

UN PEU D HISTOIRE

C'est en Chine que l'art du sabre, s'appuyant sur 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 XIIème siècle, on vit se constituer une nouvelle classe de tendance aristocratique, celle des samouraïs, qui joua, tout au long de l'histoire nipponne, 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 en vint à représenter l'âme du guerrier. De plus, 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 Muromashi (1337-1570) pour que la sabre, appelé Katana en japonais, devienne un art de mieux vivre et un moyen d'élévation spirituel



Le Ken Jutsu

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 IXème siècle et jusqu'à la fin de la dictature Tokugawa, on dénombre plus de deux cents écoles de Ken Jutsu (technique de sabre). Cette discipline était à cette époque la plus populaire. Elle était le résultat des techniques qui avaient été codifiées par Chosai et Jion en 1350.



Du Jutsu au Do

Cette évolution de la stratégie du Jutsu (technique de guerre) en Do (vie spirituelle) 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 shinaï (sabre de bambou).



Le Kendo

Devenu 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 attaque



1- Introduction - Pour une pratique du Kendo sans danger

Nous avons rédigé cet ouvrage illustré à l'usage des débutants afin d'aider les *kendoka* à entretenir leur matériel.

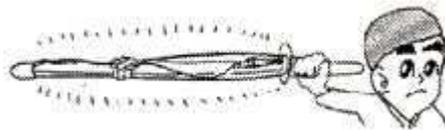
Lorsque vous portez une attaque avec votre *shinai*, celui-ci doit normalement se comporter ainsi :



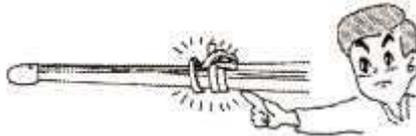
Mais, si votre *shinai* est abîmé



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'œil de votre partenaire. Des *kendoka* sont devenus aveugle suite à un tel accident.



Lisez attentivement ce manuel et prenez soin de votre équipement

2- Présentation de l'équipement

L'équipement de kendo se compose :

Du *shinai* - Sabre d'entraînement et de pratique en bambou



Du *bokuto* - Sabre d'entraînement et de pratique en bois



Du *kendogi* - Veste



Du *hakama* - Pantalon large



Du *tare* - Protection de la taille



Du *do* - Protection du torse



Du *men* - Protection de la tête



Des *kote* - Protection des poignets et des mains

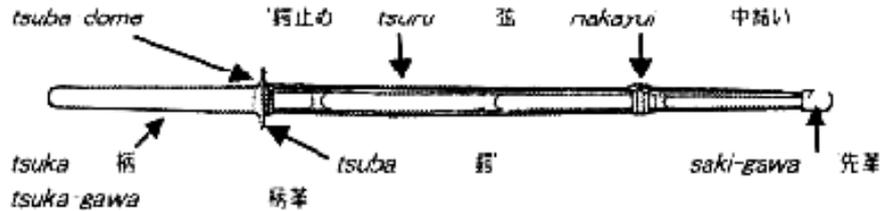


Du sac de transport



3- Le *shinai* (sabre de bambou)

3.1 Présentation



3.1.1 Construction

Un bambou est coupé à 10 centimètres du sol, sur une longueur de 4 *shaku* (121 cm). Il est ensuite divisé verticalement en 6 à 8 lattes. Ces lattes seront destinées à des *shinai* de différentes longueurs, en fonction de leur poids. Quatre lattes, dont les nœuds correspondent, sont ensuite choisies, chauffées et redressées avant d'être finalement rassemblées en un *shinai*. Il est rare que les quatre lattes proviennent d'un même morceau de bambou.

3.1.2 Poids et longueurs des *shinai*

Cf "Règlement des compétitions et de l'arbitrage du Kendo", Japan Kendo Fédération Chapitre 3

3.1.2.1 Pratique à un seul sabre (*ittou*).

	Enfant	Adolescent	Adolescent	Adulte
Longueur	<= 111 cm	<= 114 cm	<= 117 cm	<= 120 cm
Poids pour Homme		>= 425 g	>= 470 g	>= 500 g
Poids pour Femme		>= 400 g	>= 410 g	>= 420 g
Nom	Saburoku (3 <i>shaku</i> 6 <i>sun</i>)	San-nana (3 <i>shaku</i> 7 <i>sun</i>)	Sanpachi (3 <i>shaku</i> 8 <i>sun</i>)	Sanki (3 <i>shaku</i> 9 <i>sun</i>)

Note :

- La JFK n'impose aucune restriction sur le poids des *shinai* des enfants.
- Les *shaku* et les *sun* sont d'anciennes mesures japonaises. 1 *sun* = 3,03 cm, 1 *shaku* = 10 *sun*

3.1.2.2 Pratique à deux sabres (*nitto*)

Les poids et mesures pour une utilisation à deux sabres sont indiqués ci-après

	Plus grand des sabres	Plus petit des sabres
Longueur	≤ 114 cm	≤ 62 cm
Poids pour homme	≥ 425 g	280~300 g
Poids pour femme	≥ 400 g	250~280 g

3.1.3 Conserver un *shinai* en bon état

Une pratique sans danger du Kendo requiert une maintenance régulière de l'armure et du *shinai*. La méconnaissance par le *kendoka* (ou par les parents pour les jeunes) des techniques de construction et d'entretien, peut entraîner des accidents.

Il est important de veiller à ne pas blesser son partenaire, par exemple par des éclats de bambou passant à travers la grille de son casque ou 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 *shinai* mais les traitent par des moyens chimiques ou utilisent des *shinai* en fibre de carbone se soucient peu des accidents possibles.

Pour éviter ces accidents, il suffit souvent d'utiliser un *shinai* de bonne qualité et de l'inspecter minutieusement. Plus qu'au diamètre du *shinai*, il est important de veiller aux fissures, aux éclats et échardes éventuelles des différentes lattes.

3.1.4 Quel bambou pour quel *shinai* ?

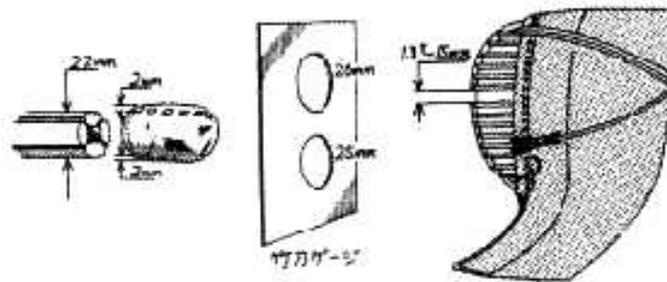
La majorité des *shinai* vendus sont constitués à partir du **Keichiku**, une variété de bambou poussant dans les régions chaudes. Les bambous de 7-8 cm de diamètre sont récoltés toute l'année. Les fibres sont relativement denses et rigides. Cette rigidité rend plus cassant les *shinai* constitué de Keichiku. Mais rapidement chauffé et refroidi, il perd son humidité naturelle et son défaut à se briser. Il présente, de plus, l'avantage de n'être pas cher.

Le **Madake**, autre variété de bambou, pousse dans des régions avec de forts écarts de température. Il est plus dense et plus flexible que le Keichiku. Les bambous de quatre ans, de 8 à 12 cm de diamètre, sont récoltés d'octobre à février. Ce bambou peut se fendre, mais plus rarement. Les bons bambous (à la fois solides et flexibles) rendent plus facile l'exécution d'un *men* à longue portée, et toutes les techniques similaires d'attaque à deux temps et de *kaeshi-waze*.

Mososhiku (la plus grande variété de bambou) est solide mais peu flexible. Elle n'est donc pas utilisée pour des *shinai*.

3.1.5 Le diamètre des *shinai*

Il ne devrait y avoir aucun problème avec un *shinai* acheté en boutique, les diamètres étant standardisés. Cependant, avec un *shinai* fragile, 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 *shinai* en compétition. Les boutiques japonaises d'art martiaux utilisent une jauge en plastique pour contrôler le diamètre des *shinai*.



3.1.6 Tester un *shinai*

Les qualités les plus importantes d'un *shinai* sont la solidité et la flexibilité. Si vous appuyez votre *shinai* sur le sol et tentez de le 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 *shinai* aura tendance à ployer au niveau de la garde (*tsuba*). Le point de flexion du *shinai* constitue le point d'application de la force lors d'une touche.

Avec un mauvais *shinai*, la partie s'étendant de la *tsuba* à la pointe est rigide comme un bâton. La force du coup donnée avec la pointe du *shinai* s'en trouve décuplée. Elle peut même être supérieure à la résistance normale de l'armure. Cela peut occasionner une rupture de l'armure (grille de protection du Men), et blesser votre partenaire ou vous-même.

On peut reconnaître un mauvais *shinai* aux points suivants :

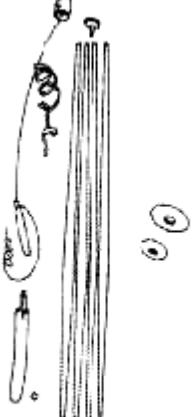
- Il se plie au niveau de la garde (*tsuba*).
- Il peut être raboté pour amincir la garde
- Il est souvent fin à la pointe et à la garde, et épais au milieu.
- Il a tendance à être fabriqué à partir de bambou peu dense

Respecter et prendre soin de votre shinai à chaque utilisation est dans l'esprit du budo

Des fissures et des éclats se créent suite à l'utilisation du *shinai*, il est donc important de l'inspecter minutieusement.

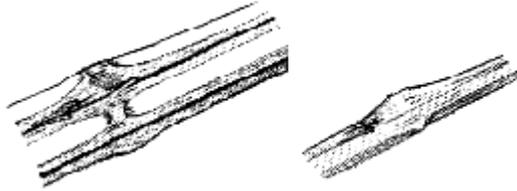
3.2 Démontage du shinai

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

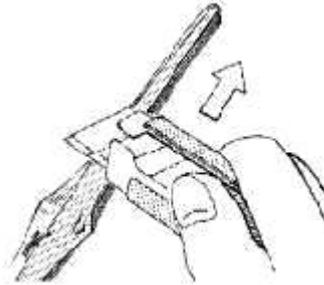
<p>1. Desserrer et dénouer le <i>nakayui</i> (nœud central)</p>	
	<p>2. Dénouer le <i>tsuru</i> (corde reliant la pointe à la garde)</p>
<p>3. Enlever la <i>saki-gawa</i> (embout de la pointe) d'une main, pendant que l'autre maintient rassemblées les lattes du <i>shinai</i>, afin de ne pas perdre le <i>saki-gomu</i> (pièce de maintien des lattes). Ensuite, enlever le <i>saki-gomu</i></p>	
	<p>4. Enlever la <i>tsuka-gawa</i> (garde)</p>
<p>5. Votre <i>shinai</i> doit alors ressembler à cela. Normalement, vous ne devriez démonter entièrement le <i>shinai</i> que pour entretenir ou changer une latte</p>	

3.3 Entretien des lattes

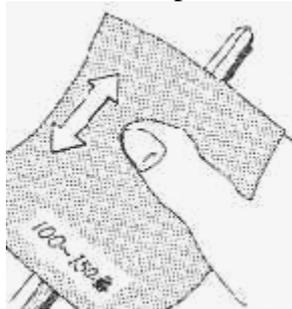
- Si vous avez des échardes ou des petits éclats, vous devez démonter votre *shinai*, comme indiqué à la section précédente



- 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.



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



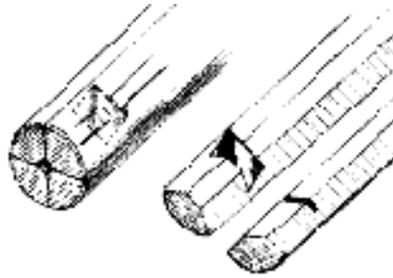
Important : Si une latte est cassée ou fendue, n'essayez pas de la réparer. Elle est définitivement dangereuse à l'emploi.



3.4 Reconstruire un shinai

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

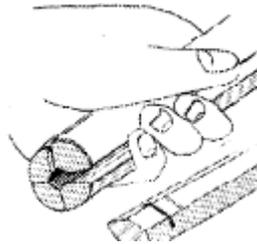
- Un *shinai* comporte une petite pièce métallique (*chigi*) au niveau de la poignée de la garde, qui maintient les lattes rassemblées et les empêche de glisser les unes par rapport aux autres. Elle est fichée dans une encoche creusée à l'intérieur des lattes.



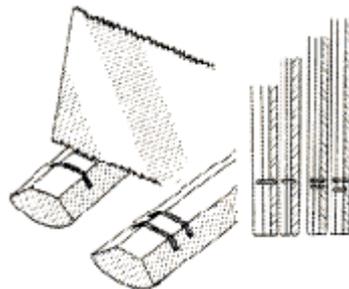
- Lorsque vous voulez utiliser des lattes venant de différents sabres, cette encoche peut être à différentes hauteurs.



