

# LE KENDO

# SCOLAIRE



**Dossier EPS**

## Sommaire

### 1) Présentation de l'activité

p 3

### 2) Les règles du jeu

p 4

### 3) Les activités

p 6

#### 3.1) Échauffement

p 6

3.1.1) Le fil invisible

p 6

3.1.2) Le saber glue

p 7

3.1.3) Enchaînement de parades

p 8

3.1.4) Barbare ou amazone

p 10

#### 3.2) Travail technique

p 12

3.2.1) Avant les premiers randoris

p 12

3.2.2) Contrôle de la touche

p 13

3.2.3) Les premiers randoris (combats sans enjeu de victoire)

p 14

#### 3.3) Jeux vers le combat

p 16

3.3.1) Jeu de la pince à linge

p 16

3.3.2) Jeu du scratch

p 17

3.3.3) Jeu du flag n°1 (collectif)

p 18

3.3.4) Jeu du flag n°2 (par 2)

p 20

3.3.5) Jeu des touches

p 21

3.3.6) Jeu des funambules

p 22

3.3.7) Jeu du Cerbère et des kendokas

p 24

3.3.8) Jeu de la ronde infernale

p 26

3.3.9) Jeu du 1 pour tous, tous pour un

p 27

3.3.10) Jeu du pirate

p 29

3.3.11) Jeu du combat au secret « talon d'Achille »

p 30

## 4) Définition des niveaux

p 32

4.1) Niveau 1 (touche avec la main)

p 32

4.2) Niveau 2 (touche avec une frite de piscine)

p 33

4.3) Niveau 3 (touche avec le sabre de kendo)

p 34

4.4) Livret d'autoévaluation

p 35

5) Matériel

p 38

6) Vocabulaire

p 41 Références

p 47

## 1) Présentation de l'activité

Le kendo n'est pas seulement un art martial mais aussi un sport originaire du Japon. En milieu scolaire, il est envisagé de travailler sur la sécurisation et la structuration des comportements (maîtrise de soi) à travers des activités d'échauffement, de techniques et de randoris. Ces derniers ont pour but de faire coopérer les deux combattants sans objectif de victoire.

Cette activité s'inscrit pleinement dans le socle commun des compétences :

- Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle.
- Affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur.
- Comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).
- Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif comme attaquant et comme défenseur.
- Se reconnaître comme attaquant ou défenseur.

- Développer des stratégies.
- Identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus.
- Respecter les règles.

Les activités de ce dossier s'attachent à développer des compétences dans les domaines de l'arbitrage, de la coopération, de l'observation et du comportement en match.

## 2) Les règles du jeu

### Principes fondamentaux du kendo :

Le kendo est un sport d'opposition durant lequel deux kendokas s'affrontent pour remporter le combat.

### Matériel :

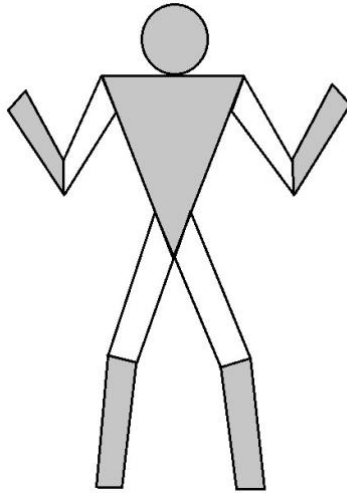
- Un sabre par combattant vérifié avant chaque combat pour voir s'il ne pose pas de problème de sécurité.
- Une tenue de sport

### Espace de combat :

- carré de 11 m de côté

### But du kendo :

- Toucher son adversaire au niveau des cuisses ou des bras (zones colorées en blanc sur le schéma ci-dessous).



- Pour gagner le match, il faut gagner 2 points soit toucher son adversaire 2 fois.

### **Déroulement du combat :**

#### Avant le combat :

-Les combattants se placent l'un devant l'autre au centre de la zone de combat.

-L'arbitre ou les arbitres demandent aux 2 combattants de se saluer en disant : «  
Saluezvous ! ».

#### Le combat :

-L'arbitre ou les arbitres disent « Hadjime » pour que le combat commence.

-Chaque combattant tente alors de toucher son adversaire.

-Dès que l'arbitre ou les arbitres estiment qu'un combattant a touché l'autre combattant, ils disent « Maté » pour arrêter le combat et ensuite attribuent un point au combattant qui a touché l'autre.

#### Fin du combat :

-Le combattant qui a marqué 2 points gagne le combat.

-A la fin du combat, l'arbitre ou les arbitres demandent aux combattants de se placer devant l'autre et disent « Saluez-vous ! »

## **L'arbitre doit arrêter le combat quand : (Sécurité)**

- un combattant ne tient pas son sabre à deux mains.
- les combattants s'apprêtent à sortir de la zone de combat.
- il estime que les combattants ne contrôlent plus leur geste.
- un combattant attaque avec la pointe du sabre.

## **Règles d'or :**

- Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas laisser faire mal,
- L'enjeu du combat ne vaut jamais l'intégrité de l'autre,
- Libre choix du partenaire,
- Le plus fort se met au niveau de l'autre pour le faire progresser,
- Savoir interrompre le combat à bon escient

## **3) Les activités**

### **3.1) Échauffement**

#### **3.1.1) Le fil invisible**

**Niveau** :1, 2 et 3

**Objectif d'apprentissage** :pose des pieds sans courir, sans les croiser, construction d'une attitude où le pied avant correspond à la main qui saisit l'arme en position haute .

**But du jeu** : effectuer les déplacements inverses du partenaire comme si les 2 participants étaient reliés par un fil en maintenant toujours la même distance.

**Matériel** : sans matériel, travail avec la main (niveau 1), une frite par joueur (niveau 2) un sabre par joueur (niveau 3)

**Dispositif** : Par 2

**Déroulement** :

Les 2 partenaires se maintiennent à la distance de garde, leurs armes ou leurs mains ne sont pas en contact.

Un joueur est le meneur et l'autre le mené. Le meneur se déplace sur l'aire de jeu et l'autre joueur doit effectuer les déplacements inverses afin de maintenir constamment la distance de garde.

Inversion des rôles au bout de 2 minutes.

Changer les binômes.



**Critère de réussite** : Le joueur mené est parvenu à maintenir la distance de garde pendant toute la durée de l'exercice.

**Variables** :

- varier les saisies de l'arme (niveau 2 et 3)
- varier les positions de pieds pour trouver la position préférentielle

**Lien vidéo** :

[http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/2liberation/echauffement\\_deplacements.htm](http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/2liberation/echauffement_deplacements.htm)

### 3.1.2) Le saber glue

**Niveau** :1, 2 et 3

**Objectif d'apprentissage** :

- Pose des pieds sans courir, sans les croiser,
- Construction d'une attitude où le pied avant correspond à la main qui saisit l'arme en position haute

**But du jeu** : effectuer les mouvements inverses du partenaire afin de maintenir le contact entre les sabres.

**Matériel** : sans matériel, travail avec la main (niveau 1), une frite par joueur (niveau 2) un sabre

par joueur (niveau 3) **Dispositif** : Par 2

**Déroulement** :

Les 2 partenaires se maintiennent à la distance de garde, leurs armes ou leurs mains sont en contact.

Un joueur est le meneur et l'autre le mené. Le meneur se déplace sur l'aire de jeu sans bouger son sabre et l'autre joueur doit effectuer les déplacements inverses afin de maintenir constamment le contact entre les sabres.

Inversion des rôles au bout de 2 minutes.

Changer les binômes.





**Critère de réussite** : Le joueur mené est parvenu à maintenir le contact entre les sabres.

**Variables** :

- varier les saisies de l'arme (niveau 2 et 3)
- varier les positions de pieds pour trouver la position préférentielle

**Lien vidéo** :

[http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/2liberation/echauffement\\_deplacements.htm](http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/2liberation/echauffement_deplacements.htm)

### **3.1.3) Enchaînement de parades**

**Niveau** : 2 et 3

**Objectif d'apprentissage** :

- appréhender l'arme du partenaire,
- être capable de prendre des informations sur son partenaire et son arme.

