

Kyūdō magazine



Publication semestrielle N7 Janvier 2022





Tournoi EKF, Bourges 2021, contrôle et annonce des résultats des tirs à la cible

CHERCHER	04	La compétition dans le kyûdô - E. MOISY
CHERCHER	08	Enteki, la cible éloignée - C. LUZET
CHERCHER	16	Trois archers, une équipe - P. STALDER
PRATIQUER	18	Atteindre sa cible intérieure - Ch.-L. ORIOU
PRATIQUER	23	Entretien du matériel - Ch.-L. ORIOU
RENCONTRER	24	Taikai training - T. CASTILLE
RENCONTRER	26	L'enseignement des tournois - P. STALDER
RENCONTRER	28	Paroles de champions - J.-B. BIRCK
RENCONTRER	30	Shinsa vidéo du jamais vu ! - C. PHAM BA et Y. LESCUYER
RENCONTRER	33	La cible - Entretien avec J. CHOUCCHAN - R. GRADUEL
RENCONTRER	38	Redwood dreams of kyûdô - M. PETERSON
RENCONTRER	42	Il était une fois la voie du sabre - P. DELORME
SE RETROUVER	45	France Kyudo palmarès
SE RETROUVER	47	STAFF l'indispensable

ÉDITORIAL



Régine Graduel *renshi rokudan*

Chers amis, chers pratiquants, je vous souhaite une très bonne et heureuse année 2022 ! Que la santé, la joie, et le bonheur accompagnent chacun de vos pas.

Le CNKyudo a placé cette année 2022 sous le signe du développement du *kyûdô*. Ce développement passe :

- en premier lieu par l'ancrage et le renforcement de nos forces, de nos *dôjô* existants de manière à s'assurer que la pratique du *kyûdô* se fasse toujours dans un cadre idéal, où un enseignement de qualité, la convivialité et la sécurité sont présents.

- et au-delà, de faire connaître le *kyûdô*, de communiquer sur son essence, ses vertus, les différentes formes de pratique, de soutenir et d'encourager la création de nouveaux clubs et enfin de s'organiser pour toucher ceux qui ne connaissent pas le *kyûdô*. Notre nouveau logo France Kyudo sera un levier pour améliorer notre communication nationale et internationale.

Ce numéro de *Kyûdô* magazine consacré aux tournois, et notre nouveau guide des tournois, montrent la richesse de la pratique du *kyûdô*. Tous nos grands *sensei* japonais ont été aussi de grands compétiteurs. Okazaki *sensei hanshi 9^e dan*, Honda *sensei hanshi 9^e dan*, et je citerai enfin Satake *sensei hanshi 8^e dan* qui a remporté la Coupe de l'Impératrice 3 fois (1995, 2000 et 2001).

L'esprit de la compétition dans le *kyûdô* est un esprit tourné vers l'atteinte du meilleur de soi-même, et c'est chacun de nous qui le créons au quotidien en progressant et en démontrant un beau *kyûdô* accompli jusqu'à la cible. Penser en *kyûdô* qu'on lutte contre quelqu'un est une erreur fondamentale. La compétition nous demande de travailler sur nos désirs de réussite, sur nos peurs d'échouer, et nos peurs de réussite aussi.

Le Graal de la compétition au Japon reste les tournois de l'Empereur et de l'Impératrice. Ces tournois sont supervisés par les plus grands maîtres de *kyûdô*, et les plus grands archers du Japon viennent concourir. Ceci démontre à quel point ceux qui disent que la compétition en *kyûdô* n'est pas du *kyûdô* doivent évoluer dans leur vision.

C'est pourquoi développer le *kyûdô*, tout en gardant ses spécificités et sa diversité, est un grand défi que nous souhaitons réaliser avec vous ! C'est un beau challenge qui passera par l'organisation des stages des CTKyudo, par des événements nationaux et la grande force de tous nos enseignants.

Donc oui, allons de l'avant, gardons l'élan, tendons vers nos cibles afin de développer notre être intérieur, notre tir, le *kyûdô*, pour qu'apparaisse l'harmonie en nous et autour de nous.

Très belle année à tous !

Régine Graduel
Présidente du CNKyudo



La compétition dans le kyûdô

UNE OCCASION D'OFFRIR LE MEILLEUR DE SOI
ET DE SOUHAITER LE MEILLEUR DE L'AUTRE

PAR ERICK MOISY RENSHI ROKUDAN



Mato no muko / Au-delà de la cible - film documentaire d'Erick Moisy

La notion de compétition dans le kyûdô nous est présentée ici par Erick Moisy, réalisateur du film *Mato No Muko / Au-delà de la cible*, mais également pratiquant de kyûdô depuis 1982. Il est l'un des rares occidentaux formé par un maître japonais, Furusawa Hiromu, avec lequel il a entretenu une relation de maître à disciple pendant plus de quinze ans.

« En kyûdô la cible n'est pas importante, le but n'est pas la cible que l'on voit à l'extérieur... »
Combien de fois ai-je entendu ce genre de remarque dans les années 1970-1980, lorsque j'ai commencé la pratique de ... quoi au fait ? Une voie spirituelle, un art, un sport, une méditation... ?

« En kyûdô il n'y a pas de compétition ! » C'est une autre formule péremptoire bien souvent entendue. Et pour celui qui en a vaguement entendu parler, parfois encore revient cette question : « Le kyûdô, ce n'est pas cette forme de tir à l'arc où l'on pratique les yeux bandés ? »

J'ai été très troublé lorsque dix ans après mes débuts j'arrivais au Japon pour trois mois d'entraînement intensif. Le dimanche, le maître m'inscrivait à un *taikai*, une compétition. Je ne me suis pas immédiatement intéressé à cette activité, je me sentais animé par des motivations intérieures que je jugeais plus nobles, j'admettais juste que c'était distrayant. Mais c'est une vision tout à fait nouvelle de l'esprit de compétition qui s'est petit à petit imposée à moi.

Un jour, l'ancien Président de la fédération japonaise, Suzuki *sensei*, aujourd'hui 10^e *dan*, s'est exclamé dans un séminaire international en Europe : « En *kyūdō*, l'important ce n'est pas de ne pas toucher la cible ! »

En 2010, je décidai de réaliser le documentaire *Mato no Muko / Au-delà de la cible*. Au travers de la Coupe de l'Empereur, le plus prestigieux des tournois de *kyūdō*, je voulais montrer que la compétition n'était pas toujours réduite à nos a priori souvent négatifs. Les témoignages ci-dessous sont tirés des interviews accordées par les plus grands maîtres japonais lors du tournage de ce film.

MATO NO MUKO (EXTRAITS)

Okazaki *sensei* : Pour être honnête, quand j'étais jeune j'étais plutôt attiré par l'aspect sportif, par les tournois. Et alors que je travaillais intensément sur la qualité de mon tir avec comme but de cibler, je me suis fait réprimander par Anzawa *sensei* qui m'a dit que ce que je faisais n'était pas du *kyūdō*.

Suzuki *sensei* : Je crois que c'est avant tout un état d'esprit. La soif de se battre est bien entendu importante, mais en *kyūdō* ce n'est pas l'élément principal. S'il n'y a pas une forme de sérénité par rapport à l'épreuve, les choses ne se déroulent pas bien. Et cette sérénité est liée à la confiance en soi.

Okazaki *sensei* : Si on ne cible pas, c'est un échec. Si on ne tient pas à cibler, c'est facile, il n'y a qu'à ne pas poser de cible. On dit souvent « ne soyez pas obnubilé par la cible », personne ne dit qu'il ne faut pas traverser la cible. C'est là que les explications peuvent être mal interprétées. Penser qu'il n'est pas important de cibler, c'est se satisfaire de son petit monde de la facilité.

Suzuki *sensei* : Même une flèche d'une grande beauté, si elle ne cible pas, on ne peut pas dire qu'elle soit parfaite. On parle du concept *seisha seichū*... Si l'on tire correctement on va automatiquement faire la cible. C'est ainsi. Si un petit détail ne joue pas, la flèche n'atteint pas la cible. Donc, même une flèche d'une grande qualité, si elle ne cible pas, on ne peut pas dire qu'elle soit parfaite. Le *kyūdō* est la combinaison des deux, la beauté

du tir et le toucher de cible. Et s'il fallait trancher, je dirais qu'une flèche qui ne touche pas la cible n'est pas digne d'éloges.

Yoshimoto *sensei* : C'est à l'âge de 35 ans que j'ai été choisi comme représentant de la préfecture pour la Coupe de l'Empereur. Pour me préparer, je suis allé m'entraîner au *dōjō* de Kikuchi *sensei*. Il ne me parlait pas en termes concrets de la spiritualité du *kyūdō*, mais me faisait ressentir ce qu'était l'ambiance de la Coupe de l'Empereur. J'ai été fortement impressionné lors de ma première participation. Ce qui m'a le plus frappé, c'était le système d'attribution de points qui permettait de départager les finalistes. Jusqu'alors il ne s'agissait que de cibler. Ma participation à la Coupe de l'Empereur est devenue l'objectif de toute une année d'entraînement.

Suzuki *sensei* : Le summum du *kyūdō* c'est la Coupe de l'Empereur. Pour m'y préparer, l'entraînement était évidemment important, mais je faisais aussi le ménage dans le *dōjō*, je m'occupais de refaire la butte de sable pour les cibles. D'habitude on arrive au *dōjō*, on fait le salut puis on tire ses flèches. Mais à l'approche de la Coupe il y a un retour sur soi-même. Tout le monde autour de moi était étonné. Ce sont des choses que l'on se retrouve à faire de manière toute naturelle. C'est une vérité. Il ne s'agit pas seulement de tirer à l'arc... Si on n'atteint pas cet état d'esprit, on ne pourra pas se battre lors de la Coupe. L'aspect spirituel est de se rendre compte que si l'on ne se comporte pas de manière correcte les choses ne vont pas se passer comme on veut.

Yoshimoto *sensei* : Lors de ma première victoire à la Coupe de l'Empereur, il n'y a pas vraiment eu de compétition. Il s'est simplement avéré qu'après les dix flèches tirées, c'était moi qui en avais mis le plus dans la cible. Donc j'avais vraiment le sentiment qu'on m'avait permis de gagner, qu'on m'avait laissé gagner. Comme cette impression fut très forte, je n'eus aucun sentiment de supériorité.

Je ne pense pas que ce soit quelque chose que l'on puisse réussir seul. Il est certain que la victoire, que d'être plus fort que les autres est un des buts, mais je ne pense pas que ça soit le but final. L'important ce n'est pas de finir vainqueur mais

plutôt la préparation et le processus qui ont mené à cette victoire. Cela ne veut pas dire non plus qu'on se présente à une compétition en n'ayant aucun désir de gagner. Je pense que c'est un des buts. Mais pas le but final. Le processus des efforts accumulés est plus important.

Okazaki sensei : Il va sans dire que dans le cas du *kyūdō*, lors de *taikai*, il y a un classement. Mais dans le cas des *budō*, la règle est que l'on respecte les perdants. Donc il n'y a aucune attitude de supériorité de la part du vainqueur par rapport aux autres participants. Après la compétition, il y a un esprit de respect et une étiquette toute particulière entre les participants.

C'est parce qu'on est fort qu'on est capable d'être bon. Par exemple, quand on a un bébé en face de soi, n'importe qui devient gentil. C'est parce que le rapport de forces est évident. Mais quand ce sont deux personnes d'un niveau équivalent, il y a automatiquement une confrontation qui s'installe. C'est parce qu'en réalité, ces deux personnes ne sont pas vraiment fortes. Si on est fort non seulement physiquement mais aussi psychologiquement, on est capable d'être altruiste. C'est propre au *kyūdō* ainsi qu'à tout les autres *budō* de s'affronter pour devenir plus fort avec comme finalité de devenir bon. Je pratique moi-même le *kyūdō* dans cet état d'esprit. Il y a des gens forts ou habiles techniquement, mais s'ils ont une attitude écrasante ou s'ils élèvent le ton de la voix en présence de pratiquants moins avancés qu'eux, c'est contraire à l'esprit du *budō* et c'est une preuve de faiblesse.

Question : Lors de la finale de la Coupe de l'Empereur 2011, deux tireurs restaient en lice. Ego *sensei* tirait juste derrière Kawana *sensei*, il m'a dit qu'il priait intensément pour que les flèches de son adversaire atteignent la cible. Pour des sportifs occidentaux, c'est plutôt surprenant...

Okazaki sensei : Je partage entièrement cette manière de penser. Si l'on prie pour que l'adversaire manque la cible et qu'il met sa flèche dedans, une pression doublée nous revient dessus. « Il a ciblé, maintenant si moi je manque la cible j'aurai perdu ». Le résultat de cela est qu'on se retrouve acculé à ses limites psychologiques. « Si tu cibles, moi je suis derrière et je vais aussi faire

le maximum pour cibler ». Le résultat de se dire cela est que quand l'autre a ciblé on est déjà dans un état d'esprit positif pour se concentrer sur son tir. Si on souhaite l'échec de l'autre, on est mal. Mais si l'adversaire manque la cible alors qu'on souhaitait qu'il réussisse, on arrive à être encore plus motivé en se disant de l'autre : « Qu'est-ce que tu fabriques, une compétition ce n'est pas cela, il faut se battre ».

Suzuki sensei : Si on parle avec les tireurs qui ont combattu ensemble lors de la finale de la Coupe de l'Empereur, ils disent tous la même chose. Ce n'est pas « pourvu qu'il manque la cible », mais « pourvu qu'il cible pour que je puisse donner le meilleur de moi-même aussi ». Cela aussi, comparé à d'autres disciplines, c'est la beauté du *kyūdō*. Cela va même plus loin. En *sumō* on dit souvent qu'un lutteur aura perdu le combat, mais que son *sumō* fut supérieur à celui de son adversaire. C'est une chose que l'on peut aussi dire en *kyūdō*. On entend souvent des commentaires du style : « J'ai peut-être fait plus de cibles, mais le *kyūdō* d'untel ou untel était supérieur au mien ».

Okazaki sensei : Si on ne prend en compte que la superficialité de la forme, du résultat et des cibles, je ne sais pas quoi vous dire. Mais si on va plus loin que cela, il y a certainement quelque chose à trouver. S'il n'y avait pas ce quelque chose à trouver, le *kyūdō* perdrait sa raison d'être. Parce que tirer des flèches et faire des cibles n'est pas vraiment une activité productive. Tirer à l'arc et faire des cibles n'apporte rien à la société. Par contre si l'on réussit à former des pratiquants qui cherchent à aller plus loin, on contribue à quelque chose dans la société.



Cet article a été écrit à l'origine pour le catalogue «Kyudo, La Voie de l'Arc», accompagnant l'exposition du même nom qui s'est tenue en 2017 au Musée de l'archerie et du Valois (Oise). Nous remercions Marie Adamski, chargée des collections de ce musée,

京)
KYO)



Enteki, la cible éloignée

UN TAIKAI DE PLUS QUI NOUS RAPPROCHE

PAR CLAUDE LUZET KYÔSHI ROKUDAN



Coupe Île-de-France enteki 2014 à Tournan-en-Brie

Enteki (遠的 en japonais) signifie textuellement cible lointaine. Ce terme s'applique aujourd'hui essentiellement aux compétitions de *kyûdô* sur des cibles situées à une distance de 60 mètres de la ligne de tir des archers. Rappelons que la distance de tir "classique" en *kyûdô* est de 28 mètres, configuration que respectent tous les *kyûdôjô*, qui est aussi la règle pour les passages d'examens et

la plupart des compétitions de *kyûdô*, y compris pour la plus prestigieuse, la Coupe de l'Empereur (Tennôhai - 天皇盃). Si le *kyûdô* le plus formel se pratique toujours sur une cible à 28 mètres, ou *kin-teki* (近的 = cible proche), la pratique et les compétitions *enteki* en sont un complément intéressant susceptible d'apporter aux pratiquants des expériences enrichissantes à de nombreux points de vue.

UN PEU D'HISTOIRE

La compétition japonaise de tir à l'arc la plus fameuse, devenue légendaire, se nommait Tōshiya (通し矢). Elle se tenait au temple Sanjūsangendō (三十三間堂) à Kyôto. Ce « temple des 33 travées », fondé en 1132, est d'une architecture très originale pour le Japon. Tout en longueur, il abrite 1001 statues de Kannon (Avalokiteshvara). Sa structure principale repose sur deux rangées de 34 piliers (donc 33 travées) espacés de 3,60 mètres, pour une longueur totale d'environ 120 mètres. Une coursive surélevée et couverte d'environ 2 mètres de large ceinture tout l'édifice. C'est sur la coursive arrière que les exploits du Tōshiya se sont déroulés.



