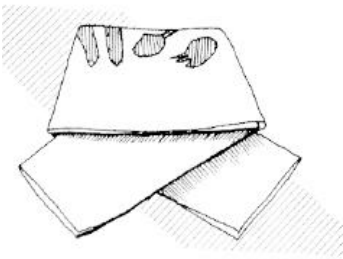
1. Poser le tenugui à plat par terre et plier le en trois dans le sens de la longueur.



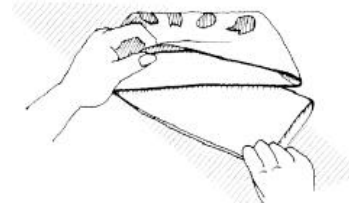
2. Le replier au tiers des deux côtés.



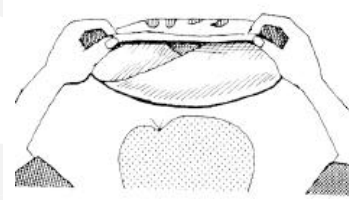
3. Le retourner.



4. Insérer les deux pointes dans la partie centrale.



5. Le mettre sur la tête, la partie moins épaisse vers l'avant.

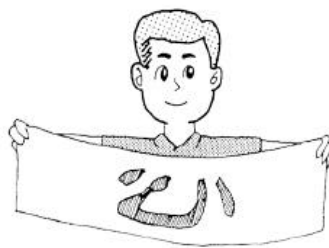


6. Le tenugui doit recouvrir vos oreilles et la partie moins épaisse être positionnée sur le haut de la tête.



Méthode B (il faut veiller à bien dégager les oreilles car une épaisseur de coton trop épaisse à ce niveau peut faire mal).

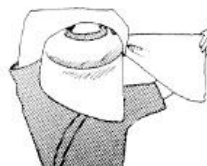
1. Prendre les extrémités du tenugui.



2. Mettre le tenugui sur le haut de la tête et le glisser petit à petit vers le front de telle manière qu'il enveloppe bien les cheveux



3. Croiser l'extrémité droite du tenugui jusqu'à l'oreille gauche en serrant fortement. Maintenir cette extrémité sous la partie gauche du tenugui.



4. Rabattre la partie gauche du tenugui jusqu'à l'oreille droite et la glisser sous la partie droite.



5. Rabattre les deux pointes dépassant sur le front vers le haut de la tête.



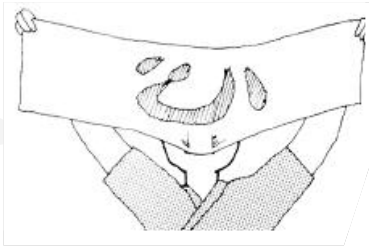
6. Les oreilles sont alors découvertes.



10. LE MEN (PROTECTION DE LA TÊTE)

Méthode C (cette méthode enroule le tenugui autour de la tête).

1. Prendre les deux extrémités du tenugui, le poser en son milieu à l'arrière de la tête.



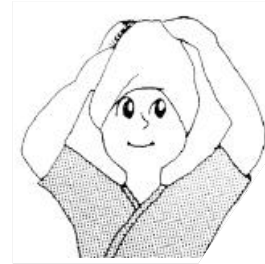
2. Entourer la tête avec l'extrémité gauche (de la gauche vers la droite) puis avec l'extrémité droite (de la droite vers la gauche).



3. Nouer les deux pans à l'arrière de la tête.



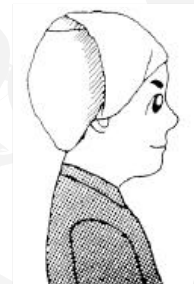
4. Redresser la partie dépassant devant la tête en l'enroulant sur elle-même.



5. Rabaissier le tenugui des deux côtés.



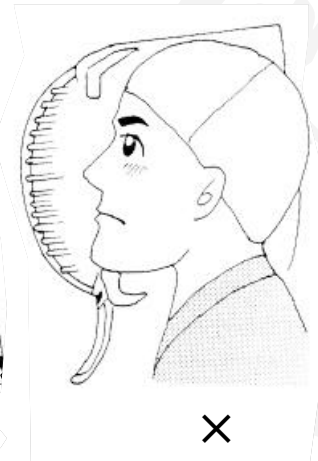
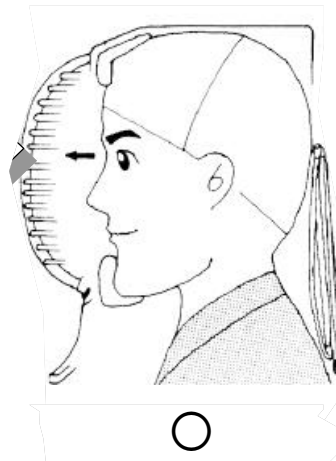
6. Les oreilles doivent être couvertes.



POSITION CORRECTE DU MEN

Le menton doit s'ajuster à la mentonnière, le monomi (ouverture pour la vue) doit bien être en face des yeux, l'arrière de la tête ne doit pas dépasser et les liens du men doivent dépasser de 40 cm du noeud (si ils sont plus long les raccourcir).

Si le menton est mal mis c'est dangereux! Les impacts arrivent directement sur la gorge et c'est un réel danger pour la nuque et la tête.



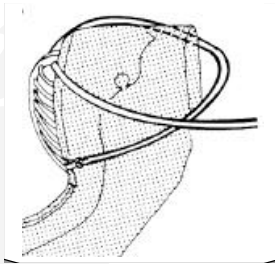
10. LE MEN (PROTECTION DE LA TÊTE)

COMMENT ATTACHER LE MEN

Il y a 2 méthodes pour attacher le men. L'important est qu'il ne se détache pas pendant la pratique.

Méthode 1

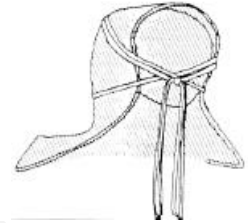
1. Prendre les cordons de la quatrième barre de la grille, les croiser à l'arrière du men puis les passer sous la barre la plus haute, les renvoyer ensuite à l'arrière.



2. En gardant les cordons en main, mettre le men sur la tête en commençant par le menton et bien placer le front et la tête dedans.