- 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



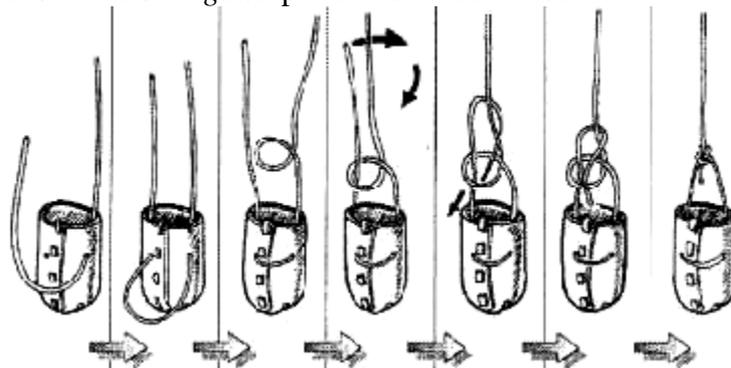
- Utiliser ensuite une petite scie pour creuser une encoche.



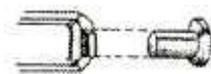
3.5 Installer le *saki-gawa* (embout de pointe)

3.5.1 Positionner le *saki-gawa*

- Fixer le *tsuru* au *saki-gawa* par un nœud de chaise



- Placer le *saki-gumu* 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 *shinai* en carbone ont un *saki-gumu* spécifique



- Placer le *saki-gawa*



3.5.2 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



3.6 Installer la *tsuka-gawa* (garde du *shinai*)

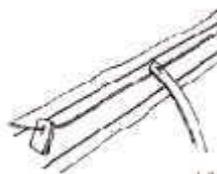
3.6.1 Installation de la *tsuka-gawa*

- Commencer par installer la *tsuka-gawa*. Si le *shinai* est neuf, la *tsuru* peut

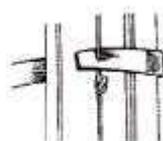


déjà être attachée à la *tsuka-gawa*. La détacher

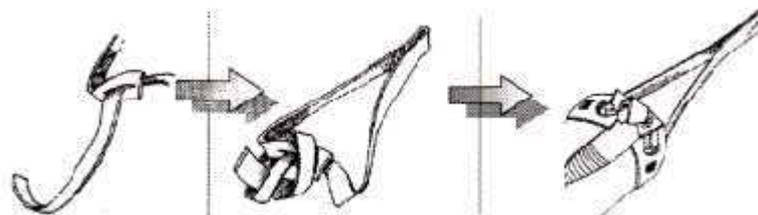
- Passer le *tsuru* à travers le *nakayui* (nœud central) et le *komono* (pièce de tension du *tsuru*)



- Il est intéressant de faire un nœud sur le *tsuru* pour bloquer le *nakayui*



3.6.2 Comment attacher le *kawa-himo* (Lien d'attache de la poignée de garde)

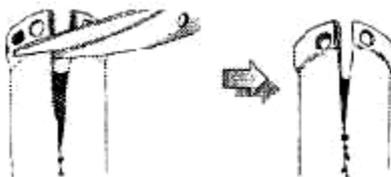


3.6.3 Construire ou raccourcir la *tsuka-gawa*

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

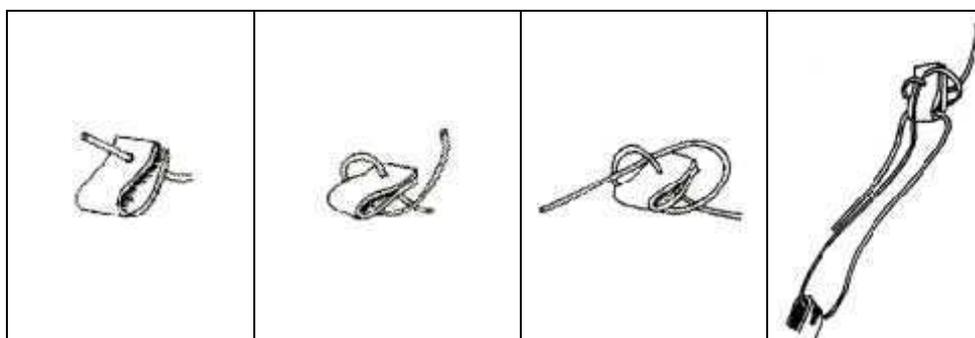


- Pour raccourcir la *tsuka-gawa*, couper la partie excédentaire et retourner l'extrémité comme indiqué :

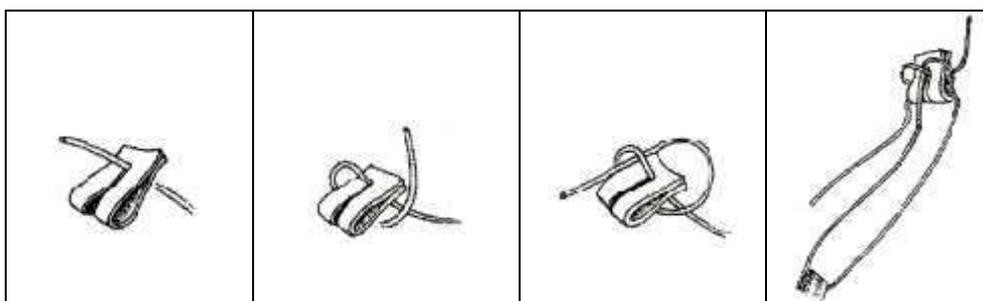


3.6.4 Attacher le *Komono* (Pièce de tension du *tsuru*)

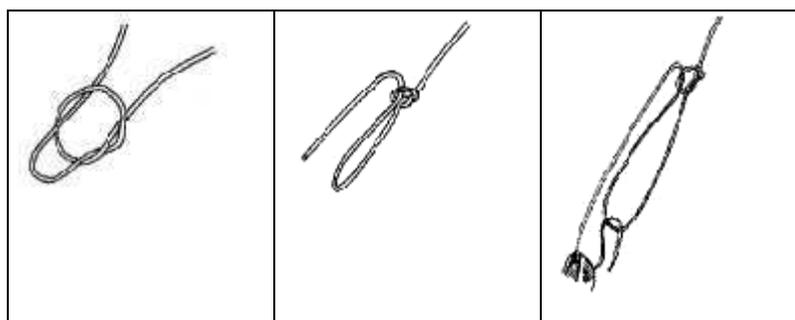
3.6.4.1 Méthode 1



3.6.4.2 Méthode 2

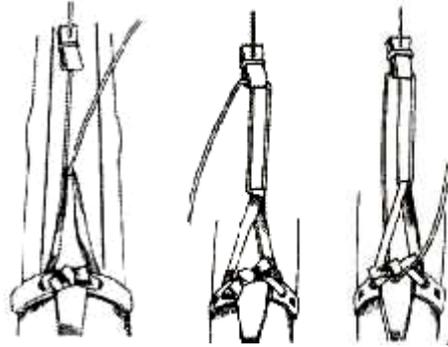


3.6.4.3 Méthode 3

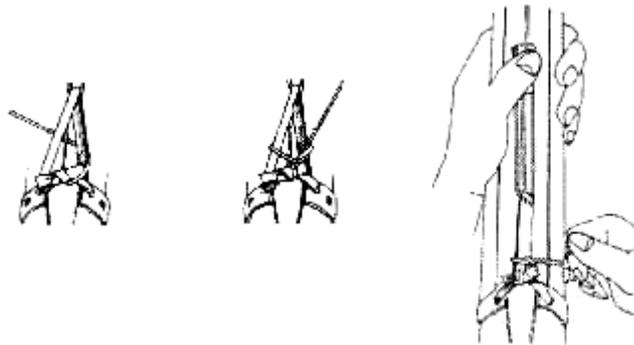


3.6.5 Attacher le *tsuru* au *gawa-himo*

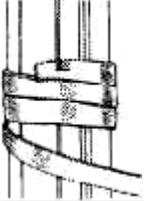
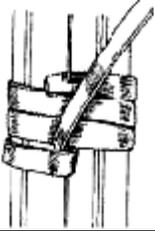
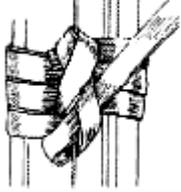
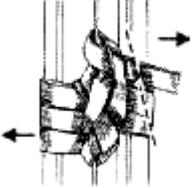
- Passer le *tsuru* au travers de la boucle du *kawa-himo*. Le passer ensuite à travers le *komono*. Repasser dans le *kawa-himo*, au niveau du nœud et serrer. Tirer avec la main droite tandis que la main gauche descend le *komono*



- Entourer avec le *tsuru* la boucle du *kawa-himo*. Faire un premier nœud

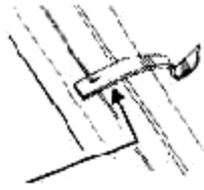


3.7 Attacher le nakayui (nœud de maintien central)

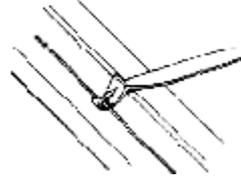
<p>Entourer le <i>shinai</i> avec le <i>nakayui</i> sur trois tours, face rugueuse au-dessus</p>	
	<p>Passer sous le <i>tsuru</i> et remonter en croisant</p>
<p>Passer sous le <i>tsuru</i> dans l'autre sens</p>	
	<p>Repartir en passant sous la première boucle</p>
<p>Passer autour du <i>tsuru</i> et remonter en passant sous la boucle précédemment faite</p>	
	<p>Répéter cette opération encore une fois</p>

Que faire en cas de rupture du *nakayui* ?

Couper le *nakayui* pour le dégager du *tsuru*

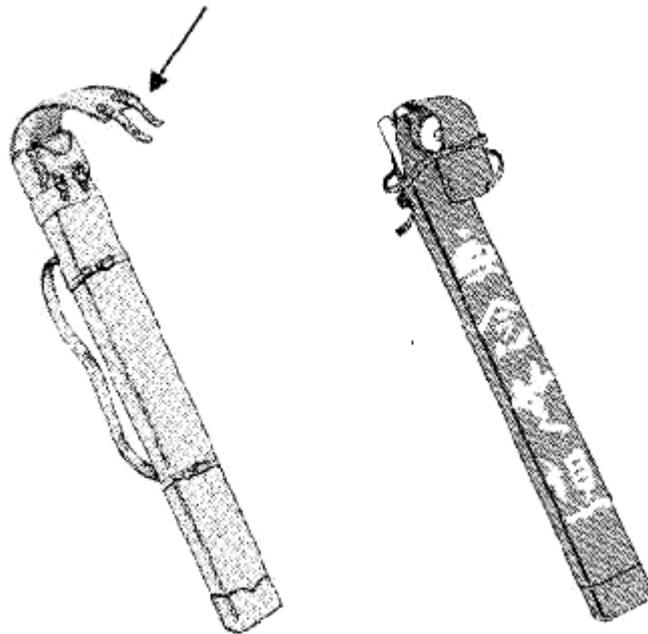


Faire un nouveau trou, faire une boucle comme ci-après et attacher ensuite le *nakayui* normalement

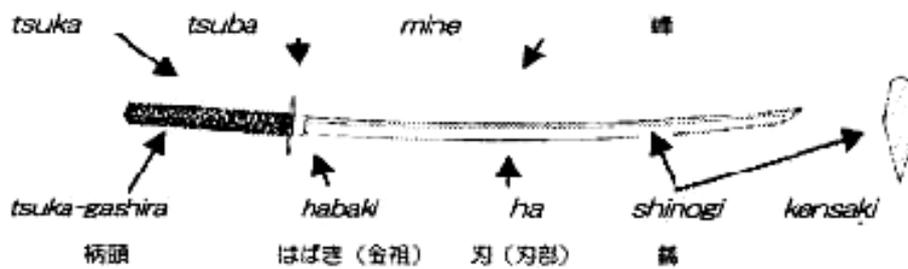


3.8 Comment transporter votre shinai ?

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

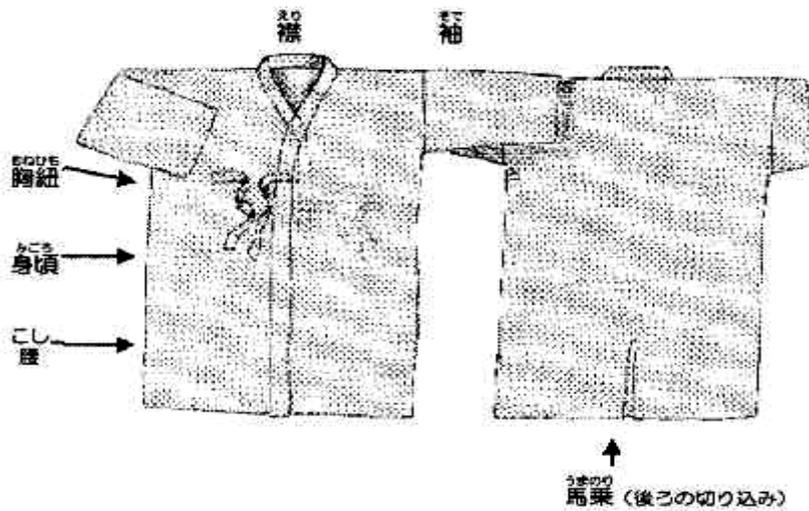


3.9 Le katana



4- Le kendogi (veste)

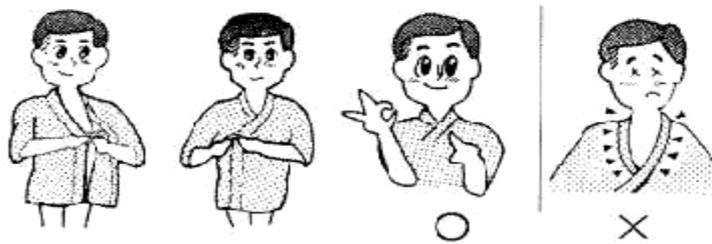
4.1 Elaboration du kendogi



Pourquoi le *kendogi* et le *hakama* sont-ils en coton bleu ?