**But du jeu** : enchaîner une ou plusieurs actions (parades, esquives) en coopération avec le partenaire.

**Matériel** : une frite (niveau 2) ou un sabre (niveau 3) par joueur

**Dispositif** : par 2

**Déroulement** :

Les partenaires se font face, à distance de garde.

Un joueur a le rôle d'attaquant et l'autre celui de défenseur.

L'enseignant montre aux enfants les actions à enchaîner : attaques pour les uns et esquives et/ou parades correspondantes pour les autres.

Les deux partenaires, à tour de rôle, exécutent les techniques sans à coup, en prenant soin de faire le geste pour que l'autre réussisse.



**Critère de réussite** : Les partenaires parviennent à enchaîner les actions prévues.

**Variables** :

- nombre d'actions à enchaîner
- intensité des actions
- vitesse d'exécution
- les enfants se mettent d'accord entre eux sur les actions à enchaîner en fonction de ce qui a déjà été travaillé.

**Lien vidéo** :

[http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/2liberation/echauffement\\_technique.htm](http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/2liberation/echauffement_technique.htm)

### **3.1.4) Barbare ou amazone**

**Niveau** : 2 et 3

**Objectif d'apprentissage** :

- Apprendre à maîtriser ses gestes, à prendre l'information d'un point de vue visuel,
- Se mettre en sécurité sur des plans gestuels et relationnels.

## But du jeu:

- étape 1 :
  - attaquant : frapper fort pour intimider le défenseur
  - défenseur : accepter le contact
- étape 2 :
  - attaquant : frapper fort pour intimider le défenseur
  - défenseur : esquiver le coup de l'attaquant
- étape 3 :
  - attaquant : frapper fort pour intimider le défenseur ◦
  - défenseur : esquiver le coup de l'attaquant et contrer
- étape 4 :
  - attaquant : feinter la frappe, parer la riposte et contrer
  - défenseur : esquiver le coup de l'attaquant et contrer

**Matériel** : une frite (niveau 2) ou un sabre (niveau 3) par joueur

**Dispositif** : par 2

## Déroulement :

Étape 1 : Le barbare (ou l'amazone) est l'apprenant dont le comportement est mis en avant pour intimider l'autre. L'émotion engendrée va vraisemblablement diminuer l'autre partenaire.

Il s'avance et frappe fort le bâton opposé pour intimider l'adversaire.

Étape 2 : Le barbare donne un grand coup pour frapper l'autre bâton, l'autre kendoka esquive le coup en déplaçant son bâton.

Étape 3 : Le barbare donne un grand coup pour frapper l'autre bâton, l'autre kendoka esquive le coup en déplaçant son bâton. Emporté par l'élan, le bâton du barbare ne rencontrant pas l'obstacle prévu se déplace trop d'un côté et libère un espace que le kendoka utilise. Ce dernier place précisément une touche sur l'épaule présentée.

Étape 4 :Après plusieurs essais infructueux, le barbare réalise que le coup fort qu'il donnait pour impressionner se retourne contre lui. Il anticipe la riposte du kendoka, feinte son attaque forte, pare la riposte du kendoka et va toucher l'adversaire.

Penser à se replacer en position d'attaque ou de défense entre chaque frappe.



#### **Critère de réussite :**

- **Étape 1 :**
  - attaquant : réussir à frapper 5 fois le sabre de l'adversaire
  - défenseur : résister à la frappe adverse
- **Étape 2 :**
  - attaquant : réussir à frapper 5 fois le sabre de l'adversaire
  - défenseur : réussir à esquiver les 5 frappes de l'adversaire
- **Étape 3 :**
  - attaquant : réussir à frapper 5 fois le sabre de l'adversaire
  - défenseur : réussir à esquiver les 5 frappes de l'adversaire et à riposter en touchant l'épaule présentée
- **Étape 4**
  - attaquant : réussir à feinter ses frappes, à parer les ripostes de l'adversaire et à le toucher
  - défenseur : réussir à esquiver les 5 frappes de l'adversaire et à riposter en touchant l'épaule présentée

#### **Variables :**

- nombre de frappes par étape

- laisser le choix aux enfants des étapes à réaliser en se concertant sur l'étape à effectuer.
- laisser le choix aux enfants des étapes à réaliser sans se concerter l'un l'autre.

**Lien vidéo :**

<http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/3structuration/securisation.htm>

## 3.2) Travail technique

### 3.2.1) Avant les premiers randoris

**Objectifs :**

Mettre en sécurité les apprenants, leur apprendre à :

- contrôler les touches (la touche doit être posée à l'impact),
- esquiver les touches du partenaire,
- parer les touches, **Matériel** : frites ou sabres

**Dispositif :**

- 2 partenaires : un attaquant, un défenseur.

**Déroulement :**

Les deux joueurs sont face à face, tenue du sabre à deux mains.

Pour chaque exercice, les combattants changent de rôle au signal du Sensei (l'enseignant), toutes les 2 minutes par exemple.

**Lien vidéo :**

[http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/1securisation/avant\\_les\\_premiers\\_randoris.htm](http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/1securisation/avant_les_premiers_randoris.htm)

### 3.2.2) Contrôle de la touche

Le joueur n°1 présente son sabre à l'adversaire vers le haut, il reste immobile, solide sur ses appuis.

Le joueur n°2 s'avance et touche deux fois le sabre de l'adversaire puis recule et recommence en tapant deux fois de l'autre côté du sabre.

#### **Esquives basses**

Le joueur n°1 présente le sabre vers le bas comme s'il allait toucher les cuisses de l'adversaire, il fait passer le sabre sous les jambes du joueur n°2. (mouvement lent) Le joueur n°2 esquive le toucher en sautant par-dessus le sabre.



#### **Esquives hautes**

Le joueur n°1 présente le sabre vers le haut comme s'il allait toucher les bras de l'adversaire. Déplacement du sabre de gauche à droite et de droite à gauche. (mouvement lent)

Le joueur n°2 esquive en se penchant en arrière ou en se baissant (flexion sur les jambes).



#### **Esquives basses et hautes**

Le joueur n°1 présente le sabre vers le haut comme si il allait toucher les bras de l'adversaire.

Le joueur n°2 esquive en se penchant en arrière ou en se baissant (flexion sur les jambes).

Ensuite les 2 joueurs inversent les rôles en enchaînant les mêmes actions.

Même chose pour les esquives basses en enchaînant toujours les mêmes actions.

### **Parades hautes et basses**

Le joueur n°1 fait le geste de toucher le joueur n°2 au niveau des bras.

Le joueur n° 2 se protège en plaçant son sabre vers le haut, le joueur n° 1 touche donc le sabre (2 frappes).



Le joueur n°1 fait le geste de toucher le joueur n°2 au niveau des cuisses.

Le joueur n° 2 se protège en plaçant son sabre vers le bas, le joueur n° 1 touche donc le sabre (2 frappes).



**Lien vidéo :**

[http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/1securisation/avant\\_les\\_premiers\\_randoris.htm](http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/1securisation/avant_les_premiers_randoris.htm)

### **3.2.3) Les premiers randoris (combats sans enjeu de victoire)**

Le terme randori n'est pas l'équivalent du combat ou du match, il précise que c'est un combat sans enjeu de victoire, c'est un combat d'entraînement.

### **Objectifs d'apprentissage :**

- Mettre en sécurité les apprenants lors de leurs premiers combats.
- Apprendre à se contrôler dans les touches effectuées sur les parties du corps. Redoubler la touche (le bruit de la touche fait tac-tac)

**But :** Toucher l'adversaire à la cuisse ou au bras (touche redoublée).

**Matériel :** une frite ou un sabre par kendoka

### **Dispositif :**

- zone de combat de 11m x 11m.
- 2 kendokas
- 2 arbitres

### **Déroulement :**

Au début du randori, les deux partenaires sont face à face, concentrés, le sabre est le long de la cuisse, ils se donnent le signal pour commencer le combat : ils se saluent.

