



Le e-bulletin du Ken Bu Kan

K E N D O & I A I D O à S A I N T - Q U E N T I N



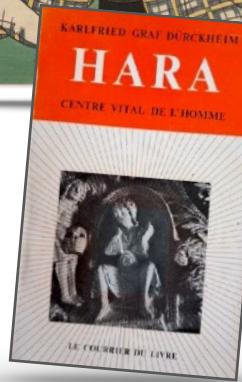
Hara

Un soir, un ami japonais m'emmena à Paris voir une pièce Kabuki jouée par des comédiens français, un drame avec morts, fantômes etc ... Au retour il me demanda mes impressions : " Les femmes étaient très bien, petits déplacements bien dans leur Hara, les hommes n'étaient pas des Samuraï, mais des "mousquetaires", tout dans les épaules " ! Il éclata de rire.

Lors de la formation au BFHEK, Armand fit un cours d'une heure sur les déplacements, Okuri Ashi, Ayumi Ashi, en Chudan no Kamae , etc... avec contrôle des hanches, bassin stable, sans "mouvement de vagues" associées au déplacements, idem avec Suburi : rien dans les épaules, tout dans le Hara.

En Iaidō au Shobukan Dojo, en laigoshi : avancer le corps par contraction des abdominaux et des fessiers pour ramener le genou arrière, sans tirer sur la jambe avant ou utiliser les épaules, en Seme ou Kiri Tsuke : tout dans le Hara.

Exercice pour débutant Kendo : placer le Kensen du Shinaï sur le Tare de Moto et pousser pour faire reculer celui-ci : prise de conscience que l'on doit pousser avec le ventre, pas avec les bras.
- BR



ACTUALITÉS

En raison de la fermeture du gymnase pendant les vacances scolaires

Il n'y aura pas de Kendo

- Lundi 22 décembre
- Vendredi 26 décembre
- Lundi 29 décembre

Il n'y aura pas de Iaido

- Mercredi 24 décembre
- Mercredi 31 décembre

KENDO

6 Décembre 2025

Stage 10h00-12h30
Technique 14h00-16h00

16h30 Examen de grades
1^{er} à 3^e Dan

DOJO DÉPARTEMENTAL
5 Boulevard Pierre de Coubertin
60180 NOGENT-SUR-OISE

10€
-18 ans GRATUIT

1

ICHI

Omiyage et Furoshiki

Il est d'usage d'apporter un petit présent lors d'une visite. Au retour d'un voyage, il est de tradition d'offrir un cadeau, c'est le **omiyage**. Un emballage soigneusement arrangé ou mieux un **furoshiki**, pièce de tissu emballant un cadeau, participe à ces bonheurs éphémères.

HM (avec l'aide du JNTO)



2



3



KENDO

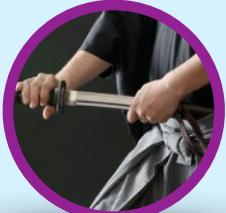
le lundi de 20h00 à 22h00
le vendredi de 20h00 à 22h00

KENDO NO KATA

le mercredi de 20h00 à 22h00

IAIDO

le mercredi de 20h00 à 22h00



Gymnase Collery
4, impasse Ambroise Paré
02100 Saint-Quentin

Décembre au Japon



Photo - nearbytokyo.com



Du 2 au 03 décembre : le Chichibu Yomatsuri

A Chichibu (région de Tokyo) assistez au festival nocturne de chars avec grand feu d'artifice. - AP

Photo - bonplantokyo.com



Le 14 décembre : Festival Ako Gishi-sai

À Tokyo assistez au défilé en l'honneur des 47 Rōnins depuis le temple Sengaku-ji où se trouve leurs tombes. - AP

Photo - muza-chann.net



Du 17 au 19 décembre : Assistez au festival Hagoita-ichi

Près du temple Senjo-ji à Tokyo et repartir avec un porte-bonheur sous forme d'une raquette en bois décorée. - AP

Chakusō (着装)

La première étape de votre Kendo

Chakuso désigne la manière appropriée de porter son Gi, son Hakama et son Bogu. Cela peut paraître simple, mais cela reflète votre discipline, votre souci du détail et votre respect de l'art.



