

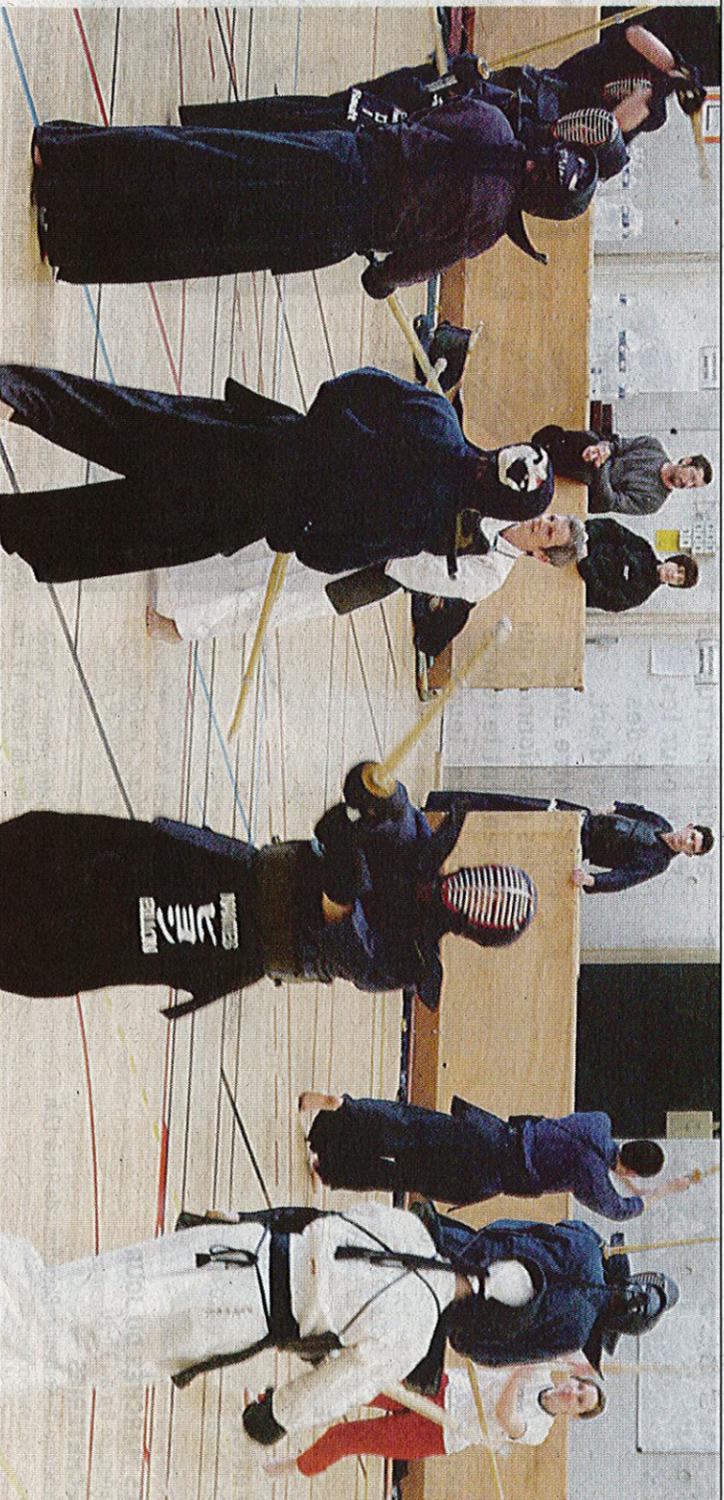
Quimper

Dimanche 7 avril 2013

Kendo. Le cri du samourai

Le club de Kendo Kemper organise ce week-end un stage régional à la Halle des sports de Penhars. Le premier art martial japonais, bien que peu connu, est très dynamique dans notre région.

Les kenshi (pratiquants du kendo) revêtent une armure caractéristique : le men (casque), les kote (gants), le do (plastron) et leur tare (protection du bas-ventre et des cuisses). Ils sont armés d'un shinai, un sabre fait de quatre lames de bambou.