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

4.1.1 Comment mettre le *kendogi* ?

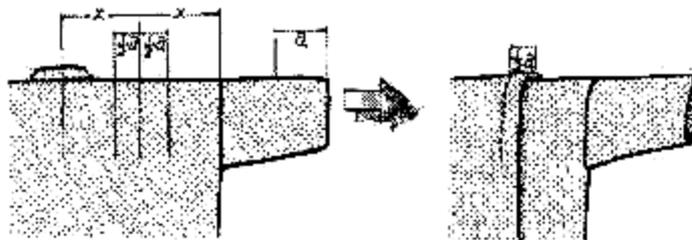


Pour maintenir la veste fermée, les modèles femmes possèdent souvent une attache supplémentaire (lanière, velcro, etc.).



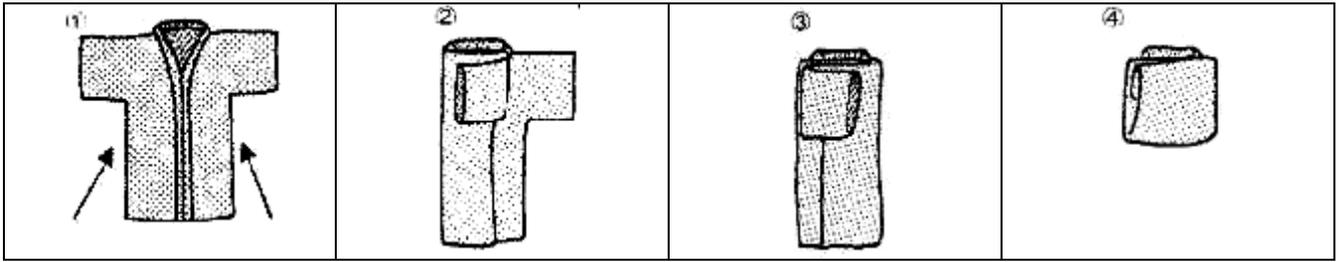
4.1.2 Nettoyage.

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

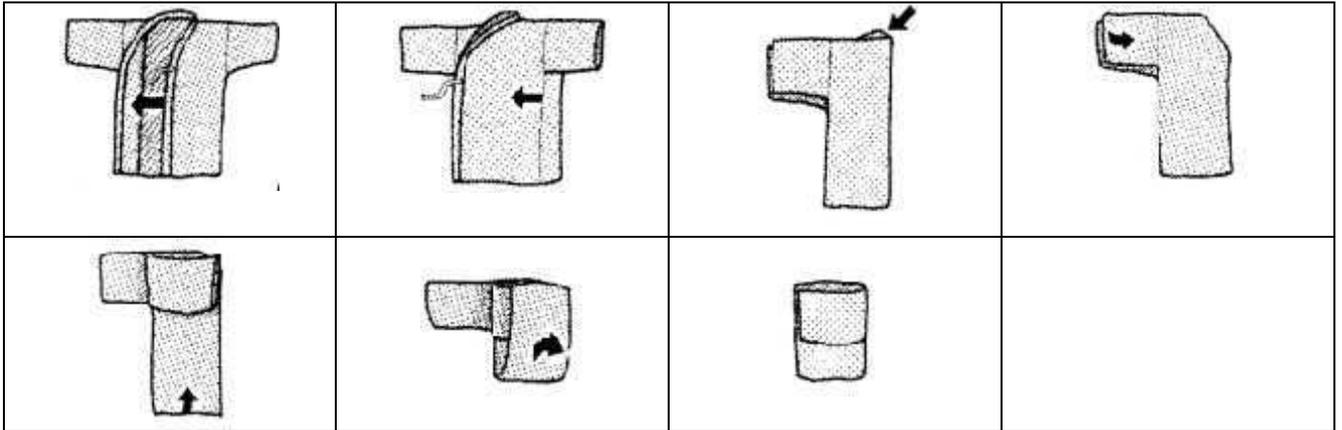


4.2 Comment plier le kendogi ?

4.2.1 Méthode 1

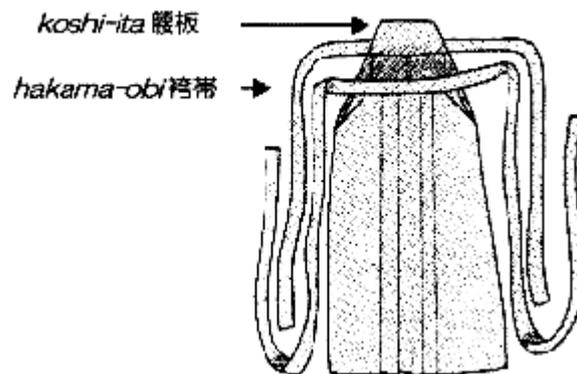


4.2.2 Méthode 2



5- Le hakama (pantalon large)

5.1 Présentation

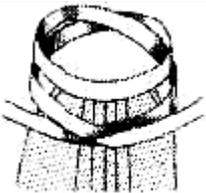
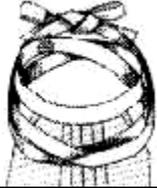
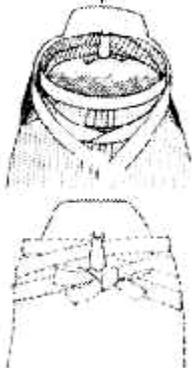
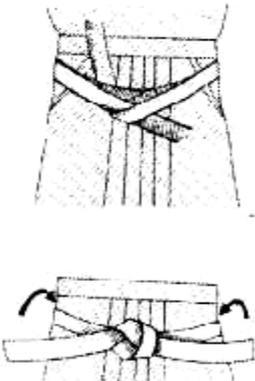


Il existe plusieurs sortes de *hakama* : vêtement de chasse, de campagne, long, court. Seul deux sont encore utilisés de nos jours : un modèle homme, utilisé en équitation, et un modèle femme (sans division et sans appui dorsal). Porter un *hakama* avec cet appui renforce la colonne vertébrale, tandis que porter un *kendogi* bien positionné vous donne une posture idéale.

Un *hakama* comporte cinq plis sur le devant et un à l'arrière. Les plis situés à l'avant représentent cinq principes : 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). Ils sont l'application des cinq vertus confucéennes : humanité, politesse, droiture, sagesse et fidélité. Le pli arrière rappelle la sincérité, qui se traduit par la confiance envers celui qui enseigne et qui éduque.

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

5.2 Comment mettre le hakama ?

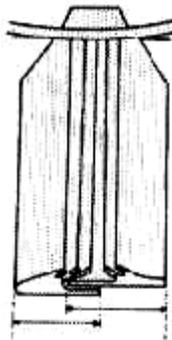
<p>Mettre les jambes du <i>hakama</i> et poser l'avant sur le ventre</p>	
	<p>Faire passer les cordons du <i>hakama</i> derrière soi, puis les croiser sur le devant.</p>
<p>Nouer ces cordons à l'arrière.</p>	
	<p>Glisser la petite languette de l'appui dorsal (raidisseur) dans les cordons</p>
<p>Attacher les cordons arrières devant soi</p>	
	<p>Glisser la partie restante des cordons sous la partie attachée. La partie avant du <i>hakama</i> doit être plus basse que la partie arrière</p>

5.3 Comment plier son hakama ?

- Etaler le *hakama* à plat, face contre terre, sur une surface plane (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.



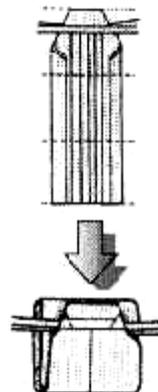
- Retourner le *hakama* et répéter l'opération sur la face avant.



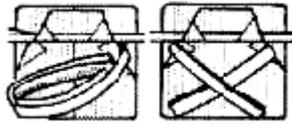
- Redonner aux cinq plis leur position normale.



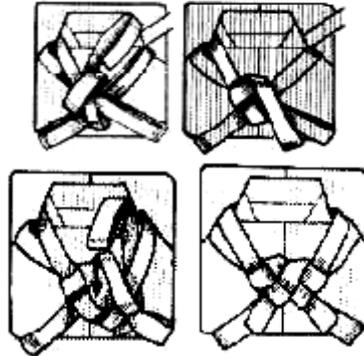
- Plier les deux pans extérieurs, puis plier l'ensemble en trois parties.



- Replier deux fois sur eux-même chacun des cordons avant (les plus longs). Les placer en croix.



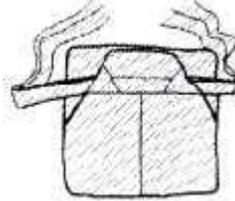
- Nouer ces cordons avec les cordons arrières.



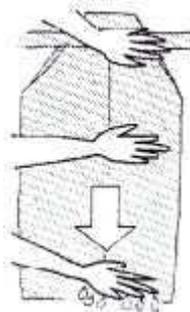
5.4 Comment nettoyer le hakama ?

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.

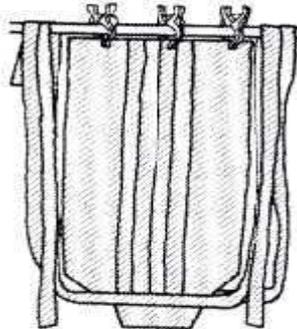
- Nettoyer votre *hakama* dans une baignoire, en le pressant sous l'eau.



- Ne pas l'essorer, mais le reformer et le lisser du plat de la main pour en faire sortir l'eau.



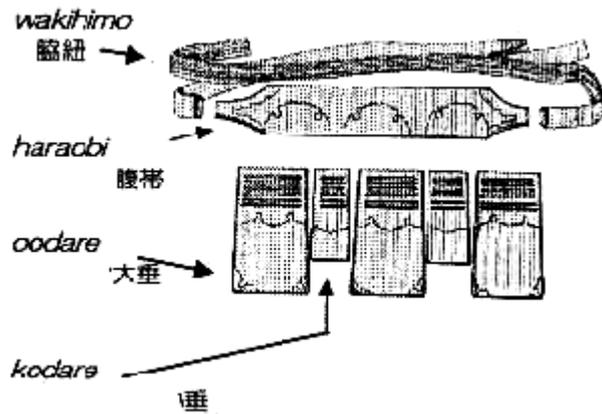
- Le sécher en le suspendant à l'envers, les plis correctement positionnés.



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

6- Le tare (protection de la taille)

6.1 Présentation



Chacun des pans est bordé de cuir et ensuite fixé au *haraobi* (ceinture)

6.2 Le nafuda (ZEKEN)



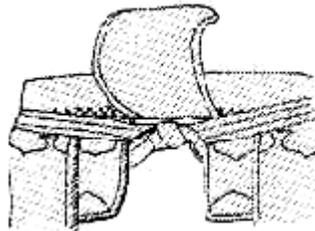
Le *nafuda* est utilisé pour indiquer le nom du *kendoka*. Il se présente comme une pièce de tissu noir ou bleu, portant des lettres peintes ou tissées. Le nom du club est écrit horizontalement en haut, tandis que le nom du *kendoka* est inscrit verticalement au milieu. Il est obligatoire pour la compétition

6.3 Comment mettre le tare?

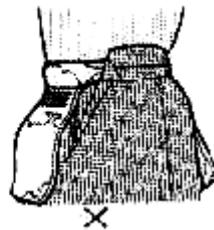
- S'asseoir en position *seiza*, mettre le *tare* sur les genoux et passer la ceinture autour de la taille.