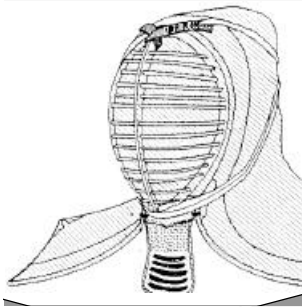


3. Nouer fortement les cordons de telle manière que le men ne bouge plus, ajuster les pendants et les boucles des cordons à des longueurs identiques et serrer bien fort. Ecarter les grands pans du men pour libérer les oreilles.

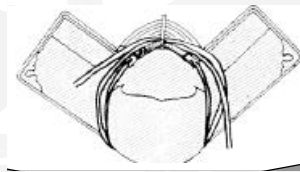


Méthode 2

1. Mettre le men en commençant par le menton et en plaçant bien le front et la tête dedans, puis croiser les cordons. Une fois derrière votre tête et une fois devant votre mâchoire.



2. Croiser à nouveau les cordons derrière votre tête puis les passer sous la barre la plus haute de la grille.



3. Nouer fortement les cordons de telle manière que le men ne bouge plus, ajuster les pendants et les boucles des cordons à des longueurs identiques et serrer bien fort. Ecarter les grands pans du men pour libérer les oreilles.



ENTRETIEN DU MEN

Lorsque vous avez fini d'utiliser votre men, nettoyez-le immédiatement avec un chiffon doux puis essuyer-le. Cela évitera les mauvaises odeurs dues à la sueur et à la prolifération de germes. Comme l'intérieur peut être plus dur à nettoyer que l'extérieur, faites sécher votre men dans un endroit ventilé ou mettez du papier journal à l'intérieur pour absorber l'humidité.



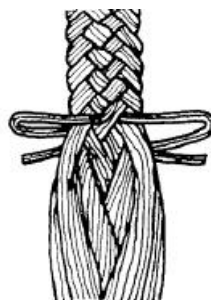
RACCOURCIR LES MEN-HIMO (CORDONS DU MEN)

Mettez votre men et attachez-le. Les himo ne doivent pas pendre sur plus de 40 cm, si c'est le cas il est nécessaire de les raccourcir comme suit.

1. Dénouer le cordon sur 3-4 cm.



2. Entourer le cordon avec deux brins.



3. Nouer les deux brins soigneusement.



11. LES KOTE (PROTECTION DES MAINS ET DES POIGNETS)



PRÉSENTATION DES KOTE

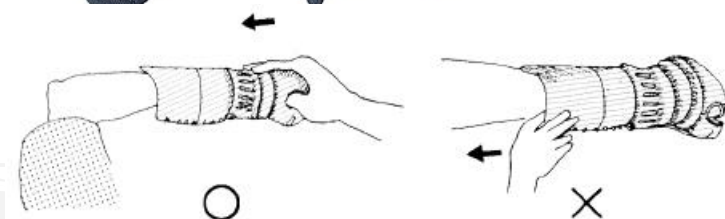
Les kote sont en coton bleu indigo comme les vêtements et en cuir, ils sont traditionnellement ornés et brodés de soie (ou équivalent). La partie de la paume est généralement en peau de daim mais les récents sont fait en matières synthétiques lavables.

La taille est importante il faut qu'ils soient bien adaptés car des kote trop grands ou trop petits peuvent faire mal.



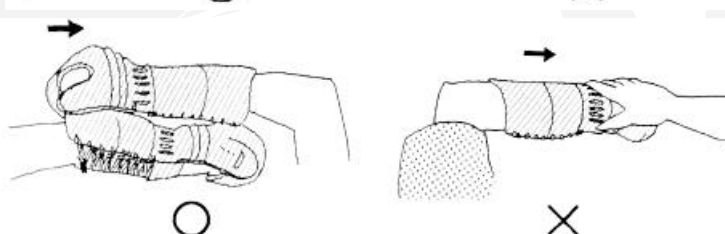
COMMENT METTRE LES KOTE

Il faut mettre les kote en poussant sur le poing. Si vous tirez sur les poignets cela déformera le kote et abîmera la jointure.



COMMENT ENLEVER LES KOTE

Le kote s'enlève facilement en le tirant à partir du coude. Si vous le tirez que les poignets cela déformera le kote et abîmera la jointure.



ENTRETIEN DES KOTE

La sueur et la saleté abîment les kote. Dès lors, il faut les nettoyer après usage (depuis peu sont apparus sur le marché des kote en matières synthétiques directement lavables en machine). En fin d'entraînement, ôtez vos kote comme indiqué précédemment et séchez-les.

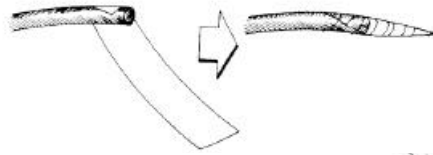
A l'occasion passez un chiffon souple. Comme pour le men l'intérieur des kote est difficile à nettoyer, faites les sécher dans un endroit ventilé ou mettre du papier journal à l'intérieur pour absorber l'humidité.



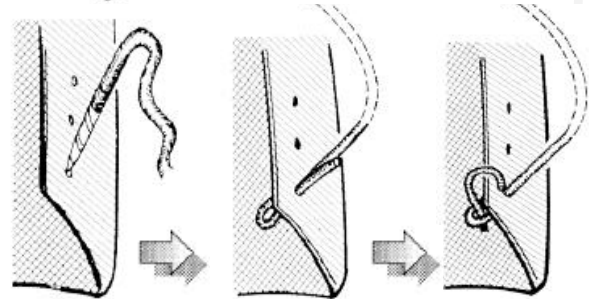
11. LES KOTE (PROTECTION DES MAINS ET DES POIGNETS)

FIXER LES KOTE-HIMO (CORDONS)

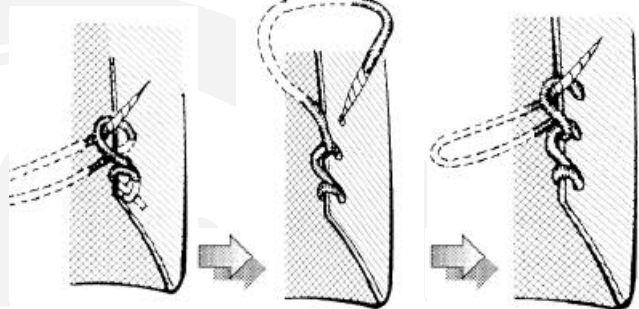
Scotcher les pointes du cordon en formant une pointe.