Le temple Sanjūsangendô à Kyôto

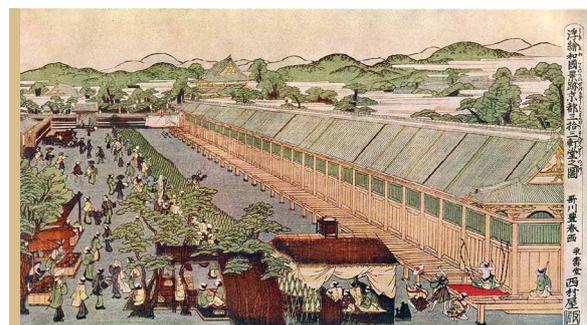


Le morceau conservé de la poutre du 20^{ème} appui de l'auvent de la galerie du Sanjūsangendô, hérissée des extrémités des flèches qui s'y sont plantées (source Wikipedia).

Cette compétition était réservée aux *samurai* de haut rang : il s'agissait de faire passer en 24 heures le maximum de flèches d'un bout à l'autre de cette coursive. L'auvent de la coursive limitant

la hauteur disponible pour le vol des flèches, beaucoup de celles-ci, soit se plantaient dans les poutres d'appui de l'auvent, soit heurtaient le plancher avant d'atteindre le but. Le premier record enregistré de 51 flèches date de l'année 1606. (Note : les détails historiques sont tirés pour la plupart du *gekiga* – un genre de *manga* réaliste – « L'âme du Kyudo » de Hiroshi Hirata, éditions Delcourt, 2007).

Dès les premières années qui ont suivi ce premier record, de nombreux archers ont tenté de le battre, d'abord sans succès. La compétition est immédiatement devenue une lutte d'honneur et de prestige entre différents clans de seigneurs locaux. Il en est résulté que des dizaines de *samurai* se sont fait *seppuku* (*harakiri*) de honte de n'avoir pu sauver l'honneur de leur fief. Petit à petit, la compétition s'est de plus en plus formalisée, les archers suivant des entraînements toujours plus longs et plus intenses. La compétition est vite devenue un événement majeur, coûtant des fortunes aux seigneuries qui voulaient s'y glorifier. Le record du Tōshiya monte alors rapidement à plusieurs centaines de flèches dans la cible (534 en 1620), puis à quelques milliers (5044 en 1637) ! Chaque saut numérique important était considéré comme le record ultime, mais il y avait toujours un archer qui, quelques années plus tard, réussissait à le dépasser.



Tōshiya au Sanjūsangendô (gravure d'Utagawa ; env.1770) (source Wikipedia)

Au cours de l'un de ces tournois, vers la fin de l'histoire du Tōshiya, un archer fameux nommé Hoshino Kanzaemon totalisa le chiffre de 8.000 cibles touchées en 24 heures sur 10.452 flèches tirées ! On considérait alors que c'était le record absolu qui ne serait plus jamais battu. Mais 17 ans

plus tard, en 1696, Wasa Daihachiro tira un total de 13.053 flèches dont 8.132 touchèrent le but. C'est le record définitif qui ne sera jamais plus battu, la compétition ayant été plus tard interdite par les autorités. Il faut bien se rendre compte de ce que représente cette performance, puisque Wasa Daihachiro tira pendant 24 heures une moyenne de 9 flèches à la minute, soit une flèche toutes les 6 ou 7 secondes !

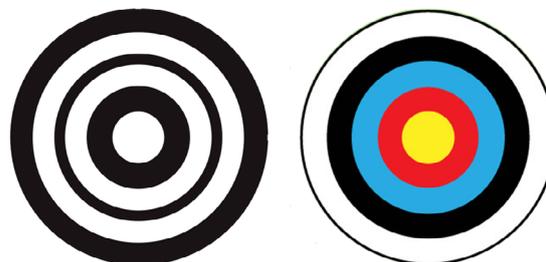
Aujourd'hui ces événements sont commémorés chaque année par un grand rassemblement *enteki* (tir à 60 mètres et non 120 !) sur le terrain à l'arrière du Sanjûsangendô. Ce rassemblement qui se tient le dimanche le plus proche du 15 janvier est en particulier célèbre pour la section du tournoi réservée aux jeunes femmes célébrant leur arrivée à majorité (20 ans au Japon), qui portent à cette occasion de magnifiques *kimono* fleuris et des coiffures assorties.



Jeunes archères en *kimono* au Sanjûsangendô (source Wikipedia)

nationales affiliées à la fédération internationale de *kyûdô*. Après avoir évoqué au paragraphe précédent le Tôshiya qui est certainement l'épisode le plus extrême du tir *enteki*, nous nous limiterons dans la suite de cet article au tir *enteki* pratiqué dans le cadre fédéral moderne.

Il se pratique donc à une distance de 60 m, sur une cible d'un mètre de diamètre, dont le centre est situé à 97 cm au-dessus du niveau du sol de la ligne de tir. La face de la cible fait un angle de 15 degrés avec la verticale. Deux types de cibles peuvent être utilisés suivant la méthode de décompte des points, mais toujours avec le même diamètre. La cible dite *kasumi-mato* (ou cible brouillard - 霞的) et la cible dite *tokuten-mato* (ou cible à points - 得点的). Dans le premier cas, le décompte est fait seulement sur le nombre de flèches ayant atteint la cible, dans le second, chaque flèche compte pour la valeur de la couleur qu'elle touche, soit du centre rouge vers la bande extérieure blanche : 10, 9, 7, 5 ou 3 points. Plusieurs archers tirent sur une même cible, généralement 3 ou 5. Pour les compétitions par équipes, il y a le même nombre de cibles que d'équipes.



Les deux types de cibles : *kasumi-mato* à gauche et *tokuten-mato* à droite

LE TIR ENTEKI AUJOURD'HUI

Comme tous les arts martiaux japonais avant l'époque moderne, le *kyûdô* était enseigné dans des "écoles" distinctes (*ryûha* 流派), chacune ayant ses traditions, ses techniques, ses maîtres et ses secrets. Certaines ont survécu jusqu'à nos jours et continuent de perpétuer leurs traditions. Mais des formes communes ont été définies pour le tir *enteki* (à 60 mètres), comme pour le tir *kin-teki* (à 28 mètres) : ce sont ces formes qui sont la base des enseignements et des pratiques de la fédération japonaise comme des autres fédérations



Le contrôle de la marque sur la cible *tokuten-mato*

Beaucoup des grands *kyûdôjô* publics au Japon possèdent un pas de tir *enteki*, y compris ceux qui sont construits au sommet d'immeubles ! Inutile de dire que dans ce cas des mesures draconniennes de protection sont prises pour éviter tout risque qu'une flèche perdue finisse sa trajectoire dans la rue en contrebas, car le pas de tir de ce dernier étage est à ciel ouvert : filets, hautes parois, etc. sont de rigueur pour masquer tous les angles morts.



© Ch.-L. ORIOU

Dôjô kinteki et *enteki* superposés au *kyûdôjô* de la préfecture de Tochigi au Japon (on ne voit que la partie des deux cibles)

Le *kyûdôjô* central (Chuô-dôjô) de la fédération japonaise de *kyûdô* est installé dans le magnifique parc du Meiji-Jingû de Tôkyô. L'originalité de sa construction, qui devait répondre à de fortes contraintes spatiales, est que le même pas de tir (*shajô*) est utilisé pour le tir à 28 et à 60 mètres. Ce qui ne manque pas d'étonner quand on sait que la cible (*matoba*) du tir à 28 mètres est un imposant bâtiment en dur abritant la butte de sable de plus de 2 mètres de haut et autant de profondeur au pied, où sont fixées les cibles. Une masse et un volume énormes. La solution adoptée au Chuô-dôjô a donc été d'imaginer une cible mobile qui, lorsqu'il s'agit de dégager l'espace vers les cibles *enteki* positionnées à 60 mètres, pivote à 90 degrés sur des rails en quart de cercle. Dispositif très impressionnant à voir fonctionner !



© Ch.-L. ORIOU

Le Chuô-dôjô de Tôkyô, en configuration *kinteki*



© Ch.-L. ORIOU

Le Chuô-dôjô de Tôkyô, cible en cours de pivotement



© C. LUZET

Le Chuô-dôjô de Tôkyô, tournoi *enteki*

LE TIR À 60 M EN FRANCE

Le tir *enteki* est encore peu répandu hors du Japon, ne serait-ce que du fait du manque de lieux adaptés à sa pratique. Mais, petit à petit, le nombre de personnes qui s'y intéressent s'accroît et on voit le tir *enteki* se développer progressivement.

En France des initiatives ponctuelles existent depuis longtemps. La première compétition annuelle régulière a été la Coupe Île-de-France *Enteki* qui se tient depuis 2006 chaque année en septembre à Tournan-en-Brie (Seine-et-Marne), et qui est organisée par l'association des Archers de

la Marsange - Kyudo Traditionnel (AMKT). Cette rencontre se déroulait au départ dans des conditions plutôt rustiques, mais d'année en année, grâce aux efforts des membres de l'AMKT et au soutien de la mairie de Tournan-en-Brie, les conditions sont maintenant proches de l'idéal. L'AMKT a eu la chance de pouvoir bénéficier d'un terrain dédié au tir à l'arc, partagé entre les archers occidentaux et les adeptes du *kyūdō*. Conditions initiales privilégiées car le terrain est bien sécurisé, en particulier grâce à une butte de terre de plusieurs mètres de haut qui le borde à l'arrière des cibles.



© C. LUZET

L'installation des cibles *enteki* à Tournan



© C. LUZET

Le terrain *enteki* de Tournan

La deuxième ville à accueillir une coupe *enteki* annuelle est Belfort, depuis 2011, grâce à l'antenne belfortaine de l'Association Franc-Comtoise de Kyudo (AFCK). C'est habituellement sur le terrain de rugby du Stade Coubertin que cette manifestation se tient. Le terrain est suffisamment vaste pour que les flèches perdues ne présentent pas de danger, mais les organisateurs ont prévu d'aménager un mur de protection en mousse ethafoam, quelques mètres derrière les cibles pour limiter la surface de la zone de recherche des flèches perdues.

Depuis, le tir *enteki* continue de faire des émules, et s'est déjà installé dans deux autres territoires : Auvergne-Rhône-Alpes et Grand Sud, où là aussi ce sont des stades de foot ou de rugby qui ont été le cadre de la coupe territoriale. Ce qui nous a permis d'organiser le premier championnat national *enteki* en 2019.



© C. LUZET

Les acteurs de la 2^{ème} coupe *enteki* de Belfort devant leur cible



© Ch.-L. ORIOU

Enteki à La Garde

Il ne manquait alors que le territoire Arc-Atlantique pour une couverture nationale complète, et malheureusement ... la pandémie Covid est venue mettre un point d'arrêt à ce développement. Mais gageons que, malgré les grandes distances séparant ses clubs, Arc-Atlantique aussi participera au prochain championnat *enteki* national de 2022 !

L'INTÉRÊT DU TIR ENTEKI

Pourquoi donc se compliquer la vie à organiser ces tournois *enteki* (à 60 m) alors qu'il est déjà difficile de trouver des lieux appropriés au tir "classique" (à 28 mètres), et que la densité de pratiquants de *kyūdō* est encore très faible, puisque nous ne dépassons que depuis peu les 700 adhérents sur l'ensemble de la France ? Il y a en fait au moins trois bonnes raisons.

Atteindre une cible située à 60 mètres demande des ajustements et une attention particulière à un certain nombre de points fondamentaux. Ce travail pourra ensuite être appliqué avec bénéfice au tir à 28 mètres.

La première est que pour progresser dans le *kyūdō*, qui est une discipline qui allie un travail sur la technique de tir, mais aussi sur la posture et sur le mental, il est important de se frotter à des conditions variées. Celui qui se cantonne à sa routine dans son club risque d'être déstabilisé le jour où il devra tirer dans des conditions différentes. C'est pourquoi il est recommandé à tout pratiquant de participer à des tournois, des démonstrations, des passages d'examens..., bref, à tout ce qui peut le mettre dans des situations où son mental, ses émotions, ses sensations seront davantage et différemment sollicités. Le tournoi *enteiki* nous offre effectivement des conditions inhabituelles dans un environnement extérieur très ouvert, donc une belle occasion d'apprendre.



© C. LUZET

Enteki à Barberaz

La deuxième raison est d'ordre technique. En effet atteindre une cible située à 60 mètres, même si elle est plus grande, demande des ajustements et une attention particulière à un certain nombre de points sans lesquels le tir ne pourra réussir. Ce travail peut permettre de redécouvrir et/ou d'affiner la compréhension de certains fondamentaux du *kyūdō*, leçons qui pourront ensuite être appliquées au tir à 28 mètres. Nous n'en citerons ici que deux.

Tateyoko-jūmonji : c'est la croix composée d'une part de l'axe du corps (de l'appui des pieds sur le sol jusqu'au sommet de la tête) et d'autre part de l'axe construit par l'alignement des segments et des articulations des bras, ce dernier devant travailler parallèlement à la ligne de la flèche. En tir *kinteki*, cette croix est construite d'un axe vertical et d'un axe horizontal. Par contre en tir *enteiki*, la distance exige que la trajectoire de la flèche soit plus haute, donc de modifier l'angle de visée. Lever seulement la main de l'arc risque d'affaiblir le bras correspondant, surtout avec des arcs faibles qui exigent une hausse importante. De plus la croix du *tateyoko-jūmonji* perdrait sa perpendicularité, et donc sa cohésion et sa stabilité. C'est pour ces raisons qu'on recommande de basculer l'ensemble de la croix dans la direction opposée à la cible, donc tout le haut du corps à partir du bassin, ce qui est facilité par un *ashibumi* (implantation des pieds) un peu moins ouvert qu'à l'habitude. C'est ce travail de conservation de la forme et de l'angle droit du *tateyoko-jūmonji* qui est très intéressant dans la recherche du renforcement de la posture et de la prise de conscience de l'équilibre des énergies nécessaires à son maintien.

Nobiai – hanare – zanshin : l'expansion - le lâcher - la rémanence. Trois étapes du tir, qui en réalité n'en font qu'une, puisque d'une part le lâcher « n'existe pas » (c'est ce que nous enseignent nos maîtres, car le lâcher est censé se produire de lui-même quand le tir est mûr, aussi naturellement que la goutte d'eau se détachera de l'extrémité de la feuille de bambou quand elle aura atteint le poids limite), et que d'autre part l'expansion se continue après le lâcher. En tir *enteiki*, ces trois étapes (unies en une seule) sont encore plus vitales pour le succès du tir à cause de la plus grande distance à franchir. Par ailleurs, le tireur, impressionné par la sensation d'éloignement de la cible, va assez naturellement développer un

nobiai plus puissant qu'à son habitude, et il aura aussi tendance à le prolonger pendant toute la durée du vol de la flèche (ne serait-ce que pour s'assurer du point d'impact de sa flèche et ainsi la retrouver plus facilement si elle a manqué la cible !). Cette expérience et cette inspiration générées par le tir à 60 mètres seront donc très bénéfiques à celui qui saura les transposer dans sa pratique habituelle car la maîtrise de cette combinaison *nobiai – hanare – zanshin* est une des clés du tir réussi.

