

Kyûdô magazine

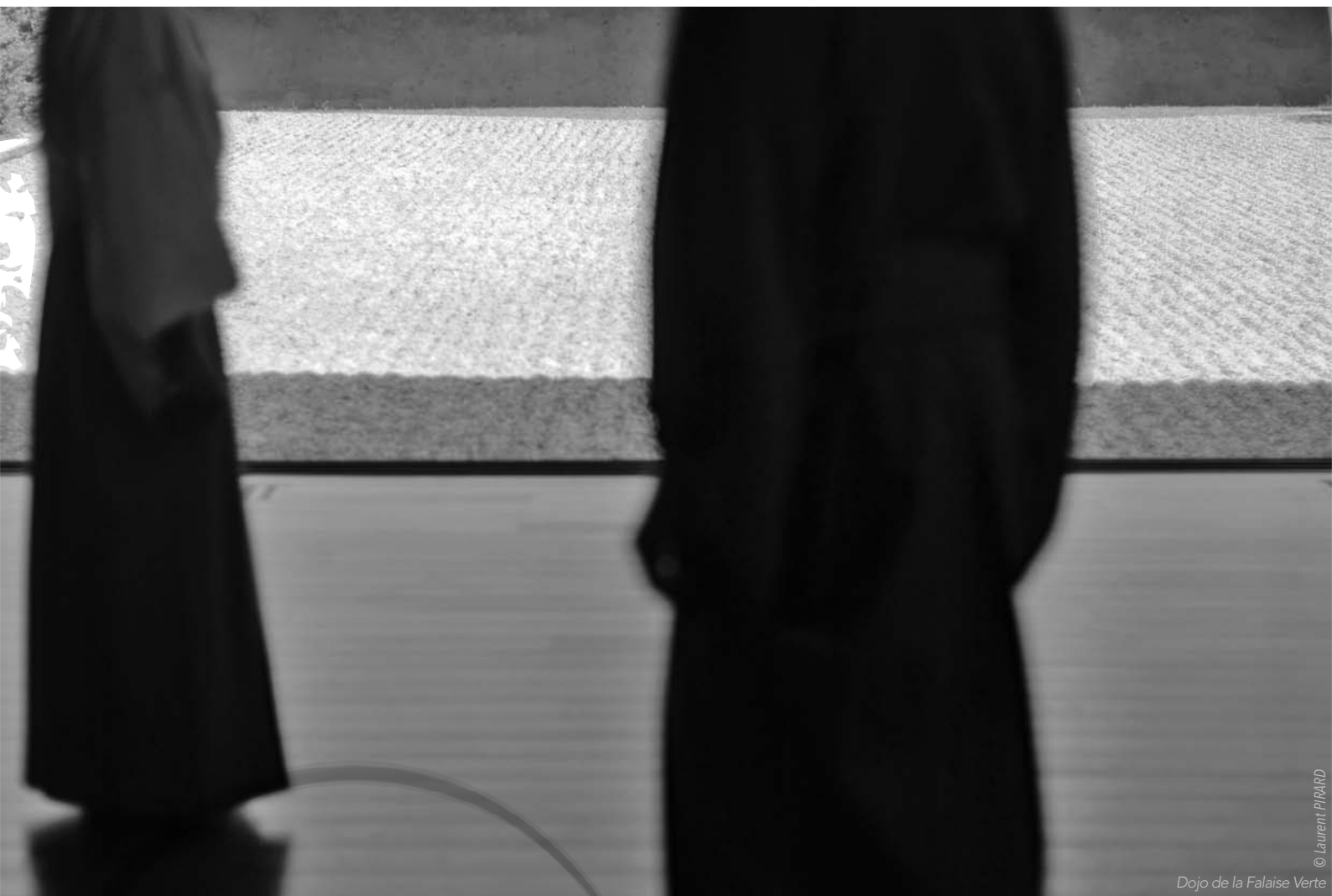
弓道



Publication semestrielle du CNKyudo
N1 Janvier 2019



EDITORIAL REGINE GRADUEL PRÉSIDENTE DU CNKYUDO



© Laurent PIRARD

Dojo de la Falaise Verte

S'INFORMER	5	Les brèves et informations fédérales
CHERCHER	16	Mushin, ou l'état de vide par les quatre éléments. - Régine GRADUEL
PRATIQUER	20	Tenir un long kai. - Charles-Louis ORIOU
RENCONTRER	24	William FOLLET à Aix-en-Provence, et Gudrun SKAMLETZ à Gien
SE RETROUVER	31	L'agenda et les moments forts

ÉDITORIAL

道



R. GRADUEL ALK 2018 Montpellier

© Alain SCHERER

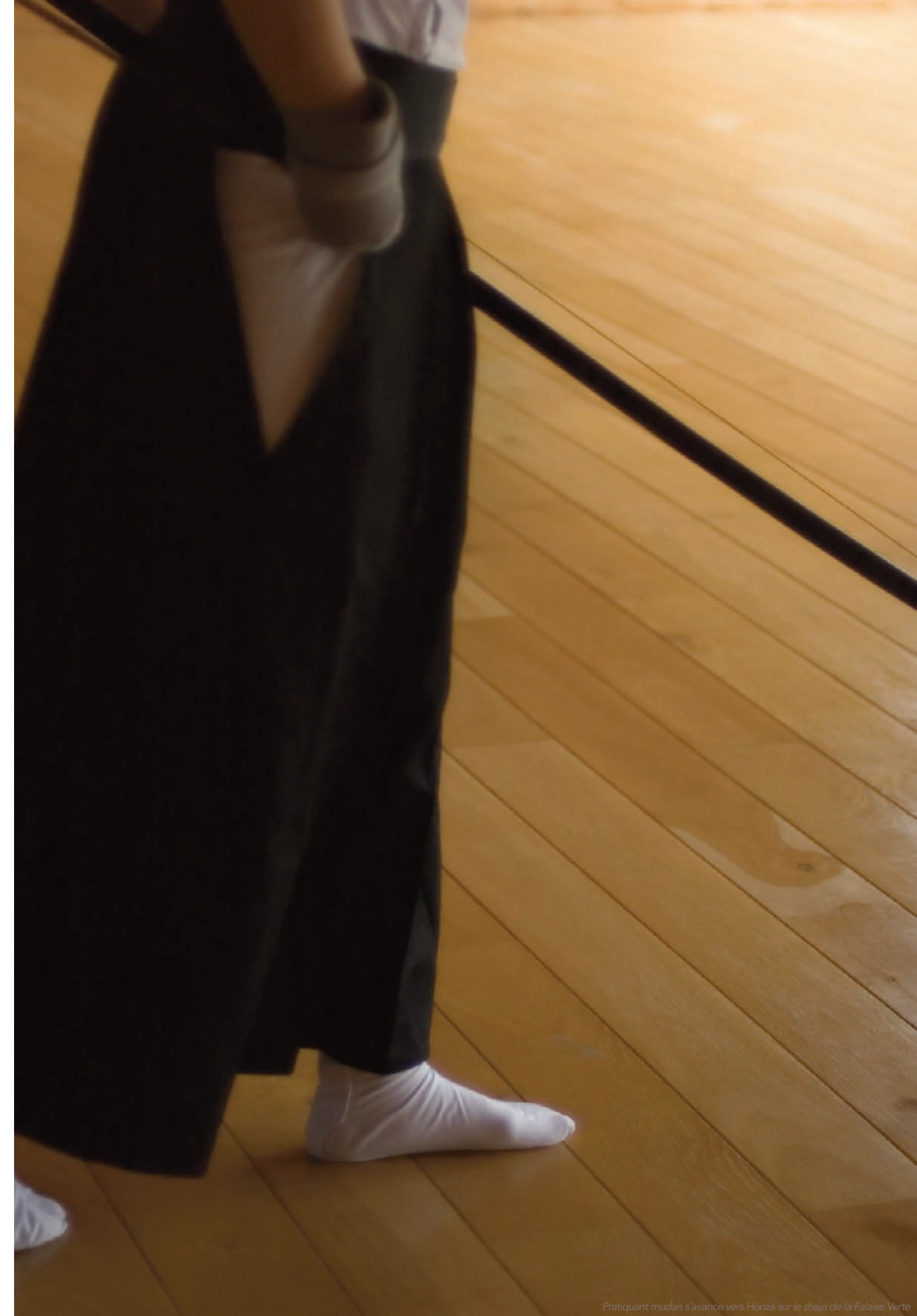
A tous les amoureux du Kyûdô et à tous les pratiquants de Kyûdô, je veux souhaiter une très bonne et heureuse année 2019.

En premier lieu je veux saluer l'initiative de Laurent PIRARD, qui au travers de ce nouveau magazine nous permettra d'exprimer d'une part l'esprit du kyûdô, ses valeurs et ses dimensions universelles, mais également la pluralité des pratiques, des enseignants et des clubs. Ce magazine sera j'espère une rencontre entre nous, un lieu de découverte et de connaissance.

Je vous souhaite une pratique enrichissante, variée, intensive, et pour qu'à travers elle, à travers vos efforts vous puissiez conquérir la sagesse, la compassion et le discernement nécessaire pour vivre ensemble, pratiquer ensemble et accueillir les défis de notre monde.

Régine GRADUEL Renshi Rokudan
Présidente du CNKyudo





Traduire du JAPONAIS

POUR LE CNKYUDO

LE COMITE DE TRADUCTION RECHERCHE DES
BÉNÉVOLES SUSCEPTIBLES D'EFFECTUER LA
TRADUCTION DE DOCUMENTS DU JAPONAIS
AU FRANÇAIS.

LE BUT DU COMITÉ DE TRADUCTION :

- Traduction d'articles de la revue ANKF « kyûdô »
- Préparation de documents pédagogiques pour les kyûdôjin, par exemple « lexique », « diplôme »,...
- Diffusion de nos traductions aux kyûdôjin francophones (Suisse, Belgique, Canada...) et à ceux qui le souhaitent (Italie, Angleterre,...)

LES AVANTAGES À NOUS REJOINDRE :

- Appartenance à un groupe dans lequel tous les membres participent collégialement aux traductions.
- Vous lisez des documents intéressants avant leur diffusion par le CNKyudo.
- C'est un excellent exercice d'échange et de travail hors dôjô sur le kyûdô, complémentaire de votre pratique.
- Il accélère votre progression en kyûdô. La concentration et les nombreuses lectures et relectures

nécessaires à la traduction d'un texte gravent des mots et des phrases dans votre esprit.

- Vous œuvrez à favoriser l'élévation du niveau des kyûdôjin en leur offrant d'approcher les enseignements recus par les pratiquants japonais au travers des articles de la revue officielle de l'ANKF.

NOTRE ENGAGEMENT :

Nous travaillons bénévolement, animés par l'amour du kyûdô, en espérant vous faire progresser pédagogiquement et mentalement. Une très grande attention est portée à la traduction de chaque mot pour transmettre

véritablement l'esprit du kyûdô que les maîtres japonais et les senpai veulent exprimer.