Les deux joueurs doivent tenter de toucher leur adversaire à la cuisse ou au bras mais ils doivent doubler la touche (le bruit de la touche fait 'tac-tac') afin d'éviter que la première touche se fasse en puissance.

Le combat est arrêté après chaque touche.



### **Critère de réussite :**

Marquer une touche doublée



**Variables :**

- Taille du terrain
- Nombre d'arbitres

**Lien vidéo :**

[http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/1securisation/les\\_premiers\\_randoris.htm](http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/1securisation/les_premiers_randoris.htm)

### **3.3) Jeux vers le combat**

#### **3.3.1) Jeu de la pince à linge**

**Niveau : 1**

**Objectif d'apprentissage :**

- Découverte des zones de touche pour gagner des points (=cuisses et épaules)
- Aller vers le toucher des niveaux 2 et 3 et non pas sur le frapper. (IMPORTANT)
- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (=esquive, feinte...)

**But du jeu :** Enlever les pinces à linge placées sur l'adversaire

**Matériel :** 4 pinces à linge

**Dispositif :**

- zone de combat de 11m de côté
- 2 combattants ayant une pince à linge accrochée sur le côté des cuisses (pantalon ou short) et sur le côté des bras (t-shirt)
- 2 arbitres qui font respecter les règles.

**Déroulement :**

Chaque combattant se place face à son adversaire et le salue. Lorsque l'arbitre dit « hadjime », les combattants essaient d'attraper la pince à linge de l'adversaire avant l'autre. Le premier qui attrape la pince à linge marque 1 point.

Lorsque le combat est terminé, les arbitres deviennent combattants et les combattants arbitrent. Tous les combattants se rencontrent. L'arbitre arrête le combat en disant maté. Le combat est arrêté après chaque point marqué.

**Critère de réussite** : Le gagnant du match est le premier à marquer 2 points.

**Variables** :

- Augmenter le nombre de pince à linge sur les cuisses et les bras pour faciliter leur prise.
- Réduire l'espace de combat pour faciliter l'affrontement notamment pour des adversaires qui se fuient.
- Réduire le nombre de pince à linge à attraper afin de faire travailler la précision et la stratégie d'approche.
- Nombre de points pour gagner un match.
- Mettre un temps de combat.

### **3.3.2) Jeu du scratch**

**Niveau** : 1

**Objectif d'apprentissage** :

- Découverte des zones de touche pour gagner des points (=épaules)
- Aller vers le toucher des niveaux 2 et 3 et non pas sur le frapper. (IMPORTANT)

-Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (=esquive, feinte...) **But**

**du jeu** : Placer des scratchs sur les bras de l'adversaire

**Matériel :**

- 2 brassards à scratch pour chaque combattant,
- 1 bande de scratch pour chaque combattant.

**Dispositif :**

- zone de combat de 11m de côté
- 2 combattants ayant un brassard à scratch sur chaque bras
- 2 arbitres qui font respecter les règles.

**Déroulement :**

Chaque combattant se place face à son adversaire et le salue. Lorsque l'arbitre dit « hadjime », les combattants essayent de placer l'un des deux scratchs sur les brassards de l'adversaire. Le premier qui place un scratch sur un brassard adverse gagne 1 point. L'arbitre arrête le combat en disant maté. Le combat est arrêté après chaque point marqué.

**Critère de réussite :** Le gagnant du match est le premier à marquer 2 points.

**Variables :**

- Réduire l'espace de combat pour faciliter l'affrontement notamment pour des adversaires qui se fuient.
- Nombre de points pour gagner un match.
- Mettre un temps de combat.
- 1 scratch dans chaque main.

### **3.3.3) Jeu du flag n°1(collectif)**

**Niveau : 1**

### **Objectif d'apprentissage :**

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (=esquive, feinte...)
- Développer les déplacements vifs et rapides.

**But du jeu :** Enlever les flags (foulards) des combattants adverses.

**Matériel :** 2 foulards pour chaque combattant, placés sur les côtés (au niveau des hanches) ou ceintures avec flags.

### **Dispositif :**

- $\frac{1}{4}$  de terrain de handball
- La moitié de la classe participe à ce jeu, l'autre moitié observe
- Chaque combattant a deux foulards placés sur les côtés
- Les combattants peuvent se déplacer sur toute la surface de jeu
- 2 arbitres qui font respecter les règles du jeu.

### **Déroulement :**

Les combattants doivent éliminer les autres adversaires en leur enlevant leurs foulards. Les combattants qui ont perdu leurs 2 foulards sont éliminés et sortent de l'espace de jeu. Il est interdit de pousser, de tirer les t-shirt sous peine d'élimination. Après chaque partie, les observateurs indiquent ce qu'ils ont vu afin de permettre lors des nouvelles parties d'améliorer les déplacements et de partager les stratégies.



**Critère de réussite :** Le vainqueur est le combattant qui possède encore un foulard.

**Variables :**

- Réduire l'espace de combat pour faciliter l'affrontement notamment pour des adversaires qui se fuient.
- + ou - de foulards attachés sur les côtés.
- Scratchs fixés aux épaules.

**3.3.4) Jeu du flag n°2 (par 2)**

**Niveau : 1**

**Objectif d'apprentissage :**

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...)
- Développer les déplacements vifs et rapides.

**But du jeu :** Enlever les foulards du combattant adverse.

**Matériel :** 2 foulards pour chaque combattant, placés sur les côtés (au niveau des hanches).

**Dispositif :**

- zone de combat de 11m de côté
- 2 combattants ayant des foulards sur les côtés
- 2 arbitres qui font respecter les règles.
- 

**Déroulement :**

Les combattants doivent attraper le foulard de l'adversaire pour gagner 1 point.

**Critère de réussite :** Le gagnant du match est le premier à marquer 2 points.

**Variables :**

- Réduire l'espace de combat pour faciliter l'affrontement notamment pour des adversaires qui se fuient.
- + ou - de foulards attachés sur les côtés.
- Nombre de points pour gagner un match.
- Mettre un temps de combat.
- Scratchs fixés aux épaules.

### **3.3.5) Jeu des touches**

**Niveau** : 1, 2 et 3

**Objectif d'apprentissage** :

- latéralisation
- Développer des stratégies permettant de toucher des parties précises du corps.
- Développer des stratégies permettant d'empêcher l'adversaire de toucher certaines parties du corps (esquives, parades...).
- Développer les déplacements vifs et rapides.
- Contrôler les attaques de l'adversaire.
- Contrôle de soi dans les touches effectuées sur les parties du corps.

**But du jeu** : Toucher une partie du corps tirée au sort ou choisie.

**Matériel** :

- Boîte avec étiquettes : cuisse gauche x 2, cuisse droite x 2, bras gauche x 2, bras droit x 2 (cf. Annexe, 5- Matériel)
- 2 frites ou 2 sabres de kendo en mousse.

**Dispositif** :

- zone de combat de 11m de côté

- 2 combattants
- 2 arbitres qui font respecter les règles.

**Déroulement :**

Avant chaque combat, chaque joueur vient tirer une étiquette et regarde la partie du corps qu'il doit toucher chez son adversaire. L'étiquette de chaque combattant est montrée aux 2 arbitres afin qu'ils valident les touches lors du combat.

Les combattants se placent l'un devant l'autre et se saluent. Lorsque l'arbitre dit « hadjime », les combattants tentent de toucher la partie du corps qu'ils doivent atteindre chez leur

adversaire. Lorsqu'un des combattants touche la bonne partie du corps, l'arbitre dit mate afin d'arrêter le combat et donne ainsi 1 point.

Si une autre partie du corps est touchée alors que ce n'est pas celle tirée au sort, l'arbitre décidera d'arrêter le combat ou de le laisser se poursuivre.