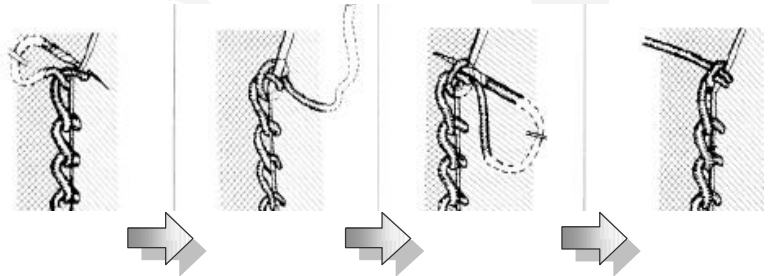
Commencer à enfiler le cordon en démarrant par l'extérieur du trou le plus près du coude et en couant le cordon.



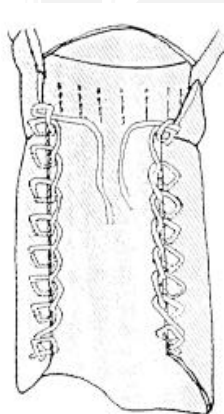
Continuer d'enfiler le cordon en formant une série de boucles.



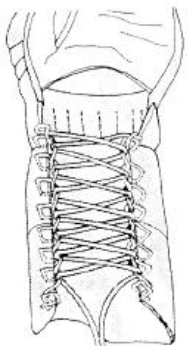
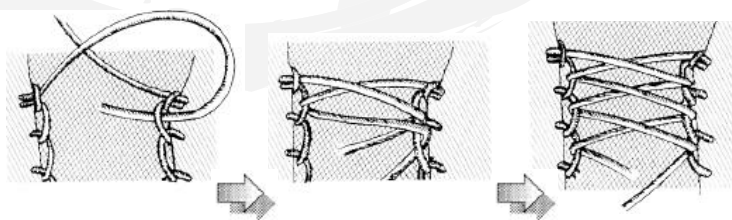
Le noeud joignant la protection des poignets à la protection des mains.



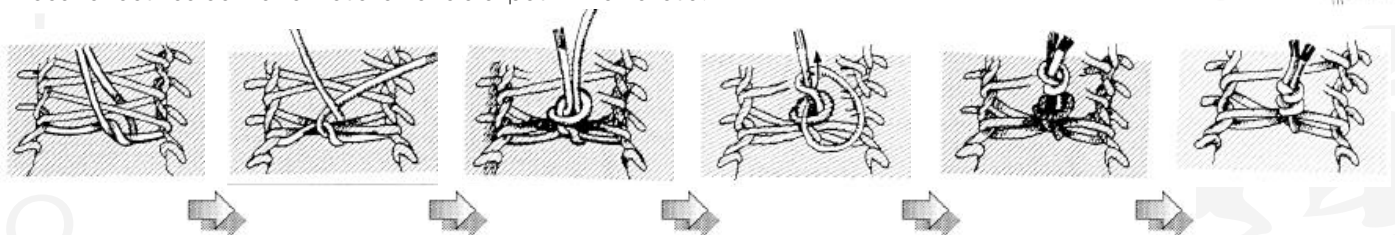
Symétriquement.



Lacer les cordons avec noeud de chaussure.



Enlacer les deux cordons et les nouer ensemble et pour finir les renouer.



BOGU BAG | 防具袋

PRÉSENTATION DU SAC

Le sac sert à transporter l'armure de Kendo et non à la stocker. Si vous devez conserver votre armure dans le sac pendant une longue période, vous devez utiliser des journaux pour combattre l'humidité. Il faut porter attention aux moisissures éventuelles.



COMMENT RANGER L'ÉQUIPEMENT DANS LE

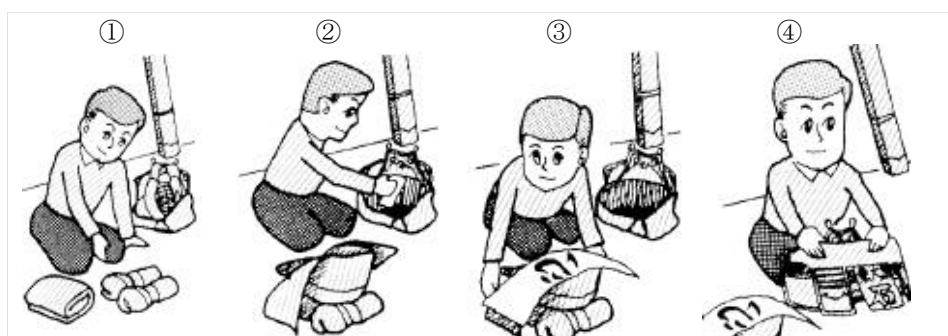
- Plier le hakama et le mettre au fond du sac
- Attacher le tare au do et ranger l'ensemble dans le sac
- Ajouter le men dans le do
- Ajouter les kote sur les côtés
- Plier le kendogi et l'ajouter



COMMENT SORTIR L'ÉQUIPEMENT DU SAC

- Sortir le kendogi et les kote
- Placer les kote devant à droite de vos genoux et placer dessus votre men
- Étaler le tenugui sur votre men
- Sortir le do et placer le tare de telle manière que l'on puisse lire votre nom lorsque l'on est face à vous
- Sortir votre hakama

Les kote peuvent être en tête-bêche, alignés ou posés devant vous suivant les usages du lieu où vous pratiquez.



