

Le Kendo est une escrime au sabre d'origine Japonaise.



Sa particularité essentielle est que l'arme est tenue généralement à deux mains, à partir d'une garde moyenne (*seigan*).

Cette arme, le *shinai* est composé de quatre lames de bambou maintenues par des pièces de cuir. La partie valable pour la frappe se situe dans les quinze derniers centimètres de la face opposée au cordon qui, lui, représente le dos de la lame. C'est donc une arme à un seul tranchant, symbolisant le *katana*, le sabre traditionnel distinctif du Japon.

LA PRATIQUE

Le Kendo se pratique idéalement pieds nus, sur un plancher offrant une certaine élasticité. En Kendo, l'objectif consiste à aller frapper avec la partie valable *dushinaï* (en référence au côté tranchant du sabre) la partie valable d'une des protections : *men* (la tête), *kote* (le poignet), *do* (l'abdomen), *tsuki* (la gorge) de l'adversaire.



Les frappes fondamentales portent le même nom que les protections.

Les combattants s'affrontent réellement et les assauts sont d'une intensité soutenue. Toute forme de brutalité est néanmoins rejetée.

L'adversaire n'est pas un ennemi à battre mais un partenaire indispensable au progrès.

Le Kikentai Itchi

La notion fondamentale du kendō est le ki ken tai no itchi (気剣体の一致) ou Kikentai itchi , autrement dit l'unité entre :

- l'esprit (ki), qui désigne la détermination dans l'assaut. Le ki se manifeste par le kiai , le cri que pousse le combattant lorsqu'il porte une attaque;
- le sabre (ken) , qui représente le coup porté. Celui ci doit être délivré avec la partie valable du shinai (monouchi) correctement orienté (le « tranchant » du shinai devant « couper » la partie touchée) sur une partie valable (datsu bui) de l'armure de l'adversaire;
- et le corps (tai) qui désigne l'engagement du corps représenté par une frappe du pied avant au sol qui doit être exécutée dans le même temps que la coupe et le kiai.

Le Kiai

Le kiai est un cri obtenu par une forte expiration ventrale. Il permet de libérer les efforts au moment de l'assaut. S'il ne porte pas ce nom, on en voit souvent la manifestation chez les joueurs de tennis lors de la frappe de la balle ou chez les haltérophiles lors de l'arrachement des poids. En kendo on enseigne aux débutants à crier le nom de la partie visée par la frappe (kote, men, do) pour développer le kiai. Au fil de la progression, le cri sera remplacé par un kiai plus personnel. Les kata sont une exception. Dans ces derniers, les coups ne sont pas systématiquement accompagnés d'un kiai, mais le dernier coup est traditionnellement accompagné de « Ya ! » (uchidachi) et de « To ! » (shidachi) .

Les Gardes

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 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 dont une garde haute dans laquelle le pratiquant tient son shinai au dessus de sa tête (jodan no kamae).

Pour la pratique à 2 sabres (nito) le combattant tient un shinai dans chaque main : un long et un court.

LES APPORTS

Le Kendo favorise la conscience de son propre corps. Les impératifs de l'assaut mettent en oeuvre des mécanismes de concentration, de vigilance, de perception et d'ajustement des réponses aux sollicitations de l'adversaire.

L'habitude de se confronter aux autres, concrètement, apparaît comme un facteur de maîtrise des émotions, de capacité à gérer une opposition, et de canalisation de l'agressivité.

Le Kendo, au-delà du formalisme ou du folklore, a conservé une « étiquette » spécifique, indispensable témoignage du respect mutuel qui est l'aboutissement de la pratique de cette discipline.

Le but du Kendo va bien au delà de la maîtrise du sabre : il vise à procurer force de caractère et équilibre entre le corps et l'esprit... vers l'épanouissement personnel.

ÉQUIPEMENTS

Les armes

- Le katana (刀) est le sabre qu'utilisaient les samourais. Aujourd'hui, leur fabrication est réglementée par le gouvernement japonais en termes de qualité et de quantité. Ceux-ci ne sont aujourd'hui utilisés que pour le iaidô. Pour les kata de kendo on utilise parfois, lors des démonstrations, des sabres équipés des lames factices non tranchantes appelés habiki .
- Le shinai /shinai (竹刀) est un sabre composé de quatre lattes de bambous attachées entre elles. Le shinai représente le katana et à ce titre est sensé 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. 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 二刀) 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 bambous. 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 abimée.

- Le bokutō (木刀) ou bokken (木剣) 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 bokutō reste toutefois employé pour l'exécution des kata.

L'armure

Le 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 (面) : masque pourvu d'une grille métallique couvrant le visage et la tête, les épaules et la gorge.
- kote (甲手) : gants protégeant les poignets et une partie des avant-bras.
- do (胴) : plastron protégeant le ventre au niveau des côtes et qui remonte jusqu'à la poitrine.
- tare (垂) : protection couvrant le bas-ventre et le haut des cuisses.

Les parties souples de l'armure sont faites de tissus de coton rembourrés et surpiqués renforcées par des pièces de cuir (le plus souvent de daim), le tout teinté indigo.

La grille du men (mengane) est réalisée en métal (duraluminium , titane etc.).

Le do est fait en fibre de verre ou, pour les meilleurs bogu , en lattes de bambou, recouvertes de cuir voire de peau de raie (galuchat). Il est également laqué.



Les vêtements

Les vêtements traditionnels sont le hakama (pantalon jupe) et le keiko-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 etc.).