**Critère de réussite** : Le gagnant du match est le premier à marquer 2 points.

**Variables** :

- Réduire l'espace de combat pour faciliter l'affrontement notamment pour des adversaires qui se fuient.
- Une nouvelle partie du corps est tirée au sort après chaque point marqué.
- Nombre de points pour gagner un match.
- Mettre un temps de combat.
- A la place des étiquettes, ce sont les combattants qui viennent annoncer aux arbitres la partie du corps qu'ils veulent toucher chez leur adversaire.
- Situation de coopération avec un attaquant pendant que l'autre défend. L'attaquant doit toucher la partie choisie ou tirée au sort pendant que le défenseur tente de la défendre. Dans cette situation, il est possible de donner au défenseur la partie que l'attaquant doit toucher afin de complexifier la tâche de ce dernier. Il est possible aussi de donner un temps pour toucher la partie désignée le plus rapidement possible.
- Pour le niveau 1 : toucher avec une main au lieu des 2 possibles, avec une main dans le dos, avec la paume, avec le dos de la main.

### **3.3.6) Jeu des funambules**

**Niveau** : 2 et 3 avec le sabre et la frite

•



### Objectif d'apprentissage :

- Maîtriser sa posture et sa tonicité  
Être solide sur ses appuis
- Empêcher l'adversaire de prendre le dessus sur le combat en anticipant ses actions de jeu.

**But du jeu :** Faire tomber son adversaire du « fil » sans utiliser de déplacement des pieds

### Matériel :

- bras des joueurs

### Dispositif :

- 2 combattants
- Une ligne de marquage au sol (tracé de terrain) matérialisant le « fil »



1 arbitre faisant respecter la règle du contact

### Déroulement :

Les 2 combattants se font face, chacun sur leur pied d'appui comme des funambules sur un fil. En gardant leurs pieds immobiles sur le fil, les combattants doivent s'opposer en utilisant leur avant-bras comme sabre, pour faire tomber l'adversaire de son « fil ». Les bras sont en contact et doivent le rester. Il est possible de passer d'un côté ou de l'autre du bras du partenaire à condition de garder toujours le contact.

**Critères de réussites :** Le gagnant est celui qui fait tomber le 1<sup>er</sup> son adversaire de son fil.

### Variables :

-

- On peut faire évoluer les contraintes de contact et autoriser la rupture de contact. L'objectif est de sentir la tonicité de l'autre à travers son bras et de transférer cette sensation aux contacts des bâtons.

Dans un temps imparti faire tomber son adversaire un maximum de fois.

- Ne plus se trouver face à face, mais côté à côté et regarder dans la même direction pour combattre.
- Faire le même exercice avec des sabres (attention à la résistance du matériel).



**Lien vidéo :**

<http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/3structuration/jeux.htm>

### **3.3.7) Jeu du Cerbère et des kendokas Niveau**

: 2 et 3 (avec frites et sabre)

**Objectif d'apprentissage :**

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...) et le toucher des parties précises du corps de l'adversaire.
- Développer des déplacements vifs et rapides et les maîtriser
- Empêcher l'adversaire de toucher certaines parties du corps en esquivant et paradant et en anticipant son action de jeu.

•

**But du jeu :** Passer d'une zone à l'autre (sortir des Enfers) en conservant sa vie (sans se faire toucher) mais en touchant Cerbère.

**Matériel :** 2 frites ou 2 sabres

**Dispositif :**

- Un couloir de combat délimité de 11 m par 3 m
- 2 combattants

### Déroulement :

- Cerbère est positionné seul sur son pont (zone matérialisée au sol par 1 tapis par exemple), au milieu du couloir. En face de lui, à un signal donné, les combattants l'affrontent : ils disposent chacun d'un capital de 5 vies. Ces derniers doivent rejoindre le camp opposé sans se faire toucher par Cerbère mais en le touchant en premier.

Ils n'ont pas le droit de reculer après le signal de départ.

- Si le combattant touche Cerbère en 1<sup>er</sup>, il rejoint le camp opposé.
- Si Cerbère touche le combattant en 1<sup>er</sup>, le combattant perd une vie et retourne aux Enfers en n'ayant plus que 4 vies. Il affronte Cerbère de nouveau.
- Si le combattant parvient à toucher Cerbère ou à ne pas être touché, il rejoint l'autre côté et gagne une vie. S'il est touché il regagne l'autre côté mais perd une vie.

### Critères de réussites :

- Pour le cerbère : toucher un combattant en 1<sup>er</sup> à chaque nouveau passage.
- Pour les combattants :
  - toucher Cerbère en 1<sup>er</sup>
  - sortir des Enfers et rejoindre le camp opposé sans se faire toucher en gagnant une vie supplémentaire
  - gagner au moins 5 vies supplémentaires

### Variables :

- Faire donner le signal de départ pour chaque combattant par un arbitre
- Le signal de départ est donné par le franchissement d'une ligne par le combattant qui précède, ou bien par le contact des bâtons entre le combattant qui précède et le Cerbère.

### Lien vidéo :

<http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/3structuration/jeux.htm>

### 3.3.8) Jeu de la ronde infernale

**Niveau :** 2 et 3 (avec sabre)

**Objectif d'apprentissage :**

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...) et le toucher des parties inférieures ou supérieures du corps de l'adversaire.
- Développer des déplacements vifs et rapides et les maîtriser.
- Empêcher l'adversaire de toucher certaines parties du corps en esquivant et paradant et en anticipant son action de jeu.

**But du jeu :** affronter le combattant central

**Matériel :** - un sabre par combattant

**Dispositif :**

- Les combattants (4 ou 5) forment une ronde sur un espace délimité.
- 1 combattant est muni d'un sabre.



**Déroulement :**

Une ronde est formée de 4 à 5 combattants qui portent un numéro de 1 à 5. L'un d'entre-eux est le chef d'orchestre. Un combattant est à l'intérieur de cette ronde. Le chef d'orchestre appelle un numéro, le joueur concerné entre dans la ronde et combat avec le joueur du centre. A l'annonce d'un autre numéro, le nouveau joueur entre dans la ronde, celui appelé précédemment en sort.

### **Critères de réussites :**

- Pour le joueur appelé : réussir à toucher le combattant qui est au centre de la ronde avant qu'un autre joueur ne soit appelé en mettant en place des règles d'action.
- Pour le joueur central : réussir à ne pas se faire toucher par le combattant appelé en mettant en place des stratégies de jeu.

### **Variables :**

- Le chef d'orchestre appelle le même numéro, s'appelle lui-même au combat.
- Le chef d'orchestre appelle un numéro opposé au « ronheur » (celui qui combattait contre le joueur central)
- Dans un temps imparti, faire un maximum de touches sur les adversaires rencontrés

### **Lien vidéo :**

<http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/3structuration/jeux.htm>

## **3.3.9) Jeu du 1 pour tous, tous pour un**

**Niveau :** 2 et 3 (avec sabre)

### **Objectif d'apprentissage :**

- Développer des stratégies permettant la réussite de l'activité (= esquive, feinte...) et le toucher des parties inférieures ou supérieures du corps de l'adversaire.
- Développer des déplacements vifs et rapides et les maîtriser.
- Empêcher des adversaires de toucher certaines parties du corps en esquivant et paradant ou en défendant un adversaire (en cas d'alliance)

**But du jeu :**

- Essayer de toucher un maximum de fois des adversaires mais se faire toucher un minimum de fois.

**Matériel :**

- 1 sabre par combattant

**Dispositif :**

- Un terrain délimité de 11 m par 11 m
- Des combattants munis d'un sabre et dispersés sur le terrain

**Déroulement :** Tous les joueurs sont dans une surface délimitée. Au signal du meneur de jeu, tout le monde peut toucher tout le monde en touche « redoublée » et sous la ceinture en respectant les zones précisées par les règles du jeu (cuisses, bas du dos, épaules). Il est possible de s'allier à deux ou plus pour faire des attaques sur plusieurs joueurs.

**Critères de réussites :**

- Toucher un maximum d'adversaires dans le temps imparti.

**Variables :**

- Toucher aux jambes seulement et en touches redoublées « tac-tac ».
- Toucher aux épaules seulement et en touches redoublées « tac-tac ».
- Tout le monde peut trouver des « partenaires associés » pour faire des tours de défenses et s'allier contre des adversaires. INTERDICTION DE RASER LES MURS.
- Augmenter ou diminuer le nombre de joueurs et mettre des observateurs qui puissent observer les techniques de jeux et les stratégies (alliances) mises en place.
- Augmenter ou diminuer les dimensions du terrain selon le nombre de combattants.

