# Kyûdô magazine

弓道

Publication semestrielle du CNKyudo

N6 Septembre 2021

FRANCE JUDO

N6

# Sommaire


**EDITORIAL** RÉGINE GRADUEL PRÉSIDENTE DU CNKYUDO
MÉLANIE GRILLIERRE «PLACE AUX JEUNES»

Guillemette Signoret *shodan*, à la «rencontre femmes» , Falaise Verte juin 2021


| | | |
|---|---|---|
| CHERCHER | 06 | Une invitation athlétique - W. FOLLET |
| CHERCHER | 10 | Un kyûdô «sport co'» - J. MASSÉ |
| CHERCHER | 14 | Sport pop au Japon ? - H. BAYLE |
| PRATIQUER | 18 | Stage National d'Initiation - Ch-L. ORIOU |
| PRATIQUER | 20 | Bourges EKF 2021 1ère partie - Ch-L. ORIOU |
| PRATIQUER | 25 | Bourges EKF 2021 2ème partie - J.-F. DECATRA |
| PRATIQUER | 30 | Strasbourg Kagoshima - J.MANN et G. JUTZI |
| PRATIQUER | 34 | Entre nous, les femmes - R. GRADUEL |
| PRATIQUER | 38 | Entretien du matériel - Ch-L. ORIOU |
| RENCONTRER | 39 | M. GRILLIERRE et M. LONDECHAL |
| SE RETROUVER | 44 | CR stages et tournois / Agenda |

# Éditorial

## L'esprit du débutant ou l'énergie du début.

Très chers amis, très chers licenciés du CNKyudo, très chers amoureux du *kyûdô.* Pour cette rentrée nous avons ouvert la rédaction de ce numéro 6 à la « Cellule Jeunes » du pôle « Appuis spécifiques » du Département Technique National (DTN) du CNKyudo ! Au travers de leurs articles vous verrez leurs perceptions de notre pratique. Je pense qu'il est important de comprendre ce qui les anime. Leur vision est une chance mais aussi une obligation d'adapter pour eux notre enseignement. On n'enseigne pas à un adolescent comme on enseigne à un adulte ou un senior. Ceci est le défi que nous devons relever si nous voulons que nos jeunes restent avec nous. La moyenne d'âge de nos premiers *dan* est de 52 ans !

Dans le commencement, dans le démarrage il y a l'énergie du début, c'est une énergie particulière qu'il faut savoir saisir, elle est toujours là, et c'est ce que je vois encore dans cette photo de mes premières années de *kyûdô*. Une insouciance mêlée à une volonté farouche et déterminée de progresser pour ma part. Je pense qu'il faut arriver à conserver cette énergie et à la transformer en une énergie où notre conscience est plus grande, qui mature en chemin et n'arrête pas d'évoluer pour soutenir nos actions dans le temps. Cette énergie du chemin vient, en ce qui me concerne, d'avoir toujours la découverte de nouvelles sensations et perceptions quand je pratique, et cela alimente mon enthousiasme à pratiquer le *kyûdô*.

Aujourd'hui le CNKyudo travaille justement à construire ces chemins de progression pour ancrer des enseignants dans leurs savoirs, les valoriser et fidéliser nos pratiquants. Quand je sais qu'il y a un chemin et des étapes, je peux le parcourir en sécurité et en confiance. Alors, en cette période de reprise de notre pratique et de *shinsa* par vidéo, je vous envoie tous mes vœux pour une pratique pleine d'exigence, d'excellence et d'engagement dans cette nouvelle saison.

Belle rentrée à tous !

**Régine GRADUEL**
Présidente du CNKyudo

© Alain SCHERER

Régine GRADUEL Renshi rokudan

# Place aux jeunes !

## UN SÉRIEUX CLUB DES 5 POUR L'AVENIR DU CNKYUDO

PAR MÉLANIE GRILLIERRE (AK, NIDAN)

© Laurent PIRARD

Helena Bayle Club KAP, *shodan* – Jade Massé Club LMK, *mudan* – Mélanie Grillierre Club AK, *nidan*

Tout a commencé avec les « Grands Projets » mis en place par le CNKyudo l'été dernier où l'un des groupes de réflexion était dédié à la thématique de la jeunesse. Durant les réunions, plusieurs problématiques ont émergé, et il s'est imposé l'idée de création d'une « Cellule Jeunes » pour développer le *kyûdô* chez les moins de 30 ans. La cellule s'est officiellement formée en mars 2021 et compte 5 personnes qui seront présentes jusqu'à la fin de l'Olympiade.

Pourquoi définir les « jeunes » dans une limite d'âge de 30 ans, et pas 25 ou 35 ans me direz-vous ? Et bien parce que cette tranche d'âge ne couvrait que 10% des pratiquants en 2021-2022 et concerne à la fois les lycéens, les étudiants et les jeunes actifs.

Même si la dimension intergénérationnelle est une des forces du *kyûdô*, le premier de nos objectifs est de créer un esprit de communauté parmi les jeunes pratiquants. Dans un premier temps un

groupe « discord » (application de réseau sur smartphone et ordinateur) a été mis en place pour permettre la rencontre, l'entraide et le dialogue : «Kyudo no wakamono». Dans un second temps nous organiserons des événements dédiés tels que des stages ou des tournois.

Le deuxième objectif que nous suivons est de faire connaître le *kyûdô* au plus grand nombre de jeunes grâce à des supports de communication dédiés, des moments de démonstration et de rencontre ciblés.

Le sondage que nous avons effectué auprès des licenciés, et auquel beaucoup ont répondu, servait entre autres à pouvoir mieux comprendre la pratique des jeunes et adapter nos stratégies de développement.

Enfin le dernier objectif est d'être une fonction support, à la fois pour les autres cellules et pour les clubs qui voudraient de l'aide pour toucher plus de jeunes. Nous souhaitons travailler en transversalité, que ce soit sur les supports pédagogiques, les tournois, la communication…

Ce dernier objectif sera, on l'espère, réalisé d'ici la fin de l'olympiade.

Bref, vous l'aurez compris, il y a beaucoup d'idées, d'envies, et de projets à mettre en place !

Ce numéro de « *kyûdô* magazine » permet de nous présenter à vous à travers plusieurs articles, ainsi qu'une *interview*. Merci à tous ceux qui nous ont aidé dans leur réalisation, à Laurent Pirard de nous avoir invité à participer, et merci infiniment à Régine Graduel, Jean-Michel Lafitte et Patricia Stalder pour leur confiance et avoir permis à la « Cellule Jeunes » d'exister. Merci également au groupe de réflexion du « Projet Jeunes » pour ce qui fut la première étape décisive.

Après deux années mouvementées, espérons que l'année 2021-2022 soit placée sous le signe de la jeunesse, du dynamisme et de la convivialité.

N'hésitez pas à nous contacter, nous serions ravis de faire votre connaissance !

© Laurent PIRARD

William Follet Club AK, *shodan*

© Christophe Rolewski

Maxime Londechal Club K3Y, *shodan*

# Une invitation athlétique

## CORPS ET KYÛDÔ, UNE RELATION COMPLEXE MAIS BÉNÉFIQUE

PAR WILLIAM FOLLET (AK, SHODAN)

© Laurent PIRARD

Sur un tapis de gymnastique : élastique, *kettlebell, powerball, abwheel* (accessoires de fitness) et *gomu yumi*

La recherche d'une forme de performance physique peut sembler décalée dans la pratique d'un *budô*, a fortiori dans une discipline comme le *kyûdô* n'opposant pas deux pratiquants face à face mais l'archer seul face à lui-même. Nous retrouvons donc souvent dans notre discipline un discours mettant en exergue l'ascendance du mental sur le corps. Les textes occidentaux de référence, comme «Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc» de Herrigel, proposent une approche spirituelle du *kyûdô* et soutiennent ce discours ainsi : si notre esprit est capable de dépasser n'importe quelle difficulté, a contrario, notre corps est quant à lui, par nature, limité. Cependant, en pratique, l'énergie nécessaire pour prendre résolument arc et flèches est

issue à la fois du corps et de l'esprit : il n'y a donc aucune raison de placer l'un au-dessus de l'autre. Si le dépassement physique n'est pas un critère d'accomplissement explicite, le rechercher est-il incompatible avec les valeurs portées par notre discipline ? Plus encore, s'imposer un tel défi ne pourrait-il pas nous permettre d'être un meilleur *kyûdôjin* ? Nous entendons régulièrement l'histoire du maître de *kyûdô* qui, même octogénaire, tire avec un arc puissant. L'analyse qui est faite tient souvent à démontrer que c'est grâce à sa force mentale que le maître parvient à réaliser cette performance. Est-ce la seule explication ? Le maître n'est-il pas également capable de mobiliser cette énergie parce qu'après plusieurs décennies de pratique intense et rigoureuse son corps ne fait plus qu'un avec l'arc ? En place de réfléchir au bénéfice que peut apporter la pratique du *kyûdô* sur notre corps, il pourrait également être intéressant de se pencher sur les bénéfices qu'apporte le travail de notre corps pour le *kyûdô*.

## Les besoins physiques dans le kyûdô

Pour un débutant dans la pratique du *kyûdô*, la maitrise technique me semble constituer le défi principal. L'apprentissage de cette technique spécifique s'accompagne aussi d'un défi physique. Tenir en *kiza*, effectuer *ikasu*, réaliser les *hassetsu*, sont autant d'éléments qui exigent une forte implication du corps. Avec l'expérience et la pratique, cette mise à l'épreuve du corps va devenir de moins en moins prégnante et le *kyûdôjin* cherchera plutôt à se dépasser en polissant sa technique. Il me semble donc que le défi pour le pratiquant évolue au fur et à mesure des séances vers une épreuve mentale : se remettre en question, travailler l'acuité de ses gestes, synchroniser sa respiration avec ses mouvements, chasser ses pensées parasites.

J'ai pu constater, dans les différents *dôjô* au sein desquels j'ai eu la chance de pratiquer, que la question du défi athlétique que peut offrir le *kyûdô* devient alors secondaire. Elle refait généralement surface lorsque les capacités physiques du pratiquant diminuent, que ce soit à la suite d'une blessure, d'une interruption prolongée ou simplement du fait de l'altération naturelle des capacités de notre corps. Autrement dit, dans la voie de l'arc, il est rare que le dépassement physique soit considéré comme un objectif intrinsèque à notre discipline au même titre que le dépassement mental. Cette dimension physique est souvent laissée à l'appréciation personnelle du pratiquant, ou n'est mentionnée que dans le cadre d'une pédagogie mettant l'accent sur la prévention.

## Pour relâcher le mental, tenir le corps

Les personnes ayant déjà pratiqué un sport ou une activité exigeant d'importantes ressources physiques peuvent attester d'un bienfait en résultant : lorsque nous atteignons les limites des capacités de notre corps, les pensées parasites tendent à disparaître. En effet, comme l'activité mentale mobilise une partie de nos ressources énergétiques, si notre volonté de poursuivre l'effort reste intacte, notre cerveau va naturellement éliminer toute information superflue à la réalisation de sa tâche. Un effort physique plus intense et continu peut donc aussi nous permettre de nous

2020, William à Aix Kyûdôjô pour la cérémonie du nouvel an

> “Je fais mon possible pour intégrer dans toutes mes séances d’entrainement une certaine variété, comme alterner entre différents rythmes et formats.”

plonger, à un instant T, dans un état mental propice à la pratique d’un art martial et tendre vers une forme de non pensée involontaire pouvant se rapprocher de *mushin*.

Pratiquer en ce sens peut aussi être un outil d’autocorrection efficace. En effet, il est toujours possible d’avoir la sensation d’effectuer un bon tir lorsque les conditions, intérieures et extérieures sont idéalement réunies : forme physique, disponibilité mentale, conditions climatiques, … Néanmoins c’est justement lorsque ces conditions se dégradent que la solidité de notre technique est mise à l’épreuve. Lorsque je continue de tirer alors que ma force physique diminue, les défauts que je parviens à compenser dans de « bonnes » conditions réapparaissent et me permettent de « voir » le cœur de mon tir : ce qui est acquis de manière durable et ce qui ne l’est pas. Dès lors je peux plus facilement prioriser les points sur lesquels je dois travailler. J’ai pu constater un phénomène similaire chez des pratiquants qui ne sont pas habitués aux *sharei* de type *taikai*. A cette occasion, dans un rythme plus soutenu et en tirant plus de flèches que lors d’un *sharei* de type *shinsa* il n’est pas rare de voir le *taihai* et le tir de certains se révéler sous un autre jour, avec une fluidité et une précision jusqu’alors insoupçonnées. Inversement, nous pouvons voir le tir de certains se « détériorer » du fait de cette variation de rythme. Ces deux exemples tendent à me laisser penser que pratiquer hors de sa zone de confort peut être un axe permettant de progresser en *kyûdô*. C’est en tout cas une des conclusions que je tire de l’enseignement de Tomoko Shimomura *sensei*, ainsi que de mes modestes expériences. Je crois qu’il est à la portée de tout *kyûdôjin* de mettre en œuvre ces principes.

2020, en tir libre à La Falaise Verte

## Affronter les habitudes et fuir les facilités

A sein du *dôjô*, je fais mon possible pour intégrer une certaine variété dans mes séances d’entrainement, alterner entre différents rythmes et formats pour éviter à mon corps, comme à mon esprit, de tomber dans une « routine ». En tir libre, je profite de chaque minute qui m’est offerte en occupant le *shajô* par mon tir.

A titre personnel j’ai donc pris pour méthode de comptabiliser régulièrement le nombre de flèches tirées. L’idée ici n’est pas de poursuivre un objectif quantitatif, mais de pouvoir objectivement mesurer l’effort physique déployé lors d’une séance. Je me fixe alors comme but pour la séance suivante de dépasser ce chiffre — dans le respect

© Laurent PIRARD

2020, *sharei* à La Falaise Verte

des principes de tir et des règles de sécurité — jusqu'à atteindre la limite de mes capacités. Une fois cette limite identifiée, j'utilise ce nombre comme point de référence et j'essaye de l'atteindre à chaque séance, indépendamment de mon état physique ou moral. Si mon tir reste irrégulier, l'investissement physique que je déploie, quant à lui, reste constant.

