

Mémoire de fin de formation

ENEPS-Brevet C De Kendo

Thème de recherche

Le déplacement

Réalisé par

Marques Ferreira Arnaldo José

Fomation tenue par

Mrs Jean-Pierre Labru
Kyoshi 7^e dan de Kendo

Cession 2021-2022

Présentation du thème :

Le déplacement

La tenue

La posture

Les bases du déplacement

Les sensations ressenties

Quelques informations en amont sur l'utilisation de certains mots et leur signification dans le cadre de ce mémoire

Les débutants : les personnes qui débutent dans le Kendo

Le kendoka : une personne qui pratique le Kendo

La pratique : l'entraînement de kendo

D'autres mots en japonais seront présents dans les textes, ceux-là seront expliqués et traduits au mieux dans le texte s'y référant.

Les conditions pour un bon déplacement

La tenue

Au début, les pratiquants de Kendo ne portent que des vêtements de sport conventionnels. Toutefois, même dans ces vêtements-là, le débutant doit se sentir bien et confortable. Afin de profiter au maximum des sensations qu'il va commencer à ressentir.

Un élastique trop serré ou un t-shirt trop étroit par exemple n'est pas en faveur d'une bonne pratique, car peut être perçus comme une gêne. Que ce soit lors d'une activité sportive ou une activité dite d'arts martiaux.

Pour un bon ressenti dans la pratique du Kendo il faut que le keiko-gi (la veste) et le hakama (le pantalon large) soit tous deux bien portés et à la taille du kendoka. C'est-à-dire qu'il faut faire attention à certains détails qui ont et auront de plus en plus d'importance dans la pratique du Kendoka.

Pour citer trois de ces détails : le keiko-gi doit être porté de façon à ne pas avoir de plis au dos et les manches ne doivent être ni trop longue ni trop courtes. Un pli aux mauvais endroits, à hauteur de la taille (de la ceinture, les anches), va causer par la pression du tare (la protection pour les anches et l'abdomen) un point de pression désagréable et faire perdre sa concentration au Kendoka.

Le hakama mal porté, trop haut ou trop bas.

Trop bas : le risque est de se prendre les pieds dans le hakama et de tomber. Un hakama serré trop haut (sur le nombril) avec les mae-himo (ceinture de tissus cousu au hakama), le nœud de serrage va limiter l'extension du ventre lors de la respiration et ainsi limiter le volume d'air possible à inspirer. En résulte un inconfort respiratoire et une diminution de l'endurance pendant la pratique du Kendo. Sans parler du fait que la fatigue se fera très vite ressentir, les phases de récupérations seront plus longues et le risque de blessure augmentera. Tous ces facteurs augmenteront très rapidement en rapport à l'intensité de la pratique.

Le port de la tenue et de l'équipement de Kendo (le bogu) doit rester dans les moyens de chacun, c'est une recherche personnelle. Du fait des possibilités matérielles, physiques et mentales (caractères, état d'esprit).



Keiko-gi: veste

Hakama : pantalon plissé à large jambe



Men: le casque, protection pour le visage, la tête, les épaules et la gorge

Do: le plastron, protection pour le torse, les cotes et le ventre

Tare: le tablier, protection pour les hanches et l'abdomen

Kote: les gantelets, protection pour les mains, les poignets, les avant-bras

La posture

La posture dans le Kendo

C'est:

- se tenir droit
- avoir le dos droit
- tendre le cou et rentrer le menton
- avoir les épaules relâchées tout en les maintenant basses
- conserver les bras le long du corps
- avoir les hanches et la taille bien de face

Les jambes sont en tension, mais ne sont pas bloquées au niveau des genoux.

Les genoux sont légèrement fléchis vers l'avant.

Les pieds se touchent légèrement au niveau des talons, mais sont espacés de deux poings à l'avant.

Les doigts de pied sont eux aussi sous tension, pour parer à un déséquilibre du corps vers l'avant ou au contraire le préparant à une avancée directe sans signe avant-coureur (en vue d'une propulsion éminente).

Les talons ne sont pas collés au sol, mais effleurent le sol (le parquet) du *dojo (salle sportive)

Le corps est légèrement penché vers l'avant.

Et avoir les yeux ouverts.

Littéralement en [japonais](#), *dō* signifie la voie (c'est le même caractère que le [tao](#) chinois), le *dōjō* est le lieu où l'on étudie/cherche la voie.

La posture au Kendo, comme partout ailleurs dans la vie de tous les jours, est très communicative. Au-delà de l'aspect physique, qu'est la partie visible de la posture, elle comprend aussi une part d'esprit et de mental. Par sa posture le Kendoka montre sa détermination et son engagement, mais indique aussi ses forces et ses faiblesses.