- L'attacher ensuite par un nœud sous le pan principal

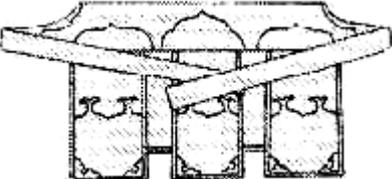


- Le nœud ne doit pas être positionné sous un autre pan



6.4 Comment entretenir le tare?

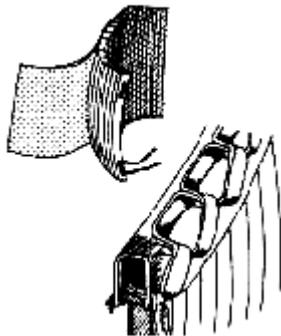
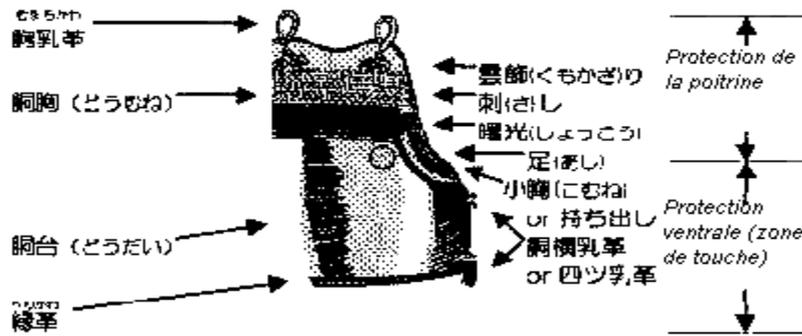
Si vous gardez les cordons de la ceinture entortillés, ils peuvent s'abîmer et se rompre au niveau des points d'attache. Repassez-les de temps en temps.

Entourez les cordons autour du point d'attache	
	S'ils sont plats, croisez les simplement au milieu du <i>tare</i>

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

7-Le do (protection du torse)

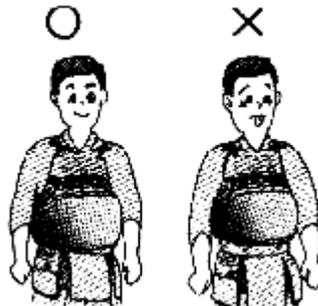
7.1 Présentation



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 bœuf d'eau et laqué. De nos jours, les *do* courant sont fabriqués en fibre de carbone ou en plastique. Les deux zones de protection sont maintenues ensemble par un lien de cuir

7.2 Mettre le Do

Le *do* étant une zone de touche, il est important de le 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.



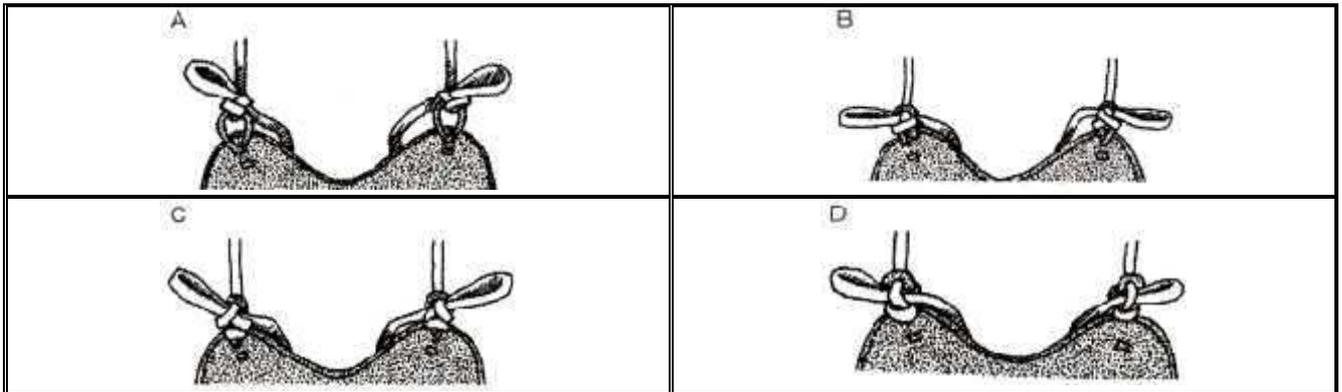
Positionnez-vous en *seiza*, mettez le *do* sur votre poitrine et faites passer les *do-himo* (liens supérieurs) par-dessus vos épaules, en les croisant dans votre dos. Nouez les ensuite sur les boucles supérieures d'attache.



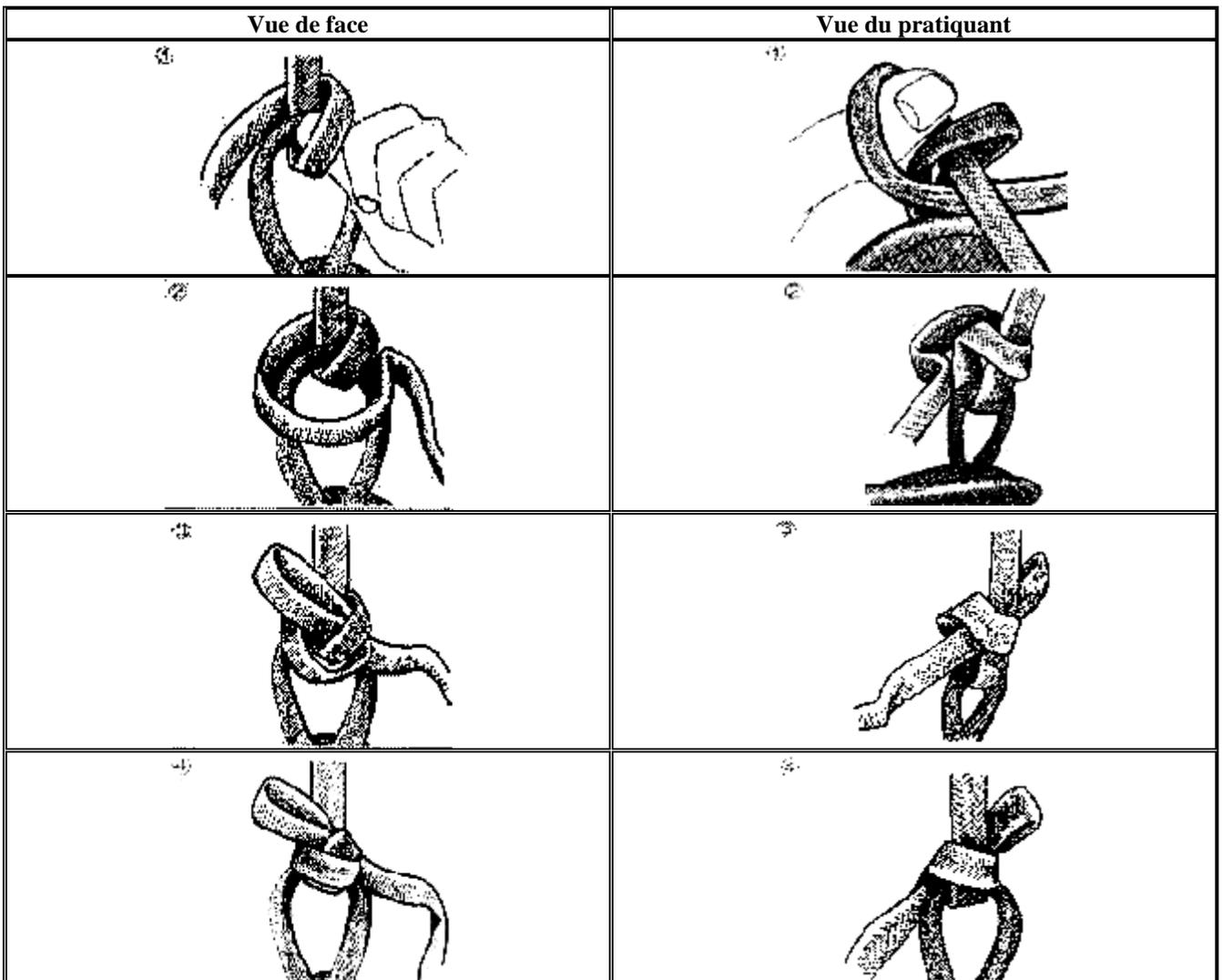
Nouez ensuite les *do-yoko-himo* (liens inférieurs) derrière votre dos.

7.3 Attacher le do

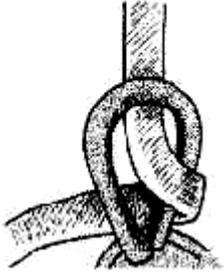
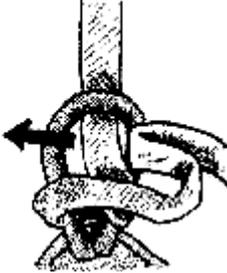
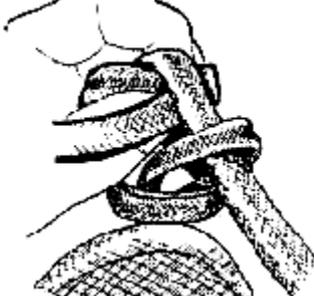
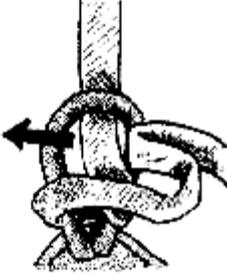
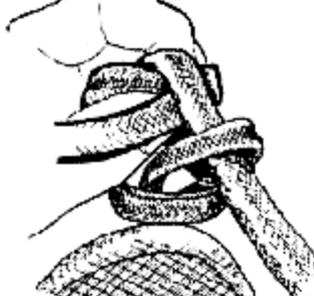
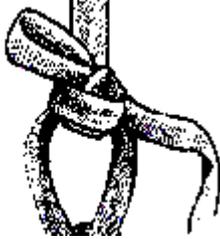
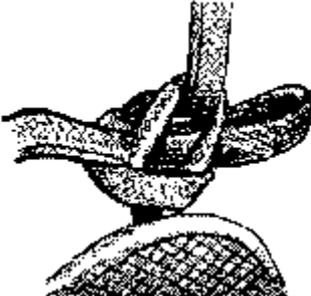
Il y a plusieurs manières d'attacher votre *do*. L'important est qu'il soit facile à mettre et qu'il ne se détache pas durant la pratique.



7.3.1 Méthode A

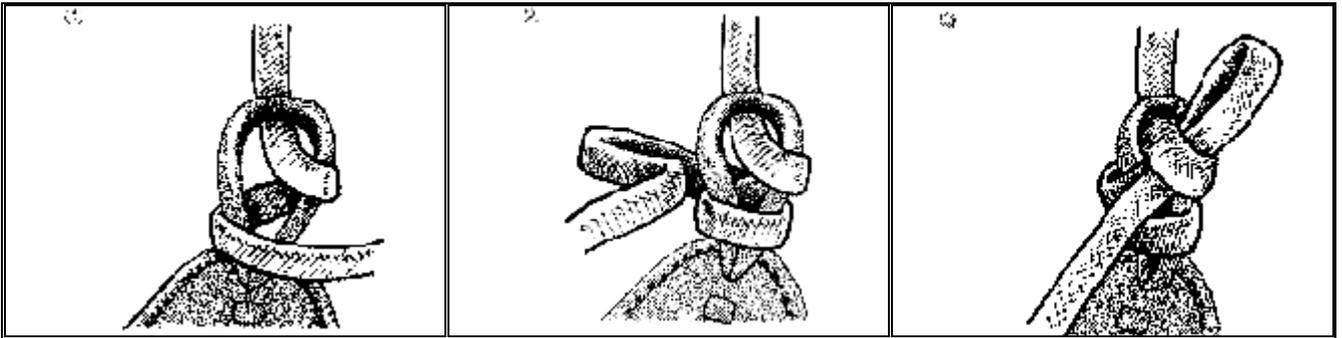


7.3.2 Méthode B

Vue de face	Vue du pratiquant
<p>1</p> 	<p>1</p> 
<p>2</p> 	<p>2</p> 
<p>3</p> 	<p>3</p> 
<p>4</p> 	<p>4</p> 