Néanmoins, cette approche extensive ne peut pas fonctionner lors d'entraînements où le temps de pratique est trop restreint, ce qui est le cas pour nombre d'entre nous dans les créneaux habituels. Essayer un arc plus fort — avec le conseil et l'accord de son *sensei* — peut être aussi un bon moyen de mettre plus d'intensité physique dans son *kyûdô*. Et permet là encore, d'éviter de « tomber » dans une posture de confort, pour moi incompatible avec la pratique d'un art qui se veut martial.

## Faire progresser le corps au quotidien

Hors du *dôjô* il existe une multitude de supports permettant de nous entraîner et de mobiliser notre corps, en ouvrant régulièrement son arc (*subiki*), avec l'usage d'un *gomu yumi*, ainsi qu'en travaillant les postures fondamentales. Nombre de *sensei* proposent déjà de tels exercices, souvent à titre d'échauffement. Là encore pour celles et ceux ne pouvant pas se rendre au *dôjô* autant qu'ils le souhaiteraient, s'entrainer par ces moyens permet de conserver de la régularité et de la constance dans sa pratique. Il est également possible de créer ses propres exercices en s'inspirant d'une vaste littérature, facilement accessible, portant sur les implications physiologiques de la pratique du *kyûdô* : chaines musculaires mobilisées, placement du corps et des os. Libre à nous d'en prendre connaissance et d'élaborer de nouveaux moyens de stimuler et forger notre corps pour notre prochaine séance, démonstration, tournoi ou examen. Je reste intimement convaincu qu'aller au-devant de nos limites physiques et tenter de les dépasser s'inscrit aussi dans les valeurs que porte notre discipline car, tout comme l'esprit, le corps a besoin d'être mis à l'épreuve pour pouvoir se renforcer.

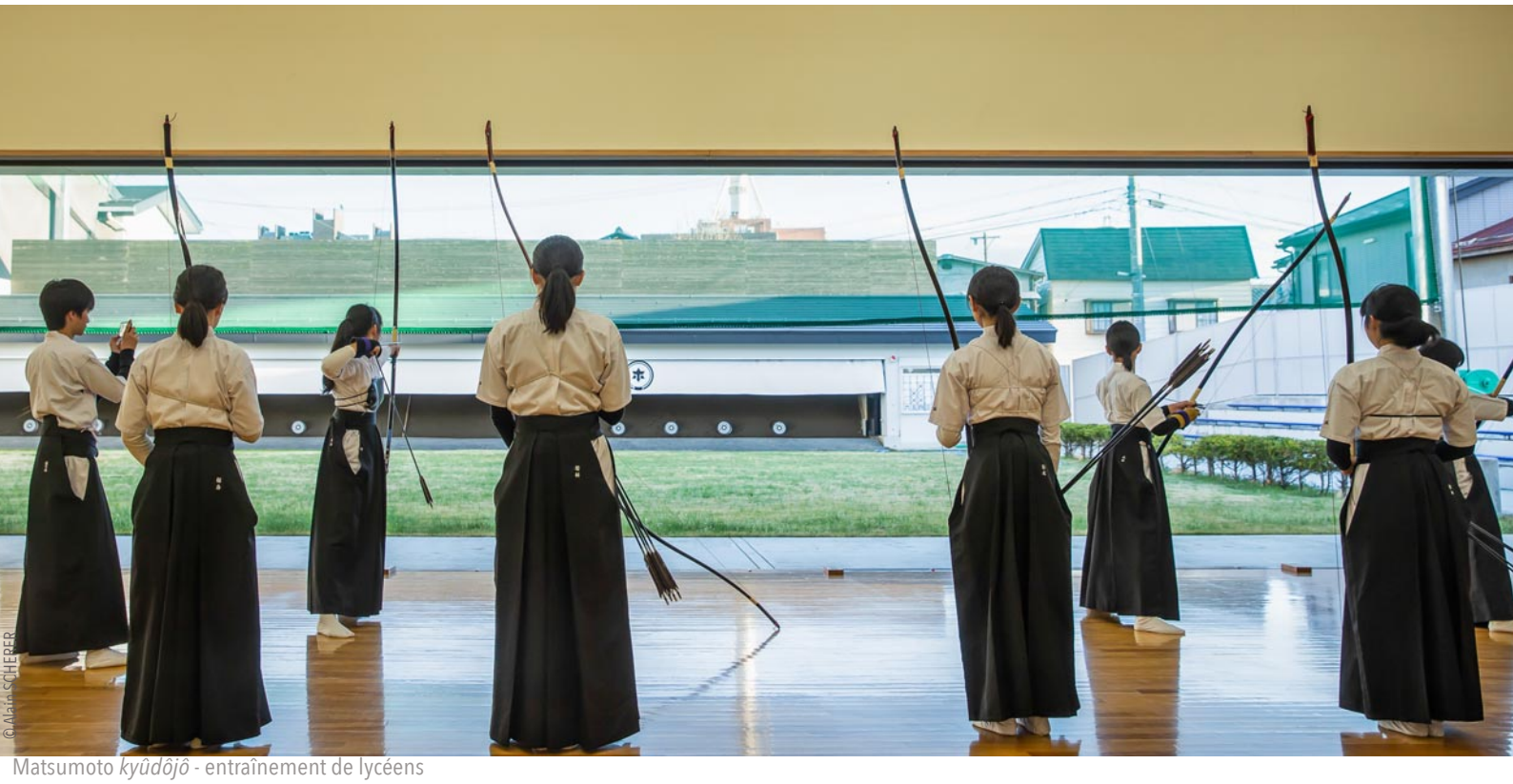
## Un défi martial légitime et salutaire

Nous avons également la chance de pratiquer une discipline dont les mouvements, s'ils sont effectués en accord avec les principes du tir, limitent le risque de blessures et renforcent l'ensemble de notre posture quotidienne. Développer son corps autour de l'arc n'est donc qu'un défi de plus, qu'il nous faut relever en tant que *budôka*. Cet axe de travail n'est pas à opposer à celui du mental et de la technique, indispensables eux aussi à notre progression dans la voie. Au contraire, s'engager physiquement doit être vécu comme une approche complémentaire permettant de (re)nouer avec les origines martiales de notre discipline. Mettre au défi notre corps aussi bien que notre mental peut non seulement nous apporter plus de confiance en notre tir, mais également nous donner les ressources nécessaires pour affronter les épreuves de notre quotidien aussi bien sur le *shajô* qu'à l'extérieur du *dôjô*.

# Un kyûdô «sport co'»

## LE TRAINING ÉTUDIANT MADE IN JAPAN

PAR JADE MASSÉ (LMK, MUDAN)




Matsumoto *kyûdôjô* - entraînement de lycéens

Il est d'un grand intérêt de s'interroger sur ce que peut être le *kyûdô* ailleurs que dans nos clubs et *dôjô* que nous connaissons. En France, le *kyûdô* chez les jeunes peut encore paraître confidentiel, mais s'il existe bien un endroit où la situation est toute autre, c'est évidemment au Japon. Au sein des universités notamment, la pratique propre aux étudiants avec une vision qui semblerait éloignée de la nôtre nous apprend cependant beaucoup.

### UN KYÛDÔ JAPONAIS « À LA FRANÇAISE »

Saika Shimode, jeune étudiante japonaise venue étudier en France, nous livre ici son témoignage. Le *kyûdôjô*, tel qu'on le conçoit chez nous en France, devient vite pour l'étudiant-pratiquant japonais un lieu très éloigné de ce qu'il connaissait dans son université au Japon avec son côté bon

enfant et sportif où le but est la cible. L'étudiante japonaise a ainsi expérimenté le *kyûdô* comme nous, Français, le pratiquons « à la japonaise ». Son expérience, vécue notamment au sein du club d'Aix-en-Provence auprès de Tomoko Shimomura *sensei*, ainsi qu'en stage, lui a fait reconnaître que le but du *kyûdô* en France est de pratiquer le *shahô*. Paradoxe culturel, elle a retrouvé une forme de « vrai *kyûdô* », comme celui pratiqué au Japon par les plus anciens.

## Une activité sport pour les jeunes

Au Japon, chez les jeunes, le *kyûdô* est une pratique sportive populaire comme peuvent l'être d'autres arts martiaux, le *kendô* par exemple, mais moins populaire que les sports occidentaux importés des Etats-Unis. Dans le cadre scolaire, les collèges ou lycées, en tant qu'écoles publiques, ne peuvent pas tous se permettre les dépenses d'un *kyûdôjô* et proposent le plus souvent une pratique telle que le football, le baseball, le volley-ball et le basket-ball. S'il est aujourd'hui relativement familier chez les adolescents ou les étudiants, le *kyûdô* le doit surtout aux universités où il est bien implanté. On peut dire qu'elles sont un bon vecteur de découverte de la discipline car chaque université a son club de *kyûdô* : c'est là souvent que se font les premiers pas des jeunes *kyûdôjin*. Les jeunes Japonais connaissent deux formes de *kyûdô*. Le *kyûdô* universitaire, comme celui des lycées et collèges, est plutôt considéré comme un sport avec une pratique intensive centrée sur la précision du tir mise à profit dans les nombreuses compétitions et tournois. Et d'un autre côté, on retrouve une pratique plus traditionnelle orientée vers l'art du tir, c'est-à-dire une approche esthétique et spirituelle qui devient, aux yeux des étudiants, une pratique bien plus stricte avec la prédominance de l'étiquette.

© Alain SCHERER

Matsumoto *kyûdôjô* - entraînement de lycéens

## Des entraînements pour les compétitions

Pour rentrer au cœur du *kyûdô* chez les jeunes, allons dans les universités au Japon, et pourquoi pas à Tôkyô, centre cosmopolite et jeune. On peut y trouver des équipes sportives de foot, de tennis, etc., et au milieu de tous ces sports, le *kyûdô* a sa propre équipe. La structure de la compétition du *kyûdô* inter-universitaire est organisée par ligues, sur le même modèle que les sports occidentaux. On ne rechigne pas à s'entraîner dur pour toucher la *mato* dans l'espoir de remporter une coupe (quelle qu'elle soit) au nom de son université.

(suite page 12)

> "Le kyûdo universitaire, comme celui des lycées et collèges, est plutôt considéré comme une pratique sportive centrée sur la précision."

© Alain SCHERER

Matsumoto *kyûdôjô* - entraînement de lycéens

## Un enseignement et une structure

Si l'organisation de l'encadrement est très formalisée, la pratique, elle, se fait au rythme des études tout en conservant une certaine autonomie qui permet à l'étudiant d'avancer relativement librement.

L'université dispose au sein de son campus son propre *kyûdôjô* où peuvent être installées deux *makiwara*, et huit *mato* dans l'*azuchi*. L'entraînement collectif est obligatoire deux fois par semaine, le mercredi et le samedi de 8h à 12h, et développe le travail du *sharei* autour de 50 personnes. L'entraînement type est le même tout au long de l'année : une séance commence par *subiki*, l'entraînement par les gestes à vide, puis à la *makiwara* avant de s'entraîner à la *mato* en *kyôgi no maai*, *shinsa no maai*, et réalisation d'un *shinsa*. Le *sensei* et les *senpai* sont là pour encadrer et corriger les pratiquants. Mais le *kyûdôjô* est aussi ouvert tous les jours de 7h à 22h (un peu comme une salle de musculation) pour la pratique libre, qui regroupe en moyenne 10 personnes et permet de manière plus approfondie d'affiner pour chacun sa technique de tir, sans encadrement. En effet, pour améliorer son art, l'introspection autonome du tir peut se révéler fort utile. Un regard extérieur n'apporte pas toujours la solution aux maux intérieurs, que nous sommes les seuls à pouvoir sonder.

## Le buchô, un capitaine de dôjô

La pratique pour tous les débutants commence de la même façon. Le *sensei* encadre le groupe uniquement lors des séances du samedi (comme tout un chacun, il ne peut venir que sur son temps libre), et les *senpai* enseignent et supervisent deux *kohai* qui montrent/font le *subiki* et le tir à la *makiwara* pendant un mois. A la tête du club, le *buchô*, le délégué étudiant, décide du moment où l'apprentissage à la *makiwara* est terminé et où le débutant peut désormais travailler à atteindre la *mato*. Le *buchô* a le statut le plus élevé dans son club, il est responsable du rythme du club et de son organisation, c'est donc quelqu'un qui a beaucoup d'expérience. Il pratique en général le *kyûdô* depuis trois ans à l'université avant d'effectuer un an d'études à l'étranger suivant son système universitaire. Sa responsabilité est d'autant plus grande qu'il est chargé de se rendre au comité universitaire de *kyûdô* de sa préfecture où il représente son université lors d'une conférence. Ce comité a pour but d'organiser les tournois lors d'une grande réunion annuelle, qui rassemble tous les *buchô* des universités par préfecture. Ces derniers tiennent de plus des réunions mensuelles.

"Mais le kyûdôjô est aussi ouvert tous les jours de 7h à 22h (un peu comme une salle de musculation) pour la pratique libre."

## Une vie sportive conviviale

Deux à trois fois par mois, après l'entraînement, quand la nuit tombe, la vie du *kyûdô* se prolonge autrement. L'humeur joviale des étudiants prend le dessus. Les pratiquants mangent et boivent dans le *kyûdôjô*, bien entendu hors du *shajô* : on ne saurait déroger à l'étiquette. Les étudiants vont ensuite ailleurs boire, bière, saké ou jus de pomme, avant d'enchaîner sur des chants et des danses jusqu'au bout de la nuit. Ce sont des moments festifs qui sont courants dans la vie du *kyûdôjin* nocturne, et qui ont lieu quand nombre de pratiquants sont réunis au *dôjô* juste avant la fermeture. De cette façon c'est une manière de créer une convivialité inhérente au *dôjô* où le *kyûdô* s'intègre pleinement à la vie estudiantine.

## Un kyûdô vrai et enthousiaste

En conclusion, le *kyûdô* dans les universités japonaises peut nous sembler un autre monde, comparé à la pratique que nous connaissons en France dans nos clubs, et plus largement en Europe, en particulier quand on observe cette pratique estudiantine par le prisme d'une quête de perfectionnement sportif dans la compétition, quête qui, pour beaucoup d'entre nous, n'est pas familière. Cependant, à y regarder de plus près, je perçois, j'en suis sûre, l'esprit et l'incarnation du *kyûdô* dans cet entraînement acharné vers la victoire, dans le cri poussé, tel un *kiai*, par les supporters pour guider la flèche de l'archer jusqu'à la cible. Ils préservent l'enthousiasme et font évoluer ainsi le *kyûdô* avec son temps !