La respiration ventrale, par le diaphragme, est comme une sorte de méditation consciente, qui permet d'être conscient de ce qui nous entoure à tout moment.

Cette respiration par le ventre se fait en inspirant rapidement par le nez et en expirant lentement par la bouche peut aussi inclure de retenir sa respiration, suivant les besoins du moment, est l'un des facteurs clefs du Kendo

La répartition correcte du poids entre les deux pieds, 70% sur le pied d'appui, à savoir le pied gauche et 30% sur le pied avant, et inversement pour la garde dite de Jodan-No-Kamae (les détails exacts des pourcentages varient en fonction des différents senseis). Pour atteindre cet équilibre, il est nécessaire de baisser un peu les hanches tout en fléchissant le genou de la jambe qui se trouve devant vers l'avant, tout en abaissant le talon du pied de propulsion sans verrouiller l'articulation du genou de la jambe de propulsion. Ce tout permet d'avoir un plus grand trapèze de sustentation, c'est-à-dire d'être rapide et explosif tout en restant sur des appuis légers.

Pour moi le pied qui se trouve devant ne doit pas avoir le talon qui touche le sol, mais le pied doit être léger (très dur à faire). C'est un peu jouer avec le poing de gravité de son corps, selon les citations, adapter son trapèze de sustentation à l'environnement et à l'objectif à atteindre.

Les différents types de déplacement des pieds

Ashi sabaki

Signification du terme japonais : déplacement (sabaki) des pieds (ashi).

En kendo, les déplacements se font souvent en pas glissés.

Les déplacements doivent se faire de façon naturelle. Avec une certaine élégance, sobriété toute en étant décidés. Sans être saccadés, désordonnés, aussi bien en avant qu'en arrière, ainsi que vers la gauche et la droite.

Les déplacements ne sont ni des sauts, ni des mouvements approximatifs.

Les mouvements doivent notamment être compris en fonction des possibilités des Kendokas, de leur niveau et de leur état physique ou de tout autre facteur spécifique ou limitant.

Ayumi ashi

Ayumi Ashi est le premier déplacement enseigné aux débutants, pour leur permettre de mieux comprendre les déplacements glissés et de les introduire à la notion de pas glissés.

Il s'agit en fait du mouvement de marche naturelle, où les pieds passent alternativement l'un devant l'autre.

Ce déplacement sert pour se déplacer rapidement lorsque la distance à parcourir est très importante. Ceci aussi bien en avant qu'en arrière.

Suri ashi

Suri ashi est basiquement constitué des mêmes mouvements de pied que le ayumi ashi. La différence est que lors du passage alternatif des pieds l'un devant l'autre, ils ne font qu'effleurer le sol sur le devant du pied. Les talons des deux pieds ne touchent jamais le sol.

On peut aussi y ajouter le concept de propulsion du pied arrière dans le mouvement de passage alternatif des pieds. Cela va apporter un effet de légèreté aux déplacements tout en garantissant une certaine stabilité des hanches (un surbaissement des hanches et du bassin augmentent l'effet de stabilité).

Tsugi ashi

Tsugi ashi est un déplacement permettant de réduire l'écart entre chaque pied en ramenant le pied gauche presque à la hauteur du droit, par exemple une attaque de loin.

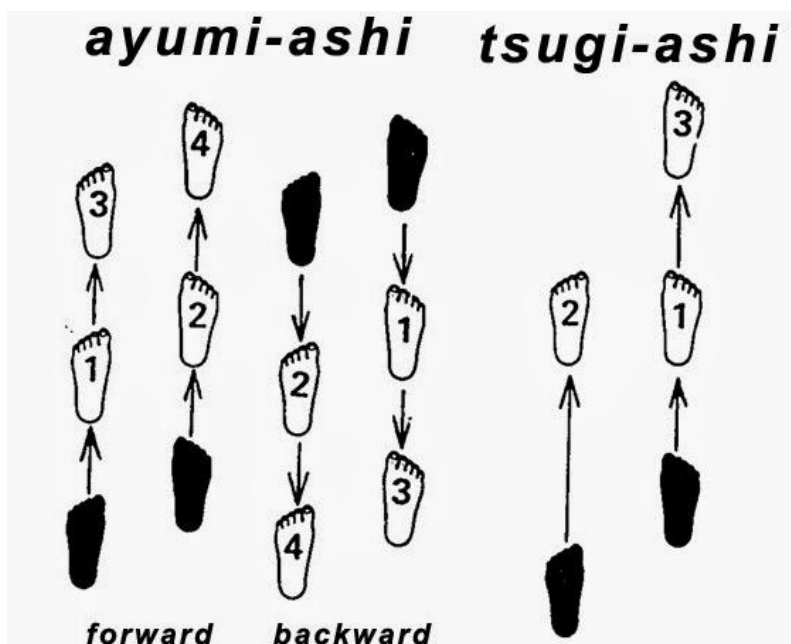
Ce mouvement vers l'avant est utilisé pour lancer une attaque de loin, quand vous êtes en 'toi maai'. Car il permet de réduire très rapidement la distance qui vous sépare du partenaire sans que ce dernier ne le remarque forcément (directement), un petit effet de surprise.