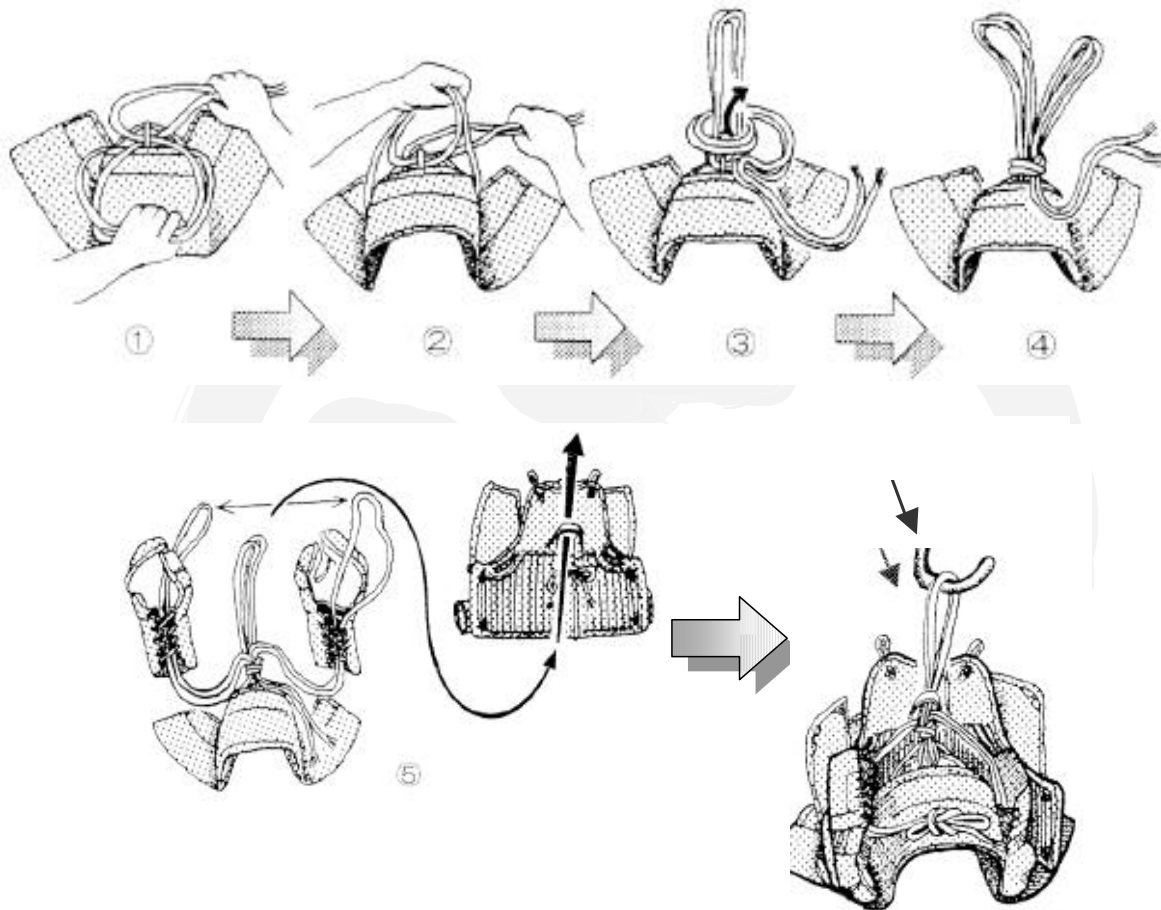
TRANSPORTER L'ÉQUIPEMENT

A quoi sert la petit boucle en cuir à l'intérieur du do ?

Comme indiqué ci-dessous les men-himo (cordons du men) peuvent être noués pour permettre de transporter facilement le men. Autrefois, l'équipement était suspendu ainsi à l'intérieur du dojo et une fenêtre spéciale était ouverte pour laisser le vent entrer et sécher l'équipement.

Pour le transport vous pouvez insérer le shinai dans la boucle ainsi formée.

Certains pratiquant nouent leurs kote avec le lien mais cela n'est pas recommandé car les kote s'abiment.



COMPTER JUSQU'À 10 EN JAPONAIS

- 1 : ich(i)
- 2 : ni
- 3 : san
- 4 : shi
- 5 : go
- 6 : rokk(u)
- 7 : shich(i)
- 8 : hach(i)
- 9 : kyu
- 10 : ju

TERMES PAR ORDRE ALPHABÉTIQUE

AI KAKARI GEIKO : Kakari geiko exécuté simultanément par deux partenaires sans distinction des rôles de Moto dashi et de Kakari.

AI NUKI : esquives simultanées.

AIUCHI : situation dans laquelle deux partenaires marquent un point simultanément.

AITE : l'autre, partenaire, adversaire (dans un tournoi ou un match), l'autre personne est nécessaire aux progrès même si on lui est opposé dans l'assaut.

ANZA : position assise en tailleur.

ASHI SABAKI : déplacement (sabaki) des pieds (ashi).

ATEKKO : mauvaise attitude en Kendo qui consiste principalement à tenter de frapper sans se soucier d'améliorer son propre Kendo.

AYUMI ASHI : marche normale.

BASSUKO : pénalité.

BOGU : armure portée par les kendoka, il est appelé aussi kendogu.

BOKKEN : sabre en bois utilisé principalement dans les kata.

BOKUTO : autre terme pour désigner un bokken.

BUDO : règles de vie, code d'honneur.

BORYOKU : violence, brutalité.

BUSHI : samourai, nom donné à toute personne de la classe des guerriers.

BUSHIDO : la voie du samourai (du guerrier).

CHICHI-GAWA : boucles d'attaches supérieures du do.

CHIGIRI : petite pièce de métal positionnée à l'intérieur de la poignée du shinai, destinée à maintenir ensemble les différentes lattes.

CHIKAI MAAI : distance où les combattants sont rapprochés, à la portée d'une attaque directe de l'autre (shinai croisés jusqu'au nakayui).

CHUDAN NO KAMAE : garde moyenne position du shinai en garde classique, la pointe à hauteur du sternum de l'adversaire (souvent, l'expression est réduite à «kamae»).

CHUI : remarque, en arbitrage c'est une pénalité légère.

CHUSIN : centre ou milieu.

DAITO : c'est le long sabre, généralement de la forme du katana.

DAN : rang, grade, degré dans la ceinture noire (de 1 à 9 en Kendo).

DATOTSU : ensemble des frappes (uchi) et estocs (tsuki) utilisés en Kendo.

DATOTSU BU : ensemble des parties appropriées du shinai avec lesquelles peuvent valablement être délivrés frappes et estocs.

DATOTSU BU I : partie des protections où peuvent être délivrés les datotsu valables.

DEBANA WAZA : technique de contre-attaque très rapide au moment où l'adversaire esquisse son mouvement d'attaque, attaque dans l'intention d'attaque du partenaire.

DO : partie de l'armure (bogu), équivalent d'un plastron. Désigne aussi la zone de frappe sur cette partie de l'armure, le tronc. Seuls les côtés du do sont des parties de frappe valables. Le do comprend la partie haute (mune) et la partie basse (do).