Bon anniversaire !



Graziella Di Lena

le 14 décembre

Rendez-vous Kendo !

Keiko Décembre

Dojo Régional

2 rue Lescouvé
80000 Amiens

10h à 12h



Le Hakama

Redoutable à enfiler et à replier pour le débutant, ce « pantalon » traditionnel devient rapidement confortable, pratique et élégant pour nos pratiques martiales.

Porté initialement à la cour impériale chinoise, les nobles du Japon et les Samouraï l'adoptent au VIème siècle. De nos jours il est porté pour la pratique de nombreux arts martiaux tels que le Kendo, l'Iaido, l'Aikido, le Naginata, le Kyudo, le Jodo, etc... Même les lutteurs de Sumo le porte lors des cérémonies officielles. Les japonaises et japonais continuent à le porter couramment lors de cérémonies telles que les mariages, les remises de diplômes et les funérailles. Alliant tradition et modernité, il devient même tendance dans la mode.

Le Hakama comporte un dossier rigide appelé Koshi Ita (腰板) garantissant le maintien et la posture. Il est orné également de sept plis, cinq devant et deux derrière. Légende pour certains, réalité pour d'autres, ces sept plis symbolisent sept vertus du Budo : JIN (bienveillance, générosité) - GI (honneur, justice) - REI (courtoisie, étiquette) - CHI (sagesse, intelligence) - SHIN (sincérité) - CHU (loyauté) - KOH (piété).

La manière de porter le Hakama, le Kendo-Gi et l'armure s'appelle **Chakuso** (着装). — AP



Les Trois Piliers du Kendo

L'exercice, la compétition et l'examen.

Le danger serait-il de bâtir notre édifice Kendo en négligeant un voire deux piliers ?

2) - SHIAI - La compétition - 仕合

La compétition est une partie importante dans la vie du Kenshi. La France est dans le groupe des cinq meilleures nations mondiales et leader européen avec un nombre très important de titres de Champions d'Europe. (site CNKDR)

- Un combat se déroule dans un carré de 9 à 11 mètres de côté : le **Shiaijo**. Il est arbitré par trois arbitres (Shinpan), un central et deux latéraux.
- Le combat dure de deux à cinq minutes selon les catégories d'âge et de sexe et le résultat d'un combat se décide selon la règle dite du **Sanbon-shobu** (rencontre en trois points, le vainqueur est le premier à marquer 2 points).
- En plus des rencontres individuelles, il existe des rencontres par équipes (généralement de cinq personnes), les Kenshi de chaque équipe s'opposent en une série de combats individuels. L'équipe qui a le plus de victoires remporte la rencontre.
- Pendant le combat, des avertissements sont donnés aux concurrents qui commettent des fautes : poussée irrégulière donnée avec le corps ou le shinai, sortie de l'aire de combat, perte du shinai, etc... Au bout de deux fautes commises par le combattant, son adversaire obtient un Ippon. De plus, les paroles ou actions irrespectueuses à l'égard des autres combattants ou arbitres entraînent la disqualification.

La compétition nous offre la précieuse occasion de mettre en pratique ce qui a été appris en situation réelle face à d'autres adversaires. Ici, au-delà de la victoire, certes importante, c'est la maîtrise de soi, le respect mutuel et la capacité à rester calme sous pression qui sont valorisés.

HM - (avec l'aide du Shinsei Kendo Panama et du site du CNKDR)

Haiku pour l'hiver

L'année prend fin
toujours le même chapeau
les mêmes sandales de paille

Matsuô Bashô

Liens



Kendo - The perfect Ippon

[www](#)

Les derniers Samouraï du Japon ?

[www](#)

Le Code des Samouraï, le Bushido - (Conférence)

[www](#)

Cette newsletter est éditée par l'Association Ken Bu Kan à l'attention de ses membres et de ses amis.
Tous droits réservés. Les articles diffusés n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Auteurs : Bernard Reis - Alain Pipart - Hervé Monfourny

Si vous ne souhaitez plus recevoir ce bulletin, le site internet n'étant momentanément plus opérationnel pour cause de transfert de nom de domaine, merci d'en informer le secrétaire : h.monfourny@gmail.com