Issoku itto no maai (Issoku itto no ma) : cette distance c'est la distance que vous pouvez atteindre votre partenaire avec un pas vers l'avant et éviter la coupe (ou frappe) exécuté par votre partenaire d'un pas vers l'arrière.

Ce mouvement peut toutefois être aussi utilisé vers l'arrière, quand vous êtes en *issoku itto no maai* (frappe en un pas). En ramenant le pied droit presque à la hauteur du pied gauche. Pour mettre très rapidement de la distance entre vous et le partenaire. Sans que ce dernier ne le remarque immédiatement, l'effet de surprise qui en résulte peut offrir une attaque rapide sur le déplacement du partenaire.

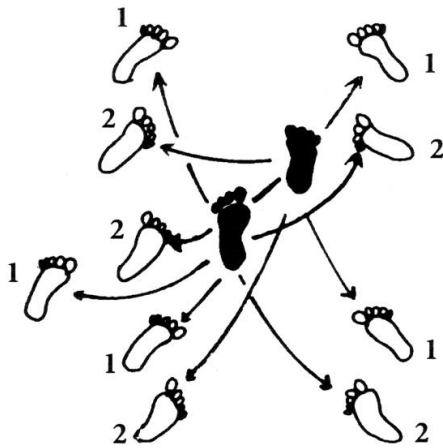
'*Toi maai (Toh-ma)*' : vous n'êtes pas à distance de *issoku itto no maai*. Vous ne pouvez pas atteindre votre partenaire et votre partenaire ne peut pas vous atteindre non plus. Pour faire simple votre shinai et le shinai de votre partenaire ne se touchent pas.

(Vos shinai sont à une distance de 10 ou 15cm l'un de l'autre, en guise d'image).



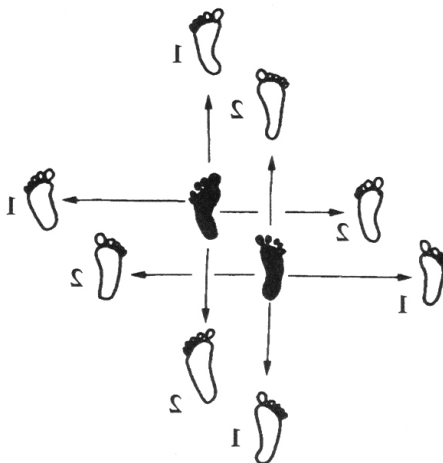
*forward = vers l'avant

*backward = vers l'arrière



Hiraki Ashi

Déplacement des pieds en ouverture droite (pied droit devant pied gauche, talon gauche levé (ou pied gauche devant pied droit, talon droit levé), pour l'esquive ou l'attaque latérale. Il existe trois grandes catégories de techniques qui ont recours à ce type de déplacement : *suriage-waza* (parade du shinai), *uchiotoshi-waza* (frappe descendante sur le shinai) et *kaeshi-waza* (parade suivie d'une riposte). Toutes sont des techniques où il est fondamental de faire face à son partenaire lors du déplacement.



Okuri Ashi

Forme de déplacement en pieds glissés, le pied droit resté devant le gauche, le pied gauche doit être ramené instantanément dès l'avancée du pied droit terminé. Pour avancer, c'est le pied qui se trouve devant qui bouge en premier. Pour reculer c'est le pied qui se trouve derrière qui bouge en premier. Les pieds ne se croisent jamais, le pied qui est ramené (pied de propulsion) s'arrête à hauteur du talon du pied à terminer l'avancée.

Ce mouvement est le déplacement de base du kendō. Il sert notamment à réduire la distance entre vous et votre partenaire, afin de vous placer en position de délivrer un *uchi* (frappe de taille).