En kendo le grade du pratiquant n'apparaît pas sur ses vêtements. En revanche le nom du pratiquant, ainsi que son dojo ou club d'appartenance, sa ville ou région ou pays sont inscrits sur le Zekken qui se porte sur le tare . Cette identification est retirée lors des passages de grades.

UNE DISCIPLINE DE L'ESPRIT

Le kendo n'est pas qu'une discipline physique. Sa pratique requiert la maîtrise de « kata », (combats codifiés), et de l'étiquette s'appliquant au dojo . Le kendo est un art qui exige une discipline de l'esprit.

Le Kata

Les kata (aussi appelés kendo no kata ou nihon kendo kata) sont une synthèse de différentes écoles anciennes. Créés en 1912 par un comité d'experts ils se composent de dix séquences codifiées de combat entre deux partenaires, sept avec le bokken (sabre long) et trois avec un kodachi (sabre court) pour le shidachi .

Les kata sont des enchaînements précis de techniques où l'accent est mis sur la qualité et l'authenticité de l'exécution. Les kata sont réalisés par deux personnes sans bogu , sous une forme entièrement codifiée (y compris les saluts). Pour chaque kata, on trouve un maître (uchidachi) et un élève (shidachi). Le maître donne toujours le premier coup, et l'élève le dernier, ce qui fait de lui le « vainqueur ». Cependant, l'objectif du kata n'est pas la victoire mais plutôt l'exécution fluide sans faille des techniques. Pour cette raison, les kata sont très utiles pour se perfectionner dans l'exécution des différentes techniques.

L'étiquette

« Le kendo commence et se termine par un salut ». Cette règle fondamentale enseignée dans tous les dojo souligne l'importance de l'étiquette qui fait totalement partie de la pratique du kendo.

Les saluts (en début et fin de cours, en début et fin de combat), la façon de s'aligner dans le dojo, la manière de s'équiper, de tenir le Shinai hors combat etc, font l'objet d'un ensemble de conventions dont l'origine remonte à l'époque des samurai et dont le détail peut quelquefois varier selon les professeurs et les dojo.

L'étiquette exprime le respect et la gratitude envers les autres pratiquants et les professeurs, mais aussi envers le dojo et le matériel.

GRADES ET TITRES

La hiérarchie

Il existe 2 classements : un pour les débutants, et un pour les pratiquants confirmés. Pour les débutants, les grades vont du 6^e au 1^{er} kyu (le plus élevé); pour les confirmés, du 1^{er} au 8^e dan. Parallèlement aux « dan » il existe une échelle de titres d'enseignants: « Renshi », « Kyoshi » et « Hanshi », le titre de Hanshi (Maître) étant le plus élevé. Les titres sont délivrés sur examen écrit

mais le candidat doit remplir un certain nombre de conditions dont le grade: 6 e dan au moins pour Renshi, 7 e dan pour Kyoshi et 8 e dan pour Hanshi.

Les passages de grades

Les grades sanctionnent la réussite à un examen comprenant une épreuve écrite (jusqu'au 5 e dan), une épreuve pratique constituée de 2 combats d'une minute trente environ avec 2 candidats différents, et d'une épreuve de kata où selon le grade présenté le candidat devra réaliser une partie ou la totalité des kata de kendo.

Le jury est constitué d'examineurs dont le nombre (5 ou 7) et le grade (minimum 5 e dan) est fonction du grade présenté. Le grade est octroyé à la majorité des voix du jury.

Outre un âge minimum pour le premier dan, la condition principale pour présenter un grade est l'ancienneté dans le grade acquis. Cette ancienneté augmente avec le grade présenté. Il faut au minimum 2 ans à un 2 e dan qui vient d'obtenir son grade pour présenter le 3 e dan et 6 ans à un 6 e dan pour pouvoir présenter le 7 e dan. La durée minimum entre grades est divisée par 2 pour les candidats de plus de 60 ans.

COMBATS ET ARBITRAGES

Règles générales

Au terme des règles internationales les combats ou shiai se jouent en trois points maximum (Sanbon shobu) sur une durée de cinq minutes à l'intérieur d'une aire de combat (shiai-jo) de 11 m de côté. Le vainqueur est le premier à marquer deux points avant la fin du temps réglementaire, ou celui qui a marqué un point à la fin du temps. En cas d'égalité et en match individuel, une prolongation (encho) a lieu, sans limite de temps, jusqu'à ce qu'un des combattants marque un point.

Les sorties du shiai-jo , la perte du shinai , les comportements violents ou inadaptés, sont sanctionnés par un avertissement (hansoku). Deux hansoku donnent un point à l'adversaire. Ces règles générales peuvent être adaptées (notamment la durée) selon les formules de compétition et l'âge des compétiteurs.

Combats par équipes

En combat par équipe les match nuls à la fin du temps réglementaire ne donnent pas lieu à prolongation, mais un combat supplémentaire peut avoir lieu entre des représentants des deux équipes à l'issue des combats si les équipes sont à égalité.

Arbitrage

En compétition , l' arbitrage est assuré par trois arbitres. Chaque arbitre tient un drapeau dans chaque main: un drapeau rouge et un drapeau blanc. Chacun des combattants porte attaché au dos un ruban (tasuki) de couleur rouge pour l'un et blanc pour l'autre.

Un des arbitres est l'arbitre principal ou arbitre central (Chushin), et les deux autres (Fukushin) l'assistant.

C'est le Chushin qui donne les ordres de début et de fin des combats, annonce les points et donne les avertissements.

Pour qu'un point (ippon) soit accordé, deux arbitres au moins doivent lever le drapeau de la couleur du combattant qui a marqué le point.