Commission
Documents Pédagogiques
Tomoko SHIMOMURA
dtn.documentation@kyudo.fr



【翻訳者募集】

日本語から仏語への翻訳（第一翻訳）にご協力ください。

CNKyudo 翻訳チームメンバーは現在6人で活動しており、日本語→仏語への翻訳は2人が担当しております。

私達は全日本弓道連盟から正式に許可を頂いて、主に月刊「弓道」の翻訳をしております。

最新号はもちろんですが、過去20年ほどの記事を紐解いてみると興味深いものがたくさんあります。全弓連の弓道教本2〜4巻をお持ちの方は、開く度にその内容の濃さに驚いていらっしゃることでしょう。

このように弓道人に役に立つ記事はたくさんあるにもかかわらず、翻訳チームの2人だけでは残念ながら少しずつしか対応できておりません。

そこで、日本語をフランス語に翻訳できる方を広く募集いたします。

メリット

- 弓道誌を購読しなくてもその内容に触れることができます。
- 翻訳するまでに何度も何度も読み返しますので、知識が自然と身につきます。簡単に忘れられないほど頭に刻み込まれます。
- フランス国内のみならず、その他の国への公開も予定しておりますので、沢山の人の貢献することになります。ヨーロッパ内の仏語ならある程度わかるという方々が私たちの翻訳を心待ちにしておられます。

ポイント

- 全弓連の規程に準じておりますので無報酬です。ボランティアでの作業となります。
- 日本語記事をdocx, pages, pdfなどご希望のフォーマットでお渡しいたします。
- ご自身のペースで翻訳に専念していただけるよう、締切期限は設けません。
- 仏語は「内容がある程度伝わるレベル」の仕上がりで構いません。スペルや文法のチェックはもちろん、仏語版教本に沿った言い回しなど総合的なチェックはベテランメンバーと共に何度も行います。
- 1つの記事全部を訳して頂けたら嬉しいですが、わからないところは飛ばしていただいて結構です。別のメンバーがフォローいたします。

日本語がわかる方なら、いい記事を読まれたときに「仲間に伝えたい」と思われたことが少なからずあると思います。それらをご自身の頭の中に蓄積するだけでなく、永く残る形にして多くの方とシェアしてみませんか？

ご検討いただけたら幸いです。よろしくお願いいたします。

翻訳チーム代表

下村智子

dtn.documentation@kyudo.fr

STAGES & TOURNOIS

COMPTES-RENDUS ET RÉSULTATS

STAGE ET TOURNOI AKBG SDK

15-16/09/2018

TOURNOI ENTEKI TOURNAN 3ÈME COUPE LIFK

16/09/2018



Coupes de Tournan

C'est avec des températures et un ciel particulièrement généreux que le club de Tournan-en-Brie a accueilli 17 kyudoka franciliens pour tirer ensemble les dernières flèches estivales. Cette rencontre est l'occasion comme chaque année de se retrouver dans un cadre informel et détendu et de redécouvrir le temps d'une journée, les sensations du tir longue distance (60 m). Cette redécouverte n'est en réalité que le rappel de certains fondamentaux. Le tir en extérieur et la distance nous séparant de la cible nous incitent alors à occuper l'espace, « ouvrir grand » et s'étirer sur tsumeai et nobiai. La distance est plus longue, le temps aussi. Un long kai suivi d'un zanshin aussi long que silencieux, puis le son particulier de l'impact, posé

comme une note en fin de partition. À l'issue de la rencontre, les coupes homme et dame quittent la vitrine de Noisiel pour orner celles d'ATK (Stefano LOVO, 38 points) et d'AMKT (Nadine MEYER, 13 points). La coupe par équipe reste quant à elle entre les mains de Noisiel grâce aux résultats de Claude LUZET, Mami ARAKI et Carine MELAERTS (51 points). Des sensations à découvrir ou à redécouvrir, rendez-vous donc en 2019 pour la 14^e Coupe Enteki d'Ile-de-France.

(source : kyudo.fr)

COUPE D'AUTOMNE CTKYUDO GRAND SUD

7/10/2018



Gagnants coupe d'automne CTKGS

Avec 19 participants venant de 8 dojos, la coupe d'automne 2018 du CTKyudo Grand Sud s'est déroulée le dimanche 7 octobre à Montpellier. Tournois individuel homologué sur 12 flèches, sur 3 x 3 cibles. Félicitations à Thierry vainqueur, Stephan et Patrick qui s'octroient les places d'honneur de cette coupe : Thierry CASTILLE (Tendô) 7/12, Stephan GANZ (AKBA) 6/12, Patrick CHEVALIER (AKSEL) 5/12 avec départage entre ex-aequo. (source : kyudo.fr)

STAGE D'AUTOMNE KA

6-7/10/2018

STAGE & TOURNOI CTKYUDO GRAND-SUD & ALK MONTPELLIER

6-7/10/2018



« Mettre son âme dans un seul tir »

Ce stage était animé par Charles-Louis ORIOU sensei Kyoshi Rokudan assisté de Laurence ORIOU sensei Kyoshi Rokudan. Le thème développé était : « Que se passe-t-il pendant un long Kai ? »

Le samedi plus de quarante pratiquants étaient présents pour recevoir cet enseignement. Après le salut rei ni hajimari, Charles-Louis nous a présenté un Yawatashi assisté de Laurence ORIOU (dai ichi kaizoe) et de Laurent De MONES (dai ni kaizoe).

Deux shajo de cinq mato ont été installés pour organiser Hitote Gyosha observé par les sensei qui ont fait des commentaires par la suite.

Nous sommes alors rentrés dans le cœur du thème choisi pour l'étude avec l'appui d'un support numérique. Pourquoi réaliser un long Kai ? le Nobiai, la respiration, les muscles sollicités, l'énergie psychologique et spirituelle déployée... Ces différents éléments ont été évoqués et la présentation a régulièrement été émaillée d'anecdotes vécues par Charles-Louis auprès des sensei japonais. Après cet exposé, il ne nous restait plus qu'à mettre en application les pratiques évoquées. Se mettre face à la cible avec l'esprit neuf, prêt à expérimenter des sensations nouvelles. Cela ne se fait pas toujours sans mal. Nos tirs étaient réalisés sous l'œil averti des sensei qui nous conseillaient « en temps réel ». Rei ni Owaru. Fin de la première journée.

Le dimanche matin après le salut, a débuté un Mochi-mato Za-sharei réalisé par des anciens en kimono (Torikake no Maaï, forme rapide). L'exercice nous a montré que nous devons plus nous entraîner à faire Hadaïre (entre autres !). Ensuite, les tirs corrigés ont repris jusqu'à la pause de milieu de journée.

L'Assemblée Générale Extraordinaire a eu lieu Dimanche entre 12h00 et 14h00 afin de dissoudre à l'unanimité la Ligue Grand Sud de Kyûdô. Le CTKyudo Grand-Sud assume maintenant ses nouvelles responsabilités.

L'après-midi eu lieu un tournoi Kinteki. 19 compétiteurs y ont pris part. Si les deux premières places ont été attribuées à la fin des séries régulières de flèches, la troisième place a dû être départagée entre quatre participants. D'abord par la méthode Izume pour 4 flèches, puis pour la cin-

quième flèche, par la méthode Enkin.

1^{er} : Thierry CASTILLE (Tendo)
2^e : Stephan GANZ (AKBA)
3^e : Patrick CHEVALIER (AKSEL)
(source : kyudo-montpellier.fr)

STAGE CTCTK ARA FALAISE VERTE

13-14/10/2018

STAGE MONTGERON IDF

20-21/10/2018

TOURNOI AUTOMNE CTCTK ARA CHABLAIS

20/10/2018



Tournoi Chablais

1^{er} Michel BRUNNER 8/12
2^e Pierre GRASSER 6/12
3^e Patricia STALDER 5/12
(source : www.facebook.com/Kyudochablais)

COUPE DE MONTGERON

21/10/2018



tournoi de Montgeron

La Coupe de Montgeron en tournoi homologué a regroupé 18 participants de 7 dojos différents et a fait intervenir un staff de 5 personnes pour son organisation. Tournoi individuel homologué :
1^{er} : Michel DUPONT (KAP) 10/12
2^e : David TA (MAM-SK) 9/12
3^e : Jais AZOULAY (AKEP) 8/12

FAIRE PARAÎTRE VOS COMPTES-RENDUS STAGES ET TOURNOIS

—> courriel :

kyudomag@kyudo.fr

Sur 20 flèches:
1^{er} : Michel DUPONT (KAP) 14/20, 2^e : David TA (MAM-SK) 13/20, 3^e : Kaoru OKABE (MAM-SK) 13/20

COUPE D'AUTOMNE AKE PARIS

4/11/2018



Gymnase de Courcelles, Paris 17

16 participants venant de 5 dojos franciliens, la coupe d'automne 2018 de l'Association Kyudo Etoile s'est déroulée le dimanche 4 novembre dans notre lieu de pratique habituel le gymnase de Courcelles, Paris 17.

Tournois individuel sur 20 flèches, sur 2 x 3 cibles.

Félicitations à Vincent, Pascal et David qui s'octroient les places d'honneur et repartent avec quelques gourmandises salées et sucrées bien méritées !

Vincent PAYEN (AKVM) - 15/20, vainqueur de la Coupe d'Automne,
Pascal OLIVEREAU (MAM-SK) 15/20,
David TA (MAM-SK) 13/20
(source kyudo.fr)



Vainqueurs coupe AKE Novembre

SEMINAIRE DTN PARIS

17-18/11/2018

STAGE ET TOURNOI AKBG KYARA

17-18/11/2018

STAGE MONTREUIL

24-25/11/2018



stage Montreuil

Le stage annuel organisé par le dojo de Montreuil AKEP 2018 dirigé par Michel DUPONT 6 dan Renshi assisté de Frédéric DEMANGEON sensei Renshi Rokudan, Bruno LENROUILLY sensei Renshi Rokudan et Michiko IWATA Godan. Le thème : Taleyoko-Jumonji / Zanshin (source : <https://www.facebook.com/akepmontreuilkyudo/>)

STAGE ET COUPE DU MANS

24-25/11/2018



1er tournoi CTKyudo Arc Atlantique

1^{er} tournoi de la CTKyudo Arc Atlantique. Dimanche 25 novembre 2018, le club KJCM a organisé au Mans le 1^{er} tournoi de la Commission Territoriale Kyudo Arc Atlantique. Cette Coupe Territoriale a réuni 27 participants de 9 clubs principalement issus de la CTKyudo Arc Atlantique, mais aussi des CTKyudo Ile de France,

AURA et Grand Sud : AAK, ABKT, ALK, KDP, KJCM, Kyudo 35, MAMSK, MIKI et YUMIYA.

Les responsables de clubs ont pu assister à une présentation de l'outil de gestion des tournois téléchargeable sur le site internet du CNKyudo kyudo.fr, ainsi qu'à une lecture commentée des principales fiches du Guide pratique des tournois, afin que l'organisation de tournois, qui fait partie intégrante de la pratique du kyudo, devienne familière au plus grand nombre. Quant aux participants, comme certains découvraient la pratique du tournoi pour la première fois, ils ont assisté à une démonstration du rythme à adopter, le kyogi no maai.