C'est aussi la position des pieds du *Chudan no Kamae*

- pied droit en avant
- genou droit fléchi vers l'avant
- jambe gauche tendue, le genou non-bloqué
- pied gauche en arrière et talon lever (3cm du sol, un ordre d'idée)

FUMIKOMI ASHI

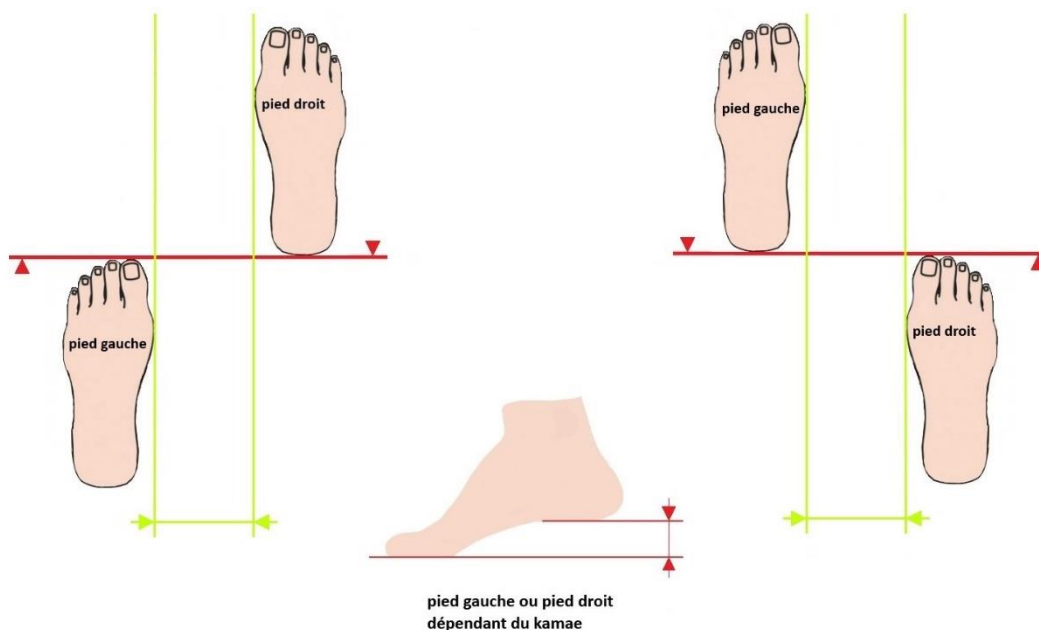
En partant de *Chudan no Kamae* (explication en fin de mémoire)

Le déplacement commence par la propulsion créée par le pied, genou et jambe gauche vers l'avant, le pied droit avance en l'évitant (lever parallèlement à 3-4cm du sol) au-dessus de sol. Tout en délivrant une frappe avec le shinai, le pied droit vient estamper le sol en même temps

où le pied gauche est ramené (très rapidement, *Hikitsuke*) à la hauteur du talon du pied droit et que la frappe touche sa cible avec un bon kiai (un cri qui vient des tripes).

Hikitsuke, littéralement « tirer l'arrière », implique de ramener la jambe gauche vers la jambe droite. Aussi bien en *Okuri ashi* (les pas glissés du Kendo) et *Fumikomi*.

Le *fumikomi* permet de déplacer le corps de façon stable pour délivrer une frappe puissante, rapide et décidée. L'estampe (frappe du pied au sol) avec le plat du pied est appelé *Fumikomi ashi*.



Chudan no kamae

- se tenir droit
- regarder en avant en direction du partenaire ou adversaire
- les épaules relâchées et en bas
- la main gauche à un poing de distance du ventre qui tient avec la main droite le **shinai*
- le shinai axé avec sa pointe (Kensen) en direction la gorge du partenaire ou adversaire
- le bassin faisant face au partenaire ou adversaire est légèrement surbaissé
- pied droit en avant
- genou droit fléchit vers l'avant
- jambe gauche tendu et le genou débloqué
- pied gauche en arrière et talon levé (3cm du sol, un ordre d'idée)

*le *shinai* est l'arme non létal utilisée dans la pratique du kendo. Il est composé de quatre lattes de bambou maintenues par des lanières de cuir. Il est utilisé à l'entraînement et lors des compétitions de Kendo.

L'autre 'arme' étant le bokuto (réplique en bois du katana) est aussi utilisé dans le Kendo pour le Kendo no Kata et le Bokuto ni yoru Kendo Kihon-waza Keiko-ho

Les directions en français et japonais



Le déplacement pour les débutants et Kendokas de tous âges et horizons

Mes conclusions :

J'écris en mon nom, de mes expériences vécues, de mes observations (avec ou plus souvent sans discuter de mes expériences et de mes observations avec des kendokas ou autres personnes plus expérimentées dans les différents domaines)
Ces mêmes ressenties changent selon la personne qui en fait l'expérience.