DODAI : face interne du do.

DO HIMO : corsond qui servent à maintenir le do en place.

13. GLOSSAIRE

- Dojo : salle d'entraînement (ou de méditation), lieu où se pratique le Kendo. Anciennement salle d'armes, aujourd'hui le lieu (jo) où l'on étudie le voie (do).
- DOMO ARIGATO : merci (forme décontractée, utilisée pendant l'entraînement pour remercier son partenaire après un exercice), couramment employé après un combat.
- DOMO ARIGATO GOZAIMAS(U) OU DOMO ARIGATO GAZAIMASHITA : merci beaucoup (forme très polie, utilisée après l'entraînement pour remercier les participants).
- DO-YOKO-CHICHI-GAWA : boucles inférieures d'attache du do.
- ENCHO : prolongation du combat (cas où les combattants sont à égalité).
- FUKUSHIN : nom des deux arbitres latéraux.
- FUKUSHO : la quatrième combattant dans une équipe.
- FUSHEN GASHIN : victoire par forfait de l'adversaire.
- GEDAN NO KAMAE : garde basse, la pointe du shinai est dirigée vers le sol.
- GOGI : consultation entre arbitres.
- GOKAKU KEIKO : combat d'entraînement entre deux partenaires de même niveau.
- HA : tranchant d'une lame (désigne par extension la lame elle-même).
- HACHIMAKI : voir tenugui.
- HAI : «oui». S'utilise souvent après les explications sur un exercice pour manifester son enthousiasme (et non sa douleur !).
- HAIJIME : commencez ! Ordre de commencer l'exercice ou combat.
- HAKAMA : tenue portée par les kendoka. Désigne plus précisément le «pantalon» mais peut être utilisé pour désigner la tenue complète (sans le bogu). Pantalon large.
- HANMI NO KAMAE : garde de biais par rapport à l'adversaire.
- HANSHI : maître, titre japonais de troisième niveau qui peut être obtenu à partir du 8^{ème} Dan.
- HANSOKU : faute, infraction, pénalité déclarée par l'arbitre à la suite de la transgression d'une règle de compétition (acte défendu, perte du shinai, sortie).
- HANTEI : jugement, décision. Dans certaines compétitions en cas de match nul, après l'écoulement du temps réglementaire, l'arbitre central appelle les deux autres arbitres pour désigner à la majorité le vainqueur par supériorité.
- HARA : abdomen, zone stomacale.
- HARAOBI : partie ventrale de la ceinture du tare.
- HARAI WAZA : technique d'ouverture de garde, technique d'attaque du sabre du partenaire par un balayage de bas en haut.
- HARI WAZA : technique qui consiste à écarter l'arme adverse par un mouvement latéral, court et sec, de sa propre arme.
- HASSO NO KAMAE : garde sur l'épaule droite, garde proche de la bouche, pointe dirigée vers le haut.
- HATA : drapeau.
- HAYA SUBURI : forme de suburi avec déplacements rapides des pieds.
- HIDARI : à gauche, du côté gauche (migi = droite).
- Hiji : coude.
- HIKITATE KEIKO : forme de combat entre deux combattants de niveaux différents où le plus expérimenté «guide» les échanges.
- HIKIWAKE : match nul.
- HIKI WAZA : techniques de frappe réalisées en reculant.
- HIMO : cordes, liens qui permettent d'attacher les différents éléments du bogu.
- HIRAKI ASHI : forme de déplacement des pieds en ouverture (latéral avant gauche ou droit).
- IAIDO : discipline qui se pratique sans partenaire, elle consiste à exécuter des séquences séparées représentant chacune une phase d'un combat au sabre, contre un ou plusieurs adversaires. Il existe encore au Japon, plusieurs écoles de traditions différentes. L'arme utilisée est le iaïto.
- IAITO : sabre de méta, normal ou court, non coupant utilisé pour la pratique de l'iaido ou dans le Kendo No Kata.
- IGI : réclamation.
- IKKYODO : en un seul temps.
- IPPON : un point en une seule frappe en compétition ou en entraînement.
- IPPON GASHI : victoire en un point.
- IPPON SHOBU : combat en un point.
- ISSOKU ITTO NO MAAI : distance à laquelle l'on peut frapper l'adversaire en un pas. Distance (maai) par rapport à l'adversaire où il est possible de lui porter un datotsu valable (itto) dans un seul pas d'attaque (issoku). Opposé à Nissoku itto no maai.

13. GLOSSAIRE

Ji KEIKO : combat d'entraînement «libre» (sans convention, ni arbitrage).

JHO : le second combattant dans une équipe.

JINBU : lame.

JODAN NO KAMAE : garde haute, le sabre au-dessus de la tête, la pointe du shinaï est dirigée vers le haut et vers l'arrière à 45 degrés.

JOGAI : sortie de l'aire de combat.

KAESHI WAZA : technique de contrôle de la technique du partenaire en contrôlant son sabre et en utilisant l'énergie de l'attaque pour riposter.

KAKARI : nom donné au partenaire guidé par le Moto dashi dans les différents keiko.

KAKARI KEIKO : exercice durant lequel l'un des pratiquant crée une ouverture et l'autre répond à cette ouverture par une frappe correcte et qui enchaîne les techniques avec continuité.

KAKARITE : ce nom est utilisé pour décrire la personne incarnant l'attaque durant l'exécution de la série de katas «kihon bokuto waza» et également pour les exercices avec le shinaï.

KAMAE OU KAMAE TO : la garde ou en garde !

KAMIZA : côté du dojo réservé aux enseignants et aux invités de haut niveau.

KANJI : caractère japonais.

KASHIRA : pommeau du sabre.

KATA : exercices impliquant d'exécuter certaines techniques selon un scénario défini. Ils se pratiquent avec un bokken. Forme traditionnelle de transmission des Arts Martiaux sous forme de techniques codifiées (10 formes pour le Kendo). Voir Kendo no kata.

KATANA : sabre japonais que le samourai portait à la ceinture.

KATATE WAZA : techniques se pratiquant avec une seule main, généralement la gauche (différent de Morote waza).

KATSUGI WAZA : technique réalisée en armant le shinaï au dessus de l'épaule.

KAWA HIMO : lien d'attache de la garde du sabre.

