

Le Kendo - 1/2

Le kendo est un art martial peu connu au bataillon ou, en tout cas, beaucoup moins célèbre que ses compères messieurs aikido, judo, karaté et autres. Petite description de ce sport pourtant magnifique (comme presque tous les arts martiaux), juste de quoi vous donner envie de le pratiquer.

Pour commencer par la commencement (tiens donc), expliquons ce joli mot qui est aussi le titre de mon article. Kendo. Cela signifie en japonais : "Voie du Sabre". On aura donc compris que cet art repose avant tout sur l'utilisation du sabre ("ken").

De nos jours, on utilise un sabre en bambou ("shinai") : 1.20 mètres de long, 500 grammes : le bijou possède toutes les qualités qu'on puisse demander à une arme : excellente maniabilité, prise en main rapide, poids léger.

Voilà pour le sabre, passons aux protections des combattants. L'armure ("bogu") est divisée en quatre parties qui se complètent et assurent, ensemble, une protection parfaite. Le "men" est une protection du visage; le "do", un plastron solide; le "kote", des sortes de moufles très épaisses et résistantes qui protègent les mains et les avant-bras; et enfin, le "tare", qui protège les hanches et le bas-ventre. Avec cet attirail, aucune blessure possible au kendo. Et avec tout ça, un dernier détail intéressant : les combattants doivent être pieds nus.

Les combats

Pas de combats sans entraînements. Très important. Outre la maniement du sabre, le kendo enseigne quelques règles de discipline ("reigi"). Les kendokas se doivent de respecter totalement cette étiquette. Comme la grande majorité des arts martiaux japonais, le kendo enseigne l'art du combat au corps, mais aussi l'art (car c'en est un) de l'esprit : on apprend aux jeunes kendokas à se forger une véritable force de caractère et un équilibre en le corps et l'esprit.

L'entraînement consacre une part non négligeable au travail du cri ("kiai"). Ce cri doit venir du sternum et doit traduire le courage et la détermination du combattant. Un kiai réussit est un kiai qui a effrayé ou déconcentré l'adversaire.

Fini l'entraînement, le combat maintenant (ah, que vous l'attendiez impatiemment, cette partie, n'est-ce pas ?). Un combat ("shiai") est extrêmement court : 5 minutes en moyenne. Le premier combattant qui marque deux points l'emporte. En cas d'égalité, le combat est déclaré nul, ou il est prolongé : le premier combattant à marquer un point gagne alors.

Techniques d'attaque

Ah, les attaques. Essentielles. Je ne les citerai pas toutes, mais seulement les principales (qui sont aussi les plus simples à réaliser, et les plus belles à voir quand elles sont bien maîtrisées).

O-Shomen : coup vertical vers le front

Hidari-Men : coup oblique vers la tempe gauche

Migi-Men : coup oblique vers la tempe droite

Migi-Do : coup descendant vers le côté droit du plastron

Gyaku-Do : coup descendant vers le côté gauche du plastron

Kote : coup sur le poignet droit ou la base de l'avant-bras droit

Hidari-Kote : coup sur le poignet gauche ou la base de l'avant-bras gauche

Tsuki : coup d'estoc à la gorge

Petit dico franco-japonais

Le Kendo - 2/2

Juste pour vous faire plaisir, je regroupe ici tous les termes japonais employés dans mon article, et avec leur traduction française s'il-vous-plaît.

Kendo : Voie du Sabre

Ken : Sabre

Shinai : Sabre en Bambou

Bogu : Armure

Men : Protection faciale

Do : Plastron

Kote : Sorte de moufles

Tare : Protection des Hanches et du Bas-Ventre

Reigi : Discipline

Kiai : Cri de Combat

Shiai : Combat

J'espère vous avoir donné envie de pratiquer ce sport assez spectaculaire.