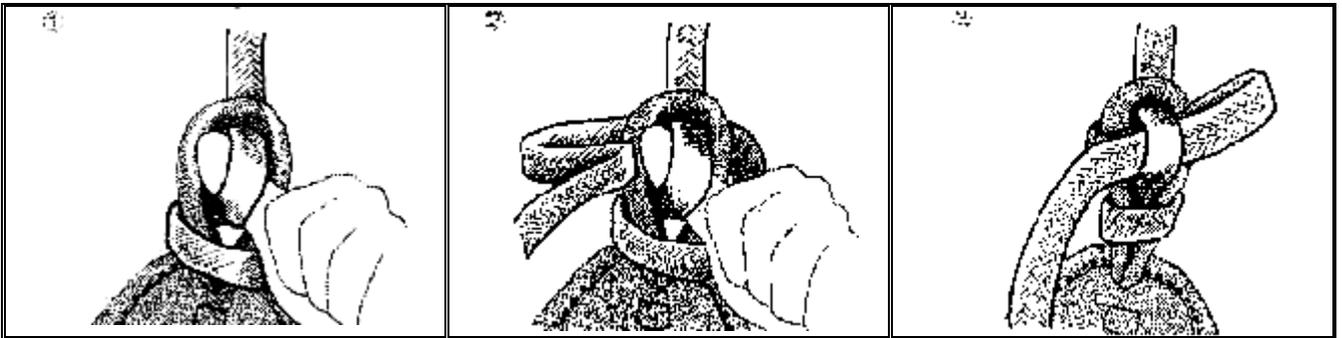
7.3.3 Méthode C

Vue de face



7.3.4 Méthode D

Vue de face



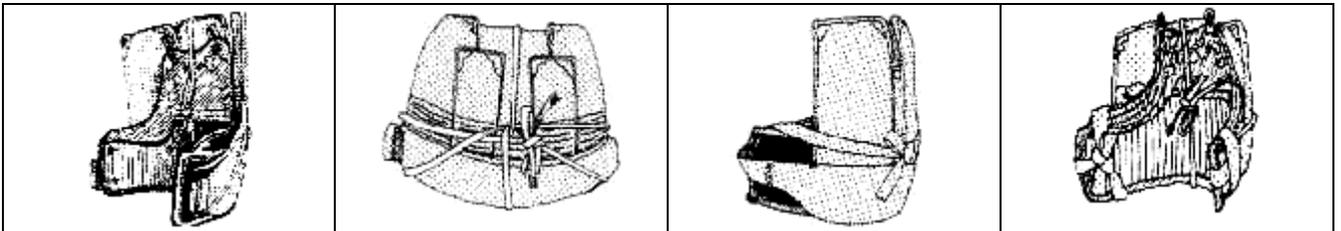
7.4 Comment entretenir votre do?

Vous pouvez nettoyer votre *do* avec une brosse à dents



7.4.1 Rangement du do

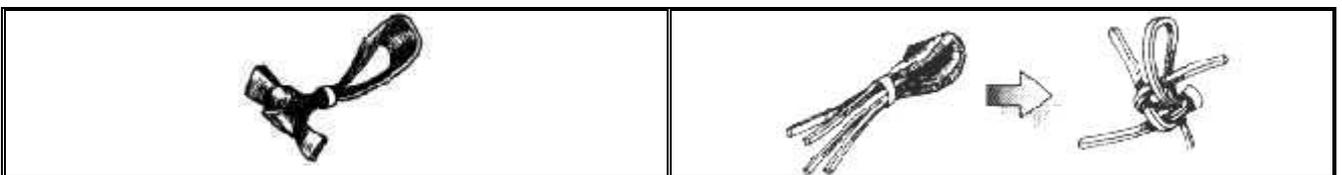
Placer le *tare* contre le *do*. Il est recommandé de nouer fortement le *tare* avec les cordons du *do*. Plusieurs attaches sont possibles :



7.4.2 Fixer les *do-himo* (cordons supérieurs d'attache)



7.4.3 Fixer les *Do-yoko-himo* (cordons inférieurs d'attache)

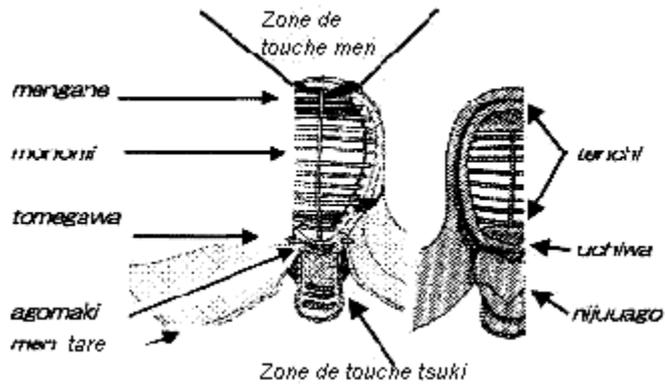


7.4.4 Fixer les *Do-chichi-gawa* (Boucles d'attache)



8- Le *men* (protection de la tête)

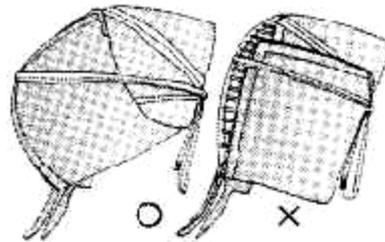
8.1 Présentation



8.2 Comment prendre les mesures pour un men ?

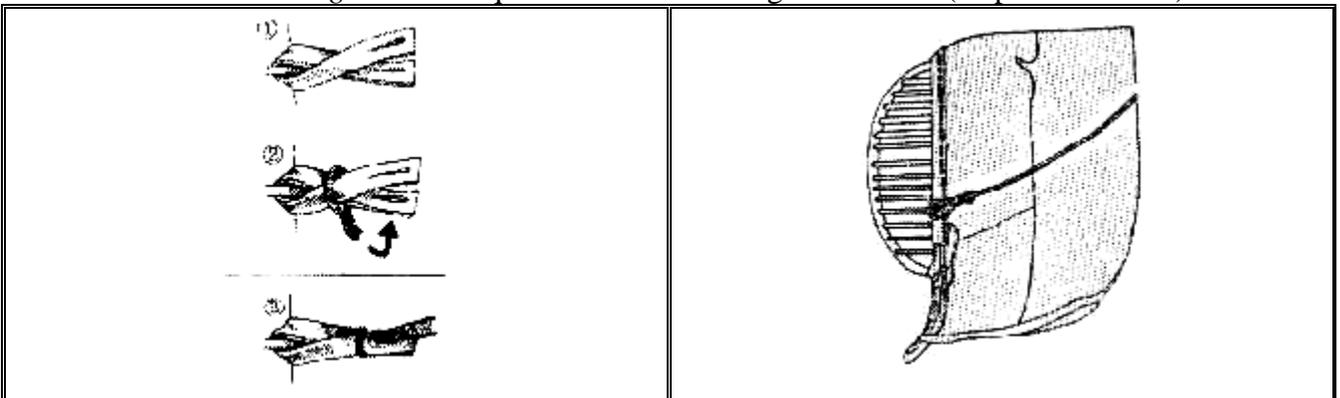


8.3 Comment conserver au men une forme correcte ?

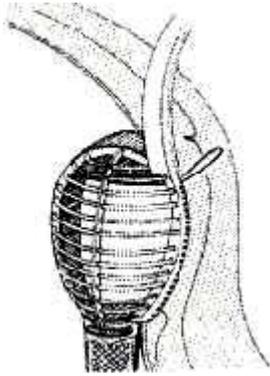


8.4 Fixer les *men-chichi-gawa* (boucles d'attache du men)

Attacher les *men-chichi-gawa* sur la quatrième barre de la grille du *men* (en partant du bas).



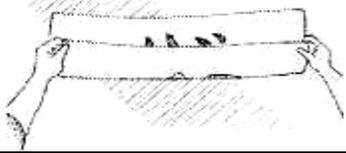
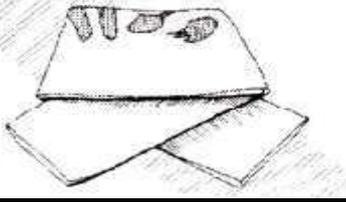
8.5 Construction du men



Un *men* traditionnel se construit comme suit : La grille du *men* est entourée d'un bourrelet de paille. La protection de la gorge est attachée. L'enveloppe de l'intérieur de la grille est fabriquée L'enveloppe de l'intérieur de la grille et le *men-buton* (capuchon rembourré) sont liés L'enveloppe de l'intérieur de la grille et le *men-buton* 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 séché). Enfin, le cuir est peint avec de l'*urushi* (laque), pour éviter qu'il ne s'abîme. **Note** : Si vous laissez votre *men* humide, le cuir peut se déformer. Il est donc important de sécher votre *men* après utilisation.

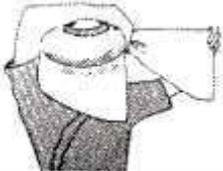
8.6 Mettre le *tenugui* (pièce de coton s'intercalant entre le men et la tête)

8.6.1 Méthode A (pour débutant)

Poser le <i>tenugui</i> à plat et le plier en trois dans le sens de la longueur	
	Le replier au tiers.
Le retourner	
	Insérer les deux pointes dans la partie centrale.
Le mettre sur la tête, la partie la moins épaisse vers l'avant	
	Le <i>tenugui</i> doit recouvrir vos oreilles, et la partie moins épaisse être positionnée sur le haut de la tête.

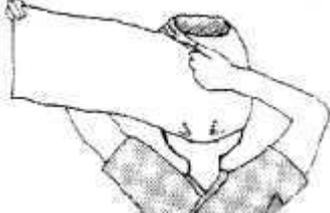
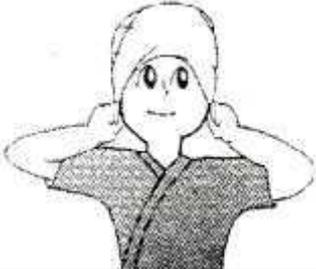
8.6.2 Méthode B

Il faut veiller, dans cette méthode, à bien dégager les oreilles. En effet, une épaisseur de coton trop importante à ce niveau peut faire mal

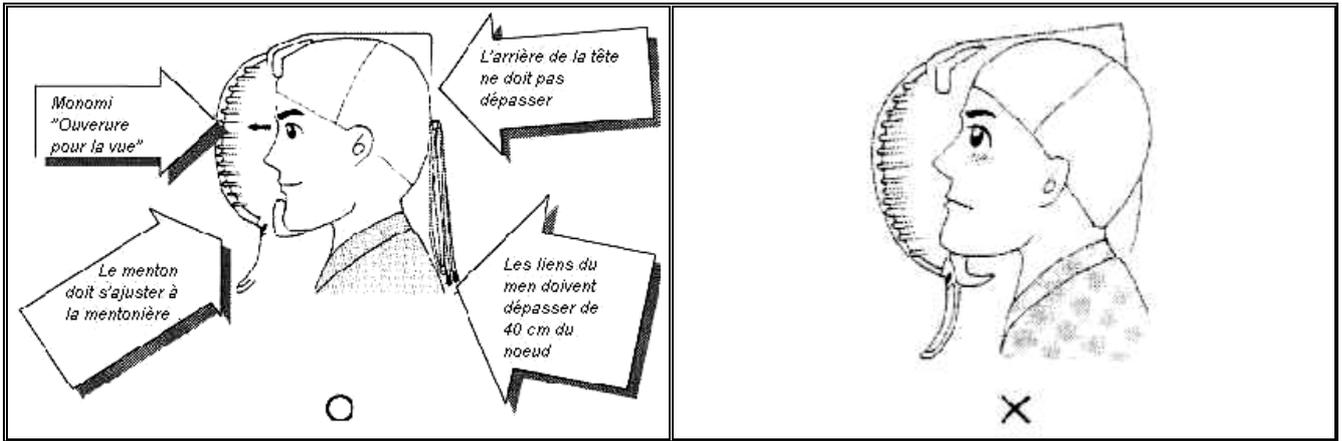
<p>Prendre les extrémités du <i>tenugui</i>.</p>	
	<p>Mettre le <i>tenugui</i> sur le haut de la tête et le glisser petit à petit vers le front, de telle manière qu'il enveloppe bien les cheveux.</p>
<p>Croiser l'extrémité droite du <i>tenugui</i> jusqu'à l'oreille gauche, en serrant fortement. Maintenir cette extrémité sous la partie gauche du <i>tenugui</i>.</p>	
	<p>Rabattre la partie gauche du <i>tenugui</i> jusqu'à l'oreille droite, et la glisser sous la partie droite.</p>
<p>Rabattre les deux pointes dépassant sur le front vers le haut de la tête</p>	
	<p>Les oreilles sont alors découvertes.</p>

8.6.3 Méthode C

Cette méthode enroule le *tenugui* autour de la tête.

