

# Stage Kendo no Kata - Annecy

28-29 janvier 2023

Non pas d'erreur dans le titre, le sujet du stage était bien la pratique des *Kendo no Kata*. Un stage de découverte à l'initiative de **Patrick Colas** du club d'**Annecy-Cran Gévrier**. Avec une longue expérience en *Kendo*, c'est un sujet qui lui tenait énormément à cœur depuis fort longtemps.

Il est souvent dit que le *Kendo* et le *laido* sont les 2 faces d'une seule et même pièce, l'art du sabre japonais. Pourtant, les possibilités de pratique, ou tout simplement les envies de chacun, font que nous sommes nombreux à ne pas pratiquer les 2. Pour nous, *laidoka*, à défaut de faire du *Kendo*, il y a tout de même une possibilité de pratiquer au moins les *Kendo no Kata*. Des exercices à 2 au *bokken/bokutô* qui, comme nous avons pu le découvrir lors de ce stage, présentent de nombreuses subtilités et ont beaucoup d'intérêt pour enrichir une pratique sérieuse du *laido*.

L'enseignement durant le stage était assuré par **Patrick Colas** avec l'assistance de **Patrick Dupin**.



Photo de groupe par Mae

## Déroulement du stage

Après le traditionnel protocole et quelques échauffements, nous avons débuté cette découverte des *Kendo no kata* le samedi par un travail sur les différentes gardes :

- *Chûdan*, 中段 (garde intermédiaire)
- *Migi jôdan*, 右上段 (garde haute à droite)
- *Hidari jôdan*, 左 (garde haute à gauche)
- *Gedan*, 下段 (garde basse)

- *Hassô no kamae*, 八相の構え (garde des 8 directions)
- *Waki no kamae*, 脇の構え (garde sur le flanc)

Ensuite, nous avons pu enchaîner avec l'apprentissage des 3 premiers *Kendo no kata* :

- *Kata* numéro 1 (*ippon-me*) : *Men, nuki, men*
- *Kata* numéro 2 (*nihon-me*) : *Kote, nuki, kote*
- *Kata* numéro 3 (*sanbon-me*) : *Tsuki, kaeshi, tsuki*

Pour chaque *kata*, les 2 rôles ont été travaillés en permutant régulièrement avec son binôme attiré :

- Le rôle *Uchidachi*, 打太刀, celui qui attaque ou initie, le *kata* (en général le professeur)
- Le rôle *Shidachi*, 仕太刀, celui qui reçoit (en général l'élève)

La journée de samedi s'est conclue par un travail spécifique de techniques au *fukuroshinai* :

- Des techniques d'attaque (*sen no sen* ou *sen sen no sen*) → *Shikake-waza*, 仕掛技
- Des techniques de réponse / réaction (*go no sen*) → *Ôji-waza*, 応じ技



Si c'est une digression (fort intéressante) sur la réalisation artisanale de *fukuroshinai*, La journée de dimanche s'est déroulée plus ou moins de la même façon avec l'apprentissage des 2 *Kendo no kata* suivants :

- *Kata* numéro 4 (*yonhon-me*) : *Tsuki, maki-kaeshi, men*
- *Kata* numéro 5 (*gohon-me*) : *Men, suriage, men*

## Bilan du stage

Ce stage fut une révélation pour moi. Ces exercices en apparence un peu austères voir rigides, se sont révélés en réalité tout le contraire. Vivants et amusants à pratiquer, difficile à maîtriser. Et même en tant que débutant, l'on se prend très vite au jeu dès qu'une confiance est établie avec son partenaire. Si le timing reste parfois « prudent », les attaques sont rapidement portées comme des vraies.

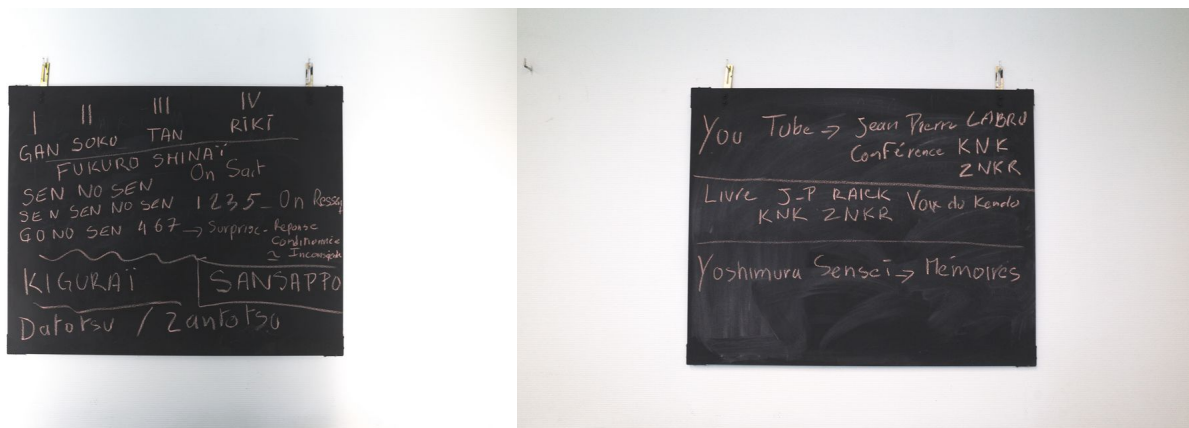
Et surtout, ce sont des exercices définitivement très pertinents pour enrichir une pratique du *laido*. Les *Kendo no kata* permettent en effet de travailler :

- Le déplacement, la posture ou les appuis
- Le regard et plus généralement ce que l'on ressent et exprime face à un partenaire
- Le timing et le contrôle
- La gestion des distances
- La souplesse et la décontraction (parce qu'un *bokken* est très léger par rapport à un sabre, il n'y a encore moins de raison de se crispier dessus)

Enfin, comme expliqué durant le stage, lorsque la forme devient maîtrisée, il est possible d'aller bien sûr plus loin dans ces exercices, d'expérimenter avec le timing et les distances. Mais cela est un autre sujet hors du cadre de cette initiation.

J'espère avoir l'occasion de prolonger l'expérience en essayant de les pratiquer de temps en temps. Il me semble que ce serait une belle manière de remercier **Patrick Colas** et le club d'Annecy pour ce beau stage très enrichissant.

## Benjamin



## Annexes

Pour conclure ce CR, quelques liens vidéos évoqués durant le stage.

- Conférence sur les *kendo no kata* par JP Labru : <https://www.youtube.com/watch?v=zCIJtU1als>
- *Kendo no kata* réalisés au sabre avec beaucoup d'énergie et une belle maîtrise : <https://www.youtube.com/watch?v=-75N3w9hyjM>

Vidéos de *kendo no kata* sous plusieurs angles :

- *kata* numéro 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=OYfWtlwA5s4>
- *kata* numéro 2 : [https://www.youtube.com/watch?v=s5uFWZN1\\_YY](https://www.youtube.com/watch?v=s5uFWZN1_YY)
- *kata* numéro 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=ZWcZoC631Rs>
- *kata* numéro 4 : <https://www.youtube.com/watch?v=3PBXRMJU1bA>
- *kata* numéro 5 : <https://www.youtube.com/watch?v=Ycgw1wA0gB4>