**Lien vidéo :**

<http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/3structuration/jeux.htm>

### 3.3.10) Jeu du Pirate

**Niveau :** 3

**Objectifs d'apprentissage :**

- S'exercer au combat dans une zone délimitée.
- Utiliser des stratégies diverses pour attaquer/esquiver.

**But du jeu :**

- Toucher le pirate ou le faire sortir de son trou sans se faire toucher.

**Matériel :**

- 1 sabre par combattant
- 1 cerceau pour matérialiser le trou

**Dispositif :**

- 2 combattants : le kendoka et le pirate • Zone de combat où seul le kendoka peut évoluer.



- 2 arbitres :
  - 1 pour diriger le combat (commandements, arrêt, ...)
  - 1 pour le décompte des points.



### Déroulement :

Au commandement de l'arbitre :« hadjime »,le kendoka tente d'atteindre le pirate ou de le faire sortir de son trou.

Le pirate, lui, essaie de toucher le kendoka mais doit garder constamment le pied avant dans le cercle.

A chacune des réussites, l'arbitre arrête le combat :« mate ».

Les combattants se remettent en position et reprennent le combat.

### Critère de réussite / Décompte des points

Avoir un nombre de points positifs à la fin de l'activité.

- Toucher le pirate : +1 point
- Faire sortir le pirate du trou : + 1 point
- Être touché par le pirate : - 3 points

### Variables :

- Le combat peut se faire sans décompter les points. Dans ce cas, on utilise plusieurs cercles/cerceaux : le pirate commence dans le cercle du milieu et il avance ou recule selon la réussite de l'un ou l'autre des combattants.



- Durée du combat plus ou moins longue.
- Travailler spécifiquement certaines attaques et doubler les points.

### 3.3.11) Jeu du combat au secret « talon d'Achille »

**Niveau :** 3

**Objectifs d'apprentissage:**

- Travailler une attaque sur une zone spécifique
- Travailler la défense d'un point faible
- Latéralisation

**But du jeu :**

- Toucher ou ne pas être touché dans la zone choisie

**Matériel :**

- 1 sabre par combattant
- des post-it pour écrire la zone sélectionnée (ou étiquettes en annexes : 5- Matériel)
- 1 crayon pour l'arbitre.

**Dispositif :**

- 2 combattants sur une zone de combat délimitée.
- 2 arbitres (1 arbitre par joueur pour valider les touches)

**Déroulement :**

Le premier arbitre tire au sort une zone à toucher et l'annonce.

Le second commande « hadjime » et chacun essaie de toucher la zone annoncée.

**Critère de réussite :**

- Ne compter que les touches sur la zone choisie.
- Atteindre le score de 5 points le premier.

## Variables :

- Chaque joueur tire au sort une zone à toucher et en informe uniquement l'arbitre qui arrêtera le combat quand l'un des joueurs aura atteint son objectif.
- Chaque joueur tire au sort une zone à défendre et en informe uniquement l'arbitre qui arrêtera le combat lorsque l'un des combattants sera touché dans sa zone à défendre. • 1 seul arbitre

## 4) Définition des niveaux

### 4.1) Niveau 1 (touche avec la main)

- Arbitrage :
  - Arbitrage à 2
  - Compter les points (valider les touches)
  - Interrompre le combat à bon escient
  - zone de combat
  - zones de « toucher » (bras et cuisses)
  - toucher au lieu de frapper ◦
- Vocabulaire :
  - vocabulaire corporel (parties du corps)
  - verbes d'action (toucher, reculer, bouger, s'accroupir, éviter,
- Coopération :
  - accepter de subir les actions de l'adversaire lors des activités préparatoires (routines)
  - accepter d'alterner entre le statut de défenseur et d'attaquant en activité préparatoire
  - Créer un enchaînement d'actions et être capable de le reproduire (au moins 2 fois)
- Observation :
  - être capable de se centrer sur la situation

- comportement en match (face aux règles, face à l'adversaire)
  - toucher et ne pas taper
  - toucher les zones autorisées : bras et cuisses
- 
- Comportement en match :
    - toucher et non de taper.
    - toucher les zones autorisées : cuisses et bras.

## 4.2)

### Niveau 2 (touche avec une frite de piscine)

- Arbitrage :
  - 1 seul arbitre
  - Compter les points (valider les touches)
  - faire respecter les décisions
  - Interrompre le combat à bon escient
  - tenue de l'arme à deux mains
  - zones de « toucher » (bras ou cuisses)
  - faire respecter l'intégrité physique de l'adversaire ◦

#### Vocabulaire :

- verbes d'action (esquiver, parer, faire une parade, maîtriser son geste, enchaîner, feinter, les frappes, frapper)
- matériel : frite en mousse, manchon en mousse

- Coopération :
  - se mettre au niveau de l'adversaire lors des activités préparatoires
  - Créer un enchaînement d'actions plus complexes, être capable de le reproduire (au moins 2 fois) et de le verbaliser
- Observation :
  - être capable de rapporter ce qu'il s'est passé
  - comportement en match (face aux règles, face à l'adversaire)
  - tenir l'arme à deux mains
  - toucher les zones autorisées : bras ou cuisses
  - respecter les décisions arbitrales, ne pas contester
- Comportement en match
  - tenir la frite à deux mains.

### 4.3)

- toucher les zones autorisées : cuisses et bras.
- respecter les décisions arbitrales et je ne proteste pas.

### Niveau 3 (touche avec le sabre de kendo)

- Arbitrage :
  - Faire preuve d'impartialité
  - Avoir un regard critique sur son arbitrage
  - zones de « toucher » (bras et cuisses) ◦
- Vocabulaire :
  - techniques de touche : couper, enrouler, chasser
  - matériel : sabre
  - vocabulaire spécifique japonais de l'activité
- Coopération :
  - ne pas « écraser » l'adversaire en match
  - Créer un enchaînement d'actions encore plus complexes, être capable de le reproduire (au moins 2 fois) et de le faire vivre par un autre binôme à partir d'une fiche explicative (textes, schéma,...)
- Observation :
  - être capable d'analyser les stratégies de chacun en match (face aux règles, face à l'adversaire)toucher les zones autorisées : bras et cuisses
- Comportement en match :
  - tenir le sabre à deux mains.
  - toucher les zones autorisées : cuisses et bras.
  - respecter les décisions arbitrales et je ne proteste pas.

## 4.4)

### Livret d'autoévaluation

#### **L'autoévaluation :**

Après chaque séance, chaque élève prend son livret d'autoévaluation. Il indique la date du jour puis coche les ressources (connaissances, capacités, stratégies et attitudes) qu'il pense avoir utilisés lors de la séance.

#### **L'avis de l'enseignant :**

Une fois l'autoévaluation effectuée, les élèves demandent l'avis de l'enseignant. Si l'enseignant est d'accord avec les ressources cochées, il les surligne en vert. Si l'enseignant n'est pas d'accord avec certaines ressources cochées, il explique pourquoi et surligne en orange ces dernières. Elle devront alors être retravaillées lors de la séance suivante.

#### **Validation de niveau :**

Un élève validera un niveau quand il aura coché (en accord avec l'enseignant) chaque ressource au moins deux fois. Il pourra alors colorier le kendoka de la page de garde et passer au niveau suivant lors de la séance suivante. L'exemple de coloriage du kendoka sera à montrer aux élèves.

Chaque fois que l'enfant valide un niveau, il colorie une partie du kendoka de la page de garde de son livret d'autoévaluation.