KEICHIKU : bambou poussant sous les climats chauds et utilisé pour les shinaï.

KEIKO : exercice d'entraînement.

KEIKOGI OU KENDOGI : veste portée par les kendoka, veste d'entraînement.

KEN : nom générique désignant le sabre (ou l'épée).

KENDO : la voie du sabre.

KENDO GU : équipement de protection pour la pratique du Kendo. Désigne l'ensemble des pièces de l'armure (bogu) soit le men, les kote, le do et le tare.

KENDO NO KATA : forme de kata comprenant 10 séquences codifiées de combat. Un partenaire (uchi dachi) prend l'initiative en utilisant le sabre normal (daïto), il est contrôlé puis vaincu par l'autre (shi dashi) qui utilise le daïto pendant les 7 premières séries puis le sabre court (shōto) au cours des 3 dernières. L'arme utilisée dans les kata est le bokken ou l'aito.

KENDOKA : personne qui pratique le Kendo (aussi appelé kenshi), personne experte en Kendo. Terme devenu par extension abusive en Occident, celui de pratiquant de Kendo.

KENGO : désignait jusqu'à la fin de la période Edo, un maître du sabre qui avait acquis sa réputation sur le terrain.

KEN JUTSU : entraînement au maniement du sabre.

KENSEN : extrémité pointue du shinaï ou sabre (synonyme de kissaku).

KENSHI : escrimeur, bretteur (synonyme de kenkaku).

KI : détermination mentale et physique nécessaire pour porter une frappe.

KIAI : cri servant à s'encourager soi-même. Manifestation de l'énergie (ki) par le cri qui jaillit du corps.

KIHON WAZA : techniques fondamentales.

KI KEN TAI NO ITCHI : manifestation de l'harmonie entre la volonté, la frappe et la posture, cela se manifeste par le fait de crier, frapper (correctement) une zone du partenaire et frapper le sol avec le pied en un même mouvement. La validité d'une frappe dépend du fait qu'elle soit «ki ken tai no uchi». Energie sabre corps, les 3 éléments fondamentaux permettant la réalisation correcte d'une frappe en Kendo : cri énergétique (Ki) avec la bonne partie du sabre (ken) et un engagement total du corps (tai) en un seul mouvement (ichi).

KI KEN TAI NO UCHI : harmonie de l'esprit, du sabre et du corps dans la réalisation des techniques.

KIME : détermination sans faille.

KIRIKAESHI (MEN) : exercice codifié consistant à frapper sur la zone «men» de différentes façons. (Men peut être interchangé avec d'autres zones de frappe). Exercice de frappes successives, a une frappe sho men succèdent plusieurs frappes en sayu men en avançant puis en reculant. le partenaire, dans le rôle de moto dashi, reçoit les frappes sur son shinaï ou sur son men.

KIRI TE : l'action des mains.

13. GLOSSAIRE

- KISSAKI : extrémité pointue du katana.
- KODACHI : petit sabre en bois servant à réaliser certains kata, sabre court.
- KOKORO KAMAE : la garde du coeur, attitude mentale.
- KOMONO : petite boucle formée par le tsuru.
- KOROSU : littéralement «tuer», en Kendo c'est le fait de «détruire» la stabilité de l'adversaire en utilisant une des trois méthodes fondamentales d'attaques suivantes: ken o korusu (enlever la force du shinaï adverse, affaiblir sa garde), ki o korodu (déstabiliser mentalement l'adversaire, le troubler, l'effrayer) ou waza o korusu (rendre vaines les techniques de l'adversaire, imposer les siennes).
- KUSHI ITA : partie dorsale rigide du hakama.
- KOTAI : ordre de changer de partenaire.
- KOTE : partie de l'armure (bogu) qui protège les mains et les poignets. Désigne aussi la zone de frappe sur cette partie de l'armure.
- KOTE BU : partie des kote protégeant les avant-bras.
- KYORI : distance, intervalle (plus restrictif que maai).
- KYOSHI : professeur, titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7^{ème} Dan.
- KYU : classe, échelon. Système de grades dégressifs en dessous du niveau dan. (de 6 à 1 en Kendo).
- MAAI : notion d'intervalle espace-temps entre deux partenaires (cf issoku et nissoku itto no maai).
- MADAKE : type de bambou japonais (psyllostachis bambusoides).
- MAKI OTOSHI WAZA : technique d'attaque de l'arme adverse avec son arme par un mouvement circulaire des mains à partir de la poignée.
- MAWARI KEIKO : de mawaru, tourner, virer. Genre d'exercice continu durant lequel les pratiquants tournent à chaque signal de changement pour se trouver face à un nouveau partenaire.
- MAYOU : état de perplexité, l'un des 4 maux qui nuit à la juste et rapide appréciation de la situation (mayou, odoroku, osoreru et utagau).
- MEN : partie de l'armure (bogu) qui protège la tête. Désigne aussi la zone de frappe sur cette partie de l'armure. Casque de protection. Ippon correspondant aux frappes sho men et yoko men. Le men se compose de la protection de tête (men buton), de protections d'épaules (sashi buton), d'une grille de protection du visage (mengane) et des cordons (men himo).
- MEN O TORE : ordre signifiant que les pratiquants doivent enlever leur men.
- MEN O TSUKE : ordre signifiant que les pratiquants doivent mettre leur men.
- MEN TARE BU : partie du casque protégeant les épaules.
- MEN-CHICHI-GAWA : boucles d'attache du men.
- MENGANE : grille de protection du men.
- METSUKE : l'endroit où l'on fixe le regard, manière de regarder l'adversaire en Kendo.
- MIGI : droite, à droite (hidari = gauche).
- MINO : dos de la lame.
- MOKUSO : ordre signifiant que les pratiquants, le plus souvent assis en seiza, commencent la méditation avant ou après la pratique.
- MONO UCHI : partie coupante du shinaï.
- MONOMI : intervalles de la grille du men.
- MOROTE : à deux mains (ex: morote tsuki).
- MOTO DASHI : partenaire qui reçoit les frappes/dirige l'exercice. Ce nom est aussi utilisé pour désigner la personne recevant les attaques et créant les opportunités lors de l'exécution des katas «kikon bokuto waza».
- MOSOCHIKU : type de bambou fin (phyllostachys pubescens).
- MUNE : poitrine, désigne la partie supérieure du do.
- NAKAYUI : manière de cuir maintenant les lattes de bambou d'un shinaï rassemblées et indiquant la fin de la zone de coupe, situé sur le dernier tier du shinaï.
- NANAME : en biai, en oblique.
- NAMAKO : bourrelets souples du kote.
- NIDAN WAZA : technique d'enchaînement immédiat de 2 techniques.
- NIGIRI : prise des deux mains sur la tsuka.
- NIHONME : début du combat pour le deuxième point quand un seul point est marqué.
- NISOKU ITTO NO MAAI : distance nécessitant deux pas (nisoku) pour porter une frappe (itto).
- NITO : pratique à deux sabres ou shinaï (un grand et un petit).
- NITO NO KAMAE : garde correspondant à l'utilisation de deux shinaï.
- NODO : gorge.