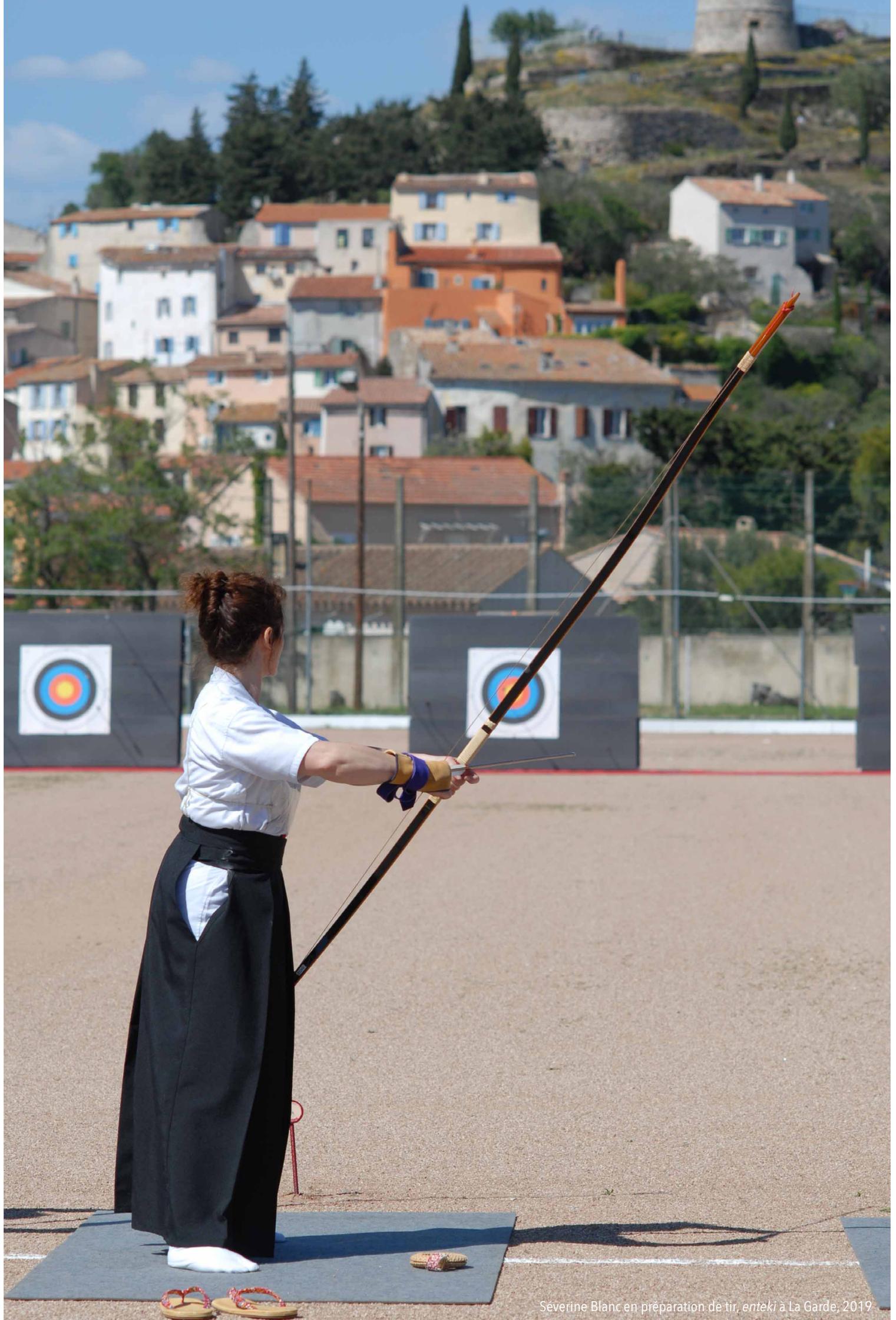
La troisième bonne raison de pratiquer le tir *enteki* est qu'il incite, dans les conditions que nous connaissons en France, à davantage de naturel et de convivialité que le tir *kinteki*. D'abord parce que, du fait qu'il se pratique en extérieur sur des terrains ouverts, les aspects ritualisés du *kyūdō* y

sont très réduits. De plus les incidences des aléas météorologiques conduisent à une plus grande spontanéité les archers peu familiers de la culture japonaise. Ensuite, parce que cet environnement extérieur conduit tout naturellement à organiser des moments conviviaux qui rapprochent les archers et renforcent les liens qui les unissent.

Trois bonnes raisons donc, qui devraient convaincre de plus en plus de pratiquants de *kyūdō* de tenter ou de renouveler l'expérience *enteki*.



Tir de cérémonie d'ouverture (*yawatashi*) pour la coupe *enteki* Île-de-France 2017 : Nadine Meyer (*ite*) Carine Melaerts (*daiichi kaizoe*) Mami Araki (*daini kaizoe*)



Trois archers, une équipe

COMPLÉMENTARITÉ, HARMONIE, UNITÉ
PAR PATRICIA STALDER RENSHI GODAN

誠



Alain SCHERER

2010, première Coupe du monde de *kyūdō*, au Japon. Le staff vient retirer les flèches de la cible après un tir. Ici, les flèches qui donneront la victoire à l'équipe de France en finale : les 3 cibles en *kaichu* (12/12), archers *ōmae* M. Dupont, *niban* M. Bertin, *ochi* P. Stalder

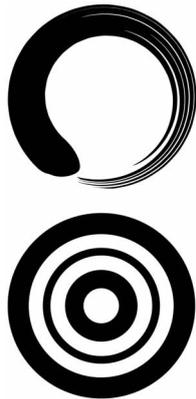
Le tournoi individuel est une épreuve d'endurance, et particulièrement celui des championnats d'Europe, où l'on tire 10 fois 2 flèches en *zasha* par *tachi* de 5 tireurs (autrement dit : beaucoup d'attente en *kiza* et beaucoup de descentes/remontées, avec la fatigue accumulée de la veille), et où l'on doit se reconcentrer 9 fois, voire mieux, essayer de rester

concentré sur toute la durée du tournoi, ce qui requiert un gros travail sur soi. Le tireur est seul face à lui-même et doit trouver en lui seul toute la ressource nécessaire.

Au contraire, le tournoi par équipes est avant tout pour les archers une recherche d'harmonie, de cohésion de groupe. C'est dans et par le groupe que chaque tireur trouve son énergie.

Une équipe, c'est 3 tireurs.

Trois est un chiffre impair, non clos. Il n'y a donc pas de rupture entre 3 et 1, entre *ochi*, le dernier du *tachi* et *ômae*, le premier. C'est une continuité qui constitue une entité infinie. Les trois tireurs sont un cercle dans lequel circule l'énergie, ou plus simplement...



... 3 cercles !

Et pourtant... une équipe, ce n'est pas 3 tireurs. C'est un seul tireur constitué des personnalités des 3 membres qui la constituent. Chacun de ces membres apporte quelque chose : le calme pour le tonique, l'actif pour le contemplatif, le rapide pour le lent, l'instinctif pour le cérébral, le sûr-de-lui pour celui qui doute

Toutes ces personnes ont un objectif commun et mettent leur force au service des autres. Pourtant chacun a un rôle précis à jouer selon sa place dans le *tachi*. On ne choisit pas sa place au hasard.

- **ÔMAE** doit être régulier dans son rythme d'entrée, assuré dans sa trajectoire vers *shai*. Il libère ainsi les autres du souci du temps et de l'espace. Il donne l'impulsion juste et féconde. Trop lent, il casse la dynamique, il laisse filtrer le doute. Trop rapide, il asphyxie le groupe qui ne trouve pas sa respiration entière et commune. Il est la locomotive. S'il a des cahots, les wagons se percutent. Son rôle n'est pas tant de cibler que de permettre aux autres de cibler.

- **NIBAN** est au centre, il relie les deux autres, fait en sorte que ce qui est impulsé par *ômae* arrive jusqu'à *ochi*. Il assure la continuité du rythme, du souffle ; il transmet l'énergie. Il veille à préser-

ver *ochi* des soucis du *timing* (7mn 30 pour un tir en *zasha*), à lui laisser de l'espace. Protégé à l'avant et à l'arrière, il est le principal cibleur de l'équipe.

- **OCHI** porte le poids de la flèche finale, qui peut être décisive. Il porte aussi le poids des échecs des autres, qui ne doivent pas l'influencer. Il rassure les autres en cassant le cercle vicieux des échecs et relance ainsi la dynamique vers *ômae*. Il est le dos solidement appuyé à la montagne. S'il s'écroule, s'il laisse la place au doute, l'énergie du groupe se disperse.

Quand chacun remplit son rôle, il n'y a pas d'échec possible, la réussite est une évidence. L'entité équipe est pleine, les tireurs sur un nuage... ou plutôt dans une même bulle de cristal qui leur permet de sentir le monde avec bonheur. C'est un sentiment très puissant. Certains chercheurs en psychologie appellent cela le « *flow* de groupe ». Wikipédia : « Le *flow* de groupe désigne l'expérience optimale collective que peuvent connaître des individus qui agissent en coprésence (Walker, 2010 ; Borderie, 2015 ; Borderie et Michinov, 2015).

Ce n'est donc pas un hasard si le fondement du *kyūdō* est le *sharei*, le tir à plusieurs, fondé sur le *rei*, l'attention aux autres. Ce « *flow* de groupe », chacun peut, bien entendu, le ressentir de la même façon lors des examens, des démonstrations... de tout tir qui s'exécute en commun avec d'autres, et où la tension est telle que c'est dans la cohésion avec les autres que l'on trouve le moyen de transformer cette tension en plaisir collectif, intense. C'est une expérience unique, qui marque tous ceux qui la traversent, un jour ou l'autre.

Simplement, cette expérience devient particulièrement palpable dans cette épreuve qui ne dure pas que le temps de deux flèches, mais des journées entières : les tournois par équipes.



Atteindre sa cible intérieure

OU L'ÉTAT DE GRÂCE PENDANT LE TIR

PAR CHARLES-LOUIS ORIOU KYÔSHI ROKUDAN



© Laurent PIRARD

La cible dans le *kyūdō* nous invite à trouver réunis la concentration et le recul, la volonté et le détachement, l'effort, le plaisir et la joie.

Comment entrer en *état de grâce* (*flow*, *zone*...) en *taikai* ? « Tendre vers la perfection en tant qu'être humain » est l'objectif du *kyūdō*. (Manuel de Kyudo page 7). C'est perceptible dans tous les moments de sa vie et à travers son tir où l'archer montre tout ce qu'il a cultivé en lui. Comment tendre vers cette perfection à « l'instant de vérité » dans les épreuves comme *taikai*, *shinsa* ou un *sharei* ?

Tchouang Tseu a répondu :

« Lorsqu'un archer tire pour le plaisir, il a toutes ses capacités,

Lorsqu'un archer tire pour un bracelet de bronze, il devient nerveux,

Lorsqu'un archer tire pour un prix en or, il se met à voir deux cibles. »

À la première Coupe du monde en avril 2010, Michel Dupont, Marc Bertin et Patricia Stalder sont « entrés dans la *zone* » au moment imposé et ont, tous les trois, fait *kaichū*.

La pratique du *kyūdō* à l'entraînement est différente de celle des épreuves où souvent on ne tire que deux flèches, voire une seule. Dans ces moments ultimes, le Moi Conscient ne contrôle pas son tir mais laisse son Moi Inconscient tirer, « laisser faire mais ne pas rien faire » (Lao Tseu). C'est la longue éducation de « l'oubli de l'ego » que propose le *kyūdō* : « L'homme est bien un roseau pensant, mais ses plus grandes œuvres se font quand il ne pense ni ne calcule » (D.T. Suzuki in E. Herrigel p.10). Cet état paroxystique où les choses les plus difficiles sont faciles, naturelles, est ap-

« Lorsqu'un archer tire pour le plaisir, il a toutes ses capacités,
 Lorsqu'un archer tire pour un bracelet de bronze, il devient nerveux,
 Lorsqu'un archer tire pour un prix en or, il se met à voir deux cibles. »

pelé en *kyûdô* « *muhatsu* », dans d'autres disciplines « *satori* », « expérience optimale » et dans le sport de haut niveau « *zone* », « *flow* », « expérience au sommet », etc.

Si l'archer désire entrer volontairement dans l'état de grâce, il n'y arrive pas mais s'il ne cherche pas à y entrer, il n'y arrive pas non plus : « laisser faire mais ne pas rien faire ». Pour comprendre ce phénomène, le sport de haut niveau utilise les neurosciences qui confirment ce que la tradition transmet depuis longtemps. Par exemple, si le footballeur au moment de tirer le pénalty pense aux conséquences futures de son tir (gloire ou honte, récompenses diverses, etc.), la frappe volontaire du pied qui « traverse » le ballon n'est pas optimale et parfois manquée. En *kyûdô* l'archer doit « se débarrasser de tout attachement, désir, pensée matérielle face à la cible » (MdK p.70) et tire sensoriellement en pleine conscience et présence.

Le Moi Inconscient est l'Inconscient Cognitif et non l'Inconscient Emotionnel exploré par Freud et ses continuateurs. Le *flow* apparaît quand le Cerveau-Mental et le Corps-Sensoriel se synchronisent neuronalement et globalement. Alors aucune pensée ne s'interpose car l'attention consciente volontaire n'intervient plus (comme pendant les apprentissages et entraînements).

Si le Moi Conscient pense à plusieurs choses en même temps, il active inutilement des zones du cerveau et crée des « conflits cognitifs ». Le corps qui « obéit aux ordres » ne sait plus ce qu'il doit faire ; il hésite, se bloque, perd sa fluidité et manque son objectif.

Pour éviter cela, le Moi Conscient se met en métacognition. Il observe en spectateur ce qui se passe avec distance, détachement et n'intervient plus dans l'acte de tirer. Si ce n'est pas encore

possible, la Conscience se focalise pendant l'action sur un seul « objet mental » comme *mezukai* (intensité du regard à travers le « tunnel cognitif » qui aboutit au centre de *mato*) ou *hara* (sensations du ventre d'où part le « tir centré »), une image mentale (« Punaiser le centre de *mato* avec son pouce gauche » de Patricia Stalder) ou une voix intérieure (« *mada, mada, mada...* — pas encore, pas encore » d'Okazaki *sensei*).

Parfois en regardant sa cible, le *kanji* du *mato-maemaku* (quand il y en a) rappelle une idée essentielle : « *mushin* », « *fu waku yû ku* » — ne pas hésiter, s'inquiéter, avoir peur, etc.

Quand le Moi Conscient comprend cela, à chaque fin d'entraînement il tire de nombreuses flèches (*kazugeiko*) dans un état unifié. Progressivement il peut « switcher » à volonté et passer du mode « Analytique », « Ego », « Vouloir bien faire », au mode « Global », « non-Ego », « Laisser sa nature profonde tirer ». Il synchronise et unit toutes les parties de son être : Corps, Esprit-Cœur et Arc (*sanmi-ittai* - MdK p.24).

L'archer qui progresse dans la Voie étudie les principes (*shahô*) et les techniques (*shagi*) de tir et son fonctionnement. Il sait comment apprendre et transformer des gestes volontaires en des gestes automatiques puis les améliorer pour les rendre plus efficaces.

Pour « ne pas rester à la porte de la *zone* », cet autodiagnostic propose 7 clés. A vous de le compléter selon vos expériences. Ces clés sont présentées séparément mais sont en constante interaction pour se rassembler en un instant d'harmonie où plus rien n'est séparé. Cette unité est possible avec l'expérience du vide comme les rayons d'une roue qui se rassemblent autour du moyeu. Elle remplit sa fonction grâce au vide de son centre. (suite page 20)

CLÉ N°1 : SE FAIRE CONFIANCE DE FAÇON OPTIMALE

- ✓ Je choisis et visualise mes objectifs clairement (approche autotélique).
- ✓ Je connais et développe mes compétences pour réussir à atteindre mes objectifs.
- ✓ Je développe des routines fiables pour me consacrer à l'essentiel.
- ✓ Je fais confiance à mes entraînements physiques, émotionnels et mentaux.
- ✓ Je provoque mes meilleurs automatismes grâce à mes ancrages. En *zanshin*, quand un tir a été très réussi, je me remémore les bonnes sensations et les associe avec mon geste d'ancrage en serrant un peu mon *nigiri*. À *yatsugae*, en plaçant *tenouchi* les bonnes sensations ancrées reviennent.
- ✓ Je transforme mes « croyances limitantes » en des « croyances dynamisantes » en voyant les choses autrement (recomposition mentale).
- ✓ Je prends des risques calculés, je choisis mes défis pour sortir de ma « zone de confort » et vivre des expériences fortes et me sentir « vivant ».
- ✓ J'ai la certitude que j'ai déjà en moi un « Grand Archer » qui ne demande qu'à tirer si je simplifie au maximum mes mouvements et les laisse faire.
- ✓ J'agis en accord avec mes valeurs *Shin – Zen – Bi* car « Le *kyûdô* est la voie de la vertu parfaite » (MdK p.VII).

CLÉ N°2 : SE CONCENTRER MENTALEMENT

- ✓ Je refocalise à volonté et avec vivacité mon attention mentale quand j'observe avec détachement qu'elle se disperse (regarder ailleurs, penser à autre chose, etc.).
- ✓ J'engage beaucoup d'énergie dans l'intensité de mon regard (*mezukai*) : paupières mi-closes (MdK p.30) qui ne cillent pas de *daisan* à *zanshin*. « Le secret n'est pas de regarder la chose avec les yeux mais de la voir mentalement » (Onuma p.100).
- ✓ Je viens tôt le matin sur le lieu de l'épreuve pour créer en moi un « cocon mental ».
- ✓ Je me prépare mentalement progressivement avant l'épreuve. Dans les 48 h qui précèdent, je ne pense plus qu'à mon tir. Selon mes préférences, je me répète ma séquence de tir verbalement (je me redis les phases), visuellement (je revois les phases depuis l'intérieur ou l'extérieur de moi) ou sensoriellement (je refais les gestes

sans rien dans les mains - *toshu-renshû*).