*Cet article a bénéficié de l'aide de Saika Shimode, étudiante, originaire de Kanagawa, qui a pu témoigner de sa pratique du kyûdô au Japon en tant que membre de l'équipe universitaire à l'Université des Études Étrangères de Tokyo ainsi qu'en France pendant un an dans le club d'Aix Kyûdôjô présidé par Tomoko Shimomura. Nous remercions Saika très sincèrement de nous faire découvrir cette facette du kyûdô et de mieux nous faire comprendre comment cette discipline a su investir les universités.*

© Laurent PIRARD

Saika Shimode (2019, AK)

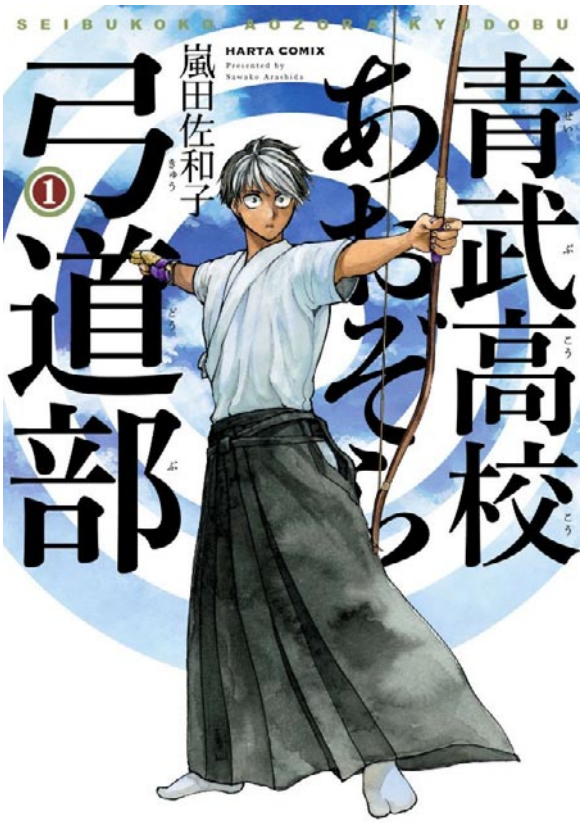
Jade (LMK, Lyon) et Helena (KAP, Paris) en visite à Aix Kyûdôjô (AK), juin 2021

© Laurent PIRARD

# SPORT POP AU JAPON ?

## UN KYUDO ILLUSTRE ENCORE ANIMÉ ?

PAR HELENA BAYLE (KAP, SHODAN)

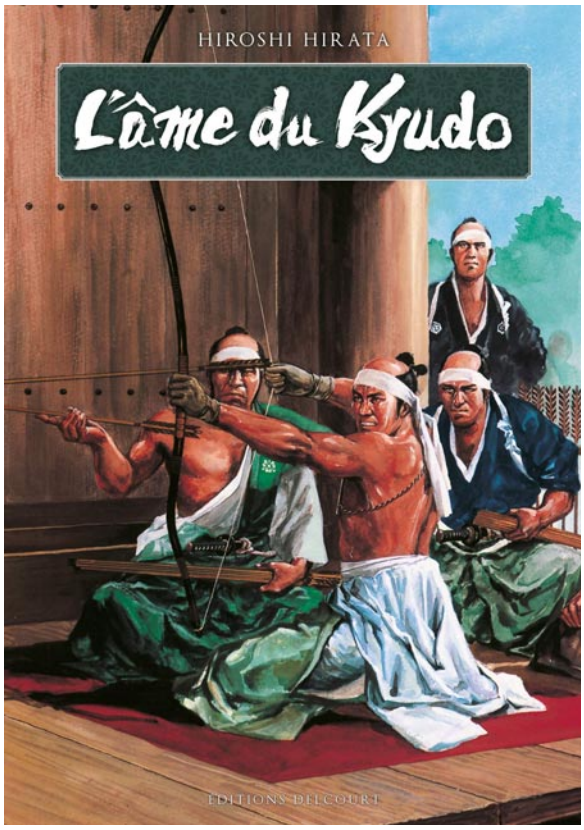


Affiches de «Seibu Koko Aozora Kyudobu» vol. 1 et 4

Le thème du sport est récurrent et très populaire au Japon dans les *manga* (romans illustrés) et les *anime* (dessins animés), axés vers un public adolescent : Slam Dunk, Haikyû!!, Captain Tsubasa ou encore Prince of Tennis… Ils traitent majoritairement de sports occidentaux comme le baseball, le football et le basket relativement populaires dans les écoles. La trame scénaristique du *manga* sportif se résume le plus souvent à l'univers d'un club lycéen ou collégien où l'accent est mis sur la compétition entre les différentes écoles lors de championnats et de rencontres inter-collèges/lycées. On y suit généralement une progression du ou des personnages principaux, tant sur le plan physique que psychique, avec le dépassement de soi ou encore la cohésion d'équipe. Malheureusement, on retrouve peu de séries traitant du *kyûdô*.

# Le kyûdô
## dans les manga et anime

L'un des premiers *manga* à avoir véritablement représenté le *kyûdô* est paru au Japon en 1969 sous le nom de L'âme du Kyudo, de Hiroshi Hirata auteur bien connu pour ses œuvres autour du Japon féodal et des arts martiaux traditionnels. Ici il n'est pas question de pratique sportive en club. Dans le Japon ancien, Kanza, un jeune paysan, décide de devenir le meilleur des archers. Dans cette histoire l'arc et la flèche sont des outils martiaux avec comme toile de fond la vengeance et le contrôle de soi.



Sans doute le plus ancien *manga* de *kyûdô*

Récemment, Kyoto Animation, studio très populaire pour la qualité de ses *anime*, a adapté en 2018 un *light novel* (roman pour jeunes adultes) intitulé Tsurune. L'action se déroule au sein du club de *kyûdô* du lycée Kazemai. Nous y découvrons des personnages atypiques, comme Masaki Takigawa, un jeune archer de 23 ans qui s'est fixé comme objectif de tirer 100 flèches par jour durant 100 jours, au bout desquels il arrêtera complètement le *kyûdô*. On y suit le parcours de Narumiya Minato qui, à la suite d'un traumatisme psychologique lors d'une compétition, ne parvient plus à retenir sa flèche au moment du tir. L'œuvre se concentre sur la pratique de ces *kyûdôjin* qui, liés par leur amour pour le *kyûdô*, tentent de suivre la voie de l'arc et s'affrontent durant la compétition inter-lycées qui a lieu au cours des 13 épisodes. Le point fort de cet *anime* est que tout pratiquant de *kyûdô* peut facilement s'identifier aux personnages : même s'il s'agit de lycéens, leur entraînement assidu et leurs difficutés dans la pratique peuvent nous rappeler notre propre parcours !

On peut retrouver d'autres *manga* ayant le *kyûdô* comme thème central avec par exemple

«Tsurune», un des plus récents *anime*, issu de *manga*

Seibu Koko Aozora Kyudobu, sorti en 2017, dont le héros est un adolescent japonais qui a découvert et appris le *kyûdô*... aux États-Unis ! On retrouve d'ailleurs tout au long de la série plusieurs pratiquants de *kyûdô* occidentaux. Il y a également Ichirei Shite, Kiss ou Make a Bow and Kiss (2012), un manga romantique sur fond de club de *kyûdô*, qui a connu un petit succès puisqu'il a été adapté en film en 2017.

(suite page 16)

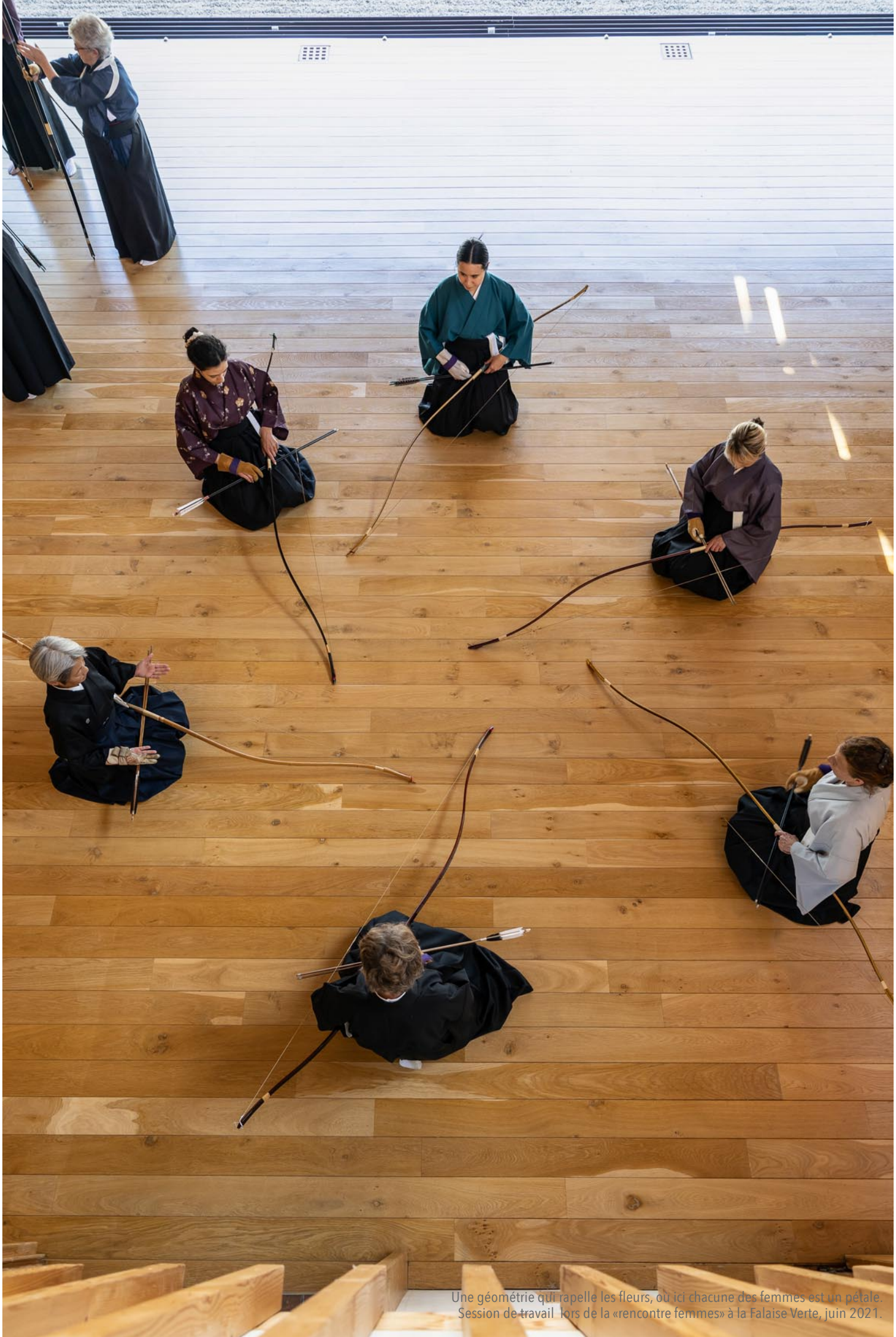
© Laurent PIRARD

Helena en visite à Aix Kyûdôjô (AK), juin 2021

© Laurent PIRARD

## Les arts martiaux et les jeunes

Dans la pop culture japonaise, les arts martiaux traditionnels sont généralement boudés. En ce qui concerne le *kyûdô* au Japon, on se rend bien vite compte en parcourant les différents rayons des librairies qu'il n'y est présent que de façon sporadique. Lorsqu'on le retrouve dans une œuvre, c'est le plus souvent pour faire partie du décor ou pour dépeindre un personnage doué d'une forme de sagesse (ce que certaines personnes recherchent dans la pratique !). Il est indéniable que les grands *manga* sportifs ont la cote auprès du public japonais, mais le *kyûdô* n'en fait malheureusement pas (encore) partie. Fréquemment présenté sous un aspect traditionnel, il peut sembler un peu "vieillot" au premier abord pour un public jeune, qui aura tendance à être attiré par des thèmes ou des sports plus modernes, comme le football. De plus, la plupart des *budô* ont une étiquette stricte à respecter qui peut rebuter, et le côté éventuellement spirituel peut être difficile à proposer pour des non-initiés. Mais cela n'empêche pas certains spectateurs ou lecteurs de vouloir découvrir cette discipline après l'avoir observée au détour d'un média culturel. On espère que dans un futur proche de nouveaux dessinateurs et/ou artistes pourront mettre le *kyûdô* au goût du jour pour attirer de nouveaux adeptes !



Une géométrie qui rapelle les fleurs, où ici chacune des femmes est un pétale.
Session de travail lors de la «rencontre femmes» à la Falaise Verte, juin 2021.

© Alain SCHERER

# Stage National d'Initiation

## COMPTE-RENDU DU STAGE 2021

### PAR CHARLES-LOUIS ORIOU KYÔSHI ROKUDAN

Une session très riche de participants au Stage National d'Initiation (SNI) 2021 à la Falaise Verte

Depuis 2002, le Stage National d'Initiation (SNI) au *kyûdô* se déroule en août dans le très beau Centre de la Falaise Verte. Plusieurs hauts gradés Français ont assumé la responsabilité d'animer ces journées (Laurence Oriou et Charles-Louis Oriou, Claude Luzet, Dominique Guillemain d'Echon et Thierry Guillemain d'Echon, Christine Ondel, Stéphane Louise, Régine Graduel). Cette année le groupe des enseignants était formé par Charles-Louis Oriou (*Kyôshi* 6e *dan*), Dominique Inarra (*Renshi* 6e *dan*), Tomoko Shimomura (*Renshi* 5e *dan*), Loïc Kerisit (5e *dan*), Yves Guezet (5e *dan*) et Pascal Colmaire (4e *dan*). En moyenne ce stage national rassemble 20 à 25 « total débutants » ou « pratiquants de moins d'une année ».

Cette année il y avait 31 participants. C'est la quantité limite pour bien travailler en sécurité par groupe sur 5 *makiwara* puis sur 5 *mato*. La préparation, par toute l'équipe, a été longue à cause de l'arrêt en 2020 pour cause du Covid et la difficile remise en route. En 2021, toujours à cause du Covid, il fallait beaucoup de matériel pour prêter à chaque participant arc, gant et flèches sur mesure (ou presque), et éviter qu'ils doivent se les partager. Le matériel du CNKyudo utilisé depuis toujours pendant ce stage d'initiation a été réparti à travers les clubs via les CTKyudo et n'a pu être récupéré à temps comme prévu. Les enseignants de ce stage ont donc prêté leur matériel personnel ou celui de leur club. Qu'ils en soient ici chaleureusement remerciés.