13. GLOSSAIRE

NUKI WAZA : technique d'esquive de l'attaque adverse suivie dans le même temps d'une riposte.

ODOROKU : état de surprise créé par le comportement de l'adversaire qui, en jetant le trouble dans l'esprit, ne permet pas de s'adapter à la situation. L'un des 4 maux (mayou , odoroku, osoreru et utagau).

OKURI ASHI : forme de déplacement des pieds, le pied droit restant devant le pied gauche (désigne aussi et surtout le fait de remener le pied gauche).

OMOTE : espace droit quand les shinai sont croisés par le flanc gauche.

OODARE : pan du tare.

OSAE WAZA : technique qui consiste à maintenir l'arme adverse avec sa propre arme.

OSAME TO : ordre de rengainer le shinai.

OSORERU : crainte de l'adversaire, dans l'attaque ou la défense, qui réduit la mise en oeuvre de toutes les capacités mentales et physiques. L'un des 4 maux (mayou , odoroku, osoreru et utagau).

OTAGANI REI : ordre de saluer les autres participants.

REGI : étiquette, attitude générale, qui doit suivre le code budo.

REI : ordre de saluer.

RENSHI : instructeur, titre japonais de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6^{ème} Dan.

RENZOKU WAZA : techniques enchaînées.

RITSU REI : ordre de saluer à la position om l'on se trouve.

SABUROKU : shinai de 3 shaku et 6 sun de longueur (111 cm).

SAKI GAWA : enveloppe en cuir couvrant l'extrémité du shinai.

SAKI GOMU : petite pièce en caoutchouc maintenant sous le saki gawa les quatres lattes du shinai à l'extrémité coupante du shinai.

SAMETO : position du shinai sur le côté gauche.

SAMPO : le troisième combattant dans une équipe de trois.

SANBON SHOBU : combat en deux points gagnants.

SANDAN WAZA : enchaînement de 3 techniques dans une seule action.

SANKYODO : en trois temps.

SAN NANA : shinaï de 3 shaku et 7 sun de longueur (114 cm).

SANKU : shinai de 3 shaku et 9 sun de longueur (120 cm).

SANPACHI : shinai de 3 shaku et 8 sun de longueur (117 cm).

SHI DASHI : ce nom est utilisé pour décrire la personne incarnant l'attaque durant l'exécution de la série de katas «nihon kendo no kata».

SEI RETSU : ordre de se mettre en ligne (le plus souvent par ordre de grade).

SEIZA : position assise, les jambes ramenées en dessous de soi (les fesses sur les talons).

SEME : action de menacer l'autre en pénétrant sa garde par un léger déplacement vers l'avant. Doit être exécuté avec un fort zanshin.

SEMPAI : ancien, supérieur en ancienneté parmi les élèves d'un dojo. C'est lui qui donne les ordres de salut au début et à la fin de l'entraînement.

SEMPO : le premier combattant dans une équipe.

SENSEI : professeur.

SENSEI NI REI : ordre de saluer le sensei (professeur).

SHAKU : vieille unité japonaise de mesure valant 10 sun (30,3 cm).

SHOMEN NI REI : ordre de saluer le mur d'honneur (shomen).

SHAI OU SHAI KEIKO : compétition, combat arbitré.

SHIAJO : zone délimitée où se déroule le combat, aire de combat.

SHI DACHI : partenaire qui profite des opportunités créées par uchi dashi dans les kata.

SHIMERU : serrer, s'emploie pour exprimer l'action complexe des mains sur la tsuka du shinai.

SHIMOZA : côté du dojo réservé aux élèves.

SHINAI : sabre composé de quatre lattes (yotsuwari) de bambou (ou de fibre de carbone) et de pièces de cuir. L'arme utilisée dans la pratique du Kendo.

SHINAI HANASHI : laisser échapper son shinai durant un combat.

SHINKOKYU : exercice de respiration.

SHIZEI : attitude, posture.

SHIZENTAI : position debout naturelle, les bras le long du corps et les pieds écartés de la largeur des épaules environ.

13. GLOSSAIRE

SHITSU REI : salut debout.

SHOBU : point décisif en compétition qu'und chaque combattant a déjà marqué un point.

SHOBU ARI : victoire en compétition.

SHOKKOU : partie décorative (du do ou du tare).

SHOMEN : frappe au milieu de la tête, signifie également le mur d'honneur.

SHONOgi : profil du sabre.

SHUKEN : le troisième dans une équipe de 5 combattants.

SONKYO : position accroupie, buste redressé et le shinai tenu en kamae (devant soi).

SUBURI : exercice de répétition de frappes dans le vide, précédées d'un armé plus ou moins ample suivant le but recherché.

SUN : ancienne unité de mesure japonaise (3,03 cm)

SURIAGE WAZA : technique de contrôle de la technique du partenaire, contrôle de son sabre en le déviant par un mouvement de frottement.

SUTEMI : action faite «en sacrifice», sans esprit de retenue, en employant toute l'énergie positive (n'a pas le sens d'attaque suicide).

TABI : chaussures, chaussons.

TAI ATARI : collision des corps entre les deux partenaires.

TAIKAI : réunion de compétition, tournoi.

TAI SABAKI : fait le mouvoir le corps sur le côté.

TAISHO : le dernier combattant d'une équipe de cinq.

TAI TO : sabre à la ceinture, position droite l'arme tenue par la main gauche en dessous de la tsuba, arme au niveau de la ceinture.

TAKE : latte de bambou.

TAME : accumulation de l'énergie avant la frappe.