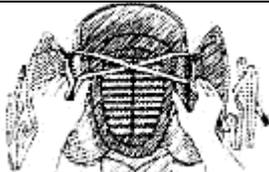
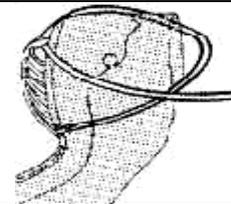
<p>Prendre les deux extrémités du <i>tenugui</i>, le poser en son milieu à l'arrière de la tête.</p>	
	<p>Entourer la tête avec l'extrémité gauche, de la gauche vers la droite, puis avec l'extrémité droite, de la droite vers la gauche.</p>
<p>Nouer les deux pans à l'arrière de la tête</p>	
	<p>Redresser la partie dépassant devant la tête en l'enroulant sur elle-même.</p>
<p>Rabaisser le <i>tenugui</i> des deux côtés.</p>	
	<p>Les oreilles doivent être couvertes</p>

8.7 Positionner correctement le men



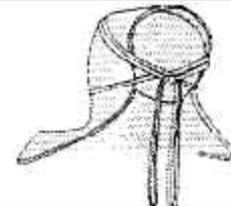
8.7.1 Méthode A

Prendre les cordons depuis 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 vers l'arrière.



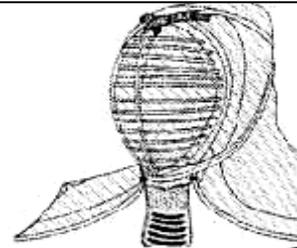
En gardant les cordons en main, mettre le *men* sur la tête en commençant par le menton

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



8.7.2 Méthode B

Mettre le *men* en commençant par le menton, puis croiser les cordons une fois derrière votre tête et une fois devant votre mâchoire.



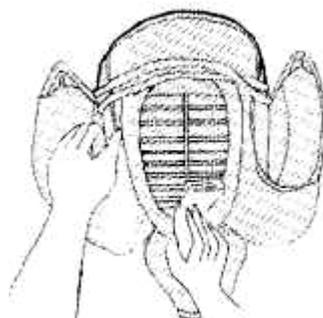
Croiser à nouveau les cordons derrière votre tête, puis les passer sous la barre la plus haute de la grille.

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.



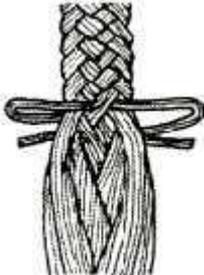
8.8 Entretien son men

Lorsque vous avez fini d'utiliser votre *men*, nettoyez le immédiatement avec un chiffon doux, puis essuyez-le. Cela évitera les mauvaises odeurs dues à la sueur et la prolifération des 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.



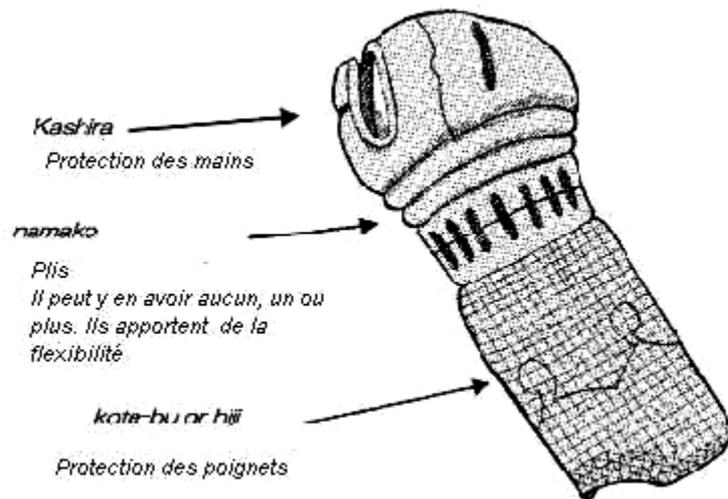
8.9 Raccourcir les men-himo (cordons du men)

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.

Dénouer le cordon sur 3-4 cm	
	Entourer le cordon avec deux brins
Nouer les deux brins soigneusement.	

9- Les *kote* (protection des mains et des poignets)

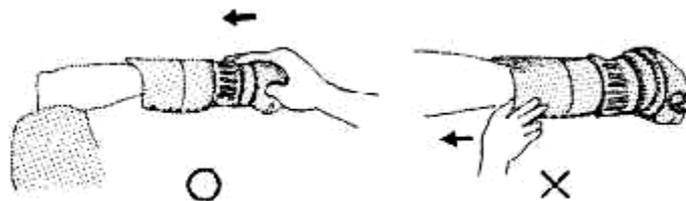
9.1 Construction des *kote*



Les *kote* sont traditionnellement constitués de coton bleu indigo et de cuir, d'ornement en soie (ou équivalent).

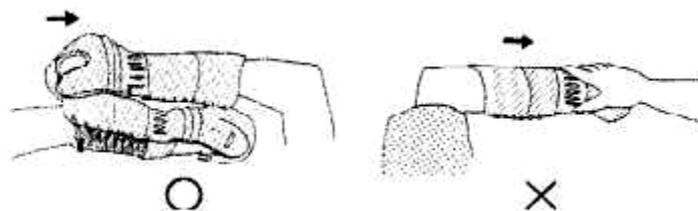
9.2 Mettre les *kote*

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



9.3 Enlever les *kote*

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



9.4 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 fin d'entraînement, ôtez vos *kote* comme indiqué au chapitre 9.4, et séchez-les. A l'occasion, passez un chiffon souple. Comme pour le *men*, l'intérieur des *kote* est dur à nettoyer. Faites les sécher dans un endroit ventilé ou mettez du papier journal à l'intérieur.

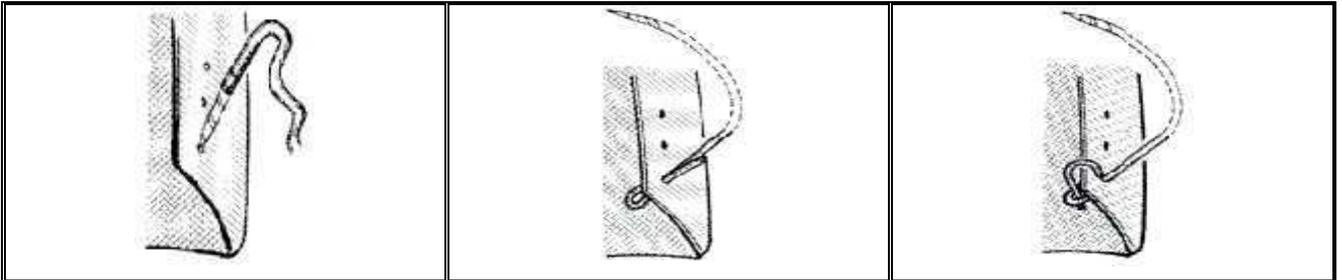


9.5 Nouer les kote-himo (cordon)

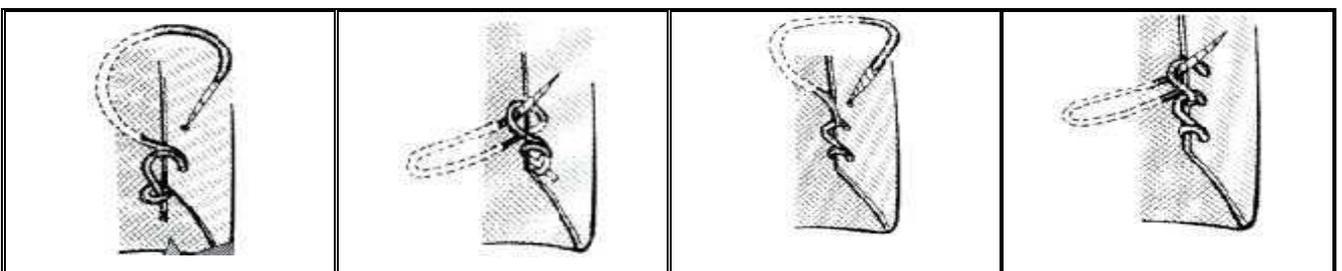
Scotcher les pointes du cordon en formant une pointe.



- Commencer à enfiler le cordon, en démarrant par l'extérieur du trou le plus prêt du coude, et en nouant le cordon.



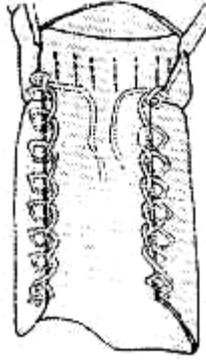
- Continuer d'enfiler le cordon, en formant des boucles



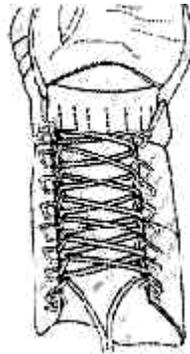
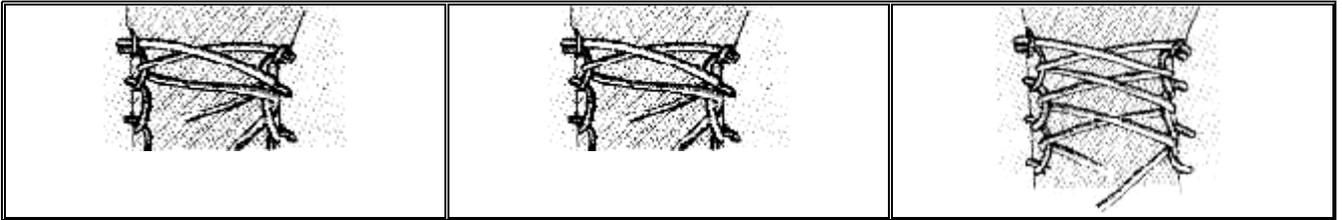
Le nœud joignant la protection des poignets à la protection des mains.



- Symétriquement



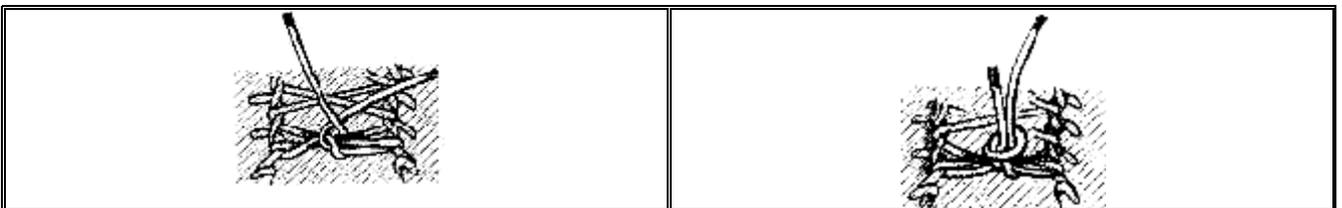
- Lacer les cordons avec un nœud de chaussure.



- Entrelacer les deux cordons.



- Les nouer ensemble



- Les renouer

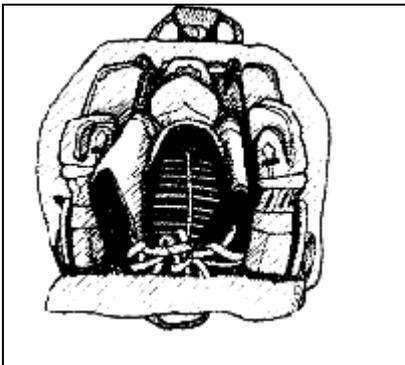


10 - Le sac

10.1 Présentation

Le sac sert à transporter l'armure, 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.

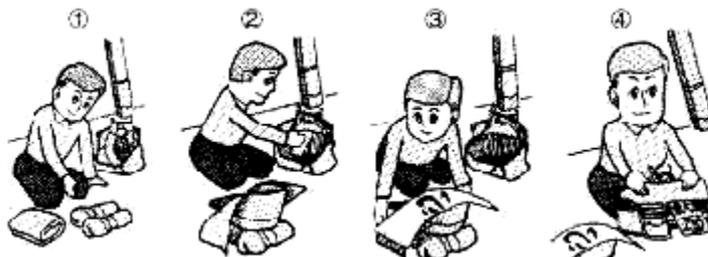
10-2 Ranger l'équipement dans le sac



- Plier le *hakama* et le mettre au fond du sac
- Attacher le *tare* au *do*, et ranger l'ensemble.
- Ajouter le *men*.
- Ajouter les *kote*.
- Plier le *kendogi* et l'ajouter

10.3 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*.

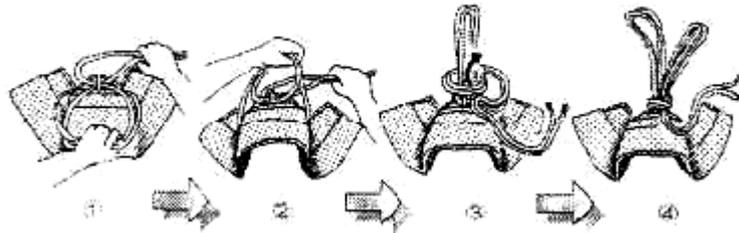


Note : Les *kote* peuvent être en tête-bêche, alignés ou posés devant vous suivant les usages du lieu ou vous pratiquez.