## Un programme rôdé

Depuis des années un « programme SNI » standard a été mis au point par les enseignants précédents et toujours amélioré par les nouveaux formateurs. Cette année reçoit deux « nouveaux venus » : Dominique Inarra et Pascal Colmaire ont apporté leurs enrichissantes expériences. La version 2021 de ce programme SNI sera disponible sur le NAS pour les responsables qui voudront en prendre connaissance. Ce stage est l'occasion pour les formateurs de pratiquer ensemble le soir et de faire des démonstrations de différents tirs tous les matins. Dès le deuxième jour, les pratiquants ont vu le tir de clôture qu'ils allaient être invités à reproduire lors de la dernière matinée. Par *tachi* de 5 archers, ils doivent se préparer à réaliser un *taihai* simplifié à l'extrême et tirer une seule flèche à la *mato*. Pour réussir cela, les participants ont été très assidus et très travailleurs.

Voici le programme suivi durant cette semaine d'inititation :

**14 Août :** Salut d'ouverture, *yawatashi* (*ite* D. Intarra, *dai ichi kaizoe* L. Kerisit, *dai ni kaizoe* Y. Guezet), découverte du *kyûdô*, des différents types de matériel, *toshu renshû* (pratique mains vides) et *gomu yumi renshû*, marche, travail avec le *yugake*

**15 Août :** *hitotsu mato sharei* (Ch-L. Oriou, D. Inarra, T. Shimomura), *miiki*, *yumi*, *subiki renshû* avec *gomu tsuru* (voir annexe), *taihai* d'approche à la *makiwara* ou à la *mato*, petit *hanare*

**16 Août :** *mochimato sharei* (D. Inarra, T. Shimomura, L. Kerisit, P. Colmaire, A-S. Kerisit), *torikake*, tenue de la flèche, *hanare*, *taihai* à la *makiwara*, tirs sur *makiwara*

**17 Août :** Tir de cérémonie d'un archer (T. Shimomura), échauffements, révisions, tirs sur *makiwara* le matin, tirs sur *mato* avec une flèche tout l'après-midi, *yatori*

**18 Août :** Tir *shinsa* (L. Kerisit, Y. Guezet, S. Guezet, A-S. Kerisit, P. Colmaire), tirs sur *mato*, *taihai* en *za sharei* ou *rissha* par *tachi* de 5 constitués, tirs sur *mato* le soir

**19 Août (matin) :** *kurai dori*, *tachi sharei* (Ch-L. Oriou, Y. Guezet, T. Shimomura, L. Kerisit, D. Inarra), tirs de clôture d'une flèche par participant, salut de clôture

*Hitotsu mato sharei* (T. Shimomura, Ch-L. Oriou, D. Inarra)

## Une clôture émouvante

Au salut du 18 août, tous les enseignants sont venus donner un dernier conseil aux participants pour bien préparer la cérémonie du lendemain. Ces derniers ont tenu à nous remercier. Celles et ceux qui le pouvaient se sont mis en *seiza* (nous nous sommes mis aussi en *seiza*) et nous ont salués dans les règles avec un « *sensei ni rei !* ». Une forte émotion a « mis la barre haute » pour le lendemain. À la cérémonie de clôture, Maître Taishin Sômyô qui menait tôt le matin la récitation des *soutra* et la séance de *zazen*, nous a fait l'honneur d'être avec les *sensei*. La solennité du tir final des participants a été très impressionnante pour tout le monde.

Un certificat de participation au Stage National d'Initiation 2021 au *kyûdô* a été remis conformément à l'étiquette. Un questionnaire de satisfaction a été envoyé par courriel.

Annexe : *gomu tsuru*.
Pascal Colmaire a fait travailler avec un *gomu tsuru* : une corde spéciale est accrochée à l'arc déjà tendu (avec sa corde habituelle), faite de trois parties avec en haut et en bas 50 cm environ de corde en chanvre, et au milieu un sandow. C'est une excellente approche du maniement de l'arc et du *hanare*.

# Bourges 2021 EKF stages & tournois

(1ère partie)

## COMPTE-RENDU DE L'ÉVÉNEMENT

PAR CHARLES-LOUIS ORIOU KYÔSHI ROKUDAN

Discours d'ouverture le 29 Juin

Cette année, le Comité National de Kyudo a organisé au CREPS de Bourges le stage Européen de *kyûdô* et le *taikai* EKF 2021. Tryggvi Sigurdsson *sensei*, *kyôshi nanadan*, a mené la délégation de 6 *sensei kyôshi rokudan* : Laurence Oriou, Charles-Louis Oriou, Gérald Zimmermann, Diethard Leopold, Shigeyasu Kameo et Frédéric Demangeon. Les autres *sensei* Européens n'ont pu se déplacer pour des raisons sanitaires. C'est une grande chance que nous ayons pu organiser cet événement compte tenu des difficultés liées aux restrictions imposées.

### 28 juin : Installation

Installation de 3 *shajô* de 5 *mato* et du *shajô* pour le *taikai* EKF 2021

### 29 et 30 juin : stage 1 *mudan* et *nidan*

56 pratiquants étaient présents venus des pays autorisés à se déplacer : la Roumanie, la Suisse, l'Autriche, l'Allemagne, la Lituanie, la Suède, le Luxembourg. Répartis en trois *shajô*, ils ont reçu l'enseignement de deux *kyôshi* le premier jour et de deux autres le deuxième jour. Le premier stage EKF 2021 a débuté par un salut précédé des discours de Claude Luzet *kyôshi rokudan* et Régine Graduel *renshi rokudan*, présidente du Comité National de Kyudo. Les stagiaires ont eu le plaisir d'assister à une cérémonie d'ouverture *yawatashi* réalisée avec intensité par Tryggvi Sigurdsson, *kyôshi nanadan - ite*, Shigeyasu Kameo, *kyôshi rokudan - dai ichi kaizoe* et Frédéric Demangeon, *kyôshi rokudan - dai ni kaizoe*.

© Alain SCHERER

Les coupes des tournois EKF 2021 à Bourges le 1er Juillet

## 01 JUILLET : *TAIKAI* INDIVIDUEL

Etaient présents 57 archers dont le grade allait de *mudan* à *kyôshi rokudan*, originaires de 7 pays : Allemagne, Autriche, France, Roumanie, Suède, Suisse, Pologne. Après les discours de bienvenue prononcés par Tryggvi Sigurdsson, *kyôshi nanadan* et président du jury, ainsi que par Régine Graduel, *renshi rokudan* et présidente du CNKyudo, la cérémonie d'ouverture s'est poursuivie par un *mochi mato sharei* effectué par Laurence Oriou, *kyôshi rokudan*, Charles-Louis Oriou, *kyôshi rokudan*, Gérald Zimmermann, *kyôshi rokudan*, et Shigeyasu Kameo, *kyôshi rokudan*.

© Alain SCHERER

Cibles pour le *taikai* 2021 en individuel

© Alain SCHERER

Tournoi en individuel

- Juges de *shajô* : Tryggvi Sigurdsson, *kyôshi nanadan* et président du jury, Laurence Oriou, *kyôshi rokudan*, Gérald Zimmermann, *kyôshi rokudan*.
- Juges des *mato* : Charles-Louis Oriou, *kyôshi rokudan*, et Diethard Leopold, *kyôshi rokudan*.
- Coordinateur *taikai* : Shigeyasu Kameo, *kyôshi rokudan.*

Résultats :
1 – M. Ulrich Grussendorf, *sandan*, Allemagne
2 – Mme Blanka Tomaszewska, *sandan*, Pologne
3 – M. Stefan Brendel, *yondan*, Allemagne
4 – M. Thierry Ulrich, *yondan*, France

Les titulaires des trois premières places ont clôturé la journée par un tir d'honneur. Remise des titres par Monsieur Gérald Zimmermann, président de l'EKF et Monsieur Renaud Mettre, Maire-Adjoint délégué aux Sports de Bourges.

## 02 JUILLET : *TAIKAI* ÉQUIPES

10 équipes nationales de 3 archers avec un remplaçant : Allemagne, Belgique, Pologne, Autriche, Suisse, Lituanie, Luxembourg, Suède, Roumanie et France.

La cérémonie d'ouverture débutait par les discours de bienvenue de Tryggvi Sigurdsson, *kyôshi nanadan* et président du jury, ainsi que Régine Graduel, *renshi rokudan* et présidente du CNKyudo.

Le tir de cérémonie présenté fut un *hitotsu mato sharei* avec Laurence Oriou, *kyôshi rokudan*, Diethard Leopold, *kyôshi rokudan*, et Frédéric Demangeon, *kyôshi rokudan*.

© Alain SCHERER

Coupe tournoi en équipes

© Alain SCHERER

Equipe de France, 2ème place

**Résultats :**

1 - Pologne : M. Bogdan Mytnik, Mme Anna Biwan, M. Krzysztof Haczek

2 - France : M. Jean-Benoît Birck, M. Alexandre Illi, M. Maurice Boniface et M. Christophe Rolewski

3 - Allemagne : M. Tobias Oswald, M. Manfred Riemer, Mme Gisela Becker et M. Ronny Strohmann

L'équipe de Pologne a clôturé la journée par un tir d'honneur, suivi d'une remise des titres par M. Gérald Zimmermann, président de l'European Kyudo Federation (EKF).

© Alain SCHERER

Equipe d'Allemagne, 3ème place

© Charles-Louis ORIOU

Stage 2, *sandan* et plus

© Charles-Louis ORIOU

Stage 2, *sandan* et plus

### 03 et 04 juillet : stage 2 *sandan* et plus

Pour ce stage 74 pratiquants étaient présents venus des mêmes pays auxquels s'ajoutaient la Pologne, la Belgique, l'Espagne. Répartis en trois *shajô*, ils ont reçu l'enseignement de deux *kyôshi* le premier jour et de deux autres le deuxième jour.

Dimanche a débuté par un *mochi mato sharei* effectué par Laurence Oriou *kyôshi rokudan*, Charles-Louis Oriou *kyôshi rokudan*, Gerald Zimmermann *kyôshi rokudan*, Shigeyasu Kameo *kyôshi rokudan*, et Frédéric Demangeon *kyôshi rokudan*.

## Un très bel événement

Personnellement, j'ai eu beaucoup de plaisir à travailler avec toutes les personnes présentes. Ma grande satisfaction est d'avoir pratiqué un art martial avec elles et mes amis *sensei* avec lesquels

© Alain SCHERER

Réunion de hauts gradés (02/07/21)

Equipe de Pologne vainqueur du tournoi en équipe, Bourges Juillet 2021

© Alain SCHERER

nous avons animé cet événement. Certaines et certains étaient peut-être venus pour faire du « tir à l'arc japonais » comme on pratique un sport. Les *sensei* leur ont rappelé l'esprit du *Budô* qui est de se jeter totalement dans l'action (*sutemi*). En cela nous avons pratiqué dans l'esprit d'Awa Kenzo *sensei* « *Issha zetsumei* - Une flèche, une vie.»

Ce bel événement européen a été possible grâce à l'implication de beaucoup de membres du CNKyudo et des clubs locaux. D'avance pardon pour toutes celles et ceux que nous ne pouvons mentionner ici. Pour les questions d'organisation générale, merci à Jean-François Decatra, Marie-Jeanne Boyon, Régine Graduel, Claude Luzet… Pour les questions d'installations matérielles, merci à David Haddad qui a mobilisé les énergies de toutes et tous pour installer quatre beaux lieux de pratique tout en respectant la sécurité.

Certains pratiquants n'ont pas été autorisés par leur pays à se déplacer tandis que d'autres ont roulé pendant deux jours pour venir participer à cet événement.

Comme l'a dit Tryggvi Sigurdsson *sensei* dans son discours d'ouverture : **« Dans le *kyûdô* lui-même, l'aspect technique est bien sûr très important et ne doit pas être ignoré. Cependant nous devons garder à l'esprit qu'il existe d'autres aspects du *kyûdô* qui ne doivent pas être ignorés. Le plus important est sans doute l'aspect mental de l'entraînement y compris la lutte contre ses faiblesses, par exemple la paresse, l'apitoiement sur soi et ainsi de suite. Cette dimension peut être travaillée même si l'on n'est pas capable de s'entraîner comme on le souhaiterait ».**

© Alain SCHERER
Equipe de Pologne, 1ère place (premier plan)

© Alain SCHERER
Equipe de France, 2ème (premier plan)

© Alain SCHERER
Equipe d'Allemagne, 3ème place (premier plan)

© Alain SCHERER
Le «staff» Bourges EKF 2021

# Bourges 2021 EKF stages & tournois

(2ème partie)

## CONTRE LE COVID, UN PARI FOU ?

PAR JEAN-FRANÇOIS DECATRA RENSHI GODAN

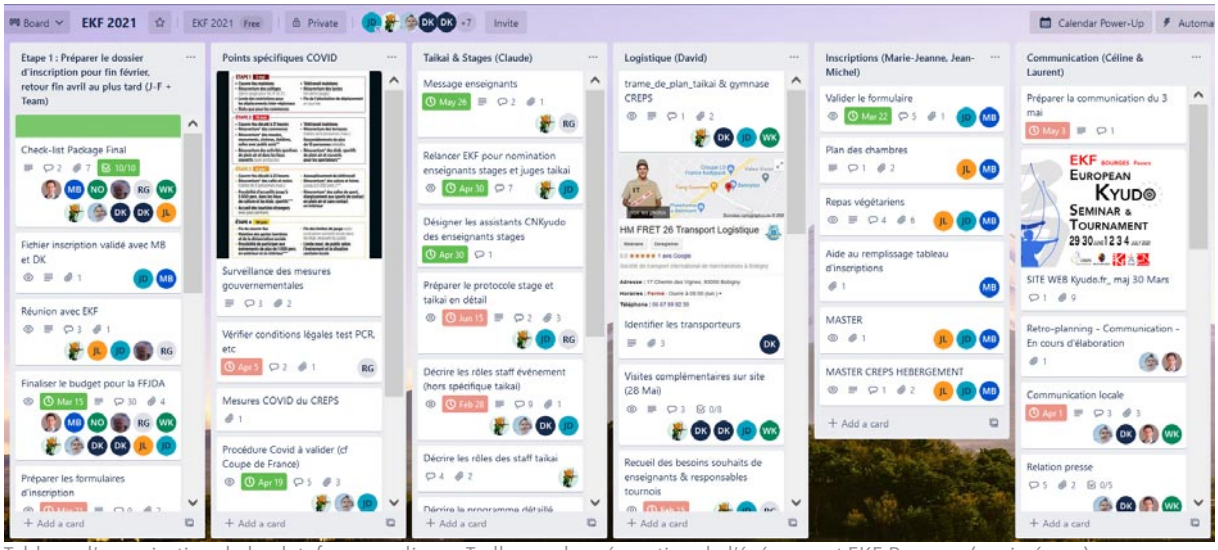


Tableau d'organisation de la plateforme en ligne «Trello» sur la préparation de l'événement EKF Bourges (copie écran)

Eté 2020. Nous goûtons enfin un moment de répit au milieu de la pandémie du COVID 19 et une trêve estivale semble être à la portée de chacun avec ce qui s'apparente à un retour à une vie quasi-normale depuis la mi-juin. La pratique du *kyûdô* a repris timidement, après cet interminable *black-out* des lieux couverts et l'annulation de tous les stages et tournois, dont le grand stage de Pâques qui aurait dû rassembler 102 participants de 7 pays différents et dont j'avais eu l'honneur de coordonner la préparation. Fin août la présidente du CNKyudo Régine Graduel me renouvelle sa confiance en me proposant de reprendre du service pour « un événement européen » au deuxième trimestre 2021. A cette date nous n'avions aucun lieu identifié et le COVID rendait toute prédiction incertaine.