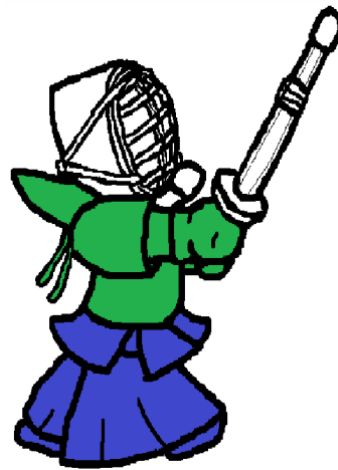
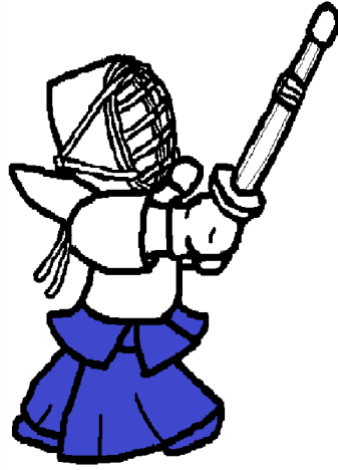
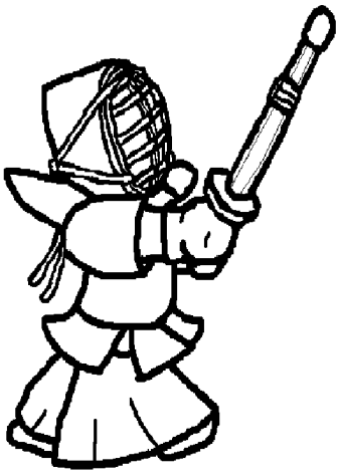
Niveau 0

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

4.5)





**Kendo** : Niveau 1 (touche avec la main)

**Kendo** : Niveau 2 (touche avec la frite de piscine)

Domaine	Date					
<b>Arbitrage</b>	• Je suis capable d'arbitrer à 2					
	• Je sais compter les points.					
	• Je sais interrompre un combat : lorsque les combattants sortent de la zone de combat, lorsqu'un combattant a placé une touche mais aussi quand le combat ne respecte pas les règles.					
	• Je connais le vocabulaire spécifique au kendo : les parties du corps et les verbes d'action (toucher, reculer, bouger, s'accroupir, éviter)					
<b>Coopération</b>	• J'accepte de subir les actions lors des activités préparatoires.					
	• J'accepte de jouer le rôle de défenseur et d'attaquant lors des activités préparatoires.					
	• Je suis capable de créer un enchaînement d'actions et de le répéter au moins 2 fois.					
<b>Observation</b>	• Je suis capable de me concentrer sur l'action.					

Domaine	Date					
<b>Arbitrage</b>	• Je suis capable d'arbitrer seul					
	• Je sais compter les points et valider les touches.					
	• Je suis capable de faire respecter mes décisions.					
	• Je sais interrompre un combat : lorsque les combattants ne tiennent plus le sabre à deux mains, lorsqu'un combattant ne respecte pas l'intégrité de l'adversaire.					
	• Je connais le vocabulaire spécifique au kendo : les verbes d'action (esquiver, parer, faire une parade, maîtriser son geste, enchaîner, feinter, les frappes, frapper) et le matériel (frite en mousse).					
<b>Coopération</b>	• Je suis capable de me mettre au niveau de mon adversaire lors des activités préparatoires.					
	• Je suis capable de créer un enchaînement d'actions plus complexes, de le répéter au moins 2 fois et de les verbaliser.					
<b>Observation</b>	• Je suis capable de rapporter ce qu'il s'est passé.					

<b>Comportement en match</b>	• Je suis capable de toucher et non de taper.					
	• Je suis capable de toucher les zones autorisées : cuisses et bras.					

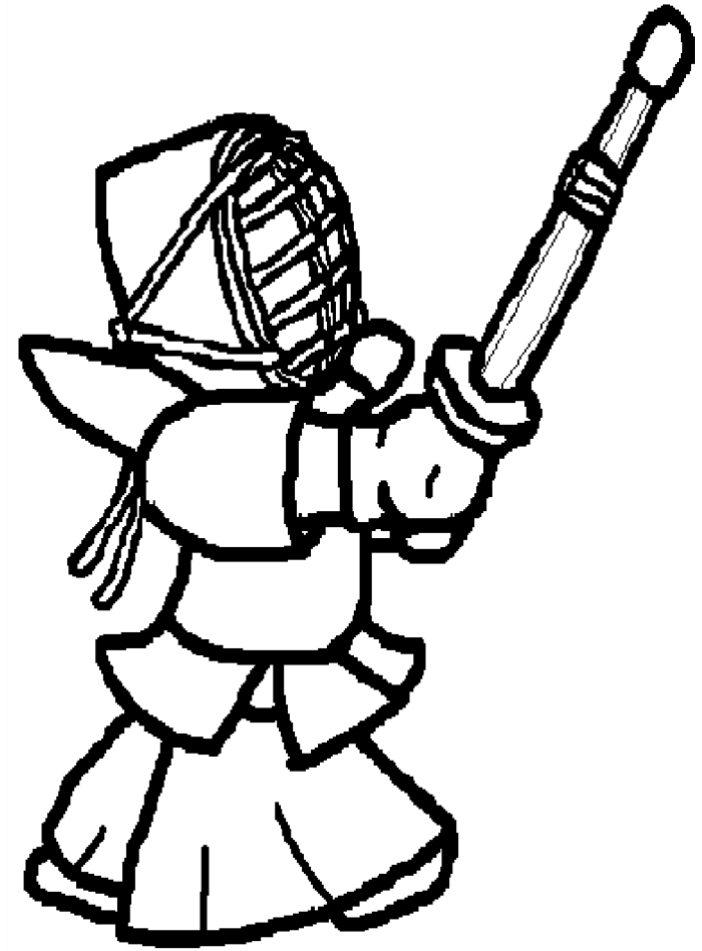
<b>Comportement en match</b>	• Je suis capable de tenir la frite à deux mains.					
	• Je suis capable de toucher les zones autorisées : cuisses et bras.					
	• Je respecte les décisions arbitrales et je ne proteste pas.					

Domaine	Date					
<b>Arbitrage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je fais preuve d'impartialité.</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai un regard critique sur mon arbitrage.</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais compter les points et valider les touches.</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais interrompre un combat : lorsque les combattants ne tiennent plus le sabre à deux mains, lorsqu'un combattant ne respecte pas l'intégrité de l'adversaire.</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je connais le vocabulaire spécifique au kendo : les techniques de touches (couper, enrouler, chasser), le matériel (le sabre) et le vocabulaire japonais.</li> </ul>					
<b>Coopération</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je n'écrase pas un adversaire pendant un match.</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis capable de créer un enchaînement d'actions plus complexes, de le répéter au moins 2 fois, de le verbaliser puis de le faire vivre par un autre binôme à partir d'une fiche explicative.</li> </ul>					
<b>Observation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis capable d'analyser les stratégies de chacun.</li> </ul>					

<b>Comportement en match</b>	• Je suis capable de tenir le sabre à deux mains.					
	• Je suis capable de toucher les zones autorisées : cuisses et bras.					
	• Je respecte les décisions arbitrales et je ne proteste pas.					

**Kendo** : niveau 3 (touche avec le sabre de kendo)

# Kendo scolaire



## 5) Matériel

- **les scratchs (ou bandes auto-agrippante)** (3.3.2- Jeu du scratch)

Ils peuvent être achetés à « Eurodif » pour un montant raisonnable (autour de 20€ pour équiper une classe).

Prendre des bandes larges de préférence (4cm) et de 2 couleurs différents (noir et blanc), une pour les brassards et une autre pour les scratchs à fixer

Les bandes noires sont d'une longueur de 20 cm. Elles serviront de brassards en fixant les deux parties, mâle et femelle, bout à bout. Veillez à ce que la partie où l'on peut fixer les scratchs soit bien placée sur l'extérieur du bras des enfants.

Les bandes blanches à fixer sur les brassards sont d'une longueur de 5 cm.



- **Les frites en mousse**

Au prix de 2€50 l'unité à Intersport (possibilité de réduction en passant par l'intermédiaire de l'UGSEL).

Chaque frite mesure 1m50. On peut donc fabriquer deux « sabres en mousse » de 75cm en la coupant en deux.



- **Les sabres**

Au prix de 11€72 l'unité par l'intermédiaire du site « d'Idemasport ».

<http://www.idemasport-shop.fr/pdf/fr/Arts-martiaux.pdf>

Livraison rapide.