- ✓ Je déclenche de plus en plus facilement en moi un état de calme intérieur, sans anxiété, fait de détente, silence et vacuité. L'excitation corticale diminue et mon cerveau fluide reste « froid ». L'excitation et l'inhibition des circuits neuronaux s'adaptent parfaitement aux besoins du moment.
- ✓ Je passe de *yushin* (esprit rempli de pensées) à *mushin* (conscience sans pensée). Pour créer en moi ce silence mental, j'écoute mes pensées et les accepte (si je les combats je leur donne de l'importance et les renforce) puis le silence entre mes pensées et enfin le silence du pas de tir.
- ✓ Je ne limite pas mon tir à la feuille de *mato* mais je tire « au-delà », à l'infini. Dans cet état mental de vacuité, « je tire avec l'Univers »

CLÉ N°3 : SE CONTRÔLER ET NE PAS SE CONTRÔLER

- ✓ Je fais dialoguer mon Moi Conscient avec mon Moi Inconscient.
- ✓ Je garde à la conscience mon objectif et je laisse mes automatismes agir (pilotage automatique). « Je fais confiance à mon corps car il sait » (Patricia Stalder).
- ✓ Je désactive le penser car je différencie le contrôle quand je m'entraîne et apprends du non-contrôle quand je suis dans l'action pendant les moments ultimes.
- ✓ Je ne suis pas inquiet de manquer de contrôle car je cherche à « Rendre le Moi transparent à l'Être ».
- ✓ Je tire d'instinct, comme le joueur de tennis au filet qui renvoie très vite les balles car si je pense mes gestes cela les ralentit et manque de fluidité.
- ✓ Je me reconcentre à volonté après le tir manqué de *haya* et je profite des quelques instants donnés pour analyser (*feed back*) et décider comment réussir *otoya*.
- ✓ Je fais le chemin du lâcher-prise pendant mon tir et surtout pendant *kai* mais malgré tout, paradoxalement, j'ai un sentiment de contrôle global.

CLÉ N°4 : AIMER LA PRESSION

- ✓ Je développe en moi les émotions positives indispensables à l'entrée dans la *zone*.
- ✓ Je retrouve volontairement les émotions optimistes de joie, bonheur, etc. le jour de l'épreuve et je recompose mes visions « noires » du moment.

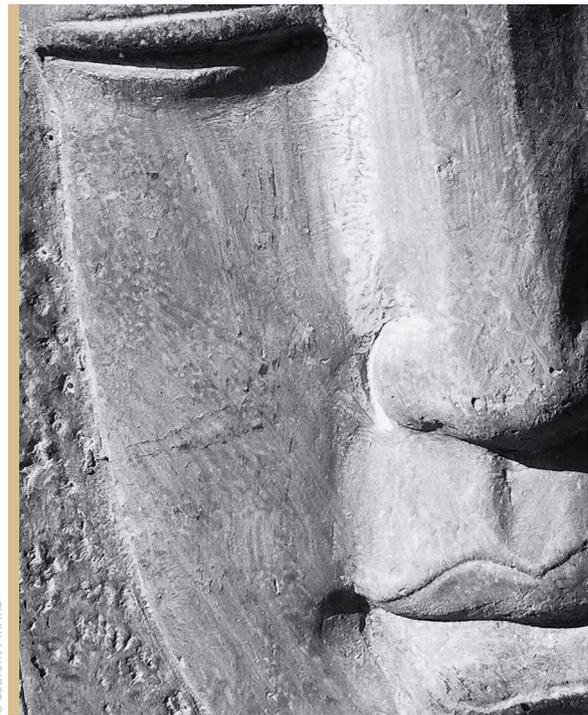
- ✓ J'aime le « stress positif » des épreuves car je sais le contrôler pour entrer dans l'état idéal de performance (au sommet de courbe de Yerkes et Dodson).
- ✓ J'accrois mes exigences quand j'accrois mes capacités. Je n'éprouve ni « ennui » (grandes capacités avec faibles exigences), ni « anxiété » (faibles capacités avec grandes exigences).
- ✓ Je constate que l'*état de grâce* survient rapidement et souvent à l'entraînement car je suis détaché du résultat. J'ancre ces moments pour les retrouver.
- ✓ Je tire à l'entraînement comme je tire pendant les épreuves et je tire pendant les épreuves comme je tire à l'entraînement (*heijōshin* MdK p. 20).
- ✓ Je ne me pose plus de questions qui génèrent l'anxiété au moment d'entrer.
- ✓ Je donne le meilleur de moi-même dans les épreuves que j'accepte.

CLÉ N°5 : SAVOURER LE PLAISIR DE L'ACTE IMMÉDIAT

- ✓ J'oriente mon attention sur les sensations corporelles quand mon mental a décidé.
- ✓ J'intensifie mon plaisir d'agir (intensité existentielle de se mouvoir).
- ✓ Je souris plus ou moins, ce qui « éclaire mon visage » et me fait « rayonner ».
- ✓ Je laisse les sensations extrêmes se produire. Si « j'aime » la cible, elle peut venir et grandir jusqu'à la pointe de ma flèche. Le temps du tir peut se dilater et me laisser tirer « au ralenti » pour savourer chaque milliseconde.
- ✓ Je tire chaque flèche comme si c'était la dernière : « Une flèche, une vie ». Je me jette pleinement dans l'acte, et ne crée aucune distance entre moi et l'acte, je suis l'acte lui-même (*sutemi*).
- ✓ Je ne pense ni au passé ni au futur au moment où j'entre sur le *shajō*.
- ✓ J'anticipe les sensations pour les percevoir et je vis pleinement l'instant présent.

CLÉ N°6 : DÉVELOPPER L'ÉNERGIE

- ✓ Je recrute le bon niveau d'énergie en fonction de l'acte à réaliser.
- ✓ Je fais mienne la formule « Tout ce qui est divin est sans effort » (Eschyle). Sans m'économiser je gère mes énergies de façon nécessaire et suffisante.



© Laurent PIRARD

Le plaisir et la joie sont essentiels et doivent se ressentir.

- ✓ Je sens mon énergie vitale (*ki*) circuler dans mon corps avec fluidité.
- ✓ Je gère depuis toujours mon état de santé, ma fatigue et donc mon énergie (*ki*).
- ✓ J'augmente mon énergie par mes entraînements grâce à la « surcompensation ».
- ✓ Je surveille 48 heures, la veille et le jour de l'épreuve ma façon de manger, boire, dormir, agir, etc. pour développer mon capital d'énergie. Je parle le moins possible.
- ✓ Je choisis de m'entraîner jusqu'au dernier moment ou je choisis de ne pas tirer un ou deux jours avant l'épreuve pour garder le maximum d'énergie.
- ✓ J'ouvre plusieurs fois mon arc à vide (*subikirensū*), pour « réveiller » mon *ki*.
- ✓ J'établis depuis longtemps un lien entre ma respiration lente, profonde et abdominale, le développement de mon *ki* dans tout mon corps et mes gestes.
- ✓ Je suis vigilant à mes douleurs car en *état de grâce* le corps peut s'anesthésier pour poursuivre ses efforts.
- ✓ Je gère mon énergie tout au long de mon tir. Je n'épuise pas mon énergie avec le *taihai* mais mon premier pas d'entrée sur le *shajō* et mon premier pas pour aller sur *shai* sont pleins de *ki*. Au *hanare*, je sais « garder 8 à 9 dixième d'énergie spirituelle dans l'abdomen (*tanden*) » (MdK p.133).

CLÉ N°7 : DÉTENDRE SON CORPS

- ✓ Je cherche à tirer « naturellement ». Je sais que le tir en *kyūdō* est le résultat d'une éducation mais j'utilise librement toutes les possibilités de mon corps.
- ✓ Je passe à volonté d'un état de tension-crispation à un état de relaxation-souple par différentes méthodes (Jacobson, Schultz, Sophrologie, Cohérence Cardiaque...).
- ✓ Je ralentis mes gestes et mes routines dès que j'arrive dans le lieu de l'épreuve. Je me détends quand je m'inscris, m'installe dans mon coin, prépare mon arc, contrôle mes flèches, m'habille, repère les lieux, m'assieds dans la salle d'appel, me tais, etc.
- ✓ J'ouvre correctement plusieurs fois *mon* arc à vide (*subiki-renshū*) et tiens un long *kai* tout en dé-tendant toutes les tensions inutiles.
- ✓ Je vais (ou non) et si c'est possible tirer une flèche à la *makiwara* (*makiwara-renshū*).
- ✓ J'établis depuis longtemps un lien entre ma respiration lente, profonde et abdominale et la détente de mes muscles fins pour plus de fluidité.

Pour conclure, l'*état de grâce* se révèle plus ou moins à toutes et tous dans certains moments de la vie quotidienne ou en *kyūdō* pendant l'entraînement, ou les « instants de vérité ». Pourtant l'humain devrait vivre chaque instant de sa vie dans cet état de plénitude. Comme les autres grandes disciplines, la pratique du *kyūdō* nous aide à trouver ce véritable bonheur d'exister.

Bibliographie (très) sommaire :

- Herrigel (Eugène), *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, éd. Dervy-livres
- Lafont (Damien), *Sport, entrez dans la zone*, éd. Amphora, 2011
- Goleman (Daniel), *Attentif, concentré et libre*, Pocket 16008, éd. R. Laffont, 2013
- Csikszentmihalyi (Mihaly), *Flow, The psychology of optimal experience* traduit en français par « *Vivre, la psychologie du bonheur* », éd. R. Laffont, 1990
- Goleman (Daniel), *L'Intelligence Emotionnelle*, éd. R. Laffont, 1999



Le Bouddha dit aux moines : « Il y a quatre pensées illimitées : l'amour, la compassion, la joie et l'égalité d'âme ».

ENTRETIEN DU MATÉRIEL

TSURUMAKURA

ENTRETIEN ET RESTAURATION

PAR CHARLES-LOUIS ORIOU KYÔSHI ROKUDAN

Tsurumakura signifie que la corde (*tsuru*) repose sur son oreiller (*makura*). Cette encoche à la base du *bôshi* doit être en excellent état afin que *hanare* et *tsurune* soient de qualité. Si le *yugake* de l'archer ne présente pas cette encoche, il ne peut faire de tournoi. Pour mieux l'entretenir, dès qu'on achète un *yugake*, on photographie son *tsurumakura* pour conserver la même forme pendant des années.

1 – FAIRE UN EXCELLENT NAKAJIKAKE

Un excellent *nakajikake* entretient *tsurumakura* à condition de respecter certaines règles :

- Il doit avoir une épaisseur qui affleure depuis la partie la plus profonde. Trop gros, *hanare* se produit parfois trop vite et trop fin, la corde sort plus difficilement et abîme souvent l'arête la plus saillante.
- Il doit être refait régulièrement et/ou lissé en le resserrant avec les *dôhō* (plaques de bois). Si au toucher, il est comme une « scie », cela enlève la résine dure initiale et puis abîme le cuir blanc de *tsurumakura*.
- Il doit être « chargé » de résine pour *tsuru* après avoir chauffé la corde en frottant avec le *waraji*.

2 – RESTAURER LA FORME DE TSURUMAKURA

Après avoir enlevé la résine déposée par le *nakajikake*, on peut réapprofondir et redessiner *tsurumakura*. On chauffe délicatement à la bougie la spatule d'acier utilisée pour mettre le *yazuridô*. On appuie à plat et repousse verticalement le cuir blanc (*tsutsumigawa*) qui enveloppe le gros morceau de cuir collé qui assure l'encoche.

3 – FAIRE DISPARAÎTRE LA SECONDE ENCOCHE

Au lieu d'encoche contre la paroi de *tsurumakura*, l'archer encoche trop profondément et crée une seconde encoche car la corde se place sur une des coutures souvent de couleur sous *tsurumakura*. Pour la faire disparaître on l'écrase avec la spatule délicatement chauffée pour ne pas abîmer le cuir blanc. On peut la recouvrir de *wax* pour *tsurumakura*.

4 – REMETTRE DE LA RÉSINE WAX SUR TSURUMAKURA

Certains magasins vendent des petits pots de résine (*wax*) exclusivement pour *tsurumakura*. Ne pas utiliser la résine pour *tsuru*, trop molle et qui ne durcit pas. On gratte un peu de cette résine, la met sur la spatule et chauffe le tout à la bougie. Quand la résine fond, on la dépose simplement sur *tsurumakura*. Certains *kakeshi* (fabricants de *yugake*) en mettent sur une surface plus ou moins grande. La photo du *yugake* acheté permet de retrouver sa forme initiale (Nous utilisons ici le document remis par le magasin Koyama Kyûgu avec le petit pot de résine pour *tsurumakura*).



Taikai training

UN PARCOURS, UNE LUTTE, UN ÉTAT D'ESPRIT
PAR THIERRY CASTILLE, CHAMPION DE FRANCE 2021



© Alain SCHERER

Thierry Castille (ici en tournoi à Montpellier), vainqueur en individuel de la Coupe de France 2021 avec un score de 11 sur 12.

Le bon état d'esprit

J'aime bien cette idée car elle suggère qu'un tournoi de *kyūdō*, quelle que soit son importance, ne devrait pas générer le sentiment négatif de devoir (a)battre un adversaire. En effet, quoi de plus normal, pour la personne animée d'un esprit combatif, que de désirer la victoire ? Mais doit-on pour autant espérer la faillite d'un autre ? Ceci ne conduit à rien de beau, de grand ou de transcendant, humainement parlant.

S'apaiser plutôt que lutter

« L'ennemi n'est autre que soi-même ». Si tout le monde a déjà lu ou entendu cette formulation, il faut pourtant l'intégrer et tenter de se détacher des pensées négatives sans véritablement lutter. Plus qu'une compétition, il s'agirait d'apaiser les

tensions mentales, liées à l'attachement à la cible, et qui, par les biais des émotions, fragilisent la stabilité du corps. En retour, des manifestations physiologiques (accroissement du rythme cardiaque, du rythme respiratoire, tremblements, sudation excessive), engendrent de nouvelles tensions mentales, c'est alors l'escalade émotionnelle et la ruine de la stabilité. En d'autres termes nous sommes vaincus par nos émotions.

Accroître sa puissance mentale ?

C'est là que la compétition devient intéressante. Tout le monde admettra que la pratique ne peut se restreindre à un entraînement sur *makiwara* et qu'il est ensuite nécessaire de se placer face à la cible, à 28 mètres. Pourquoi ? Parce que la cible révèle des tensions internes qu'il faut apprendre à maîtriser. Mais ensuite, en imaginant avoir ap-

proché cette quasi stabilité émotionnelle face à la cible, comment améliorer encore le contrôle mental si ce n'est par la compétition ? Je la considère comme un formidable outil pour renforcer sa volonté et sa concentration y compris dans un tir de démonstration, en examen ou dans un tir de cérémonie.

Laisser faire et s'observer agir

Si la compétition n'est pas une fin en soi, elle est donc un exercice très utile, sinon indispensable, pour prendre conscience de nos désirs de vouloir contrôler la situation alors qu'il peut suffire de « laisser faire ». Il ne s'agit pas tant de lutte contre soi-même que de détachement face aux émotions. J'ai la conviction qu'il est vain de chercher à démolir le mur des émotions, il s'agirait plutôt de constater leur existence, de les laisser passer en déplaçant ses pensées ailleurs...

En ce qui me concerne, j'observe ma respiration abdominale et aussi les modifications de mon centre de gravité, je laisse le corps agir, j'oublie ma toute dernière flèche et je visualise le nouvel enchaînement avec la conviction que ma position est parfaite (même si ce n'est pas le cas).

Garder des repères

Lorsque je repense à cette Coupe de France 2021, je me dis que la réussite était un pari pour le moins improbable, en toute sincérité. Je n'ai pas de souvenirs particuliers concernant mes émotions pendant mes tirs sinon celui d'avoir ouvert mon arc, tiré une flèche puis une autre, avoir conservé mes repères habituels (*nerai* et alignements), avoir écouté mon gant crisser et visualisé *zanshin*.

Accepter les imprévus

Parfois les choses ne se déroulent pas comme on s'y attend. Par exemple, j'ai appris que le tournoi serait interrompu après les 2 premières séries de 4 flèches. J'aurais préféré poursuivre avec la même énergie, « dans la foulée ». J'ai considéré ceci comme une occasion supplémentaire de travailler ma concentration tout en repensant aux bonnes sensations de la matinée, avec l'envie d'un enfant qui veut recommencer à jouer, confiant dans mes capacités.