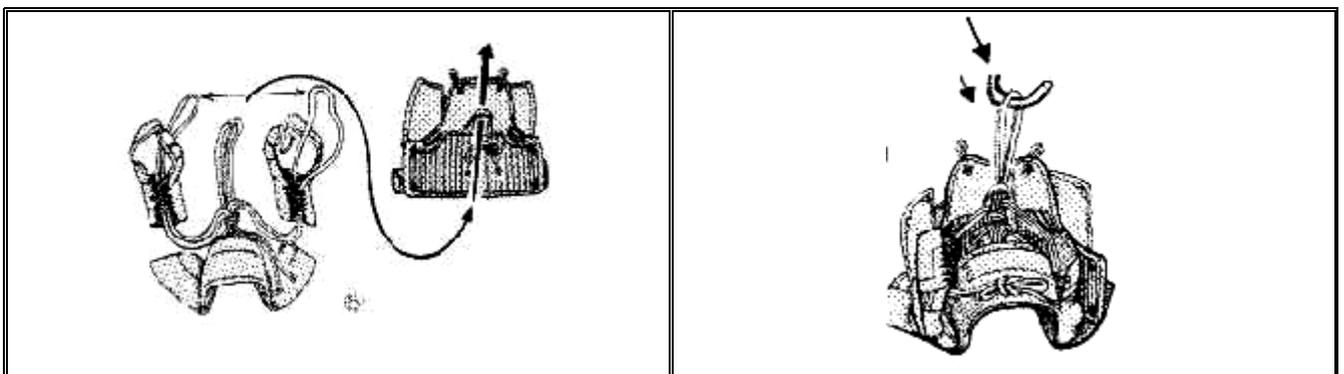
10-4 Transporter l'équipement

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

Comme indiqué ci-dessous, les *men-himo* (cordon 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.



Note : Certains pratiquants nouent leurs *kote* avec le lien. Cela n'est pas recommandé, car les *kote* s'abîment.

11- Glossaire

Termes	Explication
<i>Bokuto ou Boken</i>	Sabre de bois
<i>Chichi-gawa</i>	Boucles d'attaches supérieures du Do
<i>Chigiri</i>	Petite pièce de métal, positionnée à l'intérieur de la poignée du <i>shinai</i> , destinée à maintenir ensemble les différentes lattes
<i>Do</i>	Protection ventrale
<i>Do-yoko-chichi-gawa</i>	Boucles inférieures d'attache inférieure du Do
<i>Dodai</i>	Face interne du do
<i>Dojo</i>	Lieu de pratique du Kendo
<i>Ha</i>	Lame
<i>Hakama</i>	Pantalon large
<i>Haraobi</i>	Partie ventrale de la ceinture du <i>tare</i>
<i>Hiji</i>	Coude
<i>Himo</i>	Corde, attache, ficelle
<i>Jinbu</i>	Lame
<i>Kanji</i>	Caractère japonais
<i>Kashira</i>	Pommeau du sabre
<i>Katana</i>	Sabre japonais
<i>Kawa-himo</i>	Lien d'attache de la garde
<i>Keichiku</i>	Bambou poussant sous les climats chauds, utilisé pour les <i>shinai</i>
<i>Keikogi</i>	Veste d'entraînement
<i>Kendogi</i>	Veste d'entraînement
<i>Kensen</i>	Extrémité pointue du <i>shinai</i>
<i>Kissaki</i>	Extrémité pointue du <i>katana</i>
<i>Komono</i>	Petite boucle formée sur le <i>tsuru</i>
<i>Kushi-ita</i>	Partie dorsale rigide du hakama
<i>Kote</i>	Gants de protection
<i>Kote-bu</i>	Partie des <i>kote</i> protégeant les avant-bras
<i>Men</i>	Casque de protection
<i>Men-tare-bu</i>	Partie du casque protégeant les épaules
<i>Men-chichi-gawa</i>	Boucles d'attache du Men
<i>Men-gane</i>	Grille de protection du Men
<i>Madake</i>	Type de bambou japonais (<i>phyllostachis bambusoides</i>)
<i>Mino</i>	Dos de la lame
<i>Mono-uchi</i>	Partie coupante du <i>shinai</i>
<i>Monomi</i>	Intervalles de la grille du Men
<i>Mosochiku</i>	Type de bambou fin (<i>phyllostachys pubescens</i>)
<i>Nakayui</i>	Lanière en cuir maintenant les lattes de bambou d'un <i>shinai</i> rassemblées, et indiquant la fin de la zone de coupe
<i>Namako</i>	Bourrelets souples du <i>kote</i>
<i>Oodare</i>	Pan du <i>tare</i>
<i>Ni-to</i>	Deux sabres

<i>Saburoku</i>	<i>Shinai</i> de 3 shaku 6 sun de longueur (111 cm)
<i>Saki-gawa</i>	Enveloppe en cuir couvrant l'extrémité du <i>shinai</i>
<i>Saki-gomu</i>	Petite pièce maintenant les quatre lattes du <i>shinai</i> à l'extrémité coupante du <i>shinai</i>
<i>San-nana</i>	<i>Shinai</i> de 3 shaku 7 sun de longueur (114 cm)
<i>Sanku</i>	<i>Shinai</i> de 3 shaku 9 sun de longueur (120 cm)
<i>Sanpachi</i>	<i>Shinai</i> de 3 shaku 8 sun de longueur (117 cm)
<i>Seiza</i>	Position assise
<i>Shaku</i>	Vieille unité japonaise de mesure valant 10 sun (30,3 cm)
<i>Shinai</i>	Sabre de bambou
<i>Shinogi</i>	Profil du sabre
<i>Shokkou</i>	Partie décorative (du <i>do</i> ou du <i>tare</i>)
<i>Sun</i>	Vieille unité japonaise de mesure (3,03 cm)
<i>Tare</i>	Partie de l'armure protégeant la taille
<i>Tenugui</i>	Pièce de coton s'intercalant entre le <i>men</i> et la tête
<i>Tsuba</i>	Garde
<i>Tsuba-dome</i>	Pièce de blocage de la garde
<i>Tsuka</i>	Poignée du sabre
<i>Tsuka-gashira</i>	Pommeau du sabre
<i>Tsuka-gawa</i>	Pièce de cuir recouvrant la garde
<i>Tsuki</i>	Coup de pointe
<i>Tsuki-tare-bu</i>	Partie du <i>men</i> assurant la protection contre les <i>tsuki</i> au niveau de la gorge
<i>Tsuru</i>	Cordon supérieur du <i>shinai</i> , symbolisant le dos de la lame.

12- Lexique

A

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

AITE : L'autre, le partenaire, l'adversaire (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.

B

BASSOKU : Pénalité.

BOGU : armure ; on doit dire désormais : KENDOGU.

BOKUTO / BOKKEN : Sabre en bois.

BORYOKU : " violence ", " brutalité ".

BUDO : Voie de l'art martial.

BUSHI : Nom donné à toute personne de la classe des guerriers.

BUSHIDO : Voie du guerrier.

BUTSUKARU : Heurter violemment, bousculer.

C

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 du milieu, la plus courante.

CHUI : Remarque. En arbitrage : pénalité légère.

CHUSHIN : Centre, milieu.

D

DAITO : Le long sabre, généralement de la forme du KATANA.

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

DATOTSU : ensemble des frappes (UCHI) et piques (TSUKI) utilisées en Kendo.

DATOTSU BU : ensemble des parties appropriées du Shinai avec lesquelles peuvent valablement être délivrées frappes et piques.

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

DEBANA WAZA : Attaque dans l'intention d'attaque du partenaire.

DO : Le tronc, désigne aussi la protection du tronc (cuirasse de l'armure de Kendo) qui comprend : la partie haute (MUNE) et la partie basse (DO).

DO HIMO : cordons qui servent à maintenir le DO en place.

DOJO : Salle d'entraînement (et de méditation). Anciennement salle d'armes, aujourd'hui le lieu (Jo) où l'on étudie la voie (Do).

DOMO ARIGATÔ GOZAIMASHITA : signifie " je vous remercie beaucoup ", couramment employé après un combat.

E

ENCHO : prolongation du combat (cas où les combattants sont à égalité).

F

FUKUSHIN : nom des deux arbitres latéraux.

FUKUSHO : le quatrième combattant dans une équipe.

FUSHEN GASHI : Victoire par forfait de l'adversaire.

G

GEDAN NO KAMAE : Garde "basse".

GOGI : Consultation entre les arbitres.

GOKAKU GEIKO : Combat d'entraînement entre deux partenaires de même niveau.

H

HA : tranchant d'une lame (désigne par extension la lame elle-même).

HACHIMAKI : voir TENUGUI.

HAJIME : "Commencez !", début du combat.

HAKAMA : Pantalon large traditionnel japonais.

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° 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.

HARAI WAZA : 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 : Gauche (Migi = droite).

HIMO : Lacets et cordons. En compétition, indique que les lacets sont défaits.

HIKITATE GEIKO : Forme de combat entre deux combattants de niveaux différents, où le plus expérimenté "guide" les échanges.

HIKIWAKE : Match nul.

HIKI WAZA : Technique de frappe réalisée en reculant.

HIRAKI ASHI : Forme de déplacement des pieds en ouverture (latéral avant gauche ou droit).

I

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 métal, normal ou court, non coupant, utilisé pour la pratique du Iaïdo ou dans le Kendo No Kata.

IGI : Réclamation.

IKKYODO : " en un seul temps ".

IPPON : Un point en compétition.

IPPON GACHI : Victoire après 1 point marqué

IPPON SHOBU : formule de compétition où le premier des deux combattants qui porte une technique valant IPPON est déclaré vainqueur.

IRIMI : consiste à introduire le corps à l'intérieur de la garde de l'adversaire.

IPPON GACHI : Victoire en un point.

IPPON SHOBU : Combat en un point.

ISSOKU ITTO NO MAAI : 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.

J

JI GEIKO : Combat d'entraînement "libre" (sans convention ni arbitrage).

JIHO : Le second combattant dans une équipe.

JODAN NO KAMAE : Garde "haute", Shinai au dessus de la tête.

JOGAI : Sortie de l'aire de combat.

K

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 GEIKO : Exercice dans lequel le pratiquant enchaîne les techniques avec continuité.

KAMAE (ou KAMAE TO) : La garde ou "En garde !"

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

KATA : 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 Samouraï portait à la ceinture.

KATATE WAZA : Technique réalisée à une seule main, généralement la gauche (différent de MOROTE WAZA).

KATSUGI WAZA : Technique réalisée en armant le Shinai au dessus de l'épaule.

KEIKO : Exercice d'entraînement.

KEIKOGI : 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 - Daitô -, il est contrôlé puis vaincu par l'autre - Shi Dachi - qui utilise le Daitô pendant les 7 premières séries, puis le sabre court - Shotô - au cours des trois dernières. L'arme utilisée dans le Kata est le Bokken ou le Iaito.

KENDOKA : Personne experte en Kendo. Terme devenu, par extension abusive en occident, celui de " pratiquant de Kendo ". La véritable appellation pourrait être " Kenshi ".

KENGO : Désignait, jusqu'à la fin de la période EDO, un maître de sabre qui avait acquis sa réputation " sur le terrain ".

KEN JUTSU : Entraînement au maniement du sabre.

KENSEN : La pointe du sabre (synonyme de KISSAKI).

KENSHI : Escrimeur, bretteur (synonyme de KENKAKU).

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

KIAI : Manifestation de l'énergie (KI) par le cri qui jaillit du corps.

KIHON WAZA: Techniques fondamentales.

KI KEN TAI NO ITCHI : 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).

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

KIME : Détermination sans faille.

KIRI GAESHI : Exercices de frappes successives. A une frappe SHO MEN succèdent plusieurs frappes SAYU MEN en avançant puis en reculant. Le partenaire, dans le rôle de Moto Dashi, reçoit les frappes sur son Shinai ou sur son Men.

KIRI TE : l'action des mains.

KODACHI : Le sabre court.

KOKORO GAMAE : La garde du coeur, attitude mentale.

KOROSU : Littéralement, " Tuer ". En Kendo, c'est le fait de " détruire " la stabilité de l'adversaire en utilisant une des trois méthodes fondamentales d'attaque suivantes : KEN O KOROSU (enlever la force du Shinai adverse, affaiblir la garde), KI O KOROSU (déstabiliser mentalement l'adversaire, le troubler, l'effrayer), WAZA O KOROSU (rendre vaines les techniques de l'adversaire, imposer les siennes).