- **Étiquettes pour « le jeu du combat au secret » ou « Le talon d'Achille » (3.3.11)**



<b>Bras gauche</b>	<b>Bras droit</b>
<b>Cuisse gauche</b>	<b>Cuisse droite</b>
<b>Bras gauche</b>	<b>Bras droit</b>
<b>Cuisse gauche</b>	<b>Cuisse droite</b>

## 6) Vocabulaire

### aïte

相手

Aïte 相手 est composé de deux idéogrammes : le premier 相 signifiant ensemble, le second 手 signifiant main.

Même si certains exercices se font seul dans le vide, la discipline du kendo se pratique à deux. L'aïte est le compagnon avec lequel le kenshi s'entraîne. Il n'y a pas de notion de hiérarchie entre les deux partenaires, bien au contraire. L'aïte est celui qui nous permet de progresser et que l'on aide à progresser dans un échange réciproque



### bokken

木剣

Le bokken est littéralement l'épée de bois. Le premier idéogramme étant celui du bois, le second celui utilisé dans kendô 剣道. C'est le nom utilisé en occident pour l'arme en bois qui sert dans certains types de travaux comme les kata 形稽古.

A noter qu'au Japon, pour le même objet, le nom qui semble le plus utilisé est bokutoo 木刀.

Cette arme a la forme du sabre japonais, le katana 刀. Mais, largement moins dangereuse, elle permet de s'entraîner. Beaucoup d'autres arts martiaux japonais s'en servent.

do



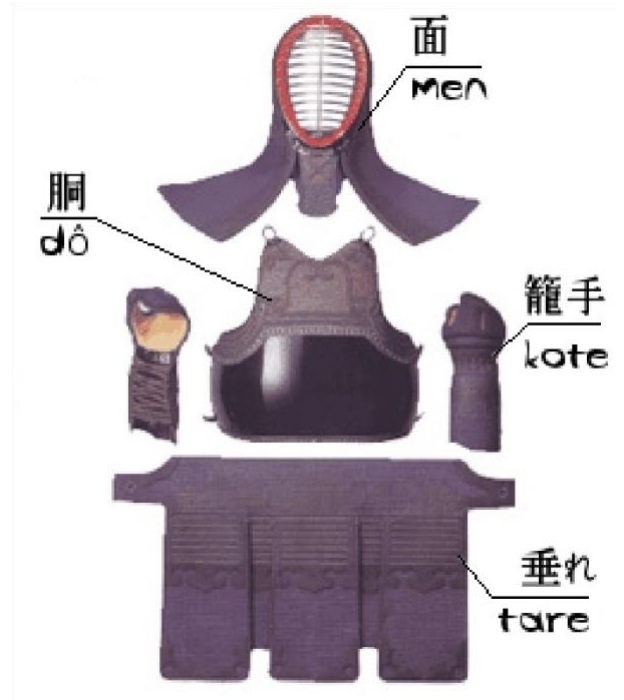
胴

L'idéogramme 胴, se prononce *doo*, et signifie torse ou tronc.

Le *doo* 胴 est aussi la protection du tronc et une des quatre

cibles possibles en [kendoo](#). Les trois autres coupes sont : 面

[men](#), 籠手 [kote](#) et 突き [tsuki](#). [kote](#)



籠手

Le *kote* 籠手 est une protection de l'avant bras du pratiquant de [kendoo](#). Le mot est composé de deux idéogrammes. le premier 籠 signifiant panier, corbeille, cage, le second 手 signifiant main. *kote* 籠手 est l'une des quatre cibles possibles en [kendoo](#). Les trois autres coupes sont : 面 [men](#), 胴 [doo](#) et 突き [tsuki](#).

[men](#)

面

Le *men* 面 peut être compris à la fois comme : le masque, la face, la surface.

En [kendoo](#), c'est la protection de la tête du pratiquant et une des quatre cibles possibles. Pour être validée, la coupe *men* 面 doit être portée au milieu, à droite ou à gauche de la tête, mais toujours au dessus de la tempe.

Les trois autres coupes sont : 籠手 [kote](#), 胴 [doo](#) et 突き [tsuki](#).

[doojoo](#)

## 道場

Ce mot est constitué de deux idéogrammes, le 道 *doo* (se prononce aussi *too* ou *michi*) qui signifie la voie et 場 *joo* (se prononce aussi *choo* ou *ba*) qui signifie lieu, endroit ou emplacement. Ainsi, le *doojoo* c'est le lieu de la voie.

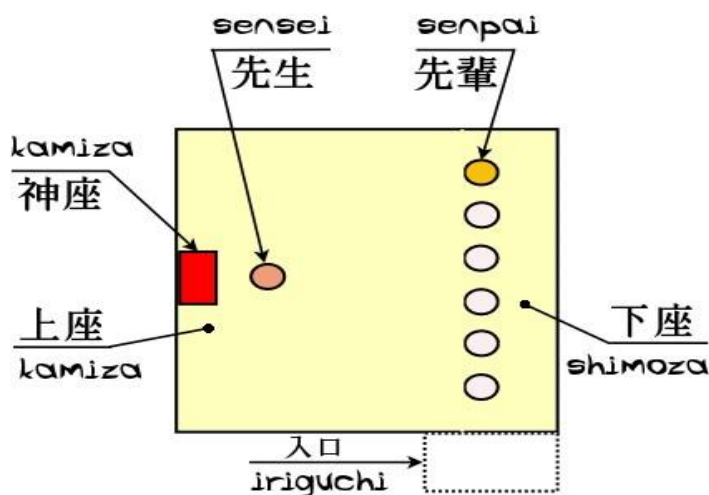
C'est un nom générique pour le lieu de pratique et d'entraînement d'une discipline. Pour nous, c'est le [kendoo](#) qui est pratiqué. En France, il est plus commun de trouver des doojoo de karate 空手, juudo 柔道 ou aikido 合気道. En illustration, voilà une photographie du portail d'entrée d'un jardin qui entoure un *doojoo*. Photo prise dans la ville de kamakura 鎌倉, préfecture de kanagawa 神奈川, au Japon.

A l'intérieur d'un doojoo, chacun et chaque chose à sa place. C'est un lieu où le protocole est présent partout. Nous en donnons une partie dans l'image ci-dessous. Expliquons là un peu.

Il existe un mur principal le kamiza 上座. Le 上座 est la zone où les personnes importantes s'assoient. A l'opposé se trouve le shimoza 下座. Le 上 traduit la notion de haut, 下 traduit la notion de bas. 座 est l'idéogramme qui donne le verbe s'asseoir. Ces idéogrammes



décrivent la simple situation du professeur assis sur un petit coussin zabuton 座布団. Il est plus haut que les élèves assis à même le sol.



Accroché au mur, il y a un kamiza 神座 littéralement siège des dieux/esprits. Au Japon, c'est un petit hôtel shinto hébergeant les esprits qui veillent sur le doojoo. En France, le bouddhisme shinto est l'exception. A la place, il y a souvent le portrait du fondateur, plus rarement une calligraphie ou un bouquet de fleurs. Le [sensei](#) 先生 est du côté du kamiza 上座. Les élèves sont assis du côté shimoza 下座.

Les élèves les plus avancés, comme le [senpai](#) 先輩, sont les plus éloignés de l'entrée iriguchi 入口. Ceci vient du fait que dans le passé, au cours des périodes

troublées, il se pouvait que des attaquants arrivent à l'improviste dans le doojoo. Les débutants servaient d'écran pour laisser le temps aux plus anciens d'être prêts au combat. Qui plus est, les débutants sont à la droite du professeur. Les anciens élèves sont connus et ont la confiance du professeur. De fait, les nouveaux sont peu connus. Et il est plus facile de dégainer son sabre pour faire face à une attaque surprise venant de droite que de gauche.

[hajime](#)

## 始め

始め est basé sur l'idéogramme 始 qui transmet l'idée de début, commencement. Il existe le verbe 始める, se prononçant *hajimeru*, qui signifie commencer, ainsi que la forme impérative 始め *hajime*. C'est un ordre qui, par exemple, est donné pour indiquer qu'il faut commencer le combat ou l'exercice montré précédemment par le professeur. Quand vous entendez ce mot, ce n'est pas le moment de bailler aux corneilles. ***hidari***

左左, se prononçant *hidari*, est l'idéogramme représentant la gauche. 左 *hidari* s'oppose à 右 *migi*.