Se préparer bien sûr

Pour finir et en ce qui me concerne, j'essaie de rester « en forme ». C'est d'abord l'entraînement (en salle, la course à pieds, le vélo) en me concentrant sur les groupes musculaires sollicités, sur mes appuis, sur ma respiration ou simplement sur ma posture afin d'améliorer également ma concentration et la proprioception.

Je me protège en arrêtant l'entraînement la semaine qui précède les grands événements, pour ne pas risquer de me blesser (car ceci m'est déjà arrivé).

J'utilise aussi des routines peut-être plus personnelles afin de me placer psychologiquement dans de bonnes dispositions :

- garder l'envie ou le plaisir de concourir en pensant, avant le tournoi, aux amis que je vais retrouver.
- m'autoriser la réussite et la visualiser, bien avant l'événement et ceci très régulièrement.
- faire des contrôles pendant le tournoi, soigner mes alignements, rester concentré sur ma respiration ou sur *hanare* ou *zanshin* par exemple, et ne pas me laisser distraire par des stimuli extérieurs.

Garder la tête froide enfin.

J'ai vu quelques photos, quelques vidéos me concernant. Je suis conscient de tous les défauts qu'il me faut surmonter, mes mauvaises habitudes récurrentes, les choses que je n'ai pas encore comprises très certainement. Cela m'aide aussi en compétition car « rater » un tournoi n'est pas très important en soi, l'essentiel est de progresser. Cela atténue beaucoup le désir et les tensions !

Remerciements

Je remercie tous les amis qui m'ont apporté leur soutien, toutes les personnes qui m'ont aussi félicité, toutes très sincèrement, y compris parmi celles qui ont concouru, preuve s'il en est que le *kyūdō* est une école de bienveillance et d'amitié.

Merci à tous.



L'enseignement des tournois

CE QUE LA COMPÉTITION M'A APPORTÉ

PAR PATRICIA STALDER RENSHI GODAN



© Alain SCHERER

Patricia Stalder lors de la Rencontre des Femmes juin 2021 à la Falaise Verte

Dans la pratique du *kyūdō*, il y a deux moments : le moment du travail technique et le moment du travail mental.

Le travail technique se fait en lisant, en analysant des vidéos de *sensei*, en observant les tirs des autres et en essayant d'appliquer cela à son propre tir. C'est le travail de l'entraînement : on cherche, on analyse, on commande à son corps et on en tire des enseignements. On fait des erreurs, on rectifie, on cherche autre chose...

Le travail mental, ou plutôt le travail sur le mental se fait quand on doit restituer le résultat de ce travail technique : en démonstration, en examen ou en tournoi. Là, il s'agit de laisser le corps s'ex-

primer, restituer tout ce qui a été emmagasiné pendant l'entraînement. C'est le corps qui prend le pas sur l'esprit, c'est la puissante mémoire corporelle qui mène le jeu. Il faut arriver à empêcher l'esprit d'interférer, n'être plus qu'un geste lent et continu qui vise seulement à la posture juste, qui seule permettra un tir juste, donc efficace. Si l'esprit se manifeste encore, c'est pour reconnaître et valider les mouvements des articulations et des muscles : « OK, là, je sens bien que mon corps s'ouvre. Non, là, je n'ai pas encore atteint la sensation juste, continue... ». Nous sommes un corps en exécution. Nous sommes dans l'ici et maintenant purs.

L'intérêt de la compétition pour ce travail, c'est qu'un tournoi dure plus longtemps qu'une démonstration ou un examen à deux flèches. On a donc le temps de se mettre dans l'état de vide propice (*mushin*), et d'observer ce qu'il s'y passe pour ensuite en tirer un enseignement. Un grand tournoi au niveau international dure au moins une demi-journée.

L'autre intérêt est que ce que l'on nous demande, c'est de toucher la cible. Il faut donc être efficace. Et le grand danger, c'est que cela risque de nous ramener dans la pensée et de nous couper de notre corps : on veut toucher la cible, on

J'ai appris cela d'une façon tout empirique quand j'ai dû me jeter dans le grand bain lors de la première Coupe du monde. J'en garde le souvenir d'un grand bonheur qui a duré la journée entière, d'autant plus intense que l'enjeu était de taille. Et c'est ce que je recherche dans les tournois.

J'ai appris à me connaître, à me faire confiance, à développer des aptitudes que je ne me connaissais pas. Et cela m'aide dans ma vie de tous les jours.

On a raison de dire que le *kyūdō* est une voie de développement de soi. Moi, je l'ai appris à travers la compétition.

“J'ai appris à me connaître, à me faire confiance, à développer des aptitudes que je ne me connaissais pas. Et cela m'aide aujourd'hui dans ma vie de tous les jours.”

s'énerve de ne pas le faire, on se réjouit de le faire... Bref, on oublie son corps et on se retrouve dans le calcul et l'émotion. Et là, on se met à faire n'importe quoi.

Le troisième intérêt, c'est qu'on est dans un état de stress maximum : on est observé par un public nombreux, choisi, qui réagit aux flèches réussies comme aux échecs. On porte la responsabilité de la réussite de l'équipe, de l'image d'une fédération. Bref, la tension est très puissante. Il faut donc accepter de lâcher prise, accepter le regard des autres (pour moi, c'est dur) et de laisser son corps diriger. Se faire confiance.

C'est là que la compétition m'a beaucoup appris. Je suis la personne la moins faite, croyais-je, pour résister à ces trois pressions : celle du temps (je me fatigue vite), celle de l'émotion (je suis une hyper-émotive) et celle du stress (j'ai toujours raté mes oraux d'examen).

Mais dans la compétition, j'ai découvert que je pouvais rester concentrée longtemps et retrouver mon énergie à mesure des besoins, que je pouvais me détacher des résultats pour être seulement dans la joie du corps qui jubile, et que je pouvais me construire une bulle protectrice qui me faisait observer l'ici et maintenant en sérénité.

Je voudrais rappeler le Raiki Shagi : « Lorsque le tir échoue, nul ne devrait avoir de ressentiment envers ceux qui ont réussi. Au contraire, c'est une occasion de recherche sur soi-même ».

Et le *Kyūdō Kyōhon* : « Conserver un esprit serein au plus fort de la compétition, c'est cela, pratiquer le vrai *kyūdō* ».



Paroles de champions

TÉMOIGNAGES SUR L'EXPÉRIENCE DE TAIKAI

PAR JEAN-BENOÎT BIRCK



© Claude LUZET

Izume pour la 2nde place entre les équipes France A et France B lors de la Coupe EKF 2017 à Francfort.
De gauche à droite : V. Payen, J.-B. Birck, P. Stalder ; N. Ladron de Guevara, P. Olivereau, C. Rolewski.

Lors d'une visio-conférence du *Shinnen Shakai* du mois de janvier 2021, on a demandé à huit champions sélectionnés en équipe de France d'évoquer chacun leur souvenir le plus marquant des tournois auxquels ils ont participé. Il est apparu, selon la parole de l'un d'entre eux, « un même champ avec des fleurs différentes » (Michel), puisque se sont alors dessinées des expériences assez contrastées sur un fond pourtant commun. Tous parlent en effet des « coups de pression » qu'ils ont traversés, surtout au moment venu de tirer la flèche qui « doit » toucher. De ces moments aigus où il faut affronter l'obligation de toucher, les uns

sont sortis vainqueurs, les autres vaincus, mais chacun finalement gagnant, puisque, selon l'expression de Nicolas, on aura toujours, à l'épreuve, « gagné sur soi ».

Il en est qui participent aux tournois pour obtenir la victoire finale (« il ne faut pas être hypocrite : je viens pour gagner, pas pour enfiler des perles ou voir les copains », Michel), d'autres qui éprouvent à la victoire une joie immense (« une libération de dopamine que je n'avais jamais connue », Frank), ou bien, tout au contraire, une certaine « consternation » à voir combien une victoire est « dérisoire » (Christophe). Cette dernière expérience, qui pourrait sembler paradoxale, est cependant ré-

« Pourquoi passer un examen ? Vous êtes là pour montrer votre *kyûdô*.

Pourquoi participer à un tournoi ? Vous êtes là pour pratiquer votre *kyûdô*. »

vélatrice, car, si la victoire finalement obtenue est dérisoire, c'est au regard du déroulement du tournoi dans sa continuité, que chacun vit avec une intensité toute particulière : celle de « l'énorme plaisir » d'un flow en « état de grâce » (Patricia), celle d'un risque affronté et d'un danger surmonté (Michel), ou celle encore d'une tranquillité toute sereine ou même très gaie (Frank, Christophe) – car la tranquillité continue est aussi une intensité vécue (Jean-Benoît). Ce sont ces dispositions établies qu'une flèche – la flèche qui « doit » toucher – vient parfois mettre en péril. A échouer, d'un coup, « tout se déchire » (Vincent). Mais c'est à ce moment que pour chacun, qu'il soit en échec ou en réussite, se découvre rétrospectivement l'état d'esprit précieux qu'elle est venue interrompre ou bien confirmer. Comme chacun l'exprime à sa façon, le plus important dans un tournoi, même et surtout à enjeu, c'est la continuité de l'état d'esprit qui anime chaque tir (Vincent) : le goût du risque pris, le goût d'une grâce reçue, le goût d'une gaieté inexplicée, le goût d'une sérénité inattendue ont mille fois plus de saveur que le goût suave de la victoire ou amer de la défaite.

À la question d'examen « Pourquoi passer un examen ? », Okazaki *sensei* enjoint de n'y voir qu'un seul objectif : « Vous êtes là pour montrer votre *kyûdô* ». À la question « Pourquoi participer à un tournoi ? », la réponse est peut-être encore plus simple : « Vous êtes là pour pratiquer votre *kyûdô* ». A l'expérience, c'est en effet sous la

pression de l'enjeu d'un tournoi de haut niveau que l'on apprend le mieux à pratiquer sans se poser de questions (Stéphane), ni s'imposer des enjeux factices (Jean-Benoît). Il en est du tournoi comme de toutes les autres pratiques du *kyûdô* : on s'y confronte moins aux autres qu'avec soi-même (Michel) et l'on met à l'épreuve, simplement mais complètement, ce que l'on est « à ce jour capable de faire » (Stéphane), pour en tirer, parfois, un « énorme plaisir » (Patricia). Dans la vie si quotidienne, cela n'arrive pas si souvent.



Merci à
Jean-Benoît Birck
Frank Distelbrink
Michel Dupont
Nicolas Ladron de Guevara
Stéphane Louise
Pascal Olivereau
Vincent Payen
Christophe Rolewski
Patricia Stalder

Shinsa vidéo du jamais vu !

UNE EXPÉRIENCE MONDIALE INÉDITE
TÉMOIGNAGES DE CÉCILE PHAM BA ET YVES LESCUYER



Cécile Pham Ba lors de son passage à la vidéo pour présenter le *nidan*.

C'est une première ! Les organisations de l'IKYF proposent en 2021 un *shinsa* en vidéo pour les passages de grades *shodan* et *nidan*. Dotée du 1^{er} *dan*, je saisis cette occasion d'examen, une étape nécessaire pour moi de savoir où j'en suis avec ma progression et mon évolution dans ma pratique du *kyûdô*. Par chance, j'ai l'opportunité de participer avec d'autres inscrits dans un *dôjô* traditionnel KKPLÔ où notre *renshi* Charles-Antoine Masset et son assistant Kazutaka Ito nous encadreront pour cet événement à caractère particulier. Nous sommes 9 participants dont 6 passent

le *shodan* et 3 le *nidan*. Deux journées préparatoires sont prévues, la première nous regroupe tous pour la configuration du *dôjô*, l'installation importante de la caméra et son cadrage, le repérage de nos pas d'entrée, la répétition des tirs... À cœur-joie, nous prenons la liberté de créer ensemble les conditions d'examen optimales pour notre réussite. Dans l'ambiance fraternelle et dans la bonne humeur, nous nous évertuons à la mise en place d'un *dôjô* qui se transforme complètement dans notre idéal.

Vient le fameux jour «J». Un soleil radieux illumine notre nouvel espace de tir par ses rayons

chauds, on se sent agréablement baigné dans cette atmosphère spéciale. On est seuls, entre nous, et la caméra posée là, à hauteur de nos visages, attend impassible pour capturer et fixer nos images. Dans un silence quasi méditatif, nous ouvrons nos arcs, sortons nos flèches et notre gant. Nos regards bienveillants, encourageants se croisent avant le grand saut ! Tout le monde se positionne correctement selon son numéro de passage affiché. On sent fortement la tension nerveuse, la pression sanguine, le stress qui monte et augmente au fur et à mesure qu'on se rapproche de l'heure qui sonne. Notre *renshi* dit « Prêt ! », et appuie sur le bouton « On » de la caméra.

Par rapport à mon expérience précédente pour le *shodan*, le stress est présent mais différent, dans le sens positif, car on est loin des sollicitations extérieures, du bruit environnant, de l'attente longue générant de la fatigue physique, des dispersions mentales. Ici place à la sérénité, au courage et à la détermination pour aller toujours plus loin dans notre évolution, dans cet apprentissage de vie qu'est le *kyūdō*.



Yves Lescuyer lors de son passage pour présenter le *shodan*.

Après une pause, ce sont les passages de *nidan*. Vient mon tour, mon cœur se met tout à coup à battre la chamade, s'accélère, incontrôlable, et tout naturellement je ramène mon mental dans le physique, le *tanden*, notre centre d'équilibre, pour y placer mon souffle. Après 2 à 3 respirations profondes, longues et conscientes, tout se calme comme par miracle, mon cœur ralentit et reprend son rythme normal. Le mental apaisé, le centrage maîtrisé, dans cet état serein, je me lève pour effectuer simplement mes deux tirs.

L'esprit « *kyūdō* » est au rendez-vous, nous avons tous été bien préparés dans une solidarité amicale, avec une confiance en soi renforcée par la qualité pédagogique d'accompagnement de nos deux encadrants. Dans cette configuration tout à fait inédite, je ressens intuitivement que nous avons parfaitement réussi notre *shinsa* en vidéo.

Nous avons vécu une belle expérience enrichissante qui nous offre un résultat sans surprise : tout le monde l'a eu ! Et nous prévoyons avec hâte une journée pour célébrer nos réussites.

Cécile Pham Ba

Dans ce contexte particulier de pandémie mondiale, notre petit monde du *kyūdō* a su innover et ainsi permettre aux plus jeunes pratiquants de passer leurs grades. Les *sensei* japonais ne pouvant pas faire le déplacement en Europe pour juger nos prestations, celles-ci viendront à eux par le concours de l'imagerie vidéo.

Pour moi, qui ai débuté le *kyūdō* quelques mois avant le premier confinement, je me présente aujourd'hui pour *shodan*, le premier grade. Seul face à la caméra, le moment laisse place à l'émotion et au stress de bien faire. Je peux toutefois compter sur mes camarades candidats et gradés, qui par leur présence me transmettent leur énergie. Trois minutes pour présenter ce que m'ont transmis mes *sensei* et *senpai*. Les mouvements s'enchaînent et les flèches quittent l'arc ; je salue, c'est déjà terminé."

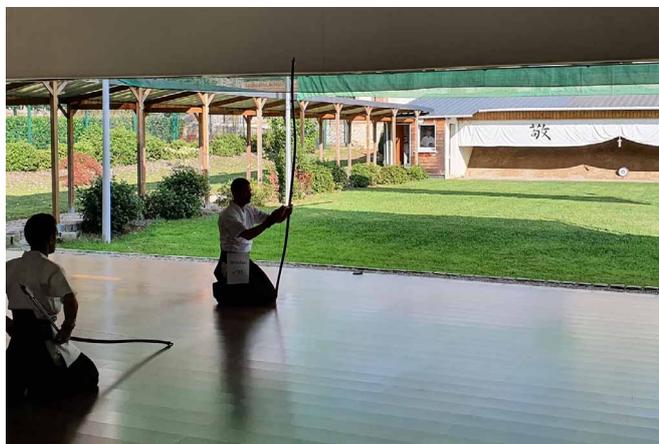
Yves Lescuyer



Pendant l'examen au *kyūdōjō* national de Noisiel, vue sur le *shajō* et le «jury» de la caméra, le tout supervisé par les *sensei*.

"Bien que les candidats se présentaient un par un devant la caméra (et non par *tachi* de 5 comme pour un examen classique en présentiel), une forme de rituel d'ensemble était cependant définie par le protocole du vidéo-*shinsa*. Le candidat n+1 entrait pour se positionner sur *honza* en *kiza* pendant que le candidat n réalisait son tir d'examen. Le lâcher du candidat n déclenchait le *yū* du n+1, et son engagement dans son propre tir, comme dans un enchaînement typique en *shinsa-no-maai*.