J'accepte la mission et me consacre pleinement à ce projet européen inédit, ce qui ne manquait probablement pas de chatouiller mon ego. Neuf mois plus tard, le 31 mars 2021, alors que nous étions en France à 365 de taux d'incidence COVID, nous écrirons au président de l'European Kyudo Federation (EKF) la phrase suivante dans le mail qui portait les dossiers d'inscriptions à destination des 22 fédérations européennes : « gardons l'espoir, même s'il n'y a qu'une chance infime de réussir, ne la laissons pas passer ». Ce texte est un bref résumé de ce qui s'est passé dans les coulisses de la préparation de cet événement EKF qui s'est déroulé à Bourges du 29 juin au 4 juillet 2021. L'équipe a accompli un véritable exploit de porter ce projet à terme dans ces conditions d'incertitude sanitaire permanente.

Dates clés du projet et évolution du taux d'incidence COVID 19 de juin 2020 à juillet 2020
*note – taux d'incidence : nombre de cas par semaine pour 100 000 habitants (source Covid Tracker)*

### 9 AOÛT 2020 – Taux d'incidence 19

Premiers échanges de mails entre Gérald Zimmermann, président de l'EKF et Régine Graduel, présidente du CNKyudo, laquelle confirme la proposition de la France d'organiser le *taikai* EKF en 2021. La possibilité de le combiner avec un stage régional est évoquée.

### 17 AOÛT 2020 – Taux d'incidence 29

La fédération russe confirme sa candidature pour le *taikai* EKF en 2023, la voie est libre pour la France en 2021. L'EKF accepte de combiner *taikai* et stage. La FFJDA nous confirme avoir reçu le remboursement intégral des sommes versées au CDFAS pour le stage EKF à Eaubonne qui devait se tenir à Pâques. Nous allons enfin pouvoir rembourser les fédérations européennes et les clubs français à notre tour.

### 28 AOÛT 2020 – Taux d'incidence 60

L'EKF demande que le stage soit bilingue anglais / français pour élargir l'audience, à la différence de celui d'Eaubonne qui était européen mais francophone. Jean-François Decatra pilotera le projet en lien étroit avec la présidente et le Comité Directeur du CNKyudo auquel il rend compte régulièrement pour avis et décisions importantes. Il est rejoint par Claude Luzet, David Haddad et Naeko Ohta, le noyau de l'équipe est maintenant constitué. Un cahier des charges est rédigé et la recherche d'un lieu commence, dans l'incertitude de cette période troublée avec un taux d'incidence qui commence à remonter et, même si on ne le sait pas encore, un deuxième confinement qui se profile à l'automne. Eaubonne est contacté en premier mais rien de libre en 2021 et nous commençons à comprendre que beaucoup de fédérations cherchent à rattraper le temps perdu en 2020 et que les plannings des centres sportifs se remplissent à vue d'œil. Notre cahier des charges est envoyé à tous les CREPS de France dans la foulée, ainsi qu'à la FFJDA pour l'Institut du Judo, le Grand Dôme de Villebon et leurs entrées à la Ville de Paris.

### 15 SEPTEMBRE 2020 – Taux d'incidence 106

Le CREPS de Bourges et Villebon restent en lice, avec toutefois une préférence pour Bourges qui permet l'hébergement sur place. Une visite est programmée le 6 octobre. Le Grand Dôme de Villebon, propriété de la FFJDA, est quand même impressionnant par ses proportions, c'est la troisième plus grande salle couverte d'Ile-de-France, avec 8.000 mètres carrés de parquet et 6.400 places assises, à l'origine construit pour abriter les deuxièmes Jeux de la francophonie, en 1994. Le Comité National de Kendo y a organisé une coupe du monde en 2019.

**27 SEPTEMBRE 2020** – Taux d'incidence 107

David contacte Bill et Dominique Kleinsmith, dirigeants et enseignants au club de Bourges pour les informer de la possibilité d'un événement EKF au CREPS.

**6 OCTOBRE 2020** – Taux d'incidence 141

Jean-François, Claude et David se retrouvent le matin à la gare d'Austerlitz, direction Bourges pour une journée de visite approfondie et de réunions avec les responsables du CREPS Centre Val de Loire. 14 ans ont passé depuis les stages et examens ANKF de 2006 qui avaient eu lieu à cet endroit. Le site a mûri, la végétation s'est développée et nous retrouvons avec émotion l'ampleur des espaces de pratique, dont la grande halle avec un parquet fraîchement refait en 2019 et le grand gymnase avec ses gradins. Le courant passe avec nos interlocuteurs, la journée se poursuit avec la visite des hébergements, déjeuner au self, nouvelles réunions, nous repartons avec la conviction que tous les éléments sont réunis dans ce lieu pour accueillir nos événements dans les meilleures conditions. Avant de reprendre le train pour Paris, nous poussons la porte d'un hôtel situé en face de la gare pour nous enquérir de ses disponibilités dans la semaine du 30 juin, car nous savons que le CREPS est limité en chambres sur nos dates. Le jeune réceptionniste nous lâche « on est complet, c'est le passage du Tour de France », vite tancé par la responsable qui lui rappelle que l'information est encore confidentielle. En effet, le parcours sera dévoilé officiellement le 29 octobre avec une étape Vierzon – Le Creusot le 2 juillet et les hébergements à Bourges sont déjà presque tous réservés pour l'imposante « caravane » du Tour. Nous accusons le coup, c'est en effet une complication dont nous nous serions bien passés.

**16 OCTOBRE 2020** – Taux d'incidence 258

Le Comité Directeur du CNKyudo confirme l'option Bourges et une proposition formelle est envoyée à l'EKF. Visant la semaine du 30 juin, elle se base sur une estimation de participation de 160 stagiaires pendant deux jours en semaine et, le week-end, 120 compétiteurs en tournoi individuel et 20 équipes nationales. Réponse positive de l'EKF, un sondage pour évaluer la participation des pays est préparé.

1ER DÉCEMBRE - LE CHOC : LE RÉSULTAT DU SONDAGE EXPLOSE NOTRE MODÈLE PRÉVISIONNEL AVEC PLUS DU DOUBLE DE PARTICIPATION ANNONCÉE!

**7 NOVEMBRE 2020** – Taux d'incidence 441

Le sondage est envoyé aux 25 fédérations membres de l'EKF. Quelle sera la réaction des *kyûdôjin* Européens alors que nous sommes, en France et dans la plupart des autres pays, revenus en confinement et couvre-feu et au plus haut de la pandémie dont le taux d'incidence vient d'atteindre un pic historique à 501, huit jours plus tôt ?

**1ER DÉCEMBRE 2020** – Taux d'incidence 110

Le résultat du sondage tombe en même temps que le ciel sur nos têtes : 21 pays ont répondu et annoncent envoyer 372 stagiaires (dont 170 pour la France), 234 compétiteurs individuels et 29 équipes (un pays peut proposer deux équipes). La soif de se retrouver pour pratiquer ensemble « en vrai » est tangible, probablement mêlée d'un vague espoir que fin juin la situation sanitaire sera éclaircie. Nous restons prudents devant ces chiffres, il ne s'agit que d'un sondage et nous savons qu'il n'est pas engageant, sans compter l'imprévisibilité du COVID qui nous impose de naviguer à vue. L'équipe retourne à sa table de travail pour adapter les scénarios à cette nouvelle donne.

**15 DÉCEMBRE 2020** – Taux d'incidence 135

Un nouveau projet est présenté en vidéo-conférence à l'EKF, avec comme principale évolution une séparation en deux stages de 2 jours par niveau pour prendre en compte le nombre potentiellement plus élevé de participants. Les compétitions sont déplacées le jeudi et vendredi, entre les deux stages, pour faciliter la participation des stagiaires. Le budget est établi sur la base de 120 stagiaires sur chaque stage, soit 60% du

31 MARS - C'EST PARTI ! LES DOSSIERS D'INSCRIPTIONS SONT ENVOYÉS À TOUS LES PAYS, RÉPONSE ATTENDUE POUR LE 15 MAI AU PLUS TARD.

sondage et 120 compétiteurs, soit la moitié du sondage. Accueil favorable de Gérald Zimmermann, un planning est validé qui prévoit entre autres d'envoyer les dossiers d'inscription le 28 février.

### 18 JANVIER 2021 – Taux d'incidence 189

Le projet dispose maintenant de son propre compte video Zoom «pro» via l'abonnement du CNKyudo. Un point hebdomadaire de pilotage est organisé chaque lundi à 12h30, à compter de ce jour. Ont rejoint l'équipe : Marie-Jeanne Boyon pour la gestion administrative, Laurent Pirard et Céline Martinet pour la communication, et nos précieux relais Berruyers Bill et Dominique Kleinsmith. L'outil de gestion de projet convivial Trello est adopté.

### 21 JANVIER 2021 – Taux d'incidence 195

Article des Echos : « Dernière déconvenue pour le Grand Dôme de Villebon-sur-Yvette (Essonne). La nouvelle direction de la Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées (FFJDA) vient de porter un coup d'arrêt au vaste projet de rénovation et d'extension imaginé par ses prédécesseurs ». Bourges était vraiment le bon choix !

### 26 JANVIER 2021 – Taux d'incidence 199

Premier devis du CREPS (près de 40 000€ ), que nous acceptons et transmettons à la FFJDA pour paiement de l'acompte. Les clauses d'annulation et de modification du contrat sont lues et relues avec attention et font l'objet de plusieurs échanges avec le CREPS.

### 2 MARS 2021 – Taux d'incidence 190

Nous proposons à l'EKF de repousser l'envoi des dossiers d'inscription au 31 mars avec une date de retour au plus tard le 15 mai afin de permettre aux participants de prendre leur décision en fonction de la situation sanitaire et des conditions de voyage dans leur pays au plus près de la date de l'événement.

### 31 MARS 2021 – Taux d'incidence 365

C'est parti ! Les dossiers d'inscription sont envoyés à tous les pays avec réponse attendue pour le 15 mai au plus tard. Le taux d'incidence remonte en flèche et nous nous engageons à communiquer un mois plus tard sur la dernière situation sanitaire et confirmer ou non la tenue de l'événement. Laurent Pirard active la page web dédiée qui sera mise à jour avec les dernières informations et l'adresse électronique spécifique qui recevra les questions des participants. Le fichier d'inscription est d'une complexité sans précédent, à la mesure de l'événement lui-même inédit en Europe. Il comprend 52 colonnes, permettant l'inscription aux deux stages, aux deux *taikai* ainsi qu'aux options d'hébergement et de repas très flexibles, jour par jour. Une version spéciale pour le CNKyudo permet en plus les inscriptions du staff. Le fichier initial, malgré nos tests, comportera quelques bugs qui feront l'objet de deux corrections ultérieures.

### 3 MAI 2021 – Taux d'incidence 190

Comme promis nous communiquons la position du Comité National de Kyudo concernant la faisabilité des événements de Bourges. Le 29 avril le gouvernement français laisse entrevoir une levée des restrictions mais le détail n'est pas encore connu. Nous annonçons la décision finale de maintenir ou non l'événement au 17 mai et prenons en même temps le risque de repousser la date d'inscription finale au 30 mai à minuit. Des mesures de pré-inscription, pour les pays incertains de leur possibilité de voyager vers la France, sont confirmées, le paiement intervenant lors de la confirmation définitive. Il est aussi évoqué pour la première fois que des critères de test ou vaccination seront probablement liés à l'accès au site de Bourges pour tous les participants et intervenants.

**4 MAI 2021** – Taux d'incidence 183

Les réactions ne se font pas attendre. L'EKF nous rapporte que plusieurs pays demandent le report des événements dont la Grande-Bretagne pour le *taikai* en particulier. Gérald Zimmermann décide de lancer un nouveau sondage pour trancher.

**17 MAI 2021** – Taux d'incidence 125

L'EKF nous a confirmé son souhait du maintien de tous les événements (stages, *taikai*, assemblée générale de l'EKF) à la vue du résultat du nouveau sondage. Conforté par l'évolution positive de la situation en France, le CNKyudo communique officiellement que Bourges 2021 aura bien lieu.

**25 MAI 2021** – Taux d'incidence 102

Le Figaro : « En moins d'une semaine, plus d'une cinquantaine de Bordelais sont contaminés par un variant inconnu. Le gouvernement tente d'accélérer la vaccination à Bordeaux et d'isoler le cluster »

**31 MAI 2021** – Taux d'incidence 103

Les inscriptions sont closes : 56 au «stage 1», 75 au «stage 2», 56 compétiteurs en individuel et 11 équipes nationales. La Grande Bretagne a déclaré forfait pour cause de quarantaine obligatoire et coût des test PCR. Les Russes tentent une dernière chance mais seront contraints d'annuler, soumis également à des mesures de quarantaine.

