

- **Le kendo est la version moderne de l'escrime japonaise**, art martial des samourais du moyen âge au Japon. Au niveau mondial, il se pratique à la fois comme une voie martiale et également comme sport de compétition.

Son principe fondamental repose sur le *kikentaï itchi* : l'esprit, le corps, le sabre forment une seule unité pendant l'assaut.



Le kendo se pratique dans un dojo équipé d'un plancher. Les pratiquants : les kendokas, sont vêtus d'un *keikogi* (veste bleue

marine) et d'un

haka

ma

(pantalon large). Pour le combat, ils revêtent une armure composée du

men

(masque pourvu d'une grille en métal), du

do

(plastron protégeant le ventre), du

tare

(protection du bas ventre) et d'une paire de

kote

(gants).

- Les assauts sont menés de façon réelle avec un *shinai* : sabre en bambou manié à 2 mains. Le shinai représente le katana (sabre qu'utilisaient les samourais). Il est composé de 4 lames en bambous reliées entre elles par des pièces en cuir.

- Grâce aux protections et à l'absence de contact physique violent et de chute, le kendo peut se pratiquer sans limite d'âge et sans danger.

- La pratique du kendo est complétée par l'apprentissage de *katas*, enchaînements de techniques de combats parfaitement codifiées, pratiquées avec un

bokken

(sabre en bois), permettant d'acquérir les techniques fondamentales du kendo.

- Le kendo commence et se termine par un salut. Cette règle fondamentale, enseignée dans tous les dojos, souligne l'importance de l'étiquette qui fait intégralement partie de la pratique du kendo.



Le kendo au DOJO-ECOLE de l'Est Parisien

- Vous pourrez pratiquer le kendo en pur débutant (à partir de 14 ans) ou en pratiquant confirmé.
- Un entraînement type commence par des étirements et des échauffements, l'apprentissage des techniques de déplacements et de frappes, et pour les pratiquants confirmés une série de keikos (assauts) en fin de séance .
- Pour les premiers cours nous vous prêterons le shinaï et le bokken nécessaires à l'apprentissage des techniques. Pour débuter, un kimono est souhaitable pour pouvoir s'entraîner.