KOTE : L'avant bras et le gant de protection qui comprend une coque de cuir en forme de moufle et une protection d'avant-bras. Désigne également le IPPON correspondant à la frappe sur le Kote.

KYORI : Distance, intervalle (plus restrictif que MAAI).

KYOSHI : Professeur , titre japonais de second niveau qui peut être obtenu à partir du 7° Dan.

KYU : Classe, échelon. En Kendo, niveau inférieur au premier Dan (du 6° au 1° Kyu).

M

MAAI : Notion d'intervalle espace-temps entre deux partenaires (cf. ISSOKU et NISSOKU ITTO NO MAAI).

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 GEIKO : 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 : Etat de perplexité, l'un des 4 maux qui nuit à la juste et rapide appréciation de la situation (MAYOU, ODOROKU, OSORERU, UTAGAU).

MEN : désigne le casque de protection et le 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 (MEN GANE) et de cordons (MEN HIMO).

MEN O TORE : "Enlevez le Men !"

MEN O TSUKE : "Mettez le Men !"

METSUKE : l'endroit où se fixe le regard, manière de regarder l'adversaire en Kendo.

MIGI : Droit (Hidari = gauche).

MINE : Le dos de la lame.

MOKUSO : Méditation assise.

MOTO DASHI : Partenaire qui dirige l'exercice.

MUNE : Poitrine, désigne la partie supérieur du Do.

N

NAKAYUI : Lacet de cuir qui entoure le dernier tiers du shinai.

NANAME : " en biais, en oblique ".

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 : Utilisation de deux sabres ou Shinai (un grand et un petit)
NITO NO KAMAE : Garde correspondant à l'utilisation de deux Shinai.
NODO : Gorge.
NUKI WAZA : Technique d'esquive de l'attaque adverse suivie dans le même temps d'une riposte.

O

ODOROKU : Etat 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, UTAGAU).
OKURI ASHI : Forme de déplacement des pieds, le pied droit restant devant le pied gauche (désigne aussi et surtout le fait de ramener le pied gauche).
OMOTE : Espace droit quand les shinai sont croisés par le flanc gauche.
OSAE WAZA : Technique qui consiste à maintenir l'arme adverse avec sa propre arme.
OSAME TO : "Rengainez !".
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, UTAGAU).

R

REI : Le salut et "Saluez !".
RENSHI : Instructeur, titre japonais de premier niveau qui peut être obtenu à partir du 6° Dan.
RENZOKU WAZA : Techniques enchaînées.
RITSU REI : "Saluez à la position où vous vous trouvez".

S

SAKIGAWA : Pièce de cuir qui fait l'embout du shinai.
SAKIGOMU : Pièce de caoutchouc qui maintient, sous le SAKIGAWA, l'écartement des lames du Shinai.
SAMETO : Position Shinai sur le côté gauche
SAMPO : Le troisième 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 ".
SEI RETSU : " Aligned-vous ".
SEIZA : Position agenouillée, 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.
SHIAI GEIKO : Compétition. Combat arbitré.
SHIAI JO : Aire de combat.
SHIDACHI : Partenaire qui profite des opportunités créées par Uchidachi dans le 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 : L'arme utilisée dans la pratique du Kendo. Composée de 4 lames (YOTSUWARI) de bambou (ou de fibre de carbone) et de pièces de cuir.
SHINAI HANASHI : Laisser échapper le 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.
SHOBU : Point décisif en compétition quand chaque combattant a déjà marqué un point.
SHOBU ARI : Victoire en compétition.
SHOMEN : Frappe au milieu de la tête.
SHUKEN : Le troisième dans une équipe de cinq.
SONKYO : Position accroupie, buste redressé, arme pointée devant soi.
SUBURI : Exercice de répétition de frappes dans le vide, précédées d'un armé plus ou moins ample suivant le but recherché.
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 ").

T

TABI : Chaussure, chausson.
TAI ATARI : Collision des corps des deux partenaires.

TAIKAI : Réunion de compétition. Tournoi.

TAI SABAKI : Fait de mouvoir le corps.

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 : Bambou.

TAME : Accumulation de l'énergie avant la frappe.

TARE : Tablier de protection des 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 à travers le cuir du Kote et de la Tsuka Gawa.

TENUGUI : ou HACHIMAKI, foulard que l'on met sous le Men pour absorber la transpiration.

TOBI KOMI : Plongeon. Irruption. Qualifie une action portée en " Sutemi ".

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

TSUBA : Garde du sabre.

TSUBA DOME : Pièce de caoutchouc qui maintient la Tsuba sur le Shinai.

TSUBA ZERI AI : Garde très rapprochée, les 2 Tsubas 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 : Poignée du sabre.

TSUKA GAWA : Pièce de cuir recouvrant la Tsuka du Shinai.

TSUKI : Coup d'estoc (pointe).

TSUKI DOME : Protection de la gorge.

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

TSURU : Fil tendu définissant le dos de la lame. Tendue, à travers le NAKAYUI, entre la TSUKA et le SAKIGAWA, il assure la cohésion des différentes parties du Shinai.

U

UCHI : nom générique des frappes de taille.

UCHI DACHI : Celui qui, dans le KENDO NO KATA, subit la contre-attaque de SHI DACHI après avoir pris l'initiative.

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

UCHI KOMI GEIKO : Un pratiquant expérimenté (MOTO DACHI) 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 de défense suivie de contre-attaque qui consiste à frapper le Shinai adverse vers le bas et à profiter du déséquilibre ainsi créé pour riposter.

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

UKE WAZA : Parer ou bloquer l'attaque adverse avec son propre Shinai.

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, UTAGAU).

W

WAKIGAMAE : 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.

Y

YAME : "Arrêtez !".

YOKO MEN : Frappe latérale sur le sommet de la tête (nom générique de MIGI et HIDARI MEN).

Z

ZANSHIN : Esprit de vigilance qui doit exister avant, pendant et après la frappe.

ZEKKEN : Etui de tissu qui enveloppe la protection centrale du TARE ; y sont inscrits de façon très visible, le nom du pratiquant et du groupe (club, école) qu'il représente.

ZEN : Méditation. Nom donné à une branche, d'origine chinoise, du 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.

13- Conclusion

Une pratique sûre du Kendo requiert une maintenance régulière de l'armure et du shinaï. 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 nous avons rédigé ce manuel illustré, 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, nous avons pensé qu'un tel ouvrage pouvait se révéler utile, s'il permettait d'éviter un accident.

Nous espérons que ce manuel vous servira.

Première édition japonaise 1^{er} juillet 1994

Deuxième édition japonaise 1^{er} octobre 1994

Troisième édition japonaise 1^{er} octobre 1994

Auteur/Illustrateur : Yasuji Ishitawa

Auteur/Traducteur anglais:

Francis Bond Traducteur français: [Xavier Hue](#)

Merci d'adresser vos remarques ou commentaires à Fukuda Kikahu 2-6-11 Honcho, Asaka-shi,
Satama-ken, Japan 351 TEL(048)465-5771 FAX(048)465-9370 E.Mail : budogu@big.or.jp

Reproduction interdite

Nous œuvrons pour la progression du Kendo, et la diminution des risques liés à sa pratique. Il ne s'agit pas d'une entreprise commerciale. Le prix d'édition de ce livre étant trop élevé, il n'est ni publié, ni vendu. Néanmoins, il est consultable sur Internet. N'en faites pas de copies destinées à la vente.

TABLE DES MATIERES

UN PEU D HISTOIRE	1
<i>Le Ken Jutsu.....</i>	<i>2</i>
<i>Le Kendo.....</i>	<i>2</i>
<i>Du Jutsu au Do.....</i>	<i>2</i>
1- INTRODUCTION - POUR UNE PRATIQUE DU KENDO SANS DANGER.....	3
2- PRESENTATION DE L'EQUIPEMENT	4
3- LE SHINAI (SABRE DE BAMBOU).....	6
3.1 PRESENTATION	6
3.1.1 Construction.....	6
3.1.2 Poids et longueurs des shinai.....	6
3.1.2.1 Pratique à un seul sabre (<i>ittou</i>).....	6
3.1.2.2 Pratique à deux sabres (<i>nitto</i>).....	7
3.1.3 Conserver un shinai en bon état.....	7
3.1.4 Quel bambou pour quel shinai ?.....	7
3.1.5 Le diamètre des shinai	7
3.1.6 Tester un shinai.....	8
3.2 DEMONTAGE DU SHINAI	9
3.3 ENTRETIEN DES LATTES	10
3.4 RECONSTRUIRE UN SHINAI.....	11
3.5 INSTALLER LE SAKI-GAWA (EMBOUT DE POINTE).....	12
3.5.1 Positionner le saki-gawa.....	12
3.5.2 Rupture du saki-gawa	12
3.6 INSTALLER LA TSUKA-GAWA (GARDE DU SHINAI).....	13
3.6.1 Installation de la tsuka-gawa.....	13
3.6.2 Comment attacher le kawa-himo (Lien d'attache de la poignée de garde).....	13
3.6.3 Construire ou raccourcir la tsuka-gawa.....	14
3.6.4 Attacher le Komono (Pièce de tension du tsuru).....	14
3.6.4.1 Méthode 1.....	14
3.6.4.2 Méthode 2.....	14
3.6.4.3 Méthode 3.....	14
3.6.5 Attacher le tsuru au gawa-himo.....	15
3.7 ATTACHER LE NAKAYUI (NŒUD DE MAINTIEN CENTRAL).....	16
3.8 COMMENT TRANSPORTER VOTRE SHINAI ?	18
3.9 LE KATANA.....	18
4- LE KENDO GI (VESTE).....	19
4.1 ELABORATION DU KENDO GI.....	19
4.1.1 Comment mettre le kendogi ?.....	19
4.1.2 Nettoyage.	19
4.2 COMMENT PLIER LE KENDO GI ?	20
4.2.1 Méthode 1.....	20
4.2.2 Méthode 2.....	20
5- LE HAKAMA (PANTALON LARGE).....	21
5.1 PRESENTATION	21
5.2 COMMENT METTRE LE HAKAMA ?.....	22
5.3 COMMENT PLIER SON HAKAMA ?.....	23
5.4 COMMENT NETTOYER LE HAKAMA ?.....	24
6- LE TARE (PROTECTION DE LA TAILLE)	25
6.1 PRESENTATION	25
6.2 LE NAFUDA (ZEKEN).....	25
6.3 COMMENT METTRE LE TARE?.....	26
6.4 COMMENT ENTREtenir LE TARE?	26

7-LE DO (PROTECTION DU TORSE)	27
7.1 PRESENTATION	27
7.2 METTRE LE DO	27
7.3 ATTACHER LE DO	28
7.3.1 Méthode A	28
7.3.2 Méthode B	29
7.3.3 Méthode C	30
7.3.4 Méthode D	30
7.4 COMMENT ENTRETENIR VOTRE DO?	31
7.4.1 Rangement du do	31
7.4.2 Fixer les do-himo (cordons supérieurs d'attache)	31
7.4.3 Fixer les Do-yoko-himo (cordons inférieurs d'attache)	31
7.4.4 Fixer les Do-chichi-gawa (Boucles d'attache)	31
8- LE MEN (PROTECTION DE LA TETE)	32
8.1 PRESENTATION	32
8.2 COMMENT PRENDRE LES MESURES POUR UN MEN ?	32
8.3 COMMENT CONSERVER AU MEN UNE FORME CORRECTE ?	32
8.4 FIXER LES MEN-CHICHI-GAWA (BOUCLES D'ATTACHE DU MEN)	32
8.5 CONSTRUCTION DU MEN	33
8.6 METTRE LE TENUGUI (PIECE DE COTON S'INTERCALANT ENTRE LE MEN ET LA TETE)	33
8.6.1 Méthode A (pour débutant)	33
8.6.2 Méthode B	34
8.6.3 Méthode C	35
8.7 POSITIONNER CORRECTEMENT LE MEN	36
8.7.1 Méthode A	36
8.7.2 Méthode B	36
8.8 ENTRETENIR SON MEN	37
8.9 RACCOURCIR LES MEN-HIMO (CORDONS DU MEN)	37
9- LES KOTE (PROTECTION DES MAINS ET DES POIGNETS)	38
9.1 CONSTRUCTION DES KOTE	38
9.2 METTRE LES KOTE	38
9.3 ENLEVER LES KOTE	38
9.4 ENTRETENIR LES KOTE	39
9.5 NOUER LES KOTE-HIMO (CORDON)	39
10 - LE SAC	41
10.1 PRESENTATION	41
10-2 RANGER L'EQUIPEMENT DANS LE SAC	41
10.3 SORTIR L'EQUIPEMENT DU SAC	41
10-4 TRANSPORTER L'EQUIPEMENT	42
11- GLOSSAIRE	43
12- LEXIQUE	45
13- CONCLUSION	50