TARE : partie de l'armure (bogu) située en bas du do et protégeant la taille et les hanches.

TE NO UCHI : l'intérieur des mains, terme utilisé pour sensibiliser le pratiquant sur la sensation physique du contact de la main avec le manche du shinai ou du sabre à travers le cuir du kote et de la tsuka gawa.

TENUGUI : ou hachimaki, pièce de tissu que l'on place et noue sur la tête, lorsque l'on met le men, afin d'absorber la transpiration (et de protéger les cheveux), il s'intercale entre le men et la tête.

TOBI KOMI : plongeon, irruption. Qualifie une action portée en sutemi.

TO MA (POUR TOOI MAI) : distance où les combattants en garde chudan sont hors de portée d'une attaque directe (shinai non croisés).

TSUBA : Partie du shinai qui sert de garde (partie rigide de la garde).

TSUBA DOME : pièce (en caoutchouc) de blocage de la garde, maintient la tsuka du shinai.

TSUBA ZERI AI : garde très rapprochée, les deux tsuba sont en contact ou très proches, les pointes des shinai sont relevées.

TSUGI ASHI : avancée préparatoire du pied gauche qui prend appui au niveau du pied droit pour lancer des attaques de loin.

TSUKA : Manche du shinai, poignée du sabre.

TSUKA GASHIRA : pommeau du sabre.

TSUKA GAWA : pièce de cuir recouvrant la garde du shinai.

TSUKI : frappe au niveau de la gorge, coup d'estoc.

TSUKI DOME : protection de la gorge attachée au men.

TSUKI TARE BU : partie du men assurant la protection contre les tsuki au niveau de la gorge.

TSUMERU : fait de raccourcir la distance sans rien laisser faire à l'adversaire et en gardant la supériorité.

TSURU : cordon supérieur du shinai symbolisant le dos de la lame, fil tendu à travers le nakayui, entre la tsuka et le sakigawa, il assure la cohésion des différentes parties du shinai.

UCHI : nom générique des frappes de taille.

UCHI DASHI : ce nom est aussi utilisé pour désigner la personne recevant les attaques et créant les opportunités lors de l'exécution des katas «nihon kendo no kata», subit la contre attaque des kata de shi dashi après avoir prit l'initiative.

UCHI KOMI : exercice de répétition sur des thèmes en rapport avec l'expérience des pratiquants.

UCHI KOMI KEIKO : exercice codifié reprenant les frappes men, kote et do. Un pratiquant expérimenté (moto dashi) conduit l'exercice avec un autre pratiquant (kakari) en offrant des opportunités de frappe à son partenaire mais sans combattre lui-même.

UCHI OTOSHI WAZA : technique consistant à frapper le shinai de l'adversaire vers le bas lorsqu'il attaque et à profiter du déséquilibre ainsi créer pour riposter, technique de défense.

UKAI SAKAI : déplacement latéral droit/gauche, gauche/droit.

UKE WAZA : parer ou bloquer l'attaque d'adverse avec son propre shinai.

13. GLOSSAIRE

URA : espace gauche (cf. omote).

UTAGAU : le doute, qui en s'installant, perturbe la lucidité du jugement et provoque une retenue nuisible à l'emploi optimum des capacités pour l'attaque ou la défense. L'un des 4 maux (mayou, odoroku, osoreru et utagau).

WAKI KAMAE : garde latérale basse, dans laquelle le sabre est en arrière du corps qui est de profil, la pointe du shinai étant dirigée vers l'arrière.

WAKIZASHI : sabre court (aussi appelé shoto).

WAZA : technique ou travail.

YAME : ordre d'arrêter l'exercice/le combat en cours.

YOKO MEN : frappe latérale sur le sommet de la tête (nom générique de migi et hidari men).

ZANSHIN : esprit de vigilance, conscience du pratiquant qui doit exister avant, pendant et après la frappe.

ZEKKEN : pièce de tissu en forme d'étui que l'on enfle sur la protection centrale du tare. On y indique de façon lisible le nom du kendoka ainsi que celui de son club, groupe, école qu'il représente.

ZEN : méditation, nom donné à une branche, d'origine chinoise, de Bouddhisme. Au Japon, elle a influencé très tôt le comportement des classes de guerriers.

ZENSHIN KOTAI : progression alternée vers l'avant et vers l'arrière.



14. CONCLUSION ET SOURCES

CONCLUSION

Une pratique sûre du Kendo requiert une maintenance régulière de l'armure et du shinai. Sans la connaissance par le kendoka (ou par les parents pour les jeunes) des techniques de construction et d'entretien, il peut y avoir des accidents.

Mais l'équipement de Kendo n'est pas fourni avec un manuel, contrairement aux autres équipements que l'on peut acheter aujourd'hui. C'est pour cela que ce manuel illustré a été rédigé, facile à appréhender, pour aider les kendoka à entretenir leur matériel.

Le Kendo est un art que vous devez apprendre, par l'enseignement de vos professeurs. Partant de là, il n'y a pas nécessité d'un manuel. Néanmoins, un tel ouvrage peut se révéler utile, s'il permettait d'éviter un accident.

Nous oeuvrons tous pour la progression du Kendo et la diminution des risques liés à sa pratique. Il ne s'agit pas d'une entreprise commerciale. Ce livre n'est ni publié, ni vendu. Néanmoins, il est consultable sur internet, n'en faites pas de copies destinées à la vente.

SOURCES

«This is kendo, the art of japanese fencing», Junzo Sasamori et Gordon Warner

«Kendo equipment manual», Yasuji Ishitawa (JP), Francis Bond (EN) et Xavier Hue (FR).

Images: Fotolia, Google et E-Bogu online shop.

Liens:

<http://fr.wikihow.com/dire-merci-en-japonais>

<http://pdescloquemant.free.fr/lexique.htm>

剣道



居合道

KENDO

I SHIN DEN SHIN KENDO & IAIDO



剣道

IAIDO

I SHIN DEN SHIN - KENDO & IAIDO ASBL

COMPLEXE GASTON REIFF

215, RUE ERNEST LAURENT
B-1420 BRAINE-L'ALLEUD

TÉL: +32 (0)485 25 30 01
INFO@ISHINDENSHIN-DOJO.BE

WWW.ISHINDENSHIN-DOJO.BE
FACEBOOK: I SHIN DEN SHIN - KENDO & IAIDO