



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



Mokuso

Avant le cours, au moment du salut, **Mokuso** permet de se séparer de la charge émotionnelle stressante du passif de la journée. Après le cours, qui parfois s'est terminé par Geiko, (personnellement j'essaie de terminer par les kata pour faciliter le retour au calme), la méditation fait baisser l'adrénaline.

J'ai souvenir de jeunes Kenshi qui n'en maîtrisant pas la technique, incapables de faire ce vide, passaient une "nuit blanche", encore pris dans leurs combats, revivant ceux-ci.

Mokuso, pour moi, c'est "faire le vide en soi", ne pas s'attacher à ses pensées, et, si elles se présentent, les laisser glisser. C'est re-devenir disponible, être ouvert à ce qui se présentera, l'esprit serein. État peut-être plus difficile à obtenir en Kendo car l'autre est là, face à soi, Shinai en mains.

En laïdo, l'autre est virtuel, on est seul avec soi-même, et c'est bien soi qu'il s'agit de maîtriser. Il faut donc trouver son centre, être en son centre.

J'aime bien la traduction de laïdo proposée par Claude DURIX "La Voie de l'Unité de l'Être", encore faut-il être disponible pour trouver l'Être en soi.

La position en Seiza, tenue longtemps est douloureuse pour les genoux, mais la pratique régulière de Mokuso, pas nécessairement en cours, vise à nous permettre d'accéder à cet état quelque soit la posture, sans posture, à la demande, et pas seulement pour les arts martiaux. - B.R.

ACTUALITÉS

ÉVÈNEMENT

7 & 8 février 2026

OPEN DE FRANCE

KENDO

[Lien d'informations](#)

ATHLETICA

Complexe Sportif Luc Abalo
64 rue des Bouquinvilles
95600 Eaubonne

En raison de la fermeture du gymnase pendant les vacances scolaires

Il n'y aura pas de Kendo

Lundi 16 février
Vendredi 20 février
Lundi 23 février
Vendredi 27 février

Il n'y aura pas de laïdo

Mercredi 18 février
Mercredi 25 février

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

1

ICHI

EXPO

I Love Sushi

すしを愛でる

Du 20 janvier au 11 avril 2026

Maison de la Culture
du Japon à Paris



Photo MCP

2

NI

LILLE

Stage de Kendo 20-22 février 2026

[lien d'inscription](#)

Stage de laïdo 10 au 12 avril 2026

(l'inscription n'est pas encore ouverte)



3

SAN

On recherche

Nous savons qu'il y a parmi les Kenshi d'anciens judokas. Ils sont venus au Kendo parfois par choix, parfois à la suite d'un ennui de santé. Nous recherchons des témoignages de leur motivation, de leur ressenti. Nous voudrions dire à ceux qui ne peuvent par exemple plus chuter mais voudraient renouer avec le plaisir de la pratique d'un art martial que c'est possible avec le Kendo.

Février au Japon

Du 04 au 11 février
Festival de la neige à Sapporo
(Yuki Matsuri)

Plusieurs millions de touristes affluent pour découvrir les centaines de statues de neige et de glaces, pour déguster des ramens et s'émerveiller devant les illuminations.



11 février
Fondation du Japon
(Kenkoku Kinen no Hi)



Jour férié commémorant la fondation mythique de l'État japonais par l'empereur Jinmu qui accéda au trône, selon la légende, en 660 avant notre ère.

22 février
Jour des chats (Neko no Hi)

Avec environ 9 millions de représentants, le chat domestique est l'animal de compagnie préféré des Japonais.

Cette passion s'exprime à travers les neko cafés (cafés à chats) où les clients peuvent boire un thé tout en caressant des félins qu'ils ne peuvent avoir chez eux en raison du manque de place ou des restrictions imposées par les propriétaires de logement et ce notamment dans les grandes villes.



23 février
Fête Nationale pour
l'anniversaire de l'Empereur Naruhito
(Tennô Tanjôbi)



Représentant du Japon sur la scène internationale, garant des rites shintoïstes et figure honorifique, L'empereur Naruhito, incarne l'ère Reiwa (vénérable harmonie).

Son anniversaire constitue l'un des deux moments où le palais impérial est ouvert au public. - A.P.

Haiku

Désolation hivernale
Dans un monde à teinte
uniforme
Le bruit du vent

Matsuo Bashô

Merci

どうもありがとう
 Dômo arigatô

Nous souhaitons remercier sincèrement le **CRKDR** de relayer notre modeste bulletin par le biais de son site internet :

<https://www.crkdr-hautsdefrance.com/Accueil.html>

RdV mensuel Kendo

Keiko Février

Dojo Régional
 2 rue Lescouvé
 80000 Amiens

10h à 12h



L'île Itsukushima

Située dans la baie d'Hiroshima au sud du Japon, elle est connue sous le nom de Miyajima.

Île sacrée, célèbre pour son Torii classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et son sanctuaire Shinto, elle est classée parmi les trois plus beaux sites du pays. J'ai eu la chance de la visiter à deux reprises avec toujours le même plaisir.

Il faut arriver le matin par ferry au départ d'Hiroshima afin d'avoir le temps de l'explorer.

Dès l'arrivée, vous pouvez découvrir une maquette du Mont Saint-Michel car ces deux hauts lieux sacrés sont jumelés depuis 2009.

Vous êtes ensuite accueillis par les cerfs Sika très friands de gâteaux et déambulant parmi les visiteurs.

En parfait touriste, il faut s'arrêter dans un des petits restaurants pour déguster du riz au congre et des huitres chaudes et ensuite déambuler dans la grande rue semi-piétonne bordée de nombreuses échoppes pour acheter les célèbres « Momiji-manju » gâteaux en forme de feuille d'érable fourrés de pâte d'haricot rouge.

N'oubliez pas d'acheter en souvenir une cuillère traditionnelle en bois, idéale pour mélanger le riz appelée Shamoji.

Je vous parlerai du Torii, du temple Shinto et du mont Misen dans un prochain article. - A.P.



Liens



Mont Fuji, une tradition japonaise | ARTE Évasion [www](#)

Hideyuki & Naoki Eiga senseis' seminar [www](#)

À la poursuite de l'Indigo / Technique traditionnelle [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 Kenbukan.