Les 27 participants ont concouru par tachi de trois sur les deux shajo. Le staff, conformément aux règles d'un tournoi de rang A, était composé de 4 personnes : Laurence ORIOU, directrice agréée du tournoi et trois membres en formation qui ont occupé à tour de rôle les postes de responsable shajo, responsable de marque et juge de cible : Marie BERTHO, Cécile LEMAITRE et Philippe BERNARD.



Une équipe heureuse au Mans

A la clôture du tournoi homologué, la première place était acquise à Loïc KERISIT, du club KDP, avec 9 mato sur 12. Pour départager les 2^e et 3^e places entre les deux participants ayant réussi 7 mato sur 12, la méthode enkin a été utilisée. Philippe FLOCH, du club Kyudo 35, a

obtenu la 2^e place et Pascal OLIVEREAU, du club MAM-SK, a obtenu la 3^e place.

Les participants et membres du staff ont unanimement apprécié l'ambiance à la fois joyeuse et rigoureuse du tournoi.

(source : Laurence ORIOU)

STAGE & TOURNOI CTKYUDO GRAND SUD & ALK MONTPELLIER

1-2/12/2018



Tomoko Shimomura sensei

C'est dans un contexte de manifestations des « Gilets Jaunes » que le stage du 1^{er} décembre 2018 à Montpellier s'est déroulé. Effectivement, certains des cinquante-trois participants ont eu bien mal à venir et nous espérons que tous ont pu rejoindre leurs domiciles sans trop de difficultés. Ce deuxième stage CTKyudo Grand-Sud de la saison 2018 / 2019 organisé par l'ALK à Montpellier, a été dirigé par Tomoko SHIMOMURA sensei, renshi 5e dan. Le thème proposé pour ce stage était : Seikitai – Dozokuri.

Samedi 1^{er} décembre, 14h

Le traditionnel tir d'ouverture du stage a été remplacé par un hommage rendu à Nobuyuki KAMOGAWA sensei, Hanshi 10^e dan, décédé le 27 novembre 2018. Ainsi, Tomoko a réalisé un

tir de condoléances Tsutô Sharei, suivi en cela par l'ensemble des participants au stage. Certains participants ayant mis, selon la tradition et en signe de deuil, un ruban noir sur le tsuruwa afin d'en masquer la couleur rouge. Après ce moment d'émotion, le stage a pris son cours « normal » et Tomoko nous a sensibilisés à l'attention à porter au Tai Hai et à l'énergie à installer depuis le sol afin d'ouvrir l'arc avec tout son corps. Elle a insisté sur l'intérêt de bien tendre la colonne vertébrale de la tête au sacrum. Économe de ses mots, elle nous a alors invités à des exercices pratiques afin d'éveiller les muscles de la ceinture abdominale et du dos. Pour cela, nous avons fait des exercices de pression des bras appuyés aux murs, bras gauche, puis bras droit, pour bien ressentir l'ensemble des muscles en action lors de cette pression exercée sur les membres supérieurs. Après, elle nous a demandé d'ouvrir nos arcs sans utiliser les mains, les avant-bras et les bras mais en n'utilisant que le ventre et les muscles du dos, cela, en douceur et dans la limite des possibilités de chacun, évidemment. Pour mettre en pratique ce ressenti, s'en suivirent des ateliers de tirs corrigés par Tomoko elle-même, assistée de Laurence ORIOU sensei, Charles-Louis ORIOU sensei et Régine GRADUEL sensei. Le stage de samedi a été clôturé à 17h30 par une belle « photo de famille » et un rendez-vous, pour ceux qui le pouvaient au restaurant en centre-ville de Montpellier.



Dimanche 2 décembre, le matin Salut à 9h suivi immédiatement par des Mochimato sharei rythme

lent Gensoku no maaï demandés aux stagiaires de niveau 4^e et 5^e dan.



Travail des appuis et des sensations

Après ces sharei, pour compléter l'exercice de travail du dos de la veille, Tomoko nous a parlé de l'attention à porter à la stabilité et la fermeté du bas du corps par l'utilisation d'un maximum de muscles de celui-ci. Pour cela, elle nous a invités à tirer dans des situations inhabituelles et déstabilisantes afin de mettre en alerte les muscles que nous ne faisons pas travailler lorsque nous sommes en position habituelle et confortable d'Ashibumi : tirs pieds resserrés, parallèles, et à genoux.

Le souhait de Tomoko étant de réveiller l'ensemble de notre corps pour en optimiser la posture, la stabilité et l'efficacité lors du tir.

quinze hommes, de grades allant de mudan à Kyoshi 6^e dan.

Résultats :

Aline LEMORDANT 7/12

Charles-Louis ORIOU 5/12

Laurent PIRARD 5/12



Vainqueurs tournoi Montpellier

Quatre ex æquo pour les deuxièmes et troisièmes places ont été départagés selon la méthode enkin. 16h30, fin du tournoi et photo des valeureux gagnants et participants.

Nous vous attendons nombreux pour le prochain stage les 19 et 20 janvier 2019, même heure, même adresse.

(source : Serge FENECH)

**RETROUVEZ TOUS LES COMPTES-RENDUS
DE STAGES ET TOURNOIS
SUR LE SITE DU CNKYUDO**

WWW.KYUDO.FR

ET SUR LA PAGE FACEBOOK

**Tournoi Montpellier CTKyudo
Grand Sud et ALK**

Régine GRADUEL sensei, responsable technique du tournoi, a accueilli vingt-trois compétiteurs provenant de sept dojos. Elle a été assistée de six membres du staff pour son bon déroulement. Y ont participé huit femmes et

COUPE DE FRANCE

9/12/2018

cf article page 10

Coupe de France 2018

2^E COUPE DE FRANCE DU CNKYUDO UNE RÉUSSITE COLLECTIVE À NOISIEL K2N



Coupes Individuel et Équipe

La Coupe de France s'est déroulée pour sa deuxième édition le **09 Décembre 2018** dans le Kyudojo National de Noisiel (K2N).

Une excellente organisation matérielle

C'était l'occasion d'effectuer un test grandeur nature au cas où des examens internationaux de 1^{er} à 4^e Dan s'y dérouleraient fin Juillet 2019.

Régine GRADUEL, Présidente du CNKyudo était directrice du tournoi (Kyôgi linchô), Claude LUZET coordi-

natrice administrative (Sômu linchô), Yumi MINAMINAKA était juge de Shajo (Shajo linchô), Laurence ORIOU responsable des marques (Jôgai linchô) et Christophe KUNTZ juge de cible (Matomae Shinpan lin). Plus de 10 bénévoles ont été au service de cette manifestation pour créer un sentiment global d'harmonie.

39 archers en lice pour la Coupe de France

Cette année 7 équipes étaient engagées. Les « CTKyudo – Arc Atlantique » et « CTKyudo – Grand Est » en phase de structuration, n'ont pas réussi à présenter une équipe. Le « CTKyudo – Grand Sud » a présenté 1 équipe, le « CTKyudo – Auvergne-Rhône Alpes » 3 équipes et le « CTKyudo – Ile de France » 3 équipes. 18 archers se sont présentés uniquement pour la Coupe de France en Individuel.

Un Yawatashi d'ouverture plein de noblesse

Après les discours d'usage, le Yawatashi a été réalisé par Laurence ORIOU Kyoshi Rokudan. Elle avait pour première assistante (Daiichi Kaizoe) Régine GRADUEL Renshi Rokudan et pour deuxième assistant (Daini-Kaizoe) Stéphane LOUISE Renshi Godan.

Les phases d'éliminatoires

Le tournoi a débuté par le tir des 21 archers organisés par équipe de trois puis par les archers ne concourant



Examen des cibles après les tirs



Six pratiquants ensemble à la cible



Franck DISTELBRINK vainqueur

qu'à titre individuel. Le Kyudojo National de Noisiel a permis que six pratiquants se présentent ensemble à la cible. Les archers ont tiré leurs quatre premières flèches en position d'attente Zasha puis les deux séries suivantes de 4 flèches en Rissha. En fin de matinée, tous les archers avaient tiré leurs 12 flèches.

Les phases finales par équipe

Cette année, ne s'étant présenté que 7 équipes, une huitième a été formée avec les trois meilleurs archers ayant tiré en individuel. Les performances par équipe du matin ont permis de créer un tableau par éliminations directes avec les deux meilleures équipes aux deux extrémités. Chaque archer devait tirer 4 flèches en Rissha.

La finale par équipes a été remportée par l'équipe CTK ARA-1 (Isabelle ROSAZ, Mary MOENS et Patricia STALDER) devant l'équipe IdF-3 (Carole PEZET, Stéphane LOUISE et Maurice BONIFACE).

Les phases finales en individuel

La 3^e place était assurée pour David TA (IdF-1) avec 8 flèches sur 12. Six archers avaient atteint 7 fois la cible sur 12 et se trouvaient en compétition pour les places suivantes. Par méthode Enkin, c'est Thierry CASTILLE (CTK-GS) qui a obtenu la 4^e place en centrant le plus sa flèche. Franck DISTELBRINK (CTK ARA-2) et Pascal OLIVEREAU (IdF-1) ayant atteint la cible 9 fois sur 12, ont été départagés par la méthode Izume. C'est à la quatrième flèche que Pascal OLIVEREAU manque sa cible et que Franck DISTELBRINK qui atteint la sienne, est devenu le vainqueur de la Coupe de France 2018.

Une réussite collective

Malgré un temps pluvieux par intermittences, cette manifestation a été un succès. En termes d'organisation Claude LUZET sensei, responsable du Kyudojo K2N, a su mobiliser des bénévoles efficaces pour toutes les modestes tâches mais qui concourent à l'harmonie entre les personnes.

Les juges ont rempli parfaitement leurs rôles pour assurer un tournoi national où aucune contestation n'était possible. Le Kyûdô a pu être pratiqué en respectant ses trois Valeurs : Vérité, Bonté et beauté.

Charles-Louis ORIOU
Kyoshi Rokudan



Participants et Organisateurs Coupe de France Noisiel K2N 2018 une réussite collective.



Une équipe féminine CTK ARA

© CH-LORIOU

Gagner en Équipe

TÉMOIGNAGE ET RETOUR SUR LA COUPE DE FRANCE 2018

PAR PATRICIA STALDER, CHAMPIONNE DU MONDE EN ÉQUIPE 2010.

Une équipe, c'est un bosquet d'arbres : quelle que soit sa hauteur, chacun a un rôle à jouer dans le développement de l'autre et la survie de l'ensemble.

...

Gagner en équipe ?

S'oublier, écouter les deux autres.

...

Je voudrais, pendant que le souvenir en est encore vivace, noter quelques réflexions qui me viennent après la victoire de notre « équipe de filles » à la Coupe de France 2018. Et tenter par là d'analyser ce qui fait la dynamique d'une équipe.