« Nous avons 35 adhérents à Quimper et plus de 250 en Bretagne, rapporte François Bordelais, sensai (entraîneur) du Kendo Kemper. C'est une pratique qui s'adresse à tout le monde, même aux plus de 70 ans, car il n'y a pas de chute ». A partir du XVII^e siècle, le Japon entre dans une aire de plus de deux siècles de paix. Les samourais entraînés au combat, font de leur arme à tuer, « le sabre pour vivre » (katsujinken).

L'esprit, le sabre et le corps
Premier art martial japonais, le kendo « la voie du sabre » est obligatoire dans les écoles de

l'archipel jusqu'au début du XXI^e siècle. Son étymologie en témoigne, le kendo est avant tout une « voie ». Une philosophie de vie axée sur la réunion de trois éléments essentiels : l'esprit, le sabre et le corps... « Kikentai ichi »

Le kendo exige une implication de l'esprit autant que celle du corps. « Il faut s'engager sans retenue dans l'action que l'on entreprend. Seule, la touche ne compte pas. Il faut que la bonne partie de la lame touche la cible et crier, poursuit François Bordelais. C'est pourquoi le kendo permet un équilibre personnel ». Une philosophie de vie qui est portée par des tradi-

tions et cérémonials. Le salut avant et à la fin de chaque de cours ou de combats est essentiel. « Le respect des lieux et des partenaires sont au cœur de la discipline, souligne François Bordelais. Je préfère parler de partenaires plus que d'adversaires. Car le principal adversaire, c'est soi-même. Qu'importe le niveau de la personne que l'on a en face de soi, elle peut nous faire progresser ».

La rencontre des différents clubs bretons et même nantais, mancoan ou nazairien, participe de l'esprit du kendo. « Nous n'avons pas souvent l'occasion de rencontrer de hauts gradés,

continue le sensai « maître » en japonais quimpérois. Alors on essaie d'organiser des rencontres entre nous ». Ces dernières se déroulent une fois par mois.

La Bretagne une région dynamique

Ce week-end, Jacques Muller (Shodokan Vendée) et Marika Fournier (Kendo Lille) encadrent le stage. Le premier est 7^e dan, c'est-à-dire parmi les quinze plus hauts grades nationaux. La seconde, 6^e dan, est l'une de trois femmes à avoir atteint cette catégorie en France. Ces distinctions marquent le cheminement de toute une

vie.

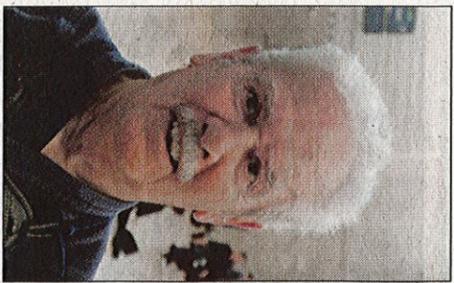
Les clubs bretons se retrouvent régulièrement afin de maintenir une dynamique. L'année dernière, Eugène Pohin (Wakao Kai, Quiberon) est devenu le premier champion de France de kendo de sa catégorie, à 15 ans. Le club quimpérois n'est pas en reste. C'est la deuxième année qu'à lieu ce stage régional à Quimper. François Bordelet espère le renouveler chaque année. « Le club de Quimper compte environ 35 adhérents. Nous étions 50 une année, avec la sorte de Kill Bill au cinéma, explique-t-il. Une fois par mois, nous allons nous entraîner à

Domitille Pautonnier

« Ça fait six ans que je fais du kendo. Ce que j'aime, ce sont les combats. On se tape dessus, mais sans jamais se faire mal. Ça me vide la tête, comme par exemple quand j'ai des problèmes à l'école. »

>Pratique
De 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h, à la halle des sports de Penhars. Kendo.Kemper.free.fr.

Le kendo maintient en forme !



Gérard Poissard : « À 76 ans, je suis 2^e dan. Je suis le doyen de la Bretagne ».

Gérard Poissard est le doyen des kenshi bretons. À 75 ans, il a huit ans de pratique derrière lui. « Attention, le kendo n'est pas un sport ! C'est une discipline. Vous voyez ces plis sur mon hakama (pantalon large tradition-nell) ? Cela représente les qualités que l'on tente d'atteindre. La bonté, le courage et la sincérité. C'est tout ce qu'on appelle, l'étiquette. Le respect tant envers les autres que le matériel et le dojo (« lieu où l'on étudie la voie », le

plancher). C'est ce qui fait la noblesse de l'art martial. C'est pour ça que j'y suis très attaché ».