## Epilogue

**27 JUIN 2021** – Taux d'incidence 21

Les livrets mis en page par Céline ont été livrés la semaine précédente au CREPS, ainsi que les affiches et oriflammes conçues par Laurent. David a pris la route de Bourges la veille dans le camion du transporteur et tout a été déchargé au CREPS avec l'aide du formidable club de Bourges. Marie-Jeanne a pointé et repointé les nombreuses listes. Il est 9h30, Claude arrive en voiture en bas de notre immeuble parisien et Naeko et moi embarquons avec lui pour Bourges. Le taux d'incidence est à son plus bas niveau depuis un an, rien n'empêchera plus la tenue de cet événement de *kyûdô* qui restera longtemps dans les mémoires.

31 MAI - LES INSCRIPTIONS SONT MAINTENANT CLOSES : 56 PARTICIPANTS POUR LE «STAGE 1», 75 AU «STAGE 2», 56 COMPÉTITEURS AU TAIKAI INDIVIDUEL ET 11 ÉQUIPES NATIONALES.

**Remerciements**
Equipe projet :
Marie-Jeanne Boyon, Jean-François Decatra, Régine Graduel, David Haddad, Dominique Kleinsmith, William Kleinsmith, Claude Luzet, Célinet Martinet, Naeko Ohta et Laurent Pirard
Staff :
Géraldine André, Guillaume André, Denis Bensoussan, Marie-Jeanne Boyon, Bernard Cathiard, Yann Chambenoit, Jean-François Decatra, Jean-Philippe Delanneau, Philippe Dequincey, Sylvain Doffemont, Elsa Ducurtil, Benoît Fonquet, Valérie Gaudin, Régine Graduel, Christian Guienne, David Haddad, Dominique Inarra, Justine Isaert, Olivier Jeanjean, Capucine Jolivet, Séverine Jouve, Dominique Kleinsmith, William Kleinsmith, Anne Kongchanh, Olivier Le Petit, Kim Houi Lim, Stéphane Louise, Claude Luzet, Jade Massé, Carine Melaerts, Nadine Meyer, Yumi Minaminaka, Daniel Mouchot, Naeko Ohta, Vincent Payen, Françoise Richard, Thierry Rouaud, Isabelle Rozas, Alain Scherer, Tomoko Shimomura, Li Queang Sron, Patricia Stalder, Marguerite Touze et Nghi-Dung Tran
Photographe :
Alain Scherer
https://kyudo.alainscherer.fr/
Mairie :
Ville de Bourges - https://www.ville-bourges.fr/
CREPS :
CREPS Centre Val de Loire - https://www.creps-cvl.fr
Tourisme :
Agence de développement du tourisme et des territoires du Cher
https://www.tourisme-territoiresducher.fr

# Strasbourg Kagoshima

## UN NOUVEAU LIEN FRANCE - JAPON

PAR GUILLAUME JUTZI (MUDAN) ET JULIE MANN (SHODAN)

© Guillaume JUTZI

Ch-L. Oriou et L. Oriou, *kyôshi rokudan*, R. Graduel *renshi rokudan* et présidente du CNKyudo, monsieur le Consul général du Japon à Strasbourg Akamatsu Takeshi accompagné de son épouse.

Régine Graduel présidente du CNKyudo a eu l'immense plaisir et l'honneur de recevoir le Consulat Général du Japon à Strasbourg en la présence de Monsieur le Consul Akamatsu, et des officiels de la Ville de Strasbourg pour un événement en duplex avec la ville de Kagoshima : tirs de démonstrations et initiations toute la journée sur la magnifique place du Château auprès d'un public nombreux. Journée sportive aux couleurs des J.O. organisée par l' Office des Sports de Strasbourg avec une météo exceptionnelle. Deux hauts gradés pour l'occasion se sont déplacés, L. Oriou *kyôshi rokudan* et Ch-L. Oriou *kyôshi rokudan*, qui sont venus se joindre à une forte mobilisation de la Commission Territoriale du CNKyudo Nord et Est.

## UN MÊME SOLEIL, UNE BELLE RENCONTRE

C'est sous un beau soleil, au pied de la cathédrale de Strasbourg, que nous avons installé un *shajô* de 8m par 8m avec 3 *makiwara*. Notre participation aux événements de la journée olympique, événement de présentation des sports sélectionnés aux J.O., avait été décidée quelques semaines seulement avant le jour « j » par les officiels de l'eurométropole de Strasbourg en concertation avec l'Office des Sports de la ville, afin d'officialiser le début d'un lien entre le club de *kyûdô* de Strasbourg (KS) et le Kyûdô Club of Gyokuru High School de Kagoshima.

© Guillaume JUTZI

Deux caméras filment les *sharei* à Strasbourg, place du Château, pour retransmettre en direct sur les écrans de Kagoshima. *Hitotsu mato sharei* avec Laurence Oriou *kyôshi rokudan*, Régine Graduel *renshi rokudan*, Charles-Louis Oriou *kyôshi rokudan*.

La volée des cloches de la cathédrale a introduit les discours des officiels présents. Le directeur de l'Office des Sports de Strasbourg M. Claude Schneider, le consul général du Japon M. Akamatsu Takeshi, l'adjoint au maire M. Owusu Tufuor et notre présidente Mme Régine Graduel ont pris la parole à tour de rôle avant que nous entamions plusieurs démonstrations avec une retransmission en direct de Kagoshima.

## Un shajô d'échange à travers les ondes

La première démonstration a réuni Laurence Oriou *kyôshi rokudan*, Charles-Louis Oriou *kyôshi rokudan* et Régine Graduel *renshi rokudan* pour un *hitotsu mato sharei*. Nous avons ensuite assisté en direct du Japon, sur grand écran, à un *sharei* de 5 archers du lycée japonais en rythme *kyogi no maai*. Le *sharei* suivant fut l'occasion de réunir des membres de la CTKyudo Nord & Est venus spécialement pour l'événement, Robert Roesener *yondan*, Jacques Chaignon *yondan* et Veronique Masurel *nidan* en rythme *shinsa no maai*. Un nouveau *sharei* en direct de Kagoshima à suivi, uniquement composé de femmes, en rythme *kyogi no maai*. Le dernier *sharei* a eu lieu du côté français avec les représentants du club de Strasbourg, Bernard Cathiard *sandan*, Julie Mann *shodan* et Patricia Chiamoto Kreyder *mudan*. S'en est suivi un échange avec le consul autour de quelques douceurs japonaises agrémentées d'une tasse de *genmaicha* pour clôturer cette première partie de journée. La fin de matinée et l'ouverture du site au public ont été l'occasion pour beaucoup de réaliser de nombreuses démonstrations et d'être corrigés par nos *shôgôsha*.

Après une longue halte à la fontaine à eau pour Charles-Louis et une pause repas bien méritée pendant laquelle notre performance matinale a été retransmise par écran géant sur les quais de Strasbourg, nous avons entamé un après-midi initiation qui a permis à de très nombreux visiteurs de tirer leur première flèche, sur *makiwara*, avec les hauts gradés.

*Hitotsu mato sharei* place du Château

© Guillaume JUTZI

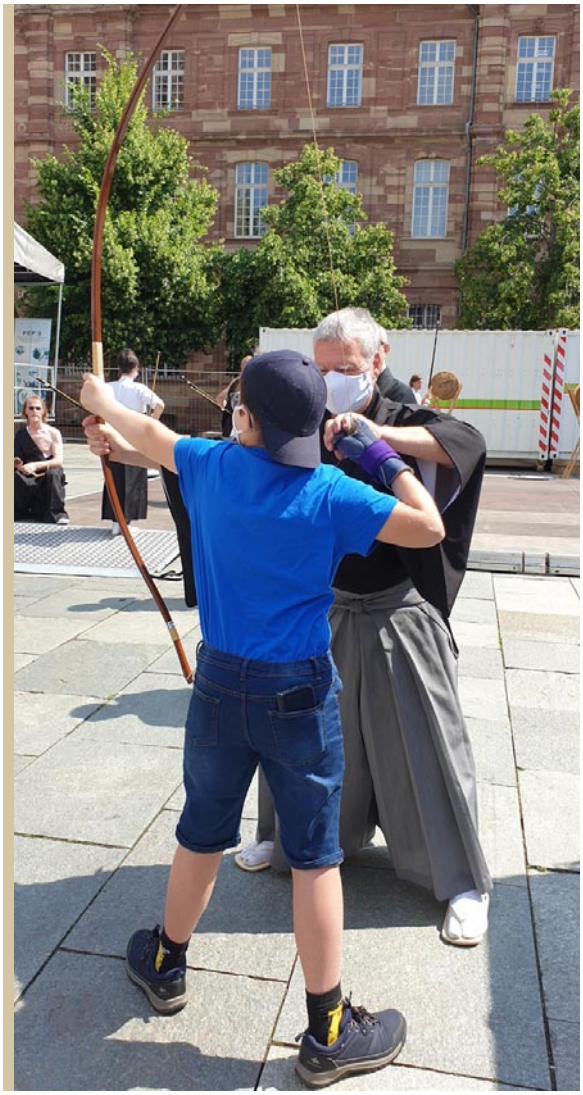
© Guillaume JUTZI

© Guillaume JUTZI

C'est au tour des français de regarder les démonstrations retransmises sur écran en direct du Japon.

## Une journée parfaite vers d'autres RDV

L'événement a été un succès, tant sur le plan officiel que sur le plan de l'échange avec le Japon ou le public de Strasbourg. La matinée a été très riche en émotions, et l'après-midi est passé très vite devant le nombre très important de personnes avec parfois 30min d'attente pour une initiation. Nous avons fini la journée bien fatigués et heureux d'avoir participé à une telle opération. Les restrictions sanitaires et l'urgence de l'organisation ne nous avaient pas permis d'installer un shajô pour un tir à 28 mètres ; qu'à cela ne tienne, la ville de Strasbourg et le consul du japon nous ont d'ores et déjà donné rendez-vous pour un prochain événement de cette nouvelle aventure avec le club de Kagoshima qui aura lieu pendant *l'ekiden* organisé fin octobre.



Initiations variées et nombreuses se succèdent le reste de la journée.

Merci à Laurence Oriou *kyôshi rokudan*, Charles-Louis Oriou *kyôshi rokudan* et Régine Graduel *renshi rokudan* d'avoir fait le déplacement depuis Montpellier.
Merci à Robert Roesener *yondan* du club JCSAK de Saint-Avold, Jacques Chaignon *yondan* et Véronique Masurel *nidan* du club AFCK de Belfort, Jean-Paul Brucher *nidan* du club KCJ de Nancy, Chantal Oudart *sandan*, Jean-Luc Christophe *shodan* et Guillaume Jutzi *mudan* du club AFCK de Grandfontaine d'avoir soutenu les membres du club de Strasbourg.
Le club de Strasbourg était représenté par Bernard Cathiard *sandan*, Julie Mann *shodan*, Patricia Chiamoto Kreyder *mudan* et Elisa Heise *mudan*.

T. Shimomura *renshi godan*, Patricia Stalder *renshi godan*, Régine Graduel *renshi rokudan*
photo prise lors de la «rencontre femmes» à la Falaise Verte, juin 2021

photo Alain Schaerer

# Entre nous, les femmes

## COMPTE-RENDU DE LA « RENCONTRE FEMMES » JUIN 2021, LA FALAISE VERTE

PAR RÉGINE GRADUEL RENSHI ROKUDAN

© Alain SCHERER

Réunissant des pratiquantes de *kyûdô* en France, la première « Rencontre de Femmes » s'est faite en 2009 sous l'impulsion de Rosa Gasser. Je n'y ai pas participé, ni aux suivantes, car je ne ressentais pas de besoins sur ce thème. J'ai commencé le *kyûdô* pour ses valeurs universelles qui transcendent les cultures, les peuples et les sexes. Hommes et femmes, jeunes et seniors peuvent pratiquer ensemble dès lors que les mouvements en *sharei* ont été acquis. C'est une particularité et une des caractéristiques les plus essentielles du *kyûdô*, un esprit d'harmonie et de réconciliation entre les genres et les générations. Clairement je n'arrivais pas à appréhender la nécessité de ces « Rencontres de Femmes » alors que j'en avais des échos très positifs.

En 2021, sous l'impulsion conjuguée de Patricia Stalder (*Renshi* 5e *dan*) et Tomoko Shimomura (*Renshi* 5e *dan*) j'ai décidé de participer et de contribuer à cette rencontre. Je voulais voir ce qu'il en était, en tant que femme, et présidente du CNKyudo.

## Partager en confiance pour progresser

Ce sont 14 pratiquantes qui se sont retrouvées lors de cette quatrième «Rencontre de Femmes», durant ce beau week-end de début juin à la Falaise Verte. Certaines reprenaient leur arc après des mois d'interruption et devaient l'apprivoiser à nouveau, d'autres avaient pu continuer à pratiquer malgré les restrictions dues au COVID. Toutes ressentaient le bonheur de renouer avec la ressource d'un événement collectif, et l'atmosphère de partage qui caractérise toujours toute rencontre. Chacune est arrivée avec sa besace de questionnements : au-delà du plaisir de toutes les activités effectuées ensemble, ce stage aura été un moment important d'échange et de libération de la parole. Cet « entre-femme » a permis l'expression de sentiments que je ne pensais pas possible. Ce furent des moments très précieux et le témoignage que nous avons reçu d'une des pratiquantes montre la profondeur de nos échanges :

*« Pour la première fois entourée d'autres femmes, j'ai pris conscience que mes ressentis, mes perceptions, ma solitude parfois, d'autres peuvent les ressentir aussi. J'ai compris que je n'étais pas isolée. Physiologiquement et psychologiquement différentes des hommes, nous n'abordons et ne ressentons pas forcement le kyûdô de la même manière. Cette rencontre a mis en lumière ces sentiments et ces insécurités que je n'avais pas forcément clairement identifiés avant. Ce qui me permettra d'ajuster mes réactions futures. J'ai apprécié nos échanges sur la façon de s'habiller, le partage d'astuces, des façons de fabriquer certains accessoires. Car se sentir bien dans sa tenue, c'est l'oublier pour ne penser qu'à sa pratique. La pratique du kimono et du tasuki a été une grande première fabuleuse pour moi. Cette rencontre l'a démystifiée et j'en ai tiré beaucoup de joie et un but de progression. C'est avancer un peu plus dans l'infiniment grand du kyûdô. Même si certains de nos condisciples masculins ne perçoivent pas toujours l'intérêt de ce type de rencontres, elles sont importantes car parfois il y a peu de femmes dans les dôjô. Une femme a parfois du mal à y trouver sa place, son rythme. Ces rencontres nous aident à prendre de l'assurance et trouver notre kyûdô. »*

© Alain SCHERER

Prendre le temps en atelier *tasuki* pour toutes

© Alain SCHERER

Prendre le temps pour chacune d'entre nous.