Ma première réaction a été qu'elle était très injuste : aucune de nous trois n'a réalisé d'exploit, alors que certaines autres équipes ont aligné des tireurs magnifiques, aux scores comme toujours très impressionnants.

Alors, qu'est-ce qui fait que nous avons gagné ?

Il m'a semblé, de l'intérieur, sentir un phénomène qui a été corroboré par mes deux coéquipières : quand l'une d'entre nous flanchait, le relais passait à l'autre qui s'efforçait de compenser. Chacune d'entre nous, à un moment ou à un autre, a sauvé le score avec la flèche que l'on attendait. Soit celle qui faisait

l'autre équipe quand on est en train de tirer), soit celle qui redonnait confiance et amenait les deux autres à reprendre courage.

Je me souviens de la jubilation qui m'a prise en entendant (privilège d'être Ochi) les trois tekichu d'Isabelle à la demi-finale. Je savais que je pouvais me « lâcher » et



Remise de Prix à l'équipe Gagnante CTK ARA par R. GRADUEL Présidente

© CH-LORIOU

l'écart avec l'autre équipe (mais on ne sait rien, me semble-t-il, de ce que marque

prendre les risques nécessaires sans essayer de tout contrôler dans mon tir (ce

GAGNER EN ÉQUIPE ? S'OUBLIER, ÉCOUTER LES DEUX AUTRES.



Les équipes CTK ARA à la Coupe de France 2018

© Ch-L ORIOU

qui est contre-productif, comme chacun sait).

Je me souviens d'une des flèches de Mary qui m'a fait plaisir : « Ca y est, elle revient, elle doit être heureuse... », me suis-je dit. Et la mienne est allée avec bonheur dans la cible.

Et je me souviens surtout de la finale. Isabelle rate ses tirs. Je me dis (difficulté d'être Ochi) : « Tu n'as plus le choix, c'est à toi d'assurer maintenant. Tu dois mettre tes flèches pour les rassurer. Pour elles. » Et j'ai fait en sorte de réactiver mon « regard qui tue », mon « regard noir »

comme le disait ma mère. Celui qui m'aide à cibler et que j'avais oublié. Je l'ai retrouvé avec bonheur. Merci mes amies.

Et Isabelle m'a dit ensuite : « Quand j'ai raté, je me suis dit : « Pourvu que Patricia assure ». Je ne suis pas télépathe, mais il m'a été évident, je ne sais comment, qu'elle comptait sur moi, et que je lui devais d'oublier mes doutes.

Nous n'avons pas accompli d'exploit, mais nous avons accepté nos propres échecs, accepté les échecs des deux autres, et fait en sorte de les

compenser. Pas pour le score, mais pour notre bonheur à toutes les trois.

Cette victoire, c'est un cadeau que chacune d'entre nous a voulu faire aux deux autres.

J'aime la compétition en équipes, c'est une affaire d'amitié.

Patricia STALDER



Quarante ans

POURQUOI CÉLÉBRER 40 ANS DE KYÛDÔ ?

Pratiquer ensemble le Kyûdô pendant une rencontre est le meilleur moyen de mieux se connaître et progresser ensemble. Sur ce constat, le « Grand Stage National de Kyûdô » a été créé il y a bien longtemps tous les week-end de Pâques. Il est organisé dans différentes régions de France pour favoriser les échanges et développer les énergies locales. Les quatre derniers se sont déroulés à Cruzeilles (2014), Montpellier (2015), Evian (2016) et Hyères (2017). Ce Grand Stage National était clôturé par la Coupe FKT.

Dès sa création, le CNKyudo a gardé le principe du « Grand Stage National » mais a décidé d'organiser la « Coupe de France de Kyûdô » en fin d'année civile. La première a donc eu lieu les 16

et 17 Décembre 2017 à Paris au dojo de la FFJDA Portes de Chatillon et la deuxième vient de se dérouler le 09 Décembre 2018 à Noisiel au Kyudojo K2N. Le « Grand Stage National 2018 » n'a pas pu être organisé à cause de la 3ème Coupe du Monde de Kyûdô à Tokyo en Avril-Mai.

Le 18 Février 1978, la Fédération Française de Kyûdô Traditionnel (FFKT) était créée pour rassembler ainsi le groupe de **Michel MARTIN** et le groupe de **Jacques NORMAND**.

En 2017, à l'occasion de la dissolution de la FKT et la naissance du CNKyudo, il a semblé judicieux aux Comités Directeurs de fêter l'événement sous le bref intitulé « **40 ans de Kyûdô** ». Il est évident que le développement du

Kyûdô en France dure depuis la fin des années 60.

Cet anniversaire nous encourage à faire un devoir de mémoire au travers de la réalisation d'un ouvrage présentant la genèse et l'histoire de notre pratique en France au sein de notre fédération.

La pratique du Kyûdô s'est développée en France au travers de multiples courants. Ce livre doit permettre de les présenter tous, sans aucune interprétation ni commentaire. **Au moment de notre réunion, ce livre doit permettre de fêter ensemble le chemin parcouru.** En étudiant notre histoire nous pouvons nous ouvrir pour accueillir notre avenir sereinement avec toutes nos forces constructives.

Charles-Louis ORIOU
Kyoshi Rokudan

20 - 21 - 22 AVRIL 2019

«GRAND STAGE NATIONAL CNKYUDO 2019»

NANTES - BASSES-GOULAINES

ORGANISÉ PAR LE CLUB KTLG

DIRIGÉ PAR XAVIER ZAOUI

ET LES CLUBS ALENTOURS MIKI, KDP ET KdN.





COMITÉ NATIONAL DE

KYÛDÔ

LA VOIE DE L'ARC

WWW.KYUDO.FR



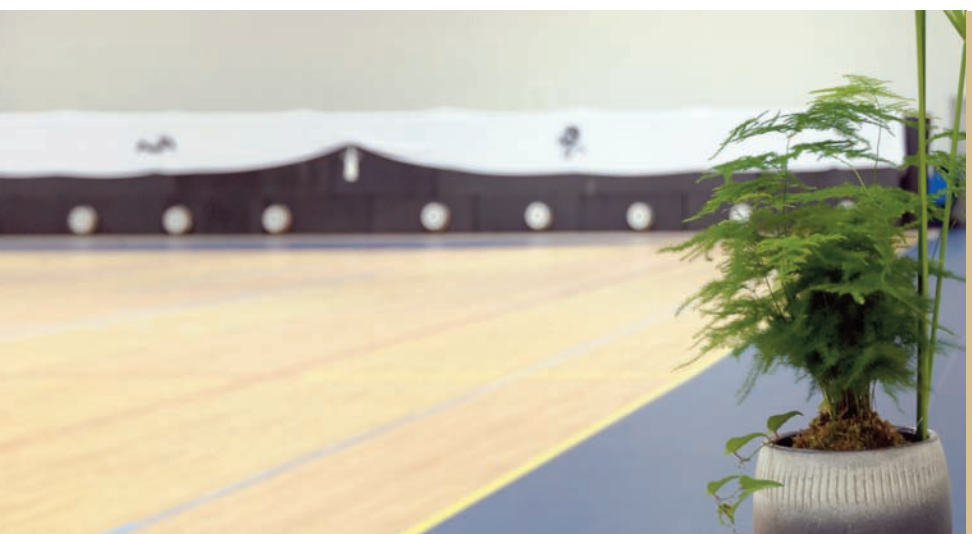
弓道

Coupe du Monde 2018 TOKYO

© Photographie Alain Scherer

Mushin

MUSHIN OU L'ÉTAT DE VIDE AU TRAVERS DES QUATRE ÉLÉMENTS



Gymnase de Montpellier et le maku de l'ALK lors d'un stage

© Laurent PIRARD

De prime abord, oui, écrire un article sur Mushin, peut à mon niveau paraître impossible. De multiples définitions de ce concept existent déjà sur internet. Puis, je me suis rappelée que, depuis mes débuts dans le Kyûdô, il y a maintenant plus de 25 ans au sein de l'Association Languedocienne de Kyûdô, **Mushin** était écrit sur notre Maku. Alors j'ai trouvé que c'était un magnifique rebond et hommage à faire à ceux qui m'ont précédée, et qui avaient fait ce choix. J'ai donc accepté d'illustrer ce concept dans le monde du Kyûdô

mais surtout d'expliquer comment je travaille pour m'approcher de cet état au travers de mon entraînement. Le Kyûdô, comme tout **art martial**, nous invite à ne pas rester dans des concepts, mais à entrer dans une pratique corporelle en vue d'une maîtrise. C'est cette maîtrise qui est notre témoignage et notre don à la terre et à l'humanité.

J'avais questionné à l'occasion d'un stage, il n'y a pas si longtemps, un Sensei japonais sur Mushin. Sa réponse avait été très simple et très directe, en anglais : « **no think** » c'est-à-dire "**pas de pensée**". Il compléta sa

réponse par l'illustration suivante : au Kyûdô nous avons deux types de pratique : le tir à 28 mètres sur cible et le tir à la makiwara, où le tireur se place à 2 mètres d'une botte de paille.

Certaines personnes font des tirs magnifiques à la makiwara, mais dès qu'elles se retrouvent à 28 mètres devant la cible, leur tir se détériore et n'est plus le même. Ceci est un témoin direct de l'absence de Mushin. La cible reflète directement notre performance, notre état d'âme. Son atteinte nous renvoie inexorablement aux parts conscientes et inconscientes du tireur. Elle est un miroir. Sur le Maku de l'ALK, les deux kanjis qui composent **Mushin** (無心)(無 **mu le vide**, 心 **shin, l'esprit, le cœur**) sont mis face au tireur pour que la force de ces deux idéogrammes imprègnent sa conscience lors de ses entraînements. C'est un rappel à l'ordre permanent. Mushin représente l'ultime but, l'ultime perfection de l'homme agissant sans ego, qui aura intégré l'ensemble de ses composantes visibles et invisibles. Cette intégration

MUSHIN REPRÉSENTE L'ULTIME BUT, L'ULTIME PERFECTION DE L'HOMME AGISSANT SANS EGO, QUI AURA INTÉGRÉ L'ENSEMBLE DE SES COMPOSANTES.

complète le positionne dans une posture de non vouloir ou seul l'esprit pur agit à travers lui. Il est une enveloppe qui laisse transparaître cet esprit sur terre de la façon la plus optimale possible au vu de sa condition terrestre.

Le Manuel de Kyûdô, référence de notre discipline, ne parle pas de Mushin. Alors comment entrer dans ce mot magique, car dans toute magie il y a nécessairement au préalable un don à effectuer. Si Mushin est un résultat, il est celui d'un **engagement total dans la pratique et dans la réflexion de ce que nous sommes et de ce que nous faisons**. Pour rentrer dans le concret, voici les quatre éléments qui me permettent de tendre vers Mushin dans ma pratique : le souffle, la terre, l'eau et le feu.