La dimension formelle de l'événement était donc conservée, d'autant qu'à Noisiel deux clubs se sont groupés pour cette occasion (Montreuil et Noisiel) et que les candidats présentaient leur examen non seulement devant l'œil de la caméra, mais aussi devant ceux de leurs enseignants présents dans le *kamiza*, et ceux des autres membres de leurs clubs." — C. Luzet



Les spectateurs en «public» : les autres candidats.



La Cible

ENTRETIEN AVEC JÉRÔME CHOUCHAN

PAR RÉGINE GRADUEL



© Alain SCHERER

Jérôme Chouchan, *mochimato sharei* lors de la Coupe du Monde, Paris 2014

R. GRADUEL : Jérôme Chouchan, bonjour. Merci d'avoir accepté cet entretien pour parler de ton livre « La Cible ». À travers ce dernier, c'est une part importante de toi et de ta personnalité que l'on rencontre. Il en émane beaucoup de sincérité, souvent touchante. Ce que tu y relates est très profond et très impressionnant sur ta vie professionnelle. Donc, si tu le veux bien, nous allons essayer, au travers de quelques questions, de faire découvrir ce livre et ton expérience. Tout d'abord, peux-tu te présenter et nous dire pourquoi et comment as-tu commencé le *kyūdō* ?

J. CHOUCHAN : Bonjour, et merci Régine. Je suis dans ma vie professionnelle président d'entreprise, je vis au Japon, et j'ai été sollicité il y a déjà quelque temps par la fédération japonaise pour aider au développement du *kyūdō* que je pratique

depuis plusieurs années. Le point de départ de ma pratique du *kyūdō* n'a pas été visuel, je n'ai pas vu de gens tirer à l'arc. Et ça n'a pas été non plus par l'entremise d'autres *budō*, ni par le biais d'amis. C'est à la lecture du livre d'Herrigel que je le dois. Ce n'est pas son côté mystique qui m'a attiré, mais plutôt le rapport particulier à la notion d'objectif. Face à une cible, tu veux absolument l'atteindre, mais il faut le vouloir tout en étant détaché. Et c'est en cherchant à faire de son mieux à chaque étape du tir que, naturellement, la cible est atteinte. C'est cette tension, cette bataille entre le désir de réussite et la plénitude de l'obtenir de manière détachée qui m'a interpellé, et qui a constitué pour moi un réel thème de vie. Parce que tu veux tout autant réussir dans tes études que réussir dans ton business.

(suite page 34)

« sei sha hitchû »

« le tir correct atteint la cible »

Effectivement, comme tu l'écris dans ton livre : « Dans le tir japonais, atteindre la cible est le résultat de la forme correcte, cela n'est pas un but ».

Cela a été le thème clef pour moi, et un thème constant aujourd'hui encore. Je ne crois pas en avoir parlé dans mon livre, mais par exemple, quand j'ai fait mes études, je voulais absolument intégrer une grande école. C'était presque une obsession. C'est la phase dans une quête de réussite où tu es tellement focalisé sur l'objectif que tu es obsédé par l'atteinte de cet objectif. Et là, dans le *kyûdô*, tu ne vises pas, mais tu as atteint la cible quand même. C'est ce paradoxe entre détermination et lâcher-prise qui m'a marqué, et forcément, à un moment donné, en tant qu'homme d'affaires, j'ai commencé à travailler là-dessus. Au Japon, j'utilise pour en parler la formule « *sei sha hitchû* », c'est-à-dire « le tir correct atteint la cible », formule que j'ai faite d'ailleurs calligraphier par un artiste, et que j'ai affichée sur le mur de mon bureau. C'est ce principe de « tir correct » que j'ai évoqué en stratégie et mis en application, par exemple, pour un projet commercial de création de figurine qui a connu un grand succès.

On peut lire dans ton ouvrage : « Le questionnement et l'écoute sont simples et peuvent ouvrir des perspectives profondes ». C'est ce qui t'a permis d'agir correctement dans ce cas précis de la figurine ?

Agir correctement est un thème sans fin, et qui m'attire. C'est une intention psychologique, et spirituellement, tellement forte. Et pour moi dans la première partie de ma vie, et donc la première partie du livre, ça a été tout le contraire. J'étais

dans ce qu'on appelle en anglais le « *willpower* », le « si tu veux, tu peux » donc une volonté forte mais aveuglée par l'objectif en quelque sorte.

On dit que le *kyûdô* n'a de sens que s'il nous apporte quelque chose dans notre vie de tous les jours. Dans « La Cible », tu nous décris l'importance que le *kyûdô* a pris dans ta vie professionnelle. Comment sa pratique a-t-elle imprégné ta perception et ta conception de l'entreprise en tant que dirigeant ?

Ça s'est produit dans la durée, progressivement, par étapes, et concrètement déjà au niveau de l'organisation de mon temps. En se rendant au travail la semaine et en pratiquant le *kyûdô* le week-end, tu crées un équilibre d'actions et de lieux. Évidemment ce sont deux mondes séparés, mais pas diamétralement opposés. Dans la routine, ils se rencontrent naturellement. Par la suite, il s'est passé un déclic, quand je suis devenu président d'une compagnie espagnole, Lladro. En tant que dirigeant d'une entreprise commerciale, tu es vraiment responsable des résultats, c'est-à-dire les ventes et le profit de l'entreprise. C'est le but à atteindre ! Ça m'a très vite fait un parallèle avec le *kyûdô*, où il faut que tu atteignes un résultat, objectivé par la cible, mais dans le même temps que tu présentes aussi un beau tir. C'est une métaphore toujours valable, pour la performance, et pour la forme. La forme, c'est le niveau physique, mental et spirituel. La performance, c'est soit l'atteinte de la *mato*, soit l'atteinte de tes objectifs en matière économique pour ton entreprise. Tu sais donc que tu dois trouver l'équilibre entre la forme et la performance. C'est en pensant à tout cela que je suis parvenu à trouver un équilibre, cela m'a montré un modèle en ma-



© Alain SCHERER

Akiyama T. *hanshi* 8^e dan, Usami Y. *hanshi* 8^e dan, Chouchan J. *renshi* 5^e dan, Kubota K. *hanshi* 8^e dan, Kato I. *hanshi* 8^e dan
Paris 2014 *mochimato sharei* lors de la Coupe du Monde

tière de *business*. Comme on dit en *kyūdō*, si tu n'atteins pas la cible, c'est qu'il y a quelque chose dans ton tir qui ne va pas. Pareil dans ton *business*, si tu n'atteins pas les chiffres visés c'est qu'il y a quelque chose dans ton *process*, dans la façon dont tu réfléchis au besoin qui ne va pas. Quand les chiffres ne sont pas bons, je me dis « c'est exactement ça, concentre-toi sur le bon management, sur la bonne conduite à avoir envers les employés ou les consommateurs, et tu atteindras la cible. »

Tu décris très bien cela au travers de tes expériences dans différentes entreprises.

Je trouve qu'il en va de même en matière de tir qu'en matière de conduite d'entreprise, où j'essaie justement de pratiquer un management humain. Pour ma part, j'ai eu des patrons différents, des mauvais comme des bons. Les mauvais, ce sont ceux qui te donnent des instructions en t'engueulant, et les bons, ce sont ceux qui te font grandir et qui donnent un sens à ton action. Pareil pour le *kyūdō*. Ce que j'ai appris dans un domaine, j'en ai fait profiter l'autre, dans les deux sens. Ce que j'apprenais et qui m'enrichissait au niveau personnel dans le *kyūdō*, je le transférais dans ma vie professionnelle au service de ma carrière. Si bien, qu'à un moment donné, c'est la fédération japonaise qui est venue me solliciter pour aider au développement du *kyūdō*.

C'est extraordinaire ! C'était donc inattendu ?

C'est comme tombé du ciel ! J'étais 4^e dan et pas du tout actif dans la communauté internationale.

Le *kyūdō* constituait mon jardin secret. C'était quelque chose que je faisais uniquement pour moi, et oui sans aucune attente. Et subitement, cela s'est avéré formidable car je me suis retrouvé à rencontrer beaucoup de personnes, avec qui j'ai noué des contacts très amicaux. Ça a été une grande source de richesse, une vraie bénédiction ! Alors que je n'avais rien recherché !

Parlons un peu de ta pratique du *kyūdō*. Comment s'est passé ton apprentissage au Japon ?

Je me suis rendu tout d'abord au *dōjō* de Toshima-Ku, où enseignait Onuma *sensei*, mais je suis arrivé deux mois après son décès. J'ai donc cherché un autre lieu et suis arrivé au *dōjō* d'Urakami Hiroko *sensei*. Tu sais, c'est la seule femme à avoir été 10^{ème} dan et qui enseignait *insai ha*, alors que moi, j'avais commencé en *shōmen*, mais elle a été tout à fait ouverte. C'était très intéressant ! Ce n'est pas un *dōjō* municipal, mais un des rares *dōjō* privés que l'on appelle *kojindōjō*. Un peu comme une « Maison de l'Arc » ! C'est un *dōjō* avec une vraie tradition. Son beau-père était déjà *hanshi*, et depuis plusieurs générations ils avaient leur propre enseignement.

Pourrais-tu nous en dire plus sur ce type d'enseignement ?

C'était vraiment basé sur l'encouragement ! Par exemple, après un tir, elle te sourit et dit « c'est bien, mais si tu faisais ça, ce serait encore un peu mieux ». C'était donc toujours tourné vers le positif et je peux dire que cela est assez rare comparé à ce que j'ai pu vivre avec d'autres *sensei* japonais



© Alain SCHERER

J. Chouchan, *mochimato sharei*, Paris 2014

également *hanshi*. Certains disent par exemple « là cela ne va pas ... là ça ne va pas ... ici ça ne va pas non plus », et c'est une technique d'éducation japonaise, présente à l'école comme dans les entreprises, où l'on te dit toujours ce qui ne va pas, rarement ce qui va. J'ai pu constater que ça ne fonctionnait pas avec moi. Quand un enseignant pointe ce qui ne va pas, cela me fait me rabaisser, stigmatise une lutte que j'ai en permanence avec la confiance en moi. Mais là, avec Urakami Hiroko *sensei*, c'était vraiment positif, on cherchait à faire grandir la personne ! Et puis une chose que j'ai découverte en arrivant, c'est que je m'attendais à une ambiance du *dôjô* très stricte, à ce que les gens viennent pour pratiquer la voie uniquement, et que tu n'avais pas le droit de parler. Mais en fait, pas du tout, c'était extrêmement ouvert, on prenait le thé et les gens venaient pour discuter. Il y en a même, plus âgés, qui arrivaient, pas même revêtus du *hakama*, et dont on voyait qu'ils venaient là simplement pour tirer sans envie de passer le moindre *dan*. Dans leurs cas, elle ne faisait pas de commentaires. À l'inverse, comme elle voyait que j'étais extrêmement enthousiaste et concentré, elle me corrigeait quasiment toutes mes flèches sans que je le lui ai demandé. C'est un enseignement, loin de constituer un moule unique, qui s'adapte à ce que veut chaque personne.

En quelque sorte la sagesse du discernement qui sait s'adapter à la personne, à son choix et à son chemin.

Tout à fait ! J'ai eu depuis beaucoup d'autres *sensei* et chacun a eu son enseignement particulier. Avec Urakami Hiroko *sensei*, dans cette école du *heki ryu*, ils utilisent beaucoup de formules, souvent codées, transmises de génération en génération. C'était surtout la voie du moindre enseignement. Un enseignement à l'ancienne, codé, c'est-à-dire consistant à ne pas trop enseigner pour que la personne cherche par elle-même. Cela fait partie de leur philosophie ! Ce qu'on appelle en japonais, *kufû geiko*, la découverte par soi-même. Ils parlaient aussi du *kazu geiko*, le fait de tirer beaucoup de flèches, et que tu cherches donc par toi-même. Donc, j'ai trouvé cet enseignement vraiment très bien.

Ce que tu dis me semble très important. Quand on pratique on veut aussi découvrir des choses par soi-même. Même si cela n'est pas sans créer des tensions parce qu'évidemment, ce n'est pas qu'on veuille désobéir ou résister aux enseignements, mais on a besoin d'un espace intérieur.

Oui, totalement, il faut du temps pour assimiler une correction, cela ne peut pas se réparer en une minute. Urakami *sensei* enseignait point par point. Par exemple, quand on posait des questions, elle répondait « *kamoshinerai* », « c'est peut-être dû à cela », pour te faire réfléchir. Ce n'était pas « Ah, non, là, c'est ton coude qui est trop bas, c'est parce que tu utilises mal ton omoplate. ». C'était plutôt « Peut-être que si tu utilises ton omoplate un peu plus bas, peut-être que cela va réparer, peut-être... ». Donc là, ça te dit bien « essayons ça ». Et tu reviens, tu dis, « Ça ne marche pas. », « Ah bon ?! Alors essaye peut-être cela ». Au final, c'est une espèce de conversation et non d'instruction. Ça te permet vraiment de chercher et d'assimiler.

Oui, cette idée d'un dialogue qui s'instaure plutôt qu'une instruction unilatérale est vraiment intéressante.

Parce que c'est vraiment ce que j'ai vécu ! Je ne l'ai pas relaté dans mon livre, mais en fait j'ai vécu les deux types d'enseignement. Dans certains *dôjô*, on ne fait que te dire ce qui ne va pas, que

tu fais *yurumi*, que tu n'as pas de *kai*... que sais-je encore, alors bien évidemment, je ressortais encore plus déprimé qu'en y entrant. Et forcément, tu finis par penser que tu es nul, alors que tu fais de ton mieux. J'ai eu parfois des moments difficiles, de désespoir presque ! Mais une de mes grandes forces a été de ne jamais abandonner. Si je n'avais pas eu vraiment la volonté de progresser, je serais allé jouer au tennis, voir un film au cinéma ... bref faire tout autre chose. En revanche, quand j'allais dans le *dôjô* d'Urakami *sensei*, quelle que soit la séance, j'en sortais toujours bien mieux.

Oui, j'ai la conviction que notre rôle d'enseignant sur le *shajô* est d'aider à l'épanouissement que l'élève peut trouver dans son *kyûdô*. L'enseignant doit vraiment accompagner et orienter avec bienveillance selon le rythme de chacun. Il faut tout d'abord, à celui qui veut progresser sincèrement, prendre conscience des paliers à franchir, et il faut ensuite du temps. Certains progressent très vite et puis d'autres plus lentement.

Dans ce même registre, Okasaki *sensei* dit « Je vous enseigne les choses que j'ai trouvées par moi-même, mais cela ne veut pas dire que c'est la vérité. À vous de voir par rapport à votre corps si ça va ou pas ». Et puis, il a souvent aussi fait référence au *tanoshimi kyûdô*, un *kyûdô* dans lequel on se fait plaisir. Un *kyûdô* accueillant et bienveillant, qui ne soit pas obscur, sévère ou qui te renvoie la tristesse de ne jamais être assez bon ! Et donc, moi, comme j'ai vécu les deux types d'enseignements, cela me parle ! Je te donne encore cet exemple. Alors que j'effectuais un tir... complètement raté, je me retourne vers le *sensei*... qui éclate de rire ! Eh bien, parfois ce genre de réaction fait du bien et participe à faire redescendre la tension alors que d'autres réactions auraient pu être « ça ne va pas du tout, ton *kai* ou ton lâcher, ça n'est pas bon ! ». Je peux t'assurer que l'effet produit n'est pas du tout le même ! Okasaki *sensei* dit aussi « Essayons de construire un tir dans lequel tu te sentes mieux, qui te grandisse, pour lequel tu prennes du plaisir au lieu de te faire réprimander parce que tu n'y arrives pas ». Que cela fait plaisir à entendre ! C'est ce bon équilibre entre apprendre et prendre du plaisir à apprendre qui t'aide à grandir ou à te sentir mieux.

Jérôme, merci infiniment pour cet entretien, je souhaite vraiment que les *kyûdôjin* lisent ton livre très riche à beaucoup d'égards, notamment aussi sur les passages de grade qui sont décrits comme une belle illustration d'un *kyûdô* vertueux. J'aimerais juste finir, si tu le permets, par ces quelques phrases qui ont résonné en moi, extraites de ton ouvrage. Belle continuation à toi, et belle vie à tes livres.

Merci beaucoup Régine.



