

Il vous reste 3 unité(s) article(s) à consulter.

Toutes les archives

Baldenheim / Association

Le kendo, combat et maîtrise de soi



Littéralement, le kendo signifie « voie du sabre ».
(Photos DNA)

Créée en 2004, l'association sportive de kendo et iaido de Baldenheim, seule dans sa discipline en Centre-Alsace, propose des séances d'entraînement ouvertes à tous, les jeudis soir.

Le **kendo**, littéralement «la voie du sabre», est un art martial japonais. Il était pratiqué autrefois par les samouraïs. En France, sa pratique a commencé au début des années 1950 sous l'égide de la fédération française d'aïkido, tai-jitsu et **kendo** qui a organisé le premier championnat de France de **kendo** en 1959.

Un sabre composé de quatre lattes de bambou

Le **kendo** est à la fois un apprentissage de techniques et de tactiques du combat au sabre et un apprentissage spirituel. Il permet à ses pratiquants de développer leur force de caractère, leur détermination et leur force morale. Les kendokas portent une armure nommée Bogu et un vêtement ample et long généralement de couleur indigo. Pour leurs combats, ils utilisent un sabre composé de quatre lattes de bambou attachées entre elles, le shinai. Une version en bois, le bokken, est également employée. Sa longueur et son poids varient selon la catégorie du pratiquant, homme, femme ou enfant.

Isabelle et son époux Alexandre, de Baldenheim, ont débuté le **kendo** en 2006. « Nous étions venus un peu par curiosité et nous avons été conquis. Le **kendo** est dynamique, sportif et demande une grande maîtrise de soi. La frappe doit être d'une grande précision. »

En cette rentrée, quatre adultes et quatre jeunes ont déjà rejoint les anciens. Ils ont pu effectuer les premiers pas glissés et manier le shinai. Jean-Luc est venu avec son fils Hugo. Le garçon est intéressé par le côté guerrier de l'activité et son papa vient pour se libérer du stress. Dorian, 10 ans, s'est dit attiré par le côté Star Wars des combats.

« Lâchez-vous, n'ayez pas peur »

Eric Moio, président de l'association et entraîneur a insisté sur l'importance du cri, le kiai : « Lâchez-vous, n'ayez pas peur. » Ce «cri de guerre», obtenu par une forte expiration ventrale, permet de libérer les efforts au moment de l'assaut et vise à intimider l'adversaire. En fin de séance, quatre kendokas expérimentés ont fait une démonstration impressionnante de leur savoir-faire, qui n'a laissé personne indifférent.

Les séances d'entraînement se déroulent au centre socioculturel, rue du château à Baldenheim tous les jeudi de 19h15 à 21h15 pour les débutants, jusqu'à 22h30 pour les kendokas confirmés. L'encadrement est assuré par Richard Morel professeur 3e dan **kendo** et iaido, Francis Morel 1er dan **kendo**, 2e dan iaido et Eric Moio 1er dan **kendo**.

La pratique du **kendo** peut commencer à l'âge de 10 ans et se poursuivre jusqu'à l'âge le plus avancé de la vie. Une simple tenue de sport suffit pour débiter l'activité. Les personnes intéressées peuvent participer gratuitement aux premières séances.

P.Gis

Informations complémentaires auprès du président de l'association, Eric Moio, 9 a, rue Victor-Nessler, Baldenheim. Tél: 09 75 34 57 23 ou 06 20 97 16 81.

© Dernières Nouvelles D'alsace, Jeudi 17 Septembre 2009. - Tous droits de reproduction réservés