Gérard Poissard prend sa retraite à 68 ans. « Reprendre le judo était difficile à cause des chutes », explique-t-il. C'est alors qu'il découvre le club de kendo de sa ville, Quiberon. « À 76 ans, je suis 2^e dan. Je suis le doyen de la Bretagne ».

Deux fois par an, pendant trois mois, un sensai japonais vient enseigner en France. « Nous en avions hébergé un. Il m'expliquait qu'au Japon, il y avait des compétitions de kenshi de 95 ans ! », s'amuse-t-il. Lui espère continuer au moins jusqu'à 80 ans. De façon moins traumatisante que d'autres arts martiaux, le kendo demande une mobilisation complète des muscles. Il faut aussi travailler la concentration, la rigueur et l'agilité. « Le kendo apporte la santé, affirme-t-il. Deux heures de combats chaque mercredi soir et plus de petits muscles grâce à la libération que ça procure. Au moment d'attaquer, on se fige et on hurle avec l'adobemen. Ça permet aussi de combattre le manque d'envie ». Rien de tel qu'un kiai (cri ventral) pour extérioriser les tensions !

> Et vous, que recherchez-vous dans le kendo ?

Jacques Muller :
« Un équilibre de vie »



« Nous avons une arme en bambou et une armure très épaisse. On s'engage alors beaucoup plus mentalement et on combat à 100 % car il est impossible de se faire mal. Par ailleurs, il y a un côté traditionnel. Le kendo est porteur de valeurs comme le respect de l'autre et de bien-faits, tels la coordination ou l'équilibre. Tout le monde dit que c'est une aide au quotidien. Le kendo est aussi un choix de vie. Il y a 39 ans que je le pratique. Il m'aura fallu 33 ans pour obtenir mon 7^e dan. Si tout va bien je serai 8^e dan dans quatre ans. Je suis allé quatre fois à Tokyo comme élève d'un dojo. Depuis peu, j'ai mon propre dojo. Bien que bénévole, il m'est arrivé de mettre mon travail entre parenthèses ».

Marika Fournier :
« Le côté esthétique »



« J'encadre ce stage parce que c'est le but du kendo de transmettre, témoigner. La Bretagne est une région active en kendo. Il y a une réelle émulation entre les clubs qui s'entendent très bien. J'ai 52 ans, cela fait 33 ans que je pratique le kendo. C'est le côté esthétique qui m'a d'abord plu quand j'étais jeune. Je suis partie le pratiquer au Japon, un an, durant mes études. C'est une voie, quelque chose qu'on poursuit toute sa vie. Ce qui caractérise le kendo c'est qu'il n'y a pas de distinction entre les âges, les sexes... Nous ne portons pas de signes extérieurs visibles de notre grade. Une femme âgée peut affronter un homme plus jeune, par exemple ».

Sabrina :
« L'état d'esprit »



« Je pratique le kendo depuis six ans mais pas de façon continue. L'esprit des arts martiaux me plaît, mais je ne voulais pas de corps à corps. La mixité qu'offre le kendo est très riche. On peut combattre tout type de gabarits, des hommes comme des femmes... Pour moi qui n'avais jamais fait de sport avant, j'apprécie ce milieu sans a priori. L'état d'esprit est bon, c'est un temps à part. Même si je considère le kendo avant tout comme un loisir, c'est parfait pour décompresser et travailler la maîtrise de soi ».

Simon :
« Me vider la tête »



« Ça fait six ans que je fais du kendo. Ce que j'aime, ce sont les combats. On se tape dessus, mais sans jamais se faire mal. Ça me vide la tête, comme par exemple quand j'ai des problèmes à l'école. On apprend aussi des choses en japonais. La compétition me permet de voyager : Paris, Chantepie... Peu de mes amis font du kendo. A part deux qui sont dans mon club, les autres ne connaissent pas trop, ou alors seulement parce que je leur en parle ».