



Testé pour vous... Le kyudo

Art martial japonais, le kyudo a frappé Cathy Boucher en plein cœur il y a 25 ans. Considérée comme une méditation debout, cette discipline philosophique et physique réunit des passionnés depuis 2003 au sein du Kyudo JCM. L'enseignante transmet son savoir à des élèves en provenance de la Sarthe mais aussi des départements voisins, dans une ambiance conviviale et solennelle.

Kyudo JCM
Gymnase des Bruyères
Rue Henri Champion
Contact : 02 43 72 43 38



Lysiane Tréguier

ILS PRATIQUENT



J'ai commencé il y a 25 ans. Au départ, le kyudo est beaucoup plus exigeant qu'il n'est perçu. Il faut un bon contrôle de ses émotions, une méditation debout, à sauter le pas. Je ne suis pas au jeu car c'est une discipline exigeante mais elle est accessible à tous. Je n'ai jamais arrêté de sport avant.



Cela fait 19 ans que j'ai commencé à pratiquer le kyudo. C'est un art qui est très ancien, tiré à l'arc occidental. À l'époque, je faisais beaucoup de soucis de santé et j'ai été aidé à travailler par un thérapeute. J'ai trouvé un certain bien-être au contact de l'arc.

SON PARCOURS

Fausse simplicité

« Je pratique l'aïkido depuis 40 ans et j'ai commencé le kyudo il y a 25 ans. Je l'ai découvert lors d'une démonstration. J'ai trouvé ça élégant mais un peu trop facile à mon goût. Quelque temps plus tard, un ami qui l'enseignait m'a proposé d'essayer et là, j'ai découvert que c'était un art martial très complexe. Ce décalage entre l'apparence et la pratique m'a beaucoup intéressée, c'est un sport dans lequel on ne peut pas tricher. Je l'enseigne depuis 2003 et je m'appête à passer le flambeau à Terrence, plus gradé que moi. »

LES ORIGINES

L'arme ultime

« Le kyudo vient du Japon. C'était l'arme des guerriers et la plus haute devant le sabre car elle était réservée à la noblesse. L'arc est utilisé par les shintoïstes pour combattre les mauvais esprits également, c'est une arme très spirituelle. Cette discipline est considérée comme une méditation en action car il faut être en harmonie avec soi et les autres tireurs. Le kyudo est arrivé en France dans les années 1960 et aujourd'hui, nous sommes le pays qui compte le plus de hauts gradés. Nous avons même remporté la Coupe du monde au Japon ! »

LE MATÉRIEL

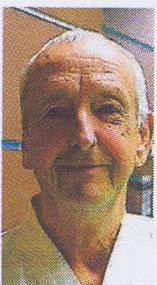
Tenue exigée

« Comme tout art martial, nous avons une tenue traditionnelle composée du keikogi blanc, du hakama noir soit la jupe-pantalon et les tabi : les chaussettes au pouce séparé. Au niveau du matériel, l'arc mesure en moyenne 2,20 mètres et il est fabriqué soit en bambou soit en carbone. Pour tirer, les femmes portent un protège-poitrine, le muneate et tous les archers doivent avoir un gant coqué à trois doigts, en peau de cerf, pour la main qui tient la corde. Quant aux flèches, leur taille dépend de celle de l'archer et de l'expérience du tireur. »

LE COURS

Tout un collectif

« Nous commençons les séances avec le traditionnel salut. Puis, nous procédons à un tir de cérémonie au cours duquel nous tirons deux flèches. Par groupe, appelé charei, nous nous suivons les uns les autres pour prendre position et chacun notre tour, nous décochons nos flèches. Vient ensuite le travail technique pour apprendre tous les éléments nécessaires au tir : l'ouverture de l'arc, les mouvements, la trajectoire de la flèche... Tous ces détails qui doivent aboutir à une impression de facilité, pour quelqu'un qui observe. »



Je pratique le kyudo depuis 22 ans mais c'est un art qui m'a suivi depuis mes 16 ans. Vers l'âge de 50 ans, j'ai rencontré un très bon professeur en Angleterre qui m'a permis d'appréhender la profondeur dans laquelle se trouve l'harmonie et la sont primordiales. Je tire mes 50 ans comme un besoin.



La semaine prochaine
découvrez

Kyudo