

**Il vous reste 4 unité(s) article(s) à consulter.**

**Toutes les archives**

**Baldenheim / Arts martiaux**

## Le kendo à tout âge



Le kendo, discipline martiale de combat. (Photos DNA)

L'association « Ken-Ri-Kan » de Baldenheim propose de pratiquer le kendo le jeudi soir au centre socioculturel. Aux adultes comme aux plus jeunes.

Pénétrant dans le centre socioculturel de Baldenheim le jeudi soir, le visiteur avance prudemment et retient son souffle. « Ici, on se bat dans les règles de l'art. Nous pratiquons le kendo », explique Éric Moïo, président de l'association locale et instructeur. Le **kendo**, ou « voie du sabre », est l'aboutissement moderne des anciennes techniques japonaises de combat au sabre, issues directement de la guerre. Cet art martial a été introduit en France au milieu du XXe siècle. Il tend aujourd'hui à se développer.

**Créée en 2004, l'association « Ken-Ri-Kan » compte aujourd'hui 23 membres et ouvre une**

### section jeunes

« Ce sport permet de se confronter aux autres concrètement et favorise la prise de conscience de son propre corps, explique Éric Moïo. Cette activité sportive intense apparaît comme un facteur de maîtrise des émotions, de capacité à gérer une opposition et de canalisation de l'agressivité. »

L'association « Ken-Ri-Kan » créée en 2004 compte aujourd'hui 23 membres. « Le **kendo** attire de plus en plus de jeunes, affirme le président, et je suis heureux de constater que les élèves le pratiquent assidûment et persévèrent malgré la discipline et la rigueur imposées. Les enfants qui ont débuté l'activité l'an passé se sont quasiment tous réinscrits cette saison, ce qui nous a incités à ouvrir une section spéciale jeunes. »

Secondé par Stéphane Lacroix, Éric Moïo leur inculque les principes fondamentaux et insiste sur la prudence. « Il faut rester très vigilant. Les enfants manient une arme. » Et c'est justement ce qui leur plaît. « On aime le côté guerrier », affirment Dorian et Victor d'une seule voix. Justin a gagné en confiance : « Je me sens plus fort depuis que je fais du **kendo**. » Justin le considère surtout comme un moyen de canaliser son énergie.

A 20 h 30, les enfants se retirent et les adultes prennent le relais. Serge, 28 ans, originaire de la région colmarienne, est là pour la première fois. Ce fidèle des arts martiaux se dit fasciné par l'ambiance japonaise. « J'ai pratiqué le taekwondo durant 8 ans, puis l'iaïdo, et me voilà au **kendo** que je découvre avec plaisir. Ce sport m'a mené à Baldenheim, où se trouve le seul club de **kendo** d'Alsace centrale. »

L'association « Ken-Ri-Kan » accueille les adultes et les enfants à partir de dix ans. La saison dernière, plusieurs élèves ont passé avec succès leurs premiers grades : Victor Bolin, Dorian Cousin, Hugo Kruch et Cédric De Soussa ont obtenu le 6e kyu, Simon Adolf, Cyril Jedinak et Justin Lorich le 5e kyu.

Les séances d'entraînement se déroulent au centre socioculturel, rue du Château à Baldenheim tous les jeudi de 19 h à 20 h 30 pour les jeunes et de 20 h 30 à 22 h pour les adultes. L'encadrement est assuré par Richard Morel, professeur 3e dan **kendo** et iaïdo, Francis Morel, 1er dan **kendo** et 2e dan iaïdo, et Eric Moïo, 2e dan **kendo**.

Une simple tenue de sport suffit pour débiter l'activité, le matériel de base étant prêté par l'association. Les personnes intéressées peuvent participer gratuitement aux premières séances.

- Renseignements auprès du président de l'association, Éric Moïo, 9a rue Victor Nessler, Baldenheim. Tél: 09.75.34.57.23 ou 06.20.97.16.81.

### Tenue et armes du kendoka

Vêtements et protections.- La tenue que revêtent les kendokas se compose d'une veste (keikogi) et d'un large pantalon (hakama) traditionnel au Japon. Cette tenue est complétée d'une armure de protection (bogu) composée : d'un masque appelé men, de deux gants rembourrés, les kote, d'un plastron, le do, et d'une protection du ventre et des hanches, le tare.

Les armes.- Pour la pratique du **kendo**, le sabre est remplacé par le shinai, composé de quatre lames de bambou reliées entre elles par des pièces de cuir. Cette arme est suffisamment souple pour ne pas causer de blessures aux pratiquants. Sa longue poignée, tsuka, permet le maniement de l'arme avec les deux mains. On utilise aussi le sabre de bois nommé bokken, en particulier pour l'exécution des kata. Ces deux armes sont des répliques non coupantes du sabre, katana, utilisé jadis par les guerriers japonais.

© Dernières Nouvelles D'alsace, Jeudi 23 Septembre 2010. - Tous droits de reproduction réservés