Les sensations éprouvées lors des premiers pas glissés sur le sol du dojo ou salle de sport pieds nus. Le fait de leur expliquer qu'au début, les pieds ne glissent pas toujours. C'est normal car ils collent dû à la peau moite des pieds. L'apparition d'ampoules aux pieds et mains sont aussi normale.

Ensuite sur la position des pieds, il est normal de ressentir que le talon du pied gauche et droit soient complètement tordus. En étant parallèles l'un envers l'autre et physiquement en ligne droite (aligné). Ce ressentis de torsion partielle ou complète et de désalignement est normal. C'est au long de la pratique des déplacements glissés que le corps va s'habituer à ces nouvelles positions des pieds (la nouvelle posture du corps).

Sur l'utilisation du pied de propulsion : la plupart des débutants et certains avancés n'utilisent que la partie avant-pied plantaire (la boule du pied), de ce fait une partie de la propulsion possible du pied est perdu. Cela est dû à la non-utilisation des doigts de pied. Plus en gagne en connaissance et en expérience plus notre Kendo évolue.

Tous les déplacements doivent être exécutés avec détermination et sincérité. Que ce soit dans l'entraînement ou en combat d'entraînement.

Le premier pied à être déplacé, est celui qui se trouve dans le sens du déplacement.
Si c'est le pied droit qui est le premier dans le sens du déplacement, alors c'est le pied droit qui sera déplacé en premier par mouvement de pulsion du pied gauche.

Il faut garder en tête que tous les déplacements sont une propulsion soit vers l'avant, l'arrière, droite ou gauche. Sauf quelques exceptions dues à l'exécution de Waza (technique) ou situation physique défavorable.

Au-delà de la posture générale et du déplacement, beaucoup d'autres signes qui permettent de se faire une idée sur le niveau de connaissance d'un Kendoka.

- la démarche : sa façon de se mouvoir dans l'espace qui l'entoure
- la tenue : sa façon de porter le Keiko-gi, le Hakama, le Bogu (l'armure)
- la posture : sa façon de se tenir

Dans un déplacement bien exécuté une certaine grâce se crée, le mouvement devient fluide et naturel.

Il y a des aspects dans les différents déplacements qui évoluent naturellement selon la maturité martiale, l'âge, le vécu physique et mental du Kendoka.

Je pense que les échanges, sous forme de discussions et/ou démonstrations sont utiles et très importants pour ôter certains doutes, ouvrant ainsi de nouvelles pistes pour l'évolution ou même la compréhension des débutants et des kendoka en général.

Un entraîneur se doit de faire toujours de son mieux. Pour expliquer, montrer et comprendre les besoins des sportifs qu'il encadre. Sans oublier que lui-même doit avancer dans sa pratique et l'étude du Kendo. Afin de pouvoir offrir les meilleures bases possibles aux personnes qu'il encadre.

De tous les points abordés dans ce mémoire, se trouvent des réflexions, des conclusions auxquelles je suis parvenue à travers cette formation tenue et dirigée par Mrs Jean-Pierre Labru Kyoshi 7^e dan de Kendo.

Il me reste bien des sujets encore à découvrir, à discuter et à approfondir.

Le Kendo est une occasion d'en apprendre plus sur moi-même et sur le vaste monde qui nous entoure. Je pense qu'à un moment le Kendo et la vie de tous les jours s'entremêlent pour devenir tout simplement la voie.

Bien que ce mémoire ne soit pas terminé à mes yeux, je vais m'arrêter ici.

Arigato Gozaimasu

Sources

Sensei/Entraîneur

Yoichi Yamasaki sensei
Markus Frey sensei
Jean-Pierre Labru sensei
Jukka Jalava
Raphael Yoshitomi

Livres

Japanese-English Dictionary of Kendo / All Japan Kendo Federation
The official guide for Kendo instruction / All Japan Kendo Federation
Kendo Traditionen, Grundlagen, Techniken / Jeff Broderick
Kendo fundamentals and Waza to win / Hirakawa Noduo Kyoshi 8-dan
Kendo the definitive guide / Hiroshi Ozawa Kyoshi 7-dan (at the time of publish)
Mes propre notes et réflexion sur le Kendo

Image

Internet sans auteur fixe
L'image des positions des pieds est ma propre réalisation