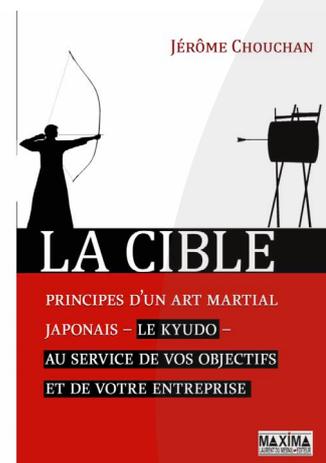
« Nous devons nous efforcer de faire de notre mieux jusqu'à ce que les résultats de nos actions se produisent spontanément. »

« Il ne s'agit pas seulement de viser la cible, mais d'envoyer notre énergie pour créer avec elle un lien vital ».

« Dans le *kyûdô*, nous utilisons le terme « *moratta sha* », un tir reçu comme un cadeau, lorsque nous faisons un tir bien au-dessus de notre niveau. »

« Il est bien plus important de saisir les occasions d'exprimer son talent à un instant « t » et d'en tirer les leçons, plutôt que d'attendre le moment où nous posséderions le talent à son plus haut niveau d'excellence. »

« La Cible, principes d'un art martial japonais - Le *Kyûdô* - au service de vos objectifs et de votre entreprise », publié aux Éditions Maxima



Redwood dreams of kyûdô

UN DÔJÔ DANS LES SÉQUOIAS CALIFORNIENS



Redwood Kyudojo, *matoba* sous les séquoias, Californie

Nous avons le plaisir de vous présenter dans cet article Maria Peterson, son époux Tim Macmillan, et leur *dôjô* privé aux USA, le Redwood Kyudojo. Tim Macmillan entretient un lien de longue date avec l'Ogasawara-Ryû et la famille Ogasawara, et a pratiqué de nombreuses années l'Ogasawara-Ryû *yabusame* à Nikkô au Japon. En 2021, Tim et Maria ont été sollicités par Ogasawara Kiyomoto *waka-sensei*, pour créer la première branche d'Ogasawara-Ryû à l'étranger, dont Tim est *shibuchô* (responsable) et Maria est *jimukyoku* (secrétaire) d'Ogasawara-Ryû America.



Maria en pratique de *omatoshiki*.

L'HISTOIRE

À l'époque de son obtention de son titre de *renshi*, Maria a passé plusieurs années à chercher un endroit approprié pour construire un *kyûdôjô* en Californie du Nord. Elle a finalement trouvé en 2009 deux terrains adjacents à La Honda, une petite ville de campagne près de la Silicon Valley où elle travaille. Elle a réussi à acheter les deux terrains, ce qui a créé un espace suffisamment grand pour qu'elle puisse commencer à planifier la construction du *dôjô*.

Pour obtenir un permis de construire, le bâtiment devait comprendre une résidence, et c'est donc au-dessus du *dôjô* que Maria et Tim ont établi leur lieu de vie commune. La construction s'est achevée en 2015 et le *dôjô* a été inauguré en mai 2016 par Kiyomoto Ogasawara effectuant la cérémonie du *Jindo-Hikime* (flèche sifflée) au *Dôjô-Biraki*. Régine Graduel, présidente du Comité National de Kyudo français, Gérald Zimmermann,

président de l'European Kyudo Federation, ainsi qu'une soixantaine d'autres amis du *kyûdô* et la famille étaient présents pour cette cérémonie.

Le Redwood Kyudojo est le seul *dôjô* de *kyûdô* construit à cet effet sur la côte ouest des Etats-Unis, à une heure de route de San Francisco ou de la Silicon Valley. La propriété est située au sein d'une forêt majestueuse de séquoias californiens qui créent un sentiment de tranquillité, et gardent le *dôjô* au frais pendant les mois d'été. Le soir, Maria et Tim entendent souvent les hiboux qui hululent dans la forêt, et le *dôjô* reçoit fréquemment la visite de cerfs et d'autres animaux sauvages.



Tim à l'entraînement *mokuba*.

LE BÂTIMENT

Le *dôjô* a été construit de façon à se conformer à tous les permis nécessaires qui existent en Californie, par exemple quant à la sécurité incendie et sismique, et parce que le bâtiment est entouré de séquoias de 50 mètres de haut. Le rez-de-chaussée est composé d'une entrée, d'un petit hall avec des rangements pour les *yugake* et autres équipements, une salle de bain avec douche, un *shajô* pour cinq tireurs avec un *yamichi* de 28 mètres. L'intérieur du *dôjô* a des murs



Vue sur le *shajō*, préparation de séminaire avec Ogasawara sensei, avant l'arrivée des participants.



En séminaire avec Ogasawara sensei

peints en blanc, ce qui lui confère une esthétique moderne. Le sol du *dōjō* est en chêne blanc et l'espace comprend également un *mokuba* (cheval de bois) pour l'entraînement au *yabusame*. Toutes les boiseries du *dōjō*, telles que *mokuba*, *yatate*, *yumitate*, *makiwara tate*, etc. sont fabriquées à la main par Tim avec du bois rouge provenant des arbres locaux. La *matoba* est de construction similaire à celle du bâtiment principal et possède un *azuchi* en sable. Des érables japonais ont été plantés de part et d'autre du *yamichi*, ainsi que des fougères, des herbes et des mousses qui apprécient l'environnement forestier. Un petit vestiaire est situé à côté du bâtiment principal.

LES MEMBRES

Le *dōjō* compte actuellement 34 membres, dont environ la moitié sont locaux et participent à des cours hebdomadaires au *dōjō*. L'autre moitié est composée de pratiquants éloignés ou affiliés, qui participent à des cours mensuels par vidéo. La branche Ogasawara-Ryū America a été créée au début du mois de mai 2021 et compte actuellement 26 membres provenant des États-Unis, du Canada, du Mexique et d'Amérique du Sud, et qui participent aux cours mensuels sur place, ou des cours en ligne.

LES COURS

Nous enseignons le *kyūdō* ANKF/ZNKR, ainsi que le *reihō*, *hosha* et *kisha* d'Ogasawara-Ryū. Nous donnons des cours hebdomadaires réguliers le dimanche de 10h à 13h, et le 1^{er} dimanche de chaque mois de 11h à 12h en vidéo pour les membres éloignés. Tous les 3^{ème} dimanche du mois, nous proposons également un entraînement de l'école Ogasawara-Ryū en physique, et vidéo en ligne, de 14h à 15h. Les élèves peuvent également venir au *dōjō* les autres jours de la semaine pour s'entraîner en tir libre et pour des séances d'enseignement individuel.

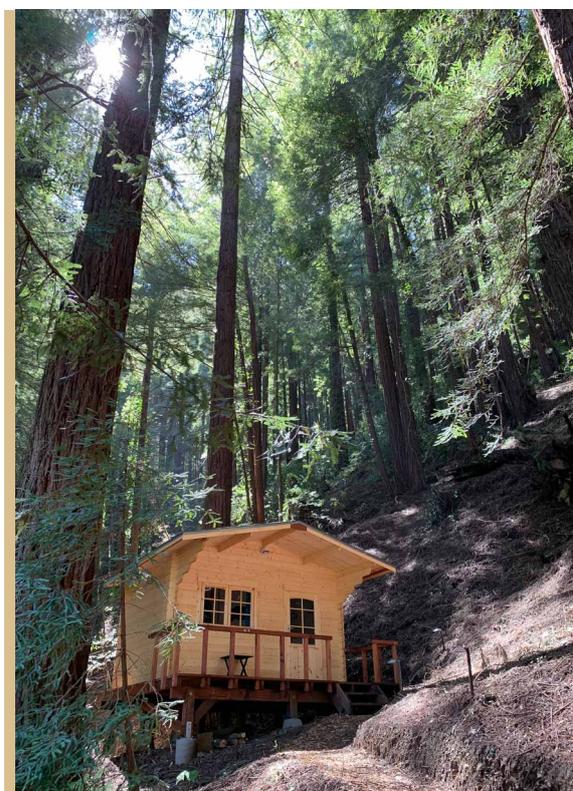
“ Si vous êtes en visite dans la région de la baie de San Francisco, n’hésitez pas à nous contacter ! Nous nous réjouissons d’avance de votre visite.”

Maria et Tim

LES VISITEURS

Le Redwood Kyudojo peut également être utilisé par d’autres groupes de *kyûdô* de la région de San Francisco pour leurs propres cours, et le *dôjô* est un lieu d’accueil pour les tournois de la Northern California Kyudo Federation. Le *dôjô* met à disposition du matériel (*yumi, ya et yugake*) qui peut être emprunté par les *kyûdôjin* de passage.

Redwood Kyudojo dispose d’un studio pour les visiteurs, qui peut accueillir une ou deux personnes (un lit double), avec accès à la salle de bain et à la douche du *dôjô*. Les visiteurs sont également invités à profiter de notre «*ofuro*» traditionnel en bois de cèdre, chauffé au feu de bois dans une «maison de bain» construite par Tim et située juste à côté du *dôjô*. Les visiteurs sont également autorisés à passer la nuit dans le *dôjô* (sur un lit de camp ou un matelas) si le studio est occupé. De plus, des hôtels sont facilement disponibles dans les villes voisines, à environ 30-45 minutes de route du Redwood Kyudojo. Les aéroports les plus proches sont les aéroports internationaux de San Francisco et de San José, chacun à environ une heure de route du *dôjô*. Tous les *kyûdôjin* sont les bienvenus pour venir pratiquer dans la tranquillité des redwoods de Californie.



Le studio pour les visiteurs.

Maria Peterson, renshi rokudan (ANKF)

Présidente de l’American Kyudo Renmei
Présidente de la Northern California Kyudo Federation
Directrice de l’IKYF (International Kyudo Federation)
Titulaire de Ogasawara-Ryû Sanbontô (三品籙) *menkyo*
Jimukyoku (Secrétaire) de Ogasawara-Ryû America

Tim Macmillan, renshi godan (ANKF)

Shibuchô (responsable) d’Ogasawara-Ryu America
Titulaire de Ogasawara-Ryû NuriMuchi (塗鞭) *menkyo*

Redwood Kyudojo, La Honda, Californie, USA

redwoodkyudojo@gmail.com | www.redwoodkyudojo.com
<https://www.facebook.com/RedwoodKyudojo/>
<https://www.instagram.com/redwoodkyudojo/>



Il était une fois, la voie du sabre

RETOUR SUR LA GENÈSE DU KENDÔ FRANÇAIS
PAR PIERRE DELORME 6^{ÈME} DAN DE KENDÔ



© Anne-Marie CHAUVERGNE

L'histoire du *kendô* et l'histoire du *naginata* sont très liées en France

Il était difficile de faire en deux pages une histoire du *kendô* français qui a maintenant plus d'un demi-siècle. À côté de mes souvenirs personnels, c'est l'article de Tanguy Laminot et Claire Aymard du numéro 16 de « Voix du Kendo » et le témoignage de Bernard Durand 7^e *dan* et un des pionniers de la discipline qui m'ont aidé à en faire une synthèse, qu'ils en soient remerciés.

LES PREMIERS PAS

1957 : Les Américains autorisent les Japonais à s'entraîner de nouveau au *kendô*, discipline qu'ils avaient interdite la soupçonnant d'avoir forgé les énergies bellicistes du peuple japonais.

C'est Jim Alcheik, avec le *Yôseikan* de maître Mochizuki en 1958, qui fait, après un séjour au Japon, les premières démonstrations de *kendô* en

France. Il rejoignait alors maître Murakami, envoyé précédemment dans l'Hexagone pour l'aider. Quelques Français sont initiés dans un *dojo* parisien boulevard Blanqui : Messieurs Claude Hamot, Bernard Durand, Truong Gnoc, Raymond Coquatre et Henri Plée (le pionnier du *karate* en France).

Jim Alcheik meurt en 1962. Le *kendô* reste dans les limbes pendant quatre ans. Alain Floquet, qui s'est consacré au *karate* et à l'*aikidô*, rencontre Shiga Tadakatsu 4^e *dan*, et ancien étudiant de l'université Kokushikan.

Maître Floquet, dans les *dojo* où il enseigne lui-même l'*aikidô*, fait transmettre le *kendô* par Monsieur Shiga.



© Anne-Marie CHAUVERGNE

En 1966 est créée la F.K.R. (France Kendo Renmei) dont les principaux membres sont Hamot, Floquet, Durand, Martin. M. Shiga en est le conseiller technique.

En 1967 est créé la F.F.K. dont Jean-Pierre Niay devient le président. C'est évidemment les querelles d'égo et d'idiosyncrasie qui autorisent la création de différentes associations (à un moment, il y en a trois !).

PREMIERS CHAMPIONS

Le premier championnat d'Europe de *kendô* a lieu le 5 mai 1968 boulevard Blanqui. C'est M. Shiga et des experts japonais venus d'Europe qui sont mobilisés. Six pays participent (Autriche, Belgique, France, Grande-Bretagne, Hollande et Suisse). Bernard Durand l'emporte en finale contre Knutsen.

Le 5 avril 1970, la France participe aux premiers championnats du monde de *kendô* qui se déroulent à Tokyo au Budôkan (construit en 1964 pour les J.O.) ; la France est battue par les U.S.A. puis par la Chine.

Une scission éclate au sein de la F.K.R. et la plupart de ses membres rejoignent la F.F.K. de Jean-Pierre Niay dont le responsable technique est M. Yoshimura Kenishi, envoyé officiel de la Nippon Kendo Renmei.

C'est l'arrivée de Yoshimura Kenishi, fraîchement débarqué de Tôdai (la prestigieuse université de Tokyo) à Paris en janvier 1970 qui va « booster » le *kendô* français. Il a vingt ans et il est 4^e *dan*. Sa posture impeccable et son excellente technique en imposent. Il est de taille moyenne mais l'élégance et l'efficacité de son *kendô* sont évidentes. Il s'impose comme la référence exemplaire du *kendô* français sur le plan national. Son enseignement rigoureux et sans complaisance amènera l'équipe de France à être championne d'Europe plusieurs années (titres par équipe et individuels). Il est depuis cette époque entraîneur du *kendô* français, poste qu'il occupe toujours en étant 8^e *dan*, maître du plus haut grade.

LE DÉVELOPPEMENT

À côté de maître Yoshimura, des experts japonais (7^e ou 8^e *dan*) seront invités chaque année par le C.N.K.F (Comité National du *Kendô* Français, discipline associée à la F.F.J.D.A.). Ils concourront à faire progresser le *kendô* hexagonal et encadreront d'une façon remarquable les stages.

Tous les participants passionnés de cette époque du début des années 1970 s'emploient à faire connaître notre discipline. Pour pouvoir suivre tous les cours de M. Yoshimura, les licenciés de la F.F.K payent une cotisation un peu plus élevée que les pratiquants d'un seul *dôjô*. C'était presque toujours les mêmes qui se retrouvaient au *dôjô* de la

Montagne Sainte-Geneviève, à Saint-Ouen, à Montreuil, à la Faculté des Sciences, au *dôjô* de l'Unesco.

M. Yoshimura et des *kendôka* de qualité seront invités à l'occasion de forums d'arts martiaux dans les villages du Club Méditerranée pendant les vacances d'été. C'est à Corfou par exemple que Gérard Paglieri découvre le *kendô* en 1975. En revenant de vacances il s'inscrit au Budo XI. Il participera à de nombreuses compétitions et sera champion de France individuel en 1984 !

C'est maître Yoshimura qui recommandera à Bernard Durand le *dôjô* Okada à Shimotakaido, au cœur de Tokyô, un *dôjô* historique où fut créée la Zen Kendo Renmei, l'actuelle Fédération Japonaise de Kendo. De ce *dôjô* sortiront d'excellents *kendôka* qui contribueront au développement du *kendô* français.

On ne peut conter l'histoire du *kendô* français sans rendre un hommage appuyé aux pionniers de l'escrime au sabre qui étaient tous habités par une impérieuse sincérité.

C'est Claude Hamot, professeur de *judô*, 6^e *dan* réputé, qui a été à l'origine du développement du *kendô* hexagonal. Son élève de *judô*, Bernard

Durand (dès 1958) et plus tard Jean-Claude Tuvi, Didier Olivry (élève de Bernard en *judô*), Jean-Pierre Régniez (qui pratiquait le *karate* au *Yôseikan Budô* de Mochizuki *sensei*) furent les pionniers du *kendô* français à la fin des années soixante. Il faut se souvenir aussi de Freimut Steiger, un pratiquant autrichien installé en France, graphiste de grand talent qui œuvrait pour l'iconographie du *kendô* français (affiches, publicités diverses). Quelques années plus tard, en 1973, sous la tutelle d'une forte personnalité, Guy Roland (ancien professeur de *judô*), sera créé le Budo XI, qui deviendra assez vite un des plus grand *dôjô* d'Europe. Il est assisté de Michel Gentleur qui sera plus tard un excellent président du C.N.K.D.F. et 7^e *dan*.