LE SOUFFLE

Aucune maîtrise ne peut se faire sans celle de la **respiration**. Je pense qu'il faudrait des écoles pour apprendre à respirer dès notre plus jeune âge. C'est un canal qui nous permet de relier toutes les parties de notre corps physique et subtil. Tous ceux qui sont plus avancés

en éveil ont témoigné de l'importance de cet acte de respiration. **Le souffle doit être travaillé lors de nos tirs.**

Nous devons en faire une ligne de vie qui **harmonise** les étapes du tir en **fluidité**. J'ai demandé, il y a quelques années déjà, à une très



grande Sensei, quel était l'acte quotidien, en dehors de ses entraînements, qu'elle effectuait pour enrichir sa pratique ? Sa réponse a été très simple : **la respiration consciente**. Le travail du souffle est difficile. C'est un outil très simple et très puissant mais qui demande une attention continue et prolongée, et ceci est difficile pour l'homme. Le Kyûdô avec ses phases et son rituel de tir nous conduit à travailler un effort ininterrompu de conscience. **Être dans l'instant présent** à chaque se-

conde par la respiration. C'est par cet effort prolongé que se passe la dissolution de l'ego et du mental qui ne trouve plus l'espace d'expression dont il a besoin. Mon effort sur ma respiration empêche mon mental de prendre dans le passé des éléments et de les projeter dans le futur. Le royaume du mental c'est le passé et le futur. **Une vraie respiration consciente ne laisse pas de faille pour le mental, pour la peur et le désir** qu'il manipule. Le Kyûdô nous invite à cheminer sur cette ligne ténue où la peur et le désir n'interviennent pas, mais où la volonté de l'action exprime notre être. Si on prend la respiration sur son niveau subtil, elle nous lie à l'invisible, et quelque part c'est aussi une percée vers d'autres dimensions. En tout cas c'est comme cela que je positionne ma respiration : un pont entre nous et des mondes plus subtils.

LA TERRE

Évoquer la terre, c'est avant tout le fait de se **relier à la terre**. Aucune élévation vers le haut ne s'effectue sans un ancrage solide vers le bas. Aucun arbre ne s'élève sans racine. Cet ancrage se doit d'être durable et solide. C'est la **puissance** de notre connexion terrestre, qui donnera la puissance de notre connexion vers les énergies



LE SENS DE LA POSTURE, C'EST APPRENDRE À AGIR ET SE MOUVOIR CORRECTEMENT, ET CE QUELLES QUE SOIENT LES CIRCONSTANCES.

subtiles. Plus le temps passe, plus je me rends compte que nous sommes de plus en plus une génération « hors sol » : la majorité des personnes ne posent même plus leurs pieds sur de la terre. Posez-vous la question de quand date la dernière fois où vous avez mis vos pieds nus sur l'herbe directement. Nous sommes des enfants de la terre et nous ne la touchons presque plus. Le contact physique entre une mère et son enfant n'est-il pas un contact primordial ? Dans le Kyûdô, nous pouvons voir l'expérience d'un archer uniquement à la qualité de sa marche. C'est un témoin de maîtrise. Oui je pense que beaucoup de notre équilibre et de notre perception passe par notre appui au sol, par la finesse de la **perception de ce qui vient d'en bas**, car le sens du mouvement céleste dans lequel nous nous inscrivons c'est de bas en haut.

J'ai eu la chance de suivre des cours de Reihô de manière assez intensive pendant quelques mois au Japon.

Le sens de la posture japonaise va au-delà de la gestuelle car il s'agit d'apprendre à agir et à se mouvoir correctement en toute circonstance.

La base du travail est un appui au sol phénoménal, et

ce n'est pas un hasard. Les plus hauts pratiquants sont capables de mouvements extraordinaires grâce à la puissance de l'appui du pied. Cette puissance par le biais de la chaîne musculaire donne une force considérable au niveau des membres inférieurs.

Dans le Kyûdô, il faut travailler l'appui dans le sol, la qualité de notre marche dans nos déplacements, car cela se répercute dans tout notre corps au travers du **Tatesen**, dans toute notre ossature.

Marcher est quelque chose là encore de simple et de puissant, mais, comme précédemment, nous cherchons surtout parfois une performance au tir au détriment de bases plus simples.



Terre et Ciel

à puiser de la terre sa force pour l'équilibrer et la propager à travers nous, à travers notre tir.

L'EAU

Pour moi, l'eau est un élément fondamental d'inspiration dans le Kyûdô, car elle représente le **rythme** par lequel je vais lier ma respiration et mes mouvements. Le rythme dans le Kyûdô est celui de l'eau, et cette eau peut être puissante, ou tranquille, mais c'est une eau qui coule, une eau dynamisée qui ne stagne pas, **qui vit et qui ne s'arrête pas**. Le Kyûdô s'effectue au travers de **mouvements continus et fluides**. Dans certaines phases le tireur semble être à arrêt, mais c'est une illusion, car au-delà du rythme de notre corps, il y a le rythme de cheminement de notre conscience qui, elle, est dans un cercle ininterrompu de réception et de don. Mushin qui est représenté souvent par ce cercle non fermé représente cela pour moi, cette fluidité de la conscience, qui reste toujours ouverte à ce qui arrive mais qui chemine malgré tout et qui ne stagne pas. Dans le Kyûdô le travail du rythme est donc capital, nos déplacements doivent témoigner de cette fluidité, durant les

© Laurent PIRARD

LE RYTHME TRAVAILLÉ AVEC LA RESPIRATION PERMET D'ATTEINDRE CONJOITEMENT UNE GESTUELLE NATURELLE ET UNE DENSIFICATION.

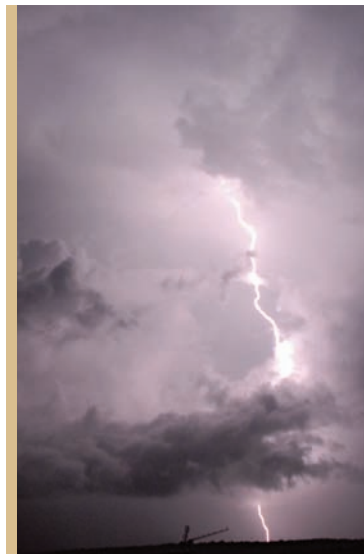


hassetsu aussi bien sûr. L'eau a cette capacité d'évoluer selon la température, et de passer de la glace à la vapeur en fonction de son environnement. Pour moi le travail de **conscience** que nous faisons est un peu équivalent. Le rythme doit être travaillé en association avec la respiration pour arriver à produire une gestuelle naturelle et harmonieuse mais aussi pour à arriver à une densification. C'est par ce rythme maîtrisé que nous pouvons aussi devenir un réceptacle pour la beauté. Mais cette beauté n'est pas superficielle à ce niveau, elle est un témoin de notre vérité et de l'engagement dans une pratique. La beauté est souvent une contrepartie de la maîtrise de notre rythme. Donc ce travail du rythme, de la fluidité est un autre pilier pour me rapprocher de Mushin.

LE FEU

Le feu représente la **puissance du tir et la fulgurance du lâcher**. Ce sont pour moi des points très importants. Quand je vois des flèches lâchées par certains grands Sensei, il y a de toute évidence une puissance qui se dégage. Je ne parle pas que de puissance musculaire. Je parle de puissance **d'impact**

sur l'environnement, je parle de la **résonance** du tir sur le spectateur. C'est une puissance de perfection. La puissance de ces tirs est celle de la vie elle-même, sans filtre égotique. De tels tirs touchent fortement. Leur profondeur va s'inscrire durablement en nous, pour des années et même pour notre éternité. Il est important de comprendre ce concept de puissance car il nous rapporte à notre capacité d'émettre de l'énergie et de vibrer.



Le feu-jaillissement soudain de l'éclair

© Laurent PIRARD

La **qualité** de l'énergie que nous déployons se traduit par une puissance **d'émission vibratoire**. Notre puissance dans le tir vient de tout cela : nous sommes des générateurs et des transformateurs d'énergie, et dans notre tir nous devons **densifier et augmenter notre énergie psy-**

chique jusqu'au lâcher. Mais pour que tout ceci s'exprime il faut un **corps solide, qui s'entraîne régulièrement**. Sans régularité, sans patience, sans persévérance, sans entraînement physique soutenu, cette puissance ne peut s'exprimer.

C'est en travaillant tous ces aspects très concrets dans ma pratique, que ma conscience s'éveille et c'est, je crois, par cet effort soutenu et continu mais ouvert à ce qui m'entoure, que dans mon entraînement je peux tendre vers Mushin. Beaucoup de personnes associent Mushin au vide. Pour moi, **Mushin est une écriture de la part de ce qui est invisible en nous : notre conscience, notre persévérance, notre amour de notre discipline et surtout notre compassion**. Pour finir en image, Mushin est pour moi une très belle lune radieuse sur laquelle je rêve un jour de marcher.

Régine GRADUEL Renshi Rokudan

Kyûdô: la voie de l'arc (弓道: 弓 = l'arc, 道 : la voie)

Maku : rideau au-dessus des cibles orné d'idéogrammes

Makiwara : botte de paille pour tir rapproché

Reihô : Pratique qui prend son origine dans le Budo et dont la base est de savoir marcher, se tenir debout et saluer

Tatesen : Etirement de notre corps sur une ligne verticale.

Hassetsu : les 8 phases du tir

TOKYO 2018

“Tenir le long Kai” des Sensei

N. KAMOGAWA SENSEI HANSHI 10E DAN
H. OKAZAKI SENSEI HANSHI 8E DAN



Nobuyuki KAMOGAWA sensei Hanshi 10e dan - Kyoto 2011

Selon Maître Yozaburo UNO l'objectif ultime du Kyûdô est de « **ten-
dre vers la perfection
en tant qu'être humain** ». Pour progresser vers cela il faut « **améliorer le caractère du tir et la noblesse du tir** » (Manuel de Kyûdô – Edition française p.7).

Shakaku et Shahin étaient clairement visibles dans les tirs révélateurs de **Nobuyuki KAMOGAWA sensei Hanshi 10^e dan**.

Il vient de nous quitter à l'âge de 95 ans et malgré de nombreux et très graves problèmes de santé, il tirait toujours avec une énergie considérable. En 2015 à Kyoto quand il a terminé le tournoi des Hanshi, ses deux tirs duraient plus de 10 secondes et son Zanshin gardait une grande noblesse. Tirer avec cette dimension physique et spirituelle est un des grands trésors du Kyûdô.

Pendant le stage des hauts gradés occidentaux qui s'est

© Ch-L. ORIOU

“SI VOUS TENEZ UN LONG KAI VOUS ALLEZ EXCERCER VOTRE MENTAL À DÉVELOPPER VOTRE CARACTÈRE. AINSI VOUS ALLEZ DEVENIR FORT ET VRAIMENT BON HUMAINEMENT. SI VOUS ÊTES FORT ET BON, VOUS POURREZ PROTÉGER LES FAIBLES.”

déroulé à Tokyo du 30 Octobre au 02 Novembre 2018, **Hiroshi OKASAKI sensei Hanshi 8^e dan**, a insisté sur deux points.