On retrouve ces deux idéogrammes dans 左右面 *sayuumen*.

## ***migi***

右右, se prononçant *migi*, est l'idéogramme décrivant la droite. 右 *migi* s'oppose à 左 *hidari*.

On retrouve ces deux idéogrammes dans 左右面 *sayuumen*.

## ***Ichi gan, ni soku, san tan, shi riki***

### 一眼、二足、三胆、四力

C'est une maxime connue en kendo qui exprime les 4 piliers de la discipline donnés dans un ordre décroissant d'importance.

Ichi Gan, 一眼 : en premier les yeux.

Le regard est le moyen de pouvoir voir son adversaire, deviner le rythme de sa respiration, saisir l'opportunité d'attaque. Souvent, le débutant regarde sa cible. Mais, il faut voir et non regarder.

Ni Soku, 二足 : en second les pieds.

Les pieds permettent le déplacement. Une fine lame est avant tout un escrimeur capable de pouvoir bien placer son corps au bon moment.

San Tan, 三胆 : en troisième le courage.

Pour cela, le kenshi doit arriver à faire disparaître les 4 maladies que sont la surprise (*kyoo* 驚), la peur (*ku* 懼), la méfiance (*gi* 疑) et le doute (*waku* 惑).

Shi Riki, 四力 : en quatrième la force.

En fait l'idéogramme 力 exprime tout ce qui permet d'agir. On trouve en traduction force, puissance, vigueur, habilité, technique.

## ***ippon***

### 一本

一本 se prononce ippon. Comme pour les autres langues, en japonais il existe des modifications qui se font au cours du temps pour diminuer l'effort de celui qui prononce, ou bien enjoliver le son produit. Ainsi, nous sommes en présence d'une liaison entre 一 qui se prononcera ici *ichi* avec le sens du chiffre un et 本 qui se prononcera ici *hon* qui veut dire *objet longiligne*, c'est un quantificateur qui permet de compter le nombre de points. Un point issu d'un objet longiligne type shinai.

## ***mokusoo***

### 黙想

Le terme *mokusoo* est issu de deux idéogrammes. Le premier 黙, qui ici se prononce *moku*. Il signifie se taire ou garder le silence. Le second 想 qui se prononce *so* ou *soo*. Il signifie idée ou pensée. Il est alors possible de traduire littéralement *mokusoo* par *les pensées se taisent*.

C'est un ordre qui est donné aux pratiquants au début et à la fin de chaque séance de *kendoo*. De façon pragmatique, le mokusoo est un moment où le pratiquant essaye de faire en sorte de calmer son esprit assailli par de multiples pensées. C'est à chaque fois un moment privilégié. Au début du cours, le mokusoo permet de mettre à distance les tracas et vicissitudes de la vie pour se consacrer pleinement à la pratique du kendoo. A la fin du cours, après une pratique sincère qui a amenée à une production phénoménale d'énergie, c'est une phase de retour au calme.

C'est une pratique qui, bien qu'abordée de manière un peu différente en fonction de la discipline et des écoles, se retrouvent dans beaucoup d'arts martiaux japonais. La base consiste en une respiration abdominale profonde.

## ***seme***

### 攻め

L'action *seme* 攻め, vient du verbe *semeru* 攻める. Ce verbe signifiant attaquer, assaillir.

C'est une action de mise en danger offensive qui se traduit souvent par la prise du centre avec un petit

déplacement du corps. ***sensei***

### 先生

Le mot *sensei* 先生 est traduit par professeur. Mais, décomposons le mot des idéogrammes qui le constitue pour en savoir plus.

Nous avons le kanji 先 qui signifie *antérieur, devant*. Celui ci est suivi de 生 qui signifie *vivre*. Une possible traduction littérale du mot *sensei* 先生 est donc *celui qui a vécu avant*. Nous voyons là une retranscription de l'importance de l'expérience dans la société japonaise. Traditionnellement, l'ancien est celui qui a l'expérience et donc la connaissance.

Le sensei 先生 montre le chemin, la voie 道.

## **shinai**

### 竹刀

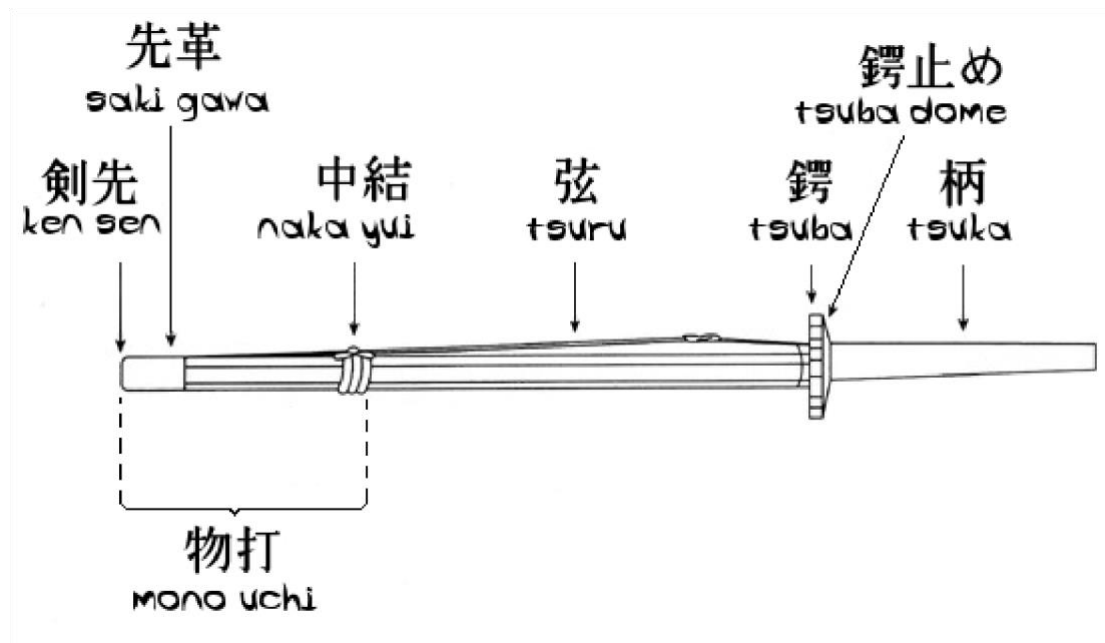
Dans l'écriture du *shinai* 竹刀, nous retrouvons deux idéogrammes. Le premier qui signifie bambou. Le second est un des idéogrammes utilisé pour le sabre japonais, *katana* 刀. Littéralement, le *shinai* 竹刀 se traduit par sabre de bambou.

Le *shinai* 竹刀 est l'arme utilisée lors des combats et des entraînements. Il est principalement constitué de quatre lames de bambou. Le reste des éléments constitutifs sont là pour :



- permettre de conserver la cohérence de l'équipement malgré les contraintes subies pendant les assauts.
- permettre de saisir correctement l'objet en tant que sabre et non comme un bout de bois.

Avant chaque entraînement, stage ou compétition, il est primordial de bien vérifier l'état de son *shinai* 竹刀. Par exemple, une écharde de bambou éjectée au moment du choc devient dangereuse si elle arrive dans les yeux. C'est une question de sécurité pour soi et surtout pour les autres.



Pour aider à mémoriser, voilà une traduction de ces éléments :

- 剣先, ken sen : le devant du sabre.
- 先革, saki gawa : le cuir du devant.
- 物打, mono uchi : la chose qui frappe.

- 中結, naka yui : ce qui lie le milieu.
- 弦, tsuru : la corde.
- 鐔, tsuba : la garde.
- 鐔止め, tsuba dome : ce qui arrête la garde.
- 柄, tsuka : la poignée.

**Références** :

<http://www.apc-scolaire.fr/kendo-scolaire/> <http://www.seidokan-kendo.org/lexique>