## Des différences qui rassemblent

Le programme pédagogique était très structuré, précis, et justifiait comme une évidence le principe même de ces rencontres. L'enseignement du *kyûdô*, généralement masculin, ne prend pas encore suffisamment en compte les problématiques spécifiques des archères. Pourtant, les interrogations qu'elles expriment ici sont à la fois pragmatiques, sensibles, et incontournables pour tout enseignant de *kyûdô* : une morphologie différente, un code vestimentaire différent, un code comportemental différent. Autant de raisons pour motiver des ateliers spécifiques. (cf encart p.37)

## UN ENSEIGNEMENT DIVERSIFIÉ

En tant qu'enseignante et en tant que femme, j'ai vécu cette rencontre comme un tournant, car j'ai réalisé qu'il y avait une différence dans la manière d'appréhender le *kyûdô* féminin. J'ai vu davantage de pensées limitantes chez ces dernières que chez les hommes. Je me suis rendu compte que les femmes avaient plus de difficultés à exprimer leur souhait, leur ressenti et leur différence. J'ai entendu leurs difficultés *dans* leurs clubs. Si notre fédération comporte 40% de femmes, l'enseignement reste majoritairement masculin. Durant cette rencontre de pratique féminine, j'ai été convaincue de la nécessité d'introduire au CNKyudo un module spécifique de pédagogie différenciée. Les enseignants hommes doivent prendre conscience de nos différences fondamentales au *kyûdô* sur deux points : l'aspect psychologique et l'aspect physique.

© Alain SCHERER

Trois enseignantes de haut grade : T. Shimomura *renshi godan*, P. Stalder *renshi godan*, R. Graduel *renshi rokudan*

© Alain SCHERER

Prendre le temps pour des corrections particulières

Au niveau physique, la femme ne va pas activer aussi facilement qu'un homme certaines chaines musculaires, dont celle des bras qui permet de faciliter l'ouverture d'arcs puissants. Pour les femmes, la force est à rechercher plus en interne, et notamment avec l'activation du périnée et du transverse. De plus, l'accouchement pour certaines a souvent fortement changé leurs sensations physiques, et elles peuvent avoir besoin d'un travail de reconstruction.

Au niveau psychologique, un discours très martial exhortant à l'action ou la volonté n'est pas toujours bien reçu. Sur un autre aspect, la femme sera beaucoup plus dans l'écoute de ses sensations et plus encline à travailler avec les ressentis de son corps qu'avec un mental très analytique généralement plus masculin. J'ai rarement eu des questions techniques sur l'arc venant d'une femme par exemple. Sa pratique est plus globale. Un enseignant homme qui va insister sur beaucoup de détails, ou sur des routines très précises, ou des techniques, risque fortement de la décourager ou de la démotiver. La majorité des victimes de violences dans le sport sont des femmes, aussi il est très important de travailler cet aspect psychologique dans l'enseignement.

Dans le *kyûdô* français les femmes sont aux premières places : l'archer le plus haut gradé est représenté par Laurence Oriou *Kyôshi* 6e *dan*, le plus titré de nos compétiteurs est Patricia Stalder, *Renshi* 5e *dan* (championne du monde par équipe, vice-championne du monde par équipe, championne d'Europe, championne de France), et j'assure la présidence du CNKyudo.

Le Comité Directeur du CNKyudo est à la parité mais il reste encore beaucoup à faire dans nos clubs pour que l'homme et la femme au *kyûdô* puissent exprimer leurs particularités respectives en confiance. Nous devons vivre pleinement en nous ces deux polarités (féminine et masculine) afin de les manifester accouplées, en harmonie dans notre tir.

Voir «pêle-mêle» photos d'Alain Scherer pages 46 et 47

## UN PROGRAMME STRUCTURÉ

## POUR DES QUESTIONNEMENTS LÉGITIMES

### UNE MORPHOLOGIE DIFFÉRENTE

En quoi des différences morphologiques viennent-elles interférer dans la pratique des femmes, et donc légitimer un complément d'enseignement spécifique en questionnement ?

- comment minimiser la poitrine
- comment lutter contre l'hyperlordose
- comment éviter d'accentuer un éventuel prolapsus génito-urinaire
- comment éviter la respiration claviculaire induite par le *obi* féminin (plus haut)
- comment compenser une masse musculaire souvent moindre (comparée aux hommes)
- comment ouvrir un arc plus fort

### UN CODE VESTIMENTAIRE DIFFÉRENT

En quoi les contraintes vestimentaires du vêtement japonais sont-elles différentes chez les femmes et demandent un enseignement spécifique ?

- manches de *kimono* ouvertes risquant de laisser apparaître les sous-vêtements
- ouverture du col du *kimono*
- *obi* placé haut risquant de devenir visible
- *muneate* adapté à la poitrine
- code de couleur du *kimono* et du *hakama*
- nouage du *tasuki*

### UN CODE COMPORTEMENTAL DIFFÉRENT

Les *sensei* japonais attendent des femmes :

- décence : posture assise ou à genoux particulière
- discrétion : gestes mesurés, maquillage/coiffure

### DES ATELIERS SPÉCIFIQUES

- Un atelier habillement
  - les divers sous-vêtements, selon les saisons ; trucs et astuces
  - choisir *kimono*, *obi*, *muneate*, *tasuki*
  - les adapter à sa morphologie
  - les entretenir
- Un atelier physiologie
  - utilisation des transverses, du périnée, de la respiration abdominale…
  - avec si possible l'aide d'une intervenante extérieure (coach sportif)
  - mise en pratique immédiate lors de tirs libres et/ou corrigés
- Un atelier *tasuki sabaki* pour toutes, quel que soit le grade
- Un atelier d'échanges en fonction des demandes des participantes. Par exemple :
  - échanges sur les freins à la pratique
  - échanges sur les réticences à participer aux tournois
  - questions/réponses
- Un atelier tournoi : expérimenter l'apport des tournois afin de favoriser une plus grande participation des femmes à la compétition

# ENTRETIEN DU MATÉRIEL

## GREFFE DE PLUME SUR UNE FLÈCHE

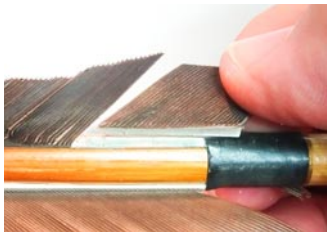
PAR CHARLES-LOUIS ORIOU KYÔSHI ROKUDAN

Pour des raisons techniques (le vol de la flèche) et esthétiques (la beauté de la flèche) il faut restaurer le mieux possible ses flèches accidentées. Il est parfois inutile de changer toute la plume surtout quand il faut en trouver une nouvelle qui s'harmonise avec les anciennes. Avec les stocks de vieilles plumes partagées entre archers, du savoir faire et de la patience, on arrive à un résultat correct en 30 minutes. Un artisan fléchier japonais m'a montré comment il fait ses « greffes » pour des clients.

A force de tirer ses flèches et de ne pas faire assez *yugaeri*, *yuzuriba* s'use sur toute sa longueur et en particulier sa partie la plus proche de *motohagi*. Il arrive que sa propre flèche ou celle d'un autre archer, « rase » un morceau plus ou moins long du vexille (ou étendard).

Avec un scalpel on enlève les restes du vexille puis on retire délicatement la partie supérieure bombée du rachis. Apparaît alors une substance blanche et souple (kératine) qui remplit le rachis. Il faut conserver assez de rachis sur les côtés et de kératine au centre entre les deux ligatures pour ensuite coller la « greffe » sur cette surface poncée au papier de verre fin, et plane. Trouver le morceau de plume qui convient en taille, couleur et surtout qui soit *haya* ou *otoya* !

Avec le scalpel puis avec une pointe fine enlever la kératine de la « greffe » (tenue dans une pince à dessin). A la fin il ne reste que le rachis très fin et presque transparent qui porte bien le vexille. Couper les rebords du rachis pour avoir une surface plane. Coller la « greffe » ainsi affinée sur le rachis restant sur le fût de flèche. Les plumes de natures différentes se lient avec les crochets de leurs barbules. Il est toujours possible de les coller entre elles. Enlever la colle et couper esthétiquement le vexille. Conseil : s'entraîner pour ne pas abimer la bonne « greffe ».



# Le kyûdô, utile pour mes études

MÉLANIE GRILLIERRE & MAXIME LONDECHAL

**Bonjour Mélanie, bonjour Maxime, voulez-vous dire un mot pour vous présenter ?**

Mélanie : Bonjour, j'ai commencé le *kyûdô* en 2012 à Tendô avec Sylvie Birrittieri *sensei* à Toulon. Après une pause de 2013 à 2018 pour mes études, je pratique aujourd'hui depuis trois ans à Aix Kyûdôjô avec Tomoko Shimomura *sensei*, et je suis *nidan*. J'ai 26 ans et suis étudiante en gestion de projet culturel.

Maxime : Bonjour, j'ai 24 ans, je fais du *kyûdô* depuis 4 ans, à K3Y à Chambéry avec Christophe Rolewski *sensei*. Je suis étudiant en deuxième année de Master en science de communication de l'information, réseau informatique.

**Vous faites partie de la « cellule jeunes », comment vous êtes-vous connus ?**

Maxime : Mon *sensei* m'a proposé de faire partie d'un comité « jeunes », je me suis présenté, et j'ai rencontré Mélanie qui était dans le groupe. Ce qui m'intéressait était de participer, donner des idées, pour apporter quelque chose, pour aider à créer une communauté jeune. J'ai eu l'impression qu'on pouvait faire en sorte d'avoir plus d'échanges et plus de dynamisme. Je pense qu'il pourrait y avoir aussi plus de pratiquants étudiants.

**Pourquoi pratiquez-vous le *kyûdô* ?**

Maxime : Enfant j'ai fait du tir à l'arc occidental, et il y a quatre ans je cherchais un sport d'archerie, de tir, mais je voulais un sport qui m'apporte une réflexion sur moi-même, sans être obligé de faire de la compétition. Faire du *kyûdô*, ça m'aide à la concentration et je me sens bien.

© Laurent PIRARD

Mélanie Grillierre (AK)

Mélanie : J'ai commencé le *kyûdô* à 17 ans, en terminale. Je n'étais pas sportive. Le *kyûdô* me correspondait car j'étais déjà fan du Japon et attirée aussi par l'esprit des arts martiaux. J'ai eu un coup de foudre dès mon premier cours. J'ai

© Laurent PIRARD

Mélanie Grillierre dans son club AK

> "J'ai l'impression que l'on est obligé de s'investir beaucoup lorsque l'on pratique cette discipline. Le kyûdô est exigeant, mais pour de bonnes raisons."

commencé en septembre : j'ai tiré à la *mato* en janvier, après avoir attendu plusieurs semaines pour toucher un arc puis m'être entraînée à la *makiwara*. Ce que j'aime au *kyûdô* c'est que l'on prend du temps pour faire les choses bien. Je ne souhaitais pas de compétition, et ça me convient bien que l'on ne mette pas la pression pour une exigence de résultat. J'ai dû faire une très longue pause lorsque je suis entrée à la fac qui m'a beaucoup accaparée, et je n'ai repris que bien plus tard quand je soufflais un peu au niveau de mes études. C'est une raison je pense pour laquelle on a des difficultés à amener au *kyûdô* les étudiants : les études prennent beaucoup de temps et d'énergie, et le *kyûdô* ne peut pas se pratiquer en dilettante, j'ai l'impression que l'on est obligé de s'investir beaucoup lorsque l'on pratique cette discipline. Le *kyûdô* est exigeant, mais pour de bonnes raisons.

Maxime : Je ne ressens pas de pression sur ma pratique de la part de mon *sensei*, il n'y pas d'attentes fortes, et je me suis fixé mes propres objectifs. Au niveau universitaire, oui c'est parfois compliqué en gestion du planning, du temps disponible, notamment sur les périodes de partiels.

**Quel serait le programme idéal de « vente » du *kyûdô* pour des lycéens ou des étudiants, comment leur présenter le *kyûdô* de façon attractive ?**

Mélanie : On peut séduire certains par l'attrait technique, et physique. Ils peuvent avoir ce besoin et le trouver dans le *kyûdô*. Mais pas seulement.

Maxime : La recherche de performance n'est pas quelque chose qui m'attire particulièrement, que ce soit en terme physique, ou de *mato* touchées. Par contre, prendre mon temps pour faire les choses bien me parle beaucoup plus. Dans mon entourage d'âge, le côté *samourai* et guerrier attire parfois, la compétition aussi. C'est une des particularités du *kyûdô* d'avoir la possibilité de plaire à plusieurs personnes pour des raisons vraiment différentes : Japon, performance, côté méditation, etc. Selon à qui j'en parle je peux

présenter le *kyûdô* sous différents aspects, mais j'aime dans la diversité possible l'univers particulier de cette discipline.

Mélanie : Au *kyûdô* on doit s'ouvrir, on est trop resserrés sur nous-mêmes. C'est difficile de parler du *kyûdô*, on peut le prendre par n'importe quel « bout » et je commence toujours par dire que c'est une activité entre le sport, l'art, et la méditation : le *kyûdô* est pile au milieu. On apprend à se connaître, à utiliser son corps et son mental. Je peux même faire du *kyûdô* pour me défouler : je vais à la *makiwara* et je fais plein de flèches. A la *mato*, c'est parfois frustrant de ne pas toucher, donc la *makiwara* peut avoir ce côté « défouler » qui nous libère de l'envie de toucher, et permet de pratiquer beaucoup. Après, pour la concentration et la gestion du stress, je pense que le *kyûdô* est excellent pour nous les étudiants. Et le côté martial nous apprend à nous dépasser, à développer une rigueur, à faire attention à tout ce qui nous entoure, et à comprendre l'étiquette. Je pense qu'à la fac, pour proposer du *kyûdô* aux étudiants, il faut vendre quelque chose où l'on s'évade grâce à cet univers complet et un peu exotique, et en même temps très pragmatique.

Maxime : Il faut faire connaître le *kyûdô*. C'est le gros problème, personne ou presque ne connaît ce sport, cette pratique. Les étudiants ne savent pas que le *kyûdô* existe.