Le premier point est qu'après avoir assimilé la technique, on réalise « un tir habile » qui est efficace si on veut toucher la Mato. Quand OKASAKI sensei doit juger ce type de tir, il écrit « no emotion » ce qui ne valorise pas ce type de tir. Il nous invite plutôt à chercher comment accommoder, incorporer la pratique du Kyûdô pour se transformer et progresser intérieurement. Chaque tireur avec sa personnalité doit montrer son caractère.

Le deuxième point est qu'il invite les pratiquants à « **tenir un long Kai** » pour découvrir dans quelle mesure le Kyûdô est un Budo. Il nous a expliqué :

« *Si vous tenez un long Kai vous allez excercer votre mental à développer votre caractère. Ainsi vous allez devenir fort et vraiment bon humainement. Si vous êtes fort et bon, vous pourrez protéger les faibles* ».

Dans le remarquable film d'Erick MOISY « Au-delà du film » (© Shimerick 2018),

OKASAKI sensei explique longuement sa vision :

« *Moi ma philosophie c'est de tenir le plus longtemps possible* », « *Entrer dans l'univers de derrière la cible* », « *Aller au-delà de soi-même* ».

Ce combat « mental », voire « spirituel » si on cherche à dépasser son ego, repousser ses limites pour mieux les connaître, peut se résumer par la formule de **ONUMA sensei** « **penser à ne pas lâcher** » (Kyûdô, Essence et pratique du tir à l'arc japonais, Budo Editions, p.102).

Quand l'archer est correctement en Kai, sa flèche est dans la cible. Il lui « suffit » pendant Hanare, à gauche de pousser son arc depuis le Tsunomi de Yunde, horizontalement dans le prolongement de la ligne de flèche (Yasuji) vers la Mato et à droite de décocher la corde depuis le Tsunomi de Mete (Tsurumakura) horizontalement dans le prolongement de Yasuji vers une Mato imaginaire à droite.

Cette harmonie des expansions droite / gauche se réalise grâce à « **Tsumeai et Nobiai (qui) sont essentiels à un bon tir** » (Manuel de Kyûdô p.68).

Dans la planche p. 132 on voit bien que les expansions se réalisent à partir du centre



N. KAMOGAWA sensei Hanshi 10^e dan - Kyoto 2011

du corps vers le coude droit et le long du bras gauche. Les triceps de la ligne sous les bras (Shitasuji) maintiennent la stabilité jusqu'à la fin de Zanshin.

Il faut le temps d'un long Kai et de l'énergie physique et mentale pour mettre tout cela en place.

Cela assure un lâcher de la corde qui débute techniquement (Hiku-Yazuka) pour terminer par « **Hikanu-Yazuka**, c'est la stabilité de l'esprit, la plénitude de l'énergie spirituelle en maturation, et le

IL FAUT LE TEMPS D'UN LONG KAI ET DE L'ÉNERGIE PHYSIQUE ET MENTALE POUR METTRE TOUT CELA EN PLACE.

lâcher se produisant au bout du compte de lui-même au moment qui est le sien. »
(Manuel de Kyûdô p.70)

Si le caractère du tir (Shakaku) se perçoit dans le

combat d'un long Kai, la noblesse du tir se perçoit dans la beauté du Zanshin et sa durée nécessaire pour recouvrer ses esprits après un tir où l'on a tout donné (Sutemi).

Que l'archer ait réussi ou non son tir, Yudaoshi doit être réalisé sans que les bras tombent, avec une parfaite noblesse.

Charles-Louis ORIOU
Kyoshi Rokudan



EXERCICES PÉDAGOGIQUES POUR TENIR UN LONG KAI

1 – Faire de larges boucles aux extrémités d'une ficelle longue de son Yazuka. Placer ses pouces dans les boucles, se mettre en position Kai et tendre la corde grâce aux muscles qui favorisent Nobiai. Un assistant, muni d'une paire de ciseaux, coupe la corde « au moment qui est le sien ». L'archer en Kai doit être surpris par ce Hanare non-volontaire et sentir la libération des muscles sollicités.

2 – Faire ouvrir son arc sans flèche jusqu'à Kai en faisant travailler les muscles du dos au moment de passer à Sanbun no Ni. Pour tenir Kai demander de compter à haute voix avec énergie jusqu'à 5. Reproduire l'exercice après un instant de repos et compter jusqu'à 9 puis 13, etc. Chacun peut arrêter l'exercice quand il le désire pour ne pas se crisper et se blesser. Les pratiquants découvriront que leur corps est fort et que c'est leur mental qui a la faiblesse de décocher trop vite pour cibler.

3 – Aligner les archers volontaires face à leur cible. Arriver ensemble en Kai et tenir le plus longtemps possible avant que la flèche ne soit décochée. Cet exercice doit être fait par des archers ayant une technique en place et avec un Yunde fort poussé dans la Mato qui déclanche Hanare. Si Mete n'est pas au service de Yunde mais décoche avec trop de force, les flèches ont tendance à monter surtout si le long Kai était plein d'énergie.



L'esprit du débutant

RENCONTRE AVEC WILLIAM FOLLET
ET GUDRUN SKAMLETZ, DEUX NOUVEAUX
PRATIQUANTS, DÉJÀ PASSIONNÉS !



William sur le shajo de Aix Kyudojo

Kyûdô Magazine : Est-ce que tu peux te présenter ?

William FOLLET : J'ai 22 ans, étudiant en économie et droit, à Aix en Provence.

Comment es-tu venu au Kyûdô ?

Un peu par hasard, j'en ai entendu parler, et j'ai regardé des vidéos sur internet par la suite. J'ai trouvé le club d'Aix en Provence, et je suis allé essayer. J'ai commencé en Juillet. Puis très peu de temps après j'ai fait le stage de la Falaise Verte comme initiation.

Peux-tu nous parler du dojo où tu pratiques ?

J'ai la chance de pratiquer dans un dojo traditionnel, chez Tomoko Shimomura sensei, dans son jardin qui a été aménagé et qui est devenu un dojo officiel en 2014. C'est un dojo en extérieur complet, à l'air libre, donc on doit tirer avec le climat.

© Laurent PIRARD



Concentration sur la posture

© Laurent PIRARD

On est assez dépendant de la chaleur et du froid, et surtout de la pluie, car il n'est pas couvert. Je suis conscient de ma chance de pratiquer dans un tel lieu, par rapport à un gymnase qui n'a pas la même ambiance ou les mêmes repères. En revanche, quand il pleut, impossible d'aller sur le shajo, mais il y a toujours plein de choses à travailler à l'intérieur, comme les petits travaux sur l'arc, ou les postures, ou sur le manuel, enfin, toujours beaucoup de travail avec «Tomoko sensei». J'ai aussi beaucoup de chance de pratiquer avec un professeur qui est remarquable, et japonaise.

Une attirance initiale pour la culture japonaise ?

La rencontre avec la culture japonaise est pour moi une nouveauté totale. Avec «Tomoko sensei», c'est un plaisir de se sentir immergé dans cette culture particulière.

Tu pratiques depuis peu, as-tu un moment préféré déjà ?

Oui, j'aime bien pratiquer pendant longtemps. J'ai tendance à beaucoup utiliser mes muscles et me concentrer sur toutes les parties du tir, et à intellectualiser. Et plus je tire, plus je fatigue, et quand je suis vraiment fatigué au bout de plusieurs heures de pratique, c'est à ce moment là dans cette fatigue que je commence à tirer sans

sive sans risque de blessure, comparé à des sports extrêmes ou sports de combats. Je savais qu'avec le kyûdô, je pouvais passer des heures à pratiquer, en travaillant ma condition physique, mais sans excès dangereux. Mais je me suis rapidement rendu compte que c'était beaucoup plus qu'un sport, qu'il y avait une vraie dimension spirituelle importante. Aujourd'hui, même si je ne tire pas bien, je sais que chaque séance

“Et c'est là que je me sens le mieux au kyûdô, quand je ne pense plus à rien, et que je tire, simplement.”

trop y penser. Et c'est là que je me sens le mieux au kyûdô, quand je ne pense plus à rien, et que je tire, simplement.

Où se situe ton plaisir finalement en un mot ?

Dans le tir tout simplement !

Qu'es-tu venu chercher au kyûdô, et qu'as-tu trouvé ?

Je suis venu pour une discipline sportive. J'ai grandi dans une famille sportive et j'ai toujours eu l'habitude du sport dans mon entourage et dans ma jeunesse. Mais je me suis blessé plusieurs fois et je cherchais un sport qui me permettrait de concilier une pratique sportive inten-



AK – AIX KYUDOJO, AIX EN PROVENCE (13)

WWW.AIXKYUDOJO.FR

TOMOKO SHIMOMURA SENSEI RENSHI GODAN

est profitable et m'apporte beaucoup. C'est à chaque fois utile et agréable. Je ne cherche pas tant le geste juste ou la technique parfaite, mais le plaisir de pratiquer.

(suite page 26)



Travail en tir libre à Aix Kyudojo, en plein air

© Laurent PIRARD

Qu'est-ce que tu mets dans ta pratique?

Pour l'instant j'essaie de mettre surtout de la volonté dans l'assiduité et dans l'application et de l'intensité, pour progresser rapidement. C'est important pour moi de me satisfaire, mais aussi beaucoup de satisfaire «Tomoko sensei», et les gens qui regardent, et faire honneur à la discipline. C'est toujours évidemment très agréable quand Tomoko me dit que j'ai bien tiré.

Le kyûdô est une discipline assez démonstrative et aussi recherche de performance. C'est important pour moi, d'autant que les moyens pour y arriver dépendent de moyens différents que ceux habituels en sport. Au kyûdô la réussite ne dépend pas de l'exploit physique ou seulement du mental d'un moment, mais plus de l'état d'esprit régulier, et je trouve ça intéressant comme démarche.

Avais-tu déjà pratiqué un art martial?

Pas du tout. J'avais fait du tennis, du golf, et je n'accrochais pas avec l'état d'esprit. Et justement dans le kyûdô aujourd'hui la dimension spirituelle que je découvre est quelque chose qui va me faire rester je pense très longtemps dans cette discipline. Je pense que cela me manquait, et je crois que j'en avais besoin.

Pratiquer amène-t-il un sentiment ou un état particulier?

Un état de concentration. Ça me permet d'oublier le quotidien et les petits problèmes, d'occulter ce à quoi je pense habituellement. Quand je tire je pense uniquement à ma façon de tirer, ou de bouger, être attentif à bien faire. C'est un des rares moments où j'ai l'impression de pouvoir me recentrer.

Pourrais-tu dire que ça a changé quelque chose dans ta vie de tous les jours?

Pour le moment ça a changé le fait de me mettre en condition de pratiquer un sport régulièrement et avec application, ce que je n'ai pas forcément l'occasion d'expérimenter avec mes études qui me prennent aussi du temps. Chaque instant de la pratique est un moment qui me per-

met de m'évader et ça a des effets positifs sur le reste de ma vie. Ne serait-ce que par la dépense physique cela me fait beaucoup de bien moralement. La dépense est importante sans être excessive et me permet ainsi de pratiquer beaucoup.