Un peu plus tard apparaîtront d'autres *dôjô* importants dans les villes de Lille, Saint-Étienne, Bordeaux, Marseille, Toulouse, grâce à d'excellents pratiquants qui ont suscité un véritable engouement pour notre discipline.

Je conclurai cette « petite histoire du *kendô* français » en précisant qu'en 1970 nous étions moins de trois cents dans toute la France et que nous sommes maintenant six mille pratiquants.

Nous présentons le *kendô* dans ce numéro, en fraternité au CNKDR pour leur parution d'article sur le *kyûdô* dans l'excellent «Kendo Magazine».



France Kyudo Palmarès

HISTORIQUE DES COMPÉTITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES

CHAMPIONNATS DU MONDE

Les Championnats du Monde, initiés en 2010, ont lieu tous les 4 ans.

TOKYO (Japon) le 24/04/2010

TAIKAI PAR EQUIPES

France (1^{ère}) : Michel Dupont, Marc Bertin, Patricia Stalder

TAIKAI INDIVIDUEL SHOGOSHA

Claude Luzet (2^{ème})

PARIS (France) le 20/07/2014

TAIKAI PAR EQUIPES

France (2^{ème}) : Michel Dupont, Nicolas Ladron de Guevara, Patricia Stalder

TAIKAI INDIVIDUEL

- catégorie 0-2 dan : Isabelle Rosaz (3^{ème})
- catégorie 3-4 dan : Pierre Gasser (3^{ème})
- catégorie 5 dan et + : Dominique Inarra (3^{ème})

TOKYO (Japon) le 24/04/2018

Aucun podium

CHAMPIONNATS D'EUROPE

HAMBOURG (Allemagne) le 31/03/1991

TAIKAI INDIVIDUEL DES SENPAI

Taikan Jyoji (2^{ème})

BÂLE (Suisse) le 13/04/2002

TAIKAI INDIVIDUEL

Bruno Lenrouilly (3^{ème})

HANOVRE (Allemagne) le 13/03/2004

TAIKAI INDIVIDUEL

Claude Luzet (1^{er})

CORNAREDO (Italie) le 16/09/2006

TAIKAI PAR EQUIPES

France 1 (1^{ère}) : Michel Dupont, Jais Azoulay, Dominique Inarra.
France 2 (2^{ème}) : Bruno Lenrouilly, Nicolas Ladron de Guevara, Erick Moisy

PRIX DU STYLE

Michel Dupont

STOCKHOLM (Suède) le 24/05/2008

TAIKAI PAR EQUIPES

France 1 (2^{ème}) : Dominique Inarra, Michel Dupont, Christophe d'Alessandro

AMSTERDAM (Hollande) 25/05/2013

TAIKAI PAR EQUIPES

France 1 (2^{ème}) : Michel Dupont, Marc Bertin, Nicolas Ladron de Guevara

TAIKAI INDIVIDUEL

Patricia Stalder (1^{ère})

PRIX DU STYLE

Patricia Stalder

FRANCFORT (Allemagne) 10/06/2017

TAIKAI PAR EQUIPES

France 2 (2^{ème}) : Nicolas Ladron de Guevara, Pascal Olivereau, Christophe Rolewski

France 1 (3^{ème}) : Vincent Payen, Jean-Benoit Birck, Patricia Stalder

CORNAREDO (Italie) le 01/06/2019

TAIKAI PAR EQUIPES

France 1 (1^{ère}) : Pascal Olivereau, Vincent Payen, Frank Distelbrink
France 2 (2^{ème}) : Jean-Benoit Birck, Thierry Castille, David Ta

TAIKAI INDIVIDUEL

Vincent Payen (2^{ème})

BOURGES (France) le 02/07/2021

TAIKAI PAR EQUIPES

France (2^{ème}) : Jean-Benoit Birck, Alexandre Illi, Maurice Boniface

CHAMPIONNATS DE FRANCE

NOISIEL le 26/03/2005

COUPE INDIVIDUELLE

1. QUETTEVILLE Philippe (AKVM)
2. DUBUS Carole (AKE)
3. JANTET Philippe (AKE)

COUPE PAR EQUIPES

1. AKVM : LADRON DE GUEVARA Nicolas, QUETTEVILLE Philippe, DUPONT Michel
2. ALK : GRADUEL Régine, ORIOU Laurence, KOLMER Marie-Thérèse
3. AKE : INARRA Dominique, JANTET Philippe, BOUSIGUE Gaëtan

BOURGES le 13/04/2006

COUPE INDIVIDUELLE

1. PONCET Maurice (ALK)
2. ? 3. ?

COUPE PAR EQUIPES

1. ALK : ORIOU Charles-Louis, PONCET Maurice, TANDO Solkam
2. ? 3. ?

MONTPELLIER le 13/07/2007

COUPE INDIVIDUELLE

1. GASSER Pierre (AKBG)
2. ? 3. ?

COUPE PAR EQUIPES

1. AKE : MINAMINAKA Yumi, INARRA Dominique, ROUCOULES Caroline
2. ? 3. ?

NOISIEL le 22/03/2008

COUPE INDIVIDUELLE

1. LADRON DE GUEVARA (MAM-SK)
2. DUPONT Michel
3. ORIOU Charles-Louis

COUPE PAR EQUIPES

1. AYM : PERROT Nicolas, D'ALESSANDRO Christophe, D'ALESSANDRO Nathalie
2. ? 3. ?

AIX-EN-PROVENCE le 30/05/2009

COUPE INDIVIDUELLE

1. BERTIN Marc (AKE)
2. MOISY Erick (AKBG)
3. MICHEL Frédéric (AKBA)

COUPE PAR EQUIPES

1. AKE : INARRA Dominique, BERTIN Marc, DUBUS Carole
2. KAP : NAIGEON Takeji, HUBERVIC Mireille, TAILLIEZ Yannick
3. ?

PARIS le 10/07/2010

COUPE INDIVIDUELLE

1. GRADUEL Régine (ALK)
2. DUPONT Michel (MAM-SK)
3. LUZET Claude (AKVM)

COUPE PAR EQUIPES

1. MAM-SK : DUPONT Michel, TA David, LADRON DE GUEVARA Nicolas
2. AKTBA : MOISY Mireille, LEBRETON Jean-Claude, STALDER Patricia
3. AKE : MINAMINAKA Yumi, INARRA Dominique, BERTIN Marc

PARIS le 13/07/2011

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.DUBUS Carole (AKE)
- 2.? 3.?

COUPE PAR EQUIPES

- 1.AKE : BLEU Paul-Henri, DUBUS Carole, HADDAD David
- 2.? 3.?

BELFORT le 07/04/2012

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.BERTIN Marc (AKE)
- 2.STALDER Patricia (AKTBA)
- 3.MOISY Erick (AKBG)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.MAM-SK : DUPONT Michel, LADRON DE GUEVARA Nicolas, OLIVEREAU Pascal
- 2.KAP : NAIGEON Takeji, BONIFACE Maurice, GUILLEMAIN D'ECHON Thierry
- 3.ALK : GRADUEL Régine, ORIOU Charles-Louis, ORIOU Laurence

LE MANS le 30/04/2013

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.TERRASSON Yolande (MAM-SK)
- 2.LADRON DE GUEVARA Nicolas (MAM-SK)
- 3.?

COUPE PAR EQUIPES

- 1.? 2.? 3.?

CRUSEILLES le 19/04/2014

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.ROLEWSKI Christophe (K3Y)
- 2.DUPONT Michel (MAM-SK)
- 3.LOUISE Stéphane (AKV)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.MAM-SK : DUPONT Michel, LADRON DE GUEVARA Nicolas, TA David
- 2.AKV/DE : LOUISE Stéphane, MARANDOLA Jussara, BRETTSCNEIDER Michael (DE)
- 3.AKE : BERTIN Marc, BIRCK Jean-Benoît, MINAMINAKA Yumi

MONTPELLIER le 04/04/2015

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.ROLEWSKI Christophe (K3Y)
- 2.SHIMOMURA Tomoko (AK)
- 3.ORIOU Charles-Louis (ALK)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.ALK : ORIOU Charles-Louis, PONCET Maurice, BABIN Jean-Pierre
- 2.Divers dojos : SHIMOMURA Tomoko (AK), TANDO Solkam (ZENDÔ), GOUZY Jean (ZENDÔ)
- 3.Divers dojos : BONAVENT Francis (CATCO), LACOMBE Jean-Marc (AKSEL), GILLIET Christine (KCJ)

THONON le 26/04/2016

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.BIRCK Jean-Benoît (AKE)
- 2.STALDER Patricia (AKTBA)
- 3.BERTIN Marc (AKE)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.KCHABLAIS: COLMAIRE Pascal, EMERAS Jean-Marc, WILLET Robert
- 2.BUDOCUB (DE) : WEINGESSL Stephan, STENFTENAGEL Baerbel, BRETTSCNEIDER Michael
- 3.AKE : BERTIN Marc, LONGET Claude, RAHMANI Tarik

HYERES le 15/04/2017

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.STALDER Patricia (AKTBA)
- 2.BIRCK Jean-Benoît (AKE)
- 3.HOUOT Marc (K3Y)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.AKTBA : DISTELBRINK Frank, ILLI Alexandre, STALDER Patricia
- 2.KNS : BANTI Marc, BODINO Jean-Claude, GRAC-AUBERT Hédia
- 3.ALK : ORIOU Charles-Louis, FENECH Serge, LEMORDANT Jacques

PARIS le 01/12/2017

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.STALDER Patricia (AKTBA)
- 2.BONIFACE Maurice (KAP)
- 3.YARITA Hiroaki (AKV-Orsay)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.AKTBA : JANTZEN Bernard, ILLI Alexandre, STALDER Patricia
- 2.AKE 1 : BIRCK Jean-Benoît, VOJINOVIC Arnaud, INARRA Dominique.
- 3.AKVM 2 : LE TIRANT Gilles, MELAERTS Carine, CHHIM David.

NOISIEL le 09/12/2018

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.DISTELBRINK Frank (AKTBA)
- 2.OLIVEREAU Pascal (MAM-SK)
- 3.TA David (MAM-SK)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.CTKARA 2 : ROSAZ Isabelle (K3Y), MOENS Mary (AKTBA), STALDER Patricia (AKTBA)
- 2.CTKIDF : PEZET Carole (AKVM), LOUISE Stéphane (AKV), BONIFACE Maurice (KAP)
- 3.CTKARA 1 : DISTELBRINK Frank (AKTBA), ILLI Alexandre (AKTBA), NIVET-MAZEROLLES Thierry (AKTBA)

NOISIEL les 23 et 24/12/2019

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.PAYEN Vincent (AKVM)
- 2.AZOULAY Jaïs (ATK)
- 3.LADRON DE GUEVARA Nicolas (MAM-SK)

PRIX DU STYLE

HUE Olivier (AKVM)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.CTKARA 2 : MOENS Mary (AKTBA), ILLI Alexandre (AKTBA), DISTELBRINK (AKTBA)
- 2.CTKIDF 1 : PAYEN Vincent (AKVM), OLIVEREAU Pascal (MAM-SK), LADRON DE GUEVARA Nicolas (MAM-SK)
- 3.CTKIDF 3 : DUPONT Michel (MAM-SK), REFLOCH Alain (AKVM), BONIFACE Maurice (KAP)

PRIX DU STYLE

CTKIDF 1

VORAY-SUR-LOGNON 20 21/11/2021

COUPE INDIVIDUELLE

- 1.CASTILLE Thierry (TENDÔ)
- 2.ILLI Alexandre (AKTBA)
- 3.PAYEN Vincent (AKVM)

COUPE PAR EQUIPES

- 1.CTKIDF 1 : LADRON DE GUEVARA Nicolas (MAM-SK), LE PETIT Olivier (MAM-SK), TA David (MAM-SK)
- 2.CTKARA 2 : CARRETEIRO HEREDIA Esteban (AKSEL), MIGNOTTE Jonathan (AKFV), CHEVALIER Patrick (AKSEL)
- 3.CTKGS 2: SRON Lili (AK), MARTINET Céline (AKCP), GRADUEL Régine (ALK)



Note de la rédaction :

Le CNKyudo souhaite compléter ses archives encore incomplètes
 merci de contacter
dtn.tounois@kyudo.fr
 si vous connaissez les résultats
 marqués d'un «?» dans cet article.

STAFF

l'indispensable

L'indispensable et si précieux «staff» des tournois (comme de tout événement) est le garant de l'organisation et de la réussite de nos grandes rencontres («*tai*» - «*kai*»). Nous tenons à exprimer toute notre gratitude envers toutes les personnes qui, en coulisse, se dévouent en chaque occasion pour rendre possible le plaisir des compétiteurs sur *shai*. Ci-dessous est reproduit le tableau des fonctions STAFF paru dans le guide des tournois, guide disponible en pdf dans le NAS et en version imprimée sur de-

SUPERVISION	<i>Kyôgi linchô</i> directeur du tournoi	Supervision générale
	<i>Sômu linchô</i> responsable administration	Coordination administrative
SHAJO	<i>Shajô Shinpan lin</i> juge de shajô	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Contrôle le déroulement correct des procédures de tir ➤ Déclenche le début des tirs ou leur interruption ➤ S'assure de la sécurité des opérations
	<i>Shajô linchô</i> responsable shajô	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Assiste le juge de <i>shajô</i> ➤ Gère les <i>shitsu</i>
	<i>Shinkô linchô</i> responsable entrées	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prépare les <i>tachi</i> à l'entrée et les fait entrer ➤ Coordonne les regroupeurs
	<i>Shôshû lin</i> regroupeur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gère les <i>tsurumaki</i> et <i>kaeyumi</i> (<i>tsurumaki</i> apportés sur le <i>shajo</i> ; <i>kaeyumi</i> déposés sur un <i>yumitate</i> dédié) Accueille et installe les archers dans <i>hikae</i>
MARQUE	<i>Kiroku linchô</i> resp marque/résultats	Supervise la marque et la publication des résultats
	<i>Keiji lin Shajo 1,2 ou 3</i> enregistreur	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Enregistre les résultats sur papier
	<i>Kiroku lin (PC)</i> enregistreur PC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Saisit les résultats sur fichier informatique
AZUCHI	<i>Matomae Shinpan lin</i> Juge de cible	Contrôle le déroulement des opérations au <i>kantekijô</i> S'assure de la prise en compte correcte des flèches douteuses ou rebonds par les signaleurs Contrôle et annonce des résultats après les tirs
	<i>Kanteki lin</i> signaleur cible	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Signale les X ou O sur le tableau
	<i>Matomae linchô</i> responsable ciblerie	Supervise la bonne marche du <i>yatori</i> S'assure de la bonne position des cibles et de leur état Déclenche drapeau rouge et <i>yatori</i>
	<i>Yatori lin</i> assistant yatori	Retire les flèches, les nettoie et les rapporte
LOGISTIQUE	<i>Setsuei linchô</i> responsable logistique	Met en place et contrôle la logistique du tournoi
COMMENTATEUR		Commente les phases de tournoi pour les compétiteurs et les spectateurs
COMMUNICATION	Responsable communication	Met en place la communication vers l'extérieur (media, personnalités, sponsors...) et le CNKyudo (visuel, dossier, compte-rendu, photos...), avant, pendant et après l'évènement.



© Alain SCHERER

Examen 7^{ème} dan (niji) - Kashihara - 12/11/2011

Le Comité Directeur du CNKyudo

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

弓道

TOUS LES
COMPTE-RENDUS
DE STAGES ET TOURNOIS
SUR LE SITE DE FRANCE KYUDO

WWW.KYUDO.FR

Kyûdô magazine

N7 Janvier 2022
Une publication
semestrielle
du CNKyudo

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

Rédacteur en chef
Laurent PIRARD

Collaborateurs N7
Claude LUZET
Charles-Louis ORIOU
Régine GRADUEL
Tomoko SHIMOMURA
Patricia STALDER
Jean-Benoît BIRCK
Jean-François BREUILLER
Thierry CASTILLE
Céline MARTINET
Jerôme CHOCHAN
Erick MOISY
Maria PETERSON
Pierre DELORME

Crédits photos
Remerciements aux contributeurs
des articles et brèves ainsi que
© Alain SCHERER
www.alainscherer.fr
© Laurent PIRARD
o00 Artis Reflex
www.artisreflex.fr

Conception Réalisation © CNKyudo
Laurent PIRARD o00 Artis Reflex

Note de la rédaction :
Le prochain numéro sera aux couleurs
de France Kyudo.
Rendez-vous en septembre pour un
nouveau magazine.