**Quelle action entreprendre pour faire connaître le *kyûdô* ?**

Maxime : Se faire connaître au niveau des universités, par exemple les établissements STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) a minima. Le *kyûdô* n'entre pas dans les listes de sports proposés aux étudiants, que ce soit dans les universités ou en-dehors, il faut changer cela.

Mélanie : Pour certains jeunes, le *kyûdô* est beaucoup trop lent, et ne peut pas être un sport tel qu'on le pense habituellement.

**Très appréciés au Japon, est-ce que les tournois peuvent séduire les jeunes chez nous ?**

Maxime : La différence entre Japon et France, c'est juste qu'en France on ne connaît pas le *kyûdô* et on ne peut pas se représenter la pratique si on n'en a jamais entendu parler.

© Maxime LONDECHAL

Maxime Londechal (K3Y)

Mélanie : Même au Japon c'est quand même un sport confidentiel, mais il y en a dans les universités et les lycées. Il faut alléger, je pense, le *kyûdô*. Les tournois, en tant que jeu, apportent de la légèreté, avec toujours les valeurs du *kyûdô*. C'est ludique et bienveillant. Et ça peut être festif.

Maxime : Deux mois après avoir commencé le *kyûdô*, j'étais à la Coupe de France ! On m'a dit "le score ce n'est pas important, on a besoin de quelqu'un pour compléter notre équipe", alors j'y suis allé, et j'ai mis une *mato*, ma première *mato* de *kyûdôjin* (rires) !

Mélanie : Il faut parler du *kyûdô* en montrant la bienveillance, l'esprit de groupe, l'attention à l'autre, et l'engagement sur des valeurs.

Maxime : Et le partage ! Ça correspond bien je pense. Le partage dans le *sharei*, mais aussi avant et après la pratique. Dans mon club, après la pratique, on mange ensemble, on discute, c'est très agréable.

**Le besoin de partage fait-il partie des problématiques jeunes ?**

Maxime : Majoritairement je pense qu'ils ont besoin de s'amuser, et pas forcément de soigner la gestuelle. Des moments dédiés, vraiment ludiques et de partage, comme pour des « fêtes » où l'on tire sur des cibles, des ballons, avec des jeux, c'est quand même ce qui peut intéresser dans certains cadres particuliers pour se détendre.

© Christophe ROLEWSKI
Maxime Londechal dans son club K3Y

**Des soirées *kyûdô* en perspective ?**

Mélanie : Oui j'y pense beaucoup, il faut créer des événements pour les jeunes avec une ambiance particulière, pourquoi pas de la musique, on y réfléchit. Ça peut vraiment contribuer à l'esprit de regroupement, de partage, et de communauté. Tant que l'on ne prend aucun risque vis à vis de la sécurité ou de déroger à l'esprit de la discipline.

Maxime : Oui le festif est important, mais ça ne peut pas être l'argument de vente, c'est quelque chose que l'on doit proposer en plus du « vrai » *kyûdô* qui est la partie fondamentale.

Mélanie : Il y a aussi certaines personnes jeunes qui peuvent être intéressées par des pratiques comme le yoga, ou la méditation, mais qui n'osent pas car ça leur paraît trop mou ou trop efféminé ou trop vieux, et le *kyûdô* peut par le côté art martial apporter ces côtés de « prendre soin de soi », tout en gardant une apparence forte et dynamique, et en restant une pratique de tranquillité.

**Le *kyûdô*, une aide pour les études ?**

Maxime : Moi ça me permet de me reposer, de me recaler, de travailler sur moi-même, et je le ressens comme une influence positive dans mes études, c'est une ressource et une motivation. On peut aussi oublier une partie du stress des études en pratiquant le *kyûdô*, oublier les partiels, les *deadline*, et relâcher cette pression.

Mélanie : Moi ça m'aide vraiment beaucoup, il y a vraiment un côté qui nous aide à nous dépasser, mais j'ai du mal à trouver les bons mots : c'est une ressource, mais dans l'effort. Le *kyûdô* me permet de trouver une énergie dans ma vie de tous les jours. Et mon quotidien d'étudiante, en alternance, en travaillant à la fois sur un mémoire et de multiples projets, est très intense. Quand on fait du *kyûdô*, quand on se concentre sur les *hassetsu*, on peut aussi se concentrer sur le moment présent et oublier tout le reste. Il y a aussi une réflexion que je me suis faite sur l'application directe de l'esprit du *kyûdô* sur les études : on peut comparer la *mato* aux notes que l'on a sur des devoirs rendus ou des partiels. Si on comprend au *kyûdô* que la *mato* est touchée parce que l'on a bien soigné son tir, alors je me dis que pour les notes c'est la même chose : si je fais correctement ce qu'il y a à faire dans mes études, au mieux de mes capacités à ce moment-là, alors la note me stresse moins. Ce qui devient intéressant c'est pourquoi je fais ce que je fais, et comment je le fais. Et la note devient moins importante. Le *kyûdô* nous apprend à nous poser les bonnes questions : pourquoi on fait une chose, et comment on la fait.

Maxime : On analyse les mouvements au *kyûdô*, on les décortique, et on peut vraiment reporter cette méthodologie après dans nos études, et notre quotidien.

Mélanie : Si on se pose les bonnes questions sur son tir, alors on dépasse la question de la cible. L'important est ailleurs. Je trouve que cet état

> “Moi ça me permet de me reposer, de me recaler, de travailler sur moi-même, et je le ressens comme une influence positive dans mes études, c’est une ressource et une motivation.”

d’esprit est parfait pour nous les étudiants, pour penser la vie, précisément à ce moment-là qui est une transition dans notre vie. C’est une façon de penser qui peut nous aider concrètement, aussi bien dans les études que dans le démarrage de la vie professionnelle. Et l’aspect du groupe est essentiel aussi. Dans le *kyûdô* on peut compter les uns sur les autres pour progresser, et l’on peut être dans le même état d’esprit avec tous les gens qui nous entourent, à la fac ou au travail. Tout le temps, en fait. — (silence, sourires)

**Si vous nous permettez de conclure ainsi, vous témoignez d’un intérêt pour une pratique où vous déclarez : « dans le *kyûdô* je reviens vers moi et je peux me défouler ou me ressourcer, mais je peux aussi être dans un besoin de partage.» Selon vous le *kyûdô* ne peut pas se faire sans échanges. Les jeunes sont sensibles à cela, avant, pendant, et après la pratique. Il y a un côté utile pour se détendre, et en même temps un aspect qui participe à une transformation positive dans un climat rassurant et bienveillant.**

**Merci à vous deux. Mélanie, Maxime, nous vous souhaitons un beau parcours dans la voie de l’arc, ainsi qu’à tous les membres de la « Cellule Jeunes » .**

***À l’occasion de cet entretien, revenons un instant sur la « Cellule Jeunes » et poursuivons un bref instant la rencontre avec les autres membres, Helena, Jade, et William.***

J'ai commencé en septembre 2016 à la KAP (CTKIDF) avec comme enseignant principal Maurice Boniface. Je suis toujours à la KAP et je suis *shodan* (pour le moment). J'ai commencé le *kyûdô* car j'ai toujours été attirée par la culture japonaise, ayant aperçu le *kyûdô* de nombreuses fois je me suis dis pourquoi pas ! Finalement, quelques années après je pratique toujours ! (Et j'espère pour encore longtemps !)

Helena Bayle

J’ai débuté le *kyûdô* en juillet 2019 à Aix Kyûdôjô (CTKGS) avec comme enseignante Shimomura Tomoko. J’ai obtenu le *shodan* cette même année. Après une année où j’ai eu la chance de pratiquer au sein des deux dojos lyonnais LMK et AKSEL je suis revenu à Aix-en-Provence. J’ai commencé le *kyûdô* car je souhaitais pouvoir pratiquer de manière intensive une discipline sans risque de blessure. Aujourd’hui mes motivations ont quelques peu évolué et le *kyûdô* a été, pour moi, une porte d’entrée sur le Japon et sa culture.

William Follet

J'ai 20 ans, je suis étudiante, et j’ai commencé le *kyûdô* à Lyon en septembre 2020 dans le club de Lyon Meishin Kyudojo (CTKARA) avec comme enseignant Philippe Dequincey. En ce moment rien n'a changé, à part que je suis en train de passer mon examen pour passer au grade de *shodan*. J'ai commencé le *kyûdô* parce que je le trouvais esthétiquement très beau et que la curiosité m'a poussée à aller voir plus loin.

Jade Massé

Coupe de France de
KYUDO
20 et 21 novembre 2021
Centre Intercommunal de Rencontre, Voray-sur-l'Ognon
Entrée Libre
Contact : www.kyudo.fr
CCPR
haute saône
LE DÉPARTEMENT
FRANCE JUDO
En partenariat avec le département de la Haute Saone
Photos : Alain Scherer / Graphisme : Gwilherm Courbet

HTTPS://WWW.GESTION.KYUDO.FR/CALENDRIER.PHP

## RETROUVEZ TOUT L'AGENDA DES STAGES ET TOURNOIS

HTTPS://WWW.GESTION.KYUDO.FR/CALENDRIER.PHP

## Événements

| CTKyudo | Date | Nom de l'événement |
|---|---|---|
| CNKyudo | oct/déc | Démonstrations Quai Branly «L'ultime combat» |
| CTKARA | 27/11/2021 | Japan touch |

## Stages

| CTKyudo | Date | Nom de l'événement |
|---|---|---|
| CTKIDF | 23/10/2021 | Stage de Montgeron |
| CTKNE | 30/10/2021 | KCJ Kyudo Club Jarville |
| CTKAA | 06/11/2021 | Stage d'Automne Kyudo Agneaux |
| CNKyudo | 13/11/2021 | Séminaire enseignants DTN |
| CTKIDF | 27/11/2021 | Stage de Montreuil |
| CTKIDF | 05/12/2021 | Stage Nouveaux Pratiquants Noisiel |
| CTKGS | 11/12/2021 | Stage d'hiver - Montpellier |
| CTKGS | 22/01/2022 | Stage de nouvelle année - Montpellier |
| CTKGS | 05/02/2022 | Stage de février - Toulon |
| CTKIDF | 26/02/2022 | Stage CTKIDF Orsay |
| CTKGS | 12/03/2022 | Stage de printemps - Montpellier |
| CTKGS | 14/05/2022 | Stage de mai |
| CTKAA | 21/05/2022 | 2ème rencontre Dinardaise |
| CTKIDF | 05/06/2022 | Stage IDF Mudan Noisiel |
| CTKIDF | 12/06/2022 | Stage IDF Shodan Nidan Noisiel |
| CTKIDF | 26/06/2022 | Stage IDF 3e dan et plus Noisiel |
| CTKIDF | 22/10/2022 | Stage de Montgeron |
| CTKIDF | 26/11/2022 | Stage de Montreuil |
| CTKIDF | 04/12/2022 | Stage nouveaux pratiquants Noisiel |

## Tournois

| CTKyudo | Date | Nom de l'événement |
|---|---|---|
| CTKIDF | 24/10/2021 | Tournoi de Montgeron |
| CTKARA | 31/10/2021 | Tournoi d'automne-Communay |
| CTKIDF | 07/11/2021 | Tournoi d'automne AKE Paris |
| CNKyudo | 20/11/2021 | Coupe de France |
| CTKGS | 12/12/2021 | Tournoi d'hiver - Montpellier |
| CTKARA | 18/12/2021 | Tournoi 2021 de Kyudo Chablais |
| CTKGS | 23/01/2022 | Tournoi de nouvelle année - Montpellier |
| CTKIDF | 30/01/2022 | Coupe AKVM d'hiver Noisiel |
| CTKARA | 05/02/2022 | Coupe CTKARA - Four |
| CTKIDF | 06/03/2022 | Tournoi des Femmes Noisiel |
| CTKGS | 13/03/2022 | Tournoi de printemps - Montpellier |
| CTKIDF | 20/03/2022 | Tournoi de printemps AKE Paris |
| CTKIDF | 24/04/2022 | Tournoi AKV-CAO Orsay |
| CTKIDF | 15/05/2022 | Tournoi Enteki AMKT Tournan |
| CTKIDF | 19/06/2022 | Coupe CTK IDF et Tournoi K2N Noisiel |
| CTKIDF | 20/08/2022 | Tournoi et 5ème Nuit du Kyudo de K2N Noisiel |
| CTKIDF | 18/09/2022 | Coupe Enteki CTK Idf Tournan |
| CTKIDF | 23/10/2022 | Tournoi de Montgeron |
| CTKIDF | 06/11/2022 | Tournoi d'automne AKE Paris |

## TOUS LES COMPTES-RENDUS DE STAGES ET TOURNOIS TEXTES INTÉGRAUX ET PHOTOS SUR LE SITE DU CNKYUDO

# WWW.KYUDO.FR

ET SUR LA PAGE FACEBOOK
HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COMITENATIONALDEKYUDO

© Patrick CAEL

«Rencontre femmes» Juin 2021 © photos Alain Scherer

Examen 7ème *dan (niji)* - Kashihara - 12/11/2011


Kyûdô magazine

**N6** Septembre 2021

**Une publication semestrielle du CNKyudo**



**Comité National de Kyudo**
814 rue des Quatre Seigneurs
34090 Montpellier
contact@kyudo.fr - www.kyudo.fr



**Le Comité Directeur du CNKyudo**

Régine GRADUEL
Patricia STALDER
Marie-Jeanne BOYON
Catherine BOUCHER
Olivier JEANJEAN
Pascal COLMAIRE
David HADDAD
Laurent PIRARD
Eric MOULIN
Arnaud VOJINOVIC



**Rédacteur en chef**
Laurent PIRARD

**Collaborateurs N6**
Mélanie GRILLIERRE
William FOLLET
Jade MASSÉ
Helena BAYLE
Charles-Louis ORIOU
Jean-François DECATRA
Julie MANN
Guillaume JUTZI
Régine GRADUEL
Tomoko SHIMOMURA
Jean-François BREUILLER
Thierry CASTILLE
Céline MARTINET

**Illustration *sumi-e***
© Patrick CAEL

**Crédits photos**
Remerciements aux contributeurs des articles et brèves ainsi que
© Alain SCHERER
www.alainscherer.fr
© Laurent PIRARD
o0O Artis Reflex
www.artisreflex.fr

couverture : © Florent KHOUDAIR

Conception Réalisation © CNKyudo
Laurent PIRARD o0O Artis Reflex


弓道

FRANCE JUDO

CN Kyudo