Comment parlerais-tu du kyûdô à tes amis?

J'en parle beaucoup ! (rires)
Et de la même façon que maintenant.

L'attitude qui règne au sein du dojo est aussi, je trouve, assez intéressante.

Encore une fois c'est vraiment une pratique très sportive et

à la fois très spirituelle. Le kyûdô est individuel, on tire avec soi-même, mais c'est une pratique aussi collective. C'est vraiment un très bon équilibre entre les deux. S'il n'y avait pas ou l'un ou l'autre, ce ne serait pas du kyûdô. Il faut vraiment venir essayer cette pratique. C'est une discipline remarquable et je la conseille beaucoup autour de moi.



L'esprit du débutant



Gudrun du club de Gien, en stage à Montpellier ALK

Kyûdô Magazine : Bonjour Gudrun, peux-tu nous dire un mot sur toi, et où pratiques-tu ?

Gudrun SKAMLETZ :

Bonjour. J'ai 46 ans, je suis autrichienne, je vis en Bourgogne, et mon métier est la danse. Je suis danseuse, chorégraphe, et enseignante. Je pratique le kyûdô au club « Daï Shado » à Gien avec Michel SANI, duquel Pierre CARNÉ sensei est le responsable. L'entraînement est en gymnase, hebdomadaire, avec des séances supplémentaires de temps en temps. Nous sommes un petit groupe, je pratique avec 5 personnes. Parfois des visiteurs viennent de Bourges et de Sens.

(suite page 28)



Stage Initiation à la Falaise Verte été 2018

© Thierry CASTILLE

Comment es-tu venue au kyûdô et qu'est-ce qui t'a plu?

En fait deux amis m'en ont parlé depuis un moment, et sont très persuasifs ! (rires) Et j'ai eu envie de vérifier si l'intérêt que cela me suscitait allait se confirmer dans la pratique ou pas. Et ça s'est vérifié sans aucun doute ! Ce qui m'a plu?... Vaste question ! (rires)

J'aime beaucoup le travail corporel que cela propose, avec un équilibre entre détente et tonus, qui me parle et m'intéresse vraiment. Il y a aussi cette complexité du travail dans l'infime détail qui va ensuite vers une extrême simplicité, et l'idée curieusement que les deux ne s'excluent pas du tout. C'est très complet. Il y a aussi le regard sur soi-même que l'on est un peu obligé de porter. J'ai l'impression à chaque fois d'avoir un rdv avec moi-même, une sorte de rencontre, de challenge aussi d'être au mieux à chaque instant

de ce que je suis en train de faire, et en même temps en contact avec l'extérieur, les autres, l'espace. C'est une sorte de globalité intérieur-extérieur qui je trouve est très exigeante, et très intéressante à travailler. Ce qui m'interpelle beaucoup aussi c'est cette lenteur, relative, fluide, qui devient une sorte de zoom sur ce que l'on est en train de faire, sur ce que l'on vit. Ça rajoute encore un autre niveau dans tous ces paramètres qui rentrent en jeu. C'est important d'être à la fois dans l'action et en même temps témoin de ce que l'on est en train de faire, dans l'instant. Je connais un peu cela dans mon travail, à la fois en danse et à la fois dans la Pédagogie Perceptive pour laquelle je suis formée. Mais au kyûdô c'est une nouvelle façon de l'aborder.



Avais-tu une idée précise ou non de ce que tu venais chercher au kyûdô?

C'était surtout l'esprit de ce qui est partagé dans cette pratique, et le côté esthétique. Il y a un aspect particulier : quand je regarde les personnes faire du kyûdô, dans leurs déplacements, ou dans l'immobilité, ou le tir, je ressens vraiment quelque chose qui se dégage d'eux. J'étais aussi un peu interpellée par le côté « art martial ». J'avais, je pense, envie de me confronter à quelque chose que je n'avais encore jamais fait. Je n'ai jamais pratiqué d'art martial, ni quoi que ce soit avec une arme. Donc j'avais une curiosité pour cela. Vis à vis de l'arme quand même je pensais bien sûr que ce serait difficile au début, mais une fois l'arc en main et devant l'ouvrir, je ne m'attendais pas à cette énorme appréhension que j'ai eu face à une forme de force, de puissance surprenante.

Tu pratiques depuis 3 mois environ, après le stage initiation à la Falaise Verte. Peux-tu dire que cette pratique a déjà une sorte d'influence dans ta vie de tous les jours?

Je sens ce que ça me fait lorsque je pratique. C'est une sorte de rassemblement en moi, de travail pour venir à une sorte de « point » (spatio-temporel) de moi. Ce qui est contraire à un état d'écla-

tement, de presque dispersion au quotidien, devant répondre aux différentes sollicitations diverses. Depuis mon début de pratique de kyûdô, je sens que cette pratique me fait du bien pour me rassembler.

Qu'est-ce que tu amènes dans ta pratique, quelles sont tes attentes?

J'ai envie de « ça », et j'ai envie que ce soit davantage qu'une simple pratique corporelle, sinon je me lasserais. J'ai envie que ça soit une démarche, par exemple de développement personnel, qui peut être spirituelle aussi. Je ne sais pas où ça va, mais c'est quelque chose qui me parle, qui m'intéresse, d'essayer d'enrichir encore ce que j'éprouve dans la danse,

de grandir à un endroit ou un autre. Mais j'ai fortement l'impression que ça pourrait m'occuper bien longtemps cette affaire-là ! (rires) Je ne sais pas clairement où ça va, mais je veux bien y aller !

As-tu un moment préféré au kyûdô?

En fait, c'est tout le parcours pour tirer une flèche, le processus depuis l'entrée jusqu'à la sortie, que j'aime vraiment beaucoup. Et pas juste une action isolée. C'est vraiment une sorte de voyage.

Parles-tu du kyûdô autour de toi?

J'en parle souvent, je parle de mes sensations, je montre des vidéos, et j'ai déjà convaincu deux amis de venir

essayer prochainement ! Je dis souvent que c'est plus que du tir à l'arc, et que ça peut vraiment être une rencontre avec soi-même, quelles que soient nos aspirations ou nos croyances. C'est bien plus qu'une activité sportive je crois, en tout cas on peut trouver dedans des choses très personnelles. Et je crois que c'est ça que les gens qui font du kyûdô « sentent », ils se sentent concernés quelque part par cette pratique, au fond d'eux-mêmes.

(suite page 30)



Lors d'un sharei en stage CTKGS 2018 ALK Montpellier

© Alain SCHERER

Est-ce que tu fais un lien entre le métier de scène, et le kyûdô, en sharei par exemple?

Oui il peut y avoir des liens, mais en fait je me sens comme une totale novice. Le fait de faire un stage par exemple m'a renvoyé la sensation qu'à un certain niveau de soi, tout le monde même est à un niveau d'égalité. Oui j'ai l'habitude sur scène et sous le regard. Mais en spectacle on est dans une sorte de contrôle malgré tout, et j'ai l'impression que le kyûdô demande autre chose que simplement une maîtrise, un contrôle. J'ai l'impression que le kyûdô demande de dépasser une sorte de confort de répétition qui pourrait, comme dans un sport ou une discipline physique, se limiter à maîtriser un mouvement. Il y a une sorte de mise en danger, de mise en question à chaque fois, qui est sans rapport pour moi à la notion de cible, de réussir ou de rater, ce genre de



Lors d'un sharei en stage CTGS 2018 ALK

© Thierry CASILLÉ

choses. Il y a pour moi ce lien à une forme d'exigence d'être au plus haut degré de soi dans cet ici et maintenant. Et pas seulement un haut degré de tir à l'arc... Mettre tout son être, ensemble, au service de ce que l'on est en train de faire... Pardon je me perds un peu... (rires). C'est difficile d'expliquer. Je ne cherche pas en tout cas à transposer une sorte d'aisance gestuelle que j'ai dans la danse. Ce n'est pas du tout cela. La manière dont je

pratique la danse m'apporte déjà une profondeur dans mon existence. Sur ce chemin-là j'ai envie de découvrir pour élargir et approfondir encore.

Tu as fait un premier stage au bout de quelques mois de pratique seulement, peux-tu parler de ton expérience?

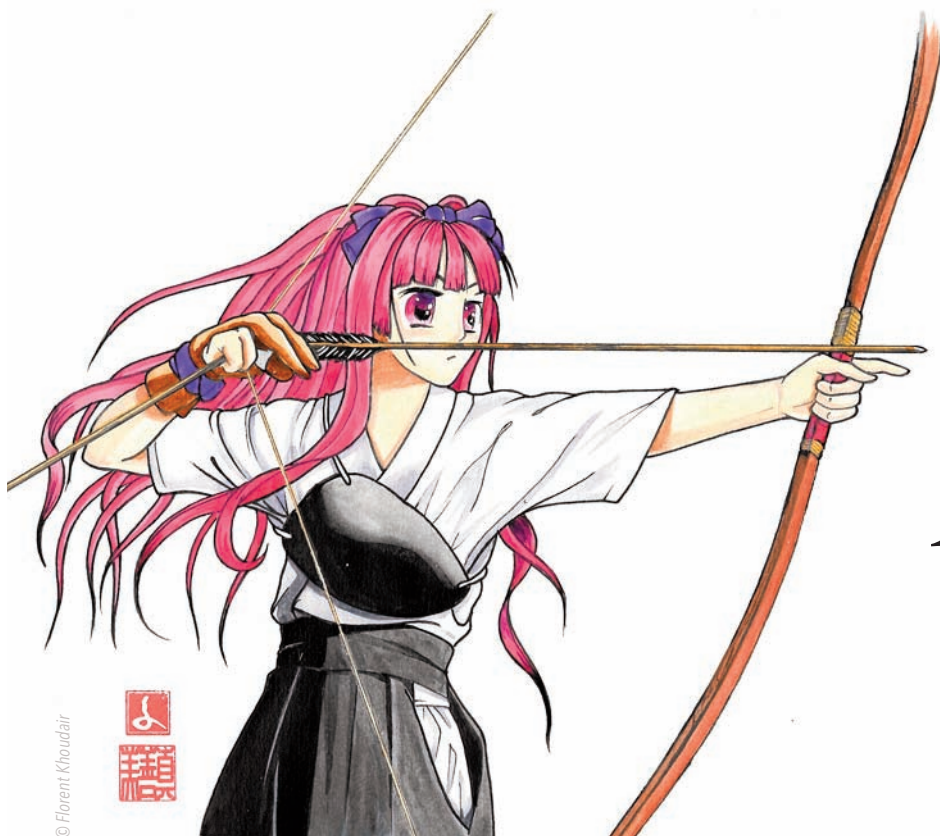
C'est un peu stressant au début, car tout est nouveau hors du contexte du club, mais il y a tellement de monde autour de soi, des personnes différentes qui sont prêtes à partager leur passion, que c'est une expérience agréable et enrichissante. Il y a une attention bienveillante de la part des autres pratiquants. Même les gradés ne soulignent pas le fait que l'on est débutant et l'on se sent intégré très vite. Je pensais que je devais attendre de savoir « bien » tirer pour faire un stage, et je peux vraiment dire maintenant que l'on apprend beaucoup et qu'il ne faut pas attendre. Il faut juste avoir l'assentiment de son professeur référent quand on est débutant comme moi, et dans mon cas il me soutient toujours avec beaucoup de générosité.



AGKDS – DAÏ SHADO, GIEN (45)
MICHEL SANI SANDAN



Événements à venir Agenda

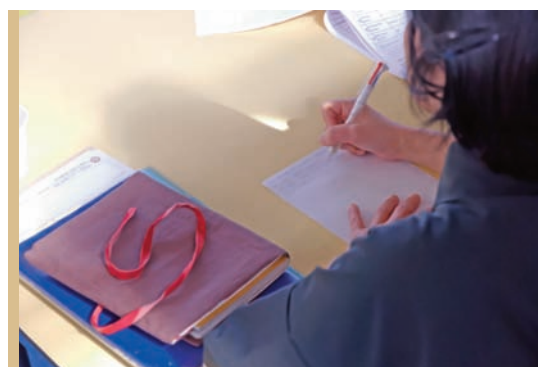


STAGES ET TOURNOIS HOMOLOGUÉS CNKYUDO

CTKyudo - Grand Sud	19/01/2019	20/01/2019	Stage Montpellier - homologué
Région IDF	27/01/2019	27/01/2019	Coupe AKVM d'hiver tournoi homologué
Région IDF	02/03/2019	03/03/2019	Stage d'hiver LIFK - Orsay- homologué
CTKyudo - Nord et Est	09/03/2019	10/03/2019	Stage Belfort - homologué
CTKyudo - Grand Sud	16/03/2019	17/03/2019	Stage Montpellier - homologué
Région IDF	24/03/2019	24/03/2019	Seminaire Shidôsha - homologué
CTKyudo - Grand Sud	12/05/2019	12/05/2019	Enteki à La Garde - tournoi homologué
Région IDF	02/06/2019	02/06/2019	Stage Mudan Ile de France - homologué
CNKyudo	08/06/2019	10/06/2019	Séminaire DTN National - homologué
CTKyudo - Arc Atlantique	09/06/2019	09/06/2019	Tournoi AKI - tournoi homologué
Région IDF	16/06/2019	16/06/2019	Stage IdF Shoda-Nidan - homologué

nb : agenda prévisionnel - ces événements sont sous réserves de modification

COMPTES-RENDUS
—> courriel :
kyudomag@kyudo.fr
STAGES
TOURNOIS



Shogo prenant des notes de sharei durant un stage

© Laurent PIRARD

SÉMINAIRE PRINTEMPS 2019 NAGOYA**SÉMINAIRE IKYF** 5^E - + DAN

Nagoya/Japon

27 - 30 Avril & conférence 26 Avril

SHINSA & SÉMINAIRES ÉTÉ 2019**SÉMINAIRE IKYF** 0 - 3^E DAN

& SHINSA

Poznan/Pologne

12-15 juillet

POZNAN**SÉMINAIRE IKYF** 4^E - + DAN

& SHINSA

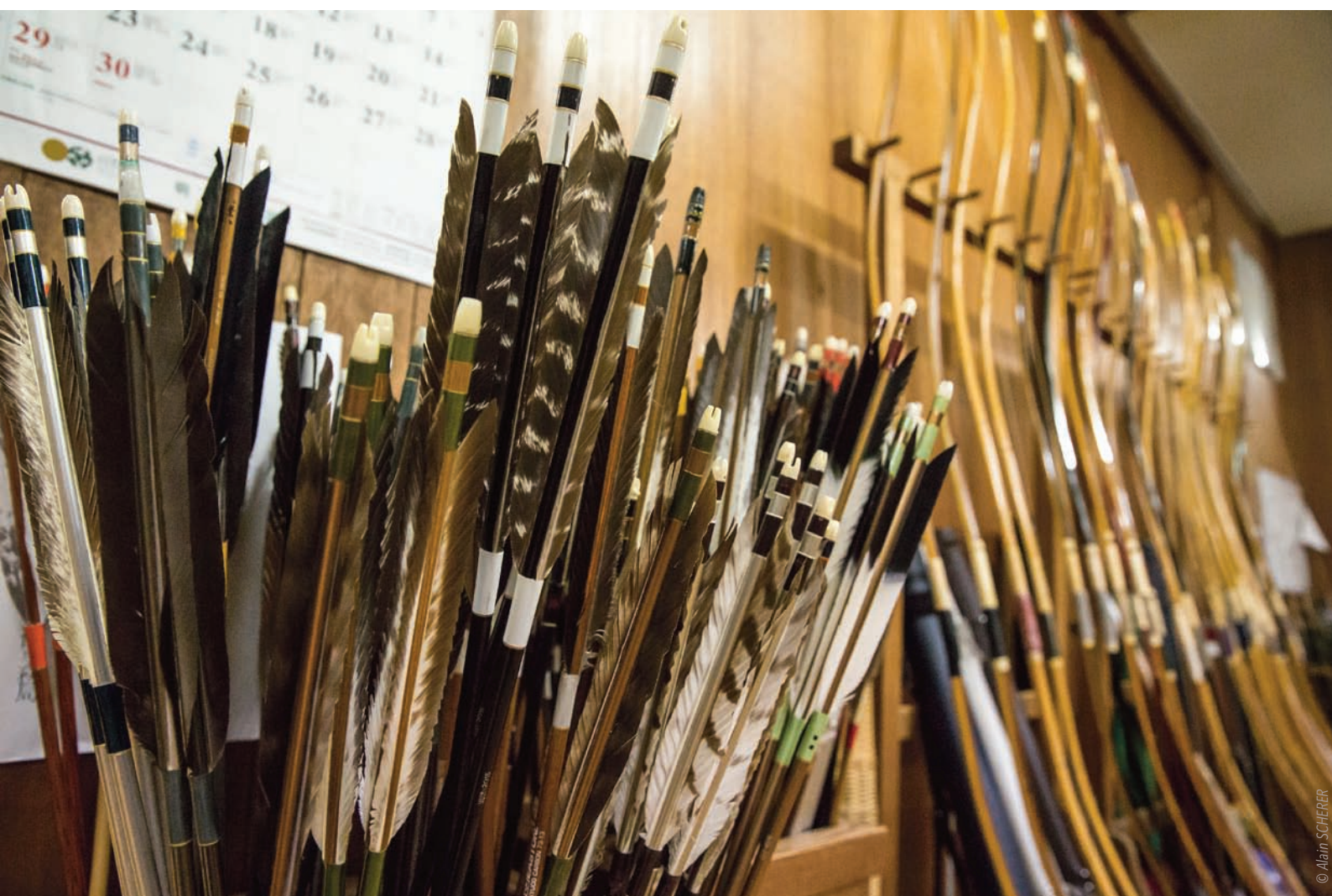
Frankfort/Allemagne

18-21 juillet

FRANCFORT**SHINSA ANKF** 1^{ER} - 4^E DAN

Noisiel/France

23-24 juillet

PARIS

Séminaire Tokyo 2018

GRAND STAGE DE NANTES 20 21 22 AVRIL 2019

(BASSE-GOULAIN)

**GRAND STAGE
NATIONAL
du CNKyudo 2019
44115 – Basse-Goulaine
(Loire-Atlantique)**

Coordinateur : Xavier ZAOUI
07 62 156 196 - xavierzaoui@gmail.com
Secrétariat : Françoise RICHARD
06 88 68 63 40 – sakuraki44@yahoo.fr

La région Grand Ouest a l'honneur et la joie d'organiser le Grand Stage National du CNKyudo de 2019. Cette première édition, également pour la région Grand Ouest, sera l'occasion de célébrer 40 ans de Kyûdô en France. Le dojo Kyûdô Traditionnel Loire et Goulaine (KTLG) a le plaisir de vous convier pour participer à ce moment de partage à **Basse-Goulaine : du samedi 20 avril au lundi 21 avril 2019.**

Le stage tombe pendant les vacances scolaires, c'est l'occasion de découvrir notre vaste région (calendrier vacances scolaires :

<http://www.education.gouv.fr/>).

KTLG, l'équipe

L'équipe est composée de 15 personnes, dont certaines viennent de dojo voisins. Nous remercions à ce titre, le dojo de Guignen (Miki), le dojo d'Angers (KDP) et le dojo de Nantes (KdN).

LIEU DE PRATIQUE

**Gymnase de Goulaine
Square de Theley
44115 Basse-Goulaine**

Nous aurons à notre disposition, à côté du gymnase, une salle de restauration et une cuisine.

ACCES

Navettes assurées par le club depuis la gare ou l'aéroport.

Autoroutes :

De Paris, par l'A11 (Le Mans, Angers), Du Sud, par l'A83

Train, gare de Nantes

TGV (2h15 de Paris), inter-cités

La gare de Nantes est en travaux, sortir Gare Sud

Gare Nantes - SNCF

Avion : Aéroport de Nantes-Atlantique
Nombreux trajets directs en région
Aéroport de Nantes

HEBERGEMENTS

Basse-Goulaine est proche des communes de Haute-Goulaine, Saint-Sébastien

sur Loire, Vertou.

Un bâtiment communal neuf, situé à 3km du lieu de pratique, propose 24 lits simples.

(4 chambres de 5 lits et 2 chambres de 2 lits). L'attribution s'effectuera au gré de l'arrivée des inscriptions. Le tarif est en cours de définition. Plus de détails à venir.

Les hôtels proches (2,5 km) :

- Hotel Campanile de Saint Sébastien sur Loire
- B&B Hotel de Saint-Sébastien sur Loire
- Hotel Première Classe de Saint Sébastien Sur Loire

Airbnb Basse-Goulaine et alentours : Airbnb

EXPOSANTS

**CHANTIK KYÛDÔ
EQUIPMENT**

Michael BRETTSCHEIDER
info@chantik.de
www.kyûdô-zubehoer.de



弓道



www.kyudo.fr

Comité National de Kyūdō

Claude LUZET Kyoshi Rokudan - Montpellier 2017



Yawatashi de Kashihara NIJI Sensei 7^e Dan - 12/11/2011

© Alain SCHERER

Le Comité Directeur du CNKyudo

Regine GRADUEL
Claude LUZET
Jean-Michel LAFITTE
Jenny KEGUINER
Laurence ORIOU
Christine GILLIET
David HADDAD
Marthe LEVEQUE-DELPLACE



Kyūdō magazine

N1 Janvier 2019

**Une publication
semestrielle
du CNKyudo**

Ce magazine est diffusé par
courriel et sur www.kyudo.fr
© CNKyudo

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

Rédacteur en chef
Laurent PIRARD

Collaborateurs
Régine GRADUEL
Charles-Louis ORIOU
Serge FENECH
Najah EZ-ZIANI

Illustrations
© Florent KHOUDAIR

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