

PRINCIPES ET TECHNIQUES
LE KAMAE



PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

Il est intéressant de constater tous les efforts consentis par les pratiquants pour améliorer leurs Uchi (coupe/frappe) en répétant à l'infini les frappes fondamentales, sans se soucier ou très peu de leur KAMAE (garde).

Pourtant c'est la base, le socle d'où tout va partir. Si la garde est mal équilibrée ou sans consistance, il y aura peu de chance pour que la suite soit bien exécutée.

Je me propose donc de revoir cet élément fondamental sur lequel tout notre Kendo va se construire

Vos professeurs vous ont certainement déjà enseigné tout ce qui va suivre mais je crois qu'il est intéressant de disposer d'une synthèse à laquelle se référer pour prendre le temps de réfléchir à la réalisation du Kamae...

La réflexion n'est toutefois pas suffisante, il faudra ensuite mettre en pratique les recommandations, prendre conscience de sa garde et beaucoup s'entraîner pour la modifier, l'améliorer, il faudra y penser à chaque instant et se l'approprier

Si l'on prend le Kendo no Kata comme référence, plusieurs gardes sont abordées avec le grand sabre

HIDARI JODAN , MIGI JODAN
CHUDAN NO KAMAE
GEDAN NO KAMAE
HASSO NO KAMAE
WAKI KAMAE

Certaines ne sont plus utilisées dans le kendo moderne, d'autres plus sportives comme Jodan (garde haute) sont moins pratiquées, mais peuvent être étudiées après un premier apprentissage de CHUDAN NO KAME (garde intermédiaire, garde du milieu).

Cette garde reste la garde fondamentale car elle est reconnue comme la plus polyvalente, dans toutes les phases de combats et contre toutes les autres. Cette garde sera donc l'objet de notre étude.

CHUDAN NO KAMAE

I. « KAMAE DE CORPS »

Placement et position des différentes parties du corps

LE BAS.

Les pieds
Les jambes
Le bassin

LE HAUT.

Les mains
Les bras
Le corps
La tête

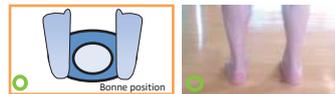
PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

Pour toutes les recommandations données, il faudra éviter le « trop » ou le « trop peu », et rechercher le meilleur confort dans les limites des bases énoncées ci-dessous

1) LE BAS.

a) Les pieds.

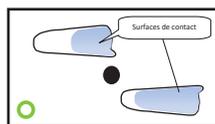
Pour assurer une bonne stabilité latérale, les pieds doivent se placer dans le prolongement de la largeur du bassin



Les pieds trop écartés latéralement nuiront aux déplacements. Trop serrés, ils nuiront à la stabilité.



En Chudan no Kamae le pied droit se place en avant du pied gauche, son talon à la hauteur des orteils du pied gauche. Le talon du pied gauche se soulève légèrement et de façon naturelle, en relation avec l'avancée du pied droit



Le poids du corps est naturellement réparti entre les 2 pieds latéralement et longitudinalement (arrière, avant). La flèche noire ci-dessus et le point noir ci-contre indiquent le placement idéal du poids du corps (projection au sol du centre de gravité)

En évoluant dans sa pratique la répartition du poids du corps pourra changer, être plus sur un pied que sur l'autre, mais il faudra en être conscient, et les

écarts devront rester faible

Personnellement j'opte pour un centre de gravité très légèrement en avant

Si les pieds sont trop écartés, on n'atteindra pas la cible sur les distances les plus éloignées, pour atteindre Le Men par exemple. De plus, des transferts importants de poids vont sans arrêt s'effectuer entre les 2 jambes.



PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

Les pieds trop serrés vont occasionner beaucoup d'instabilité et l'on sera sans cesse en recherche d'équilibre.
On aura du mal à contrôler les assauts adverses ou à soutenir un Tai Atari



Axe longitudinal des pieds :

Le pied gauche a le talon naturellement soulevé en rapport avec l'avancée du pied droit.

La jambe gauche est naturellement tendue de sorte que le pied gauche reste sous tension prêt à pousser pour lancer l'assaut (flèche)

Le mollet, la cuisse, voire la fesse gauche, seront mis à forte contribution pour pousser le corps vers l'avant lors de l'assaut.

Le pied droit peut aussi avoir le talon très légèrement décollé pour ne pas planter le poids du corps dessus, et permettre des déplacements plus fluides. (Voir les surfaces de contact ci-dessus)



Les 2 pieds doivent rester parallèles dans l'axe du déplacement arrière-avant. Cet élément est essentiel, pour avoir une puissance optimum et une grande stabilité dans l'action.



Il faut s'obliger à pousser le talon gauche vers l'extérieur pour bien avoir les deux pieds parallèles



L'écartement latéral doit être optimum. Ni trop, ni trop peu. \longleftrightarrow



Si le pied gauche est ouvert (talon à l'intérieur), il va entraîner un manque de poussée.

Par ailleurs une rotation au-dessous du gros orteil pour repositionner le pied dans l'axe du corps lors de la poussée va occasionner des ampoules à répétitions sous l'avant pied

Ce type de mauvais placement des pieds, ainsi que le suivant, induisent un mauvais placement du bassin.



On voit aussi souvent le pied droit rentré vers l'intérieur, plus particulièrement chez les plus expérimentés et/ou les compétiteurs qui contournent le SHINAI en OMOTE (par la droite). Cela entraîne une prépondérance du côté droit jusqu'en haut du corps et réduit la fluidité des déplacements



PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

Talon trop relevé : dans ce cas le poids du corps porte sur l'avant, il faudra à chaque déplacement du corps faire des transferts de poids d'une jambe à l'autre. La puissance de l'assaut sera faible



Les deux talons sont au sol : le poids du corps porte davantage sur l'arrière. Le mental sera aussi en retrait et l'on subira la pression et les attaques adverses. Comme précédemment il faudra modifier ses appuis pour mobiliser le corps.
On perdra beaucoup en réactivité
Cela s'accompagne souvent par un bras gauche posé sur l'abdomen.

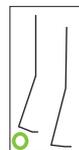


Résumé :

Bien respecter le placement des pieds, et la répartition du poids du corps, car les jambes, puis le corps tout entier suivront le placement des pieds.

b) Les jambes.

Les jambes doivent être légèrement fléchies souples et disponibles (résultat d'une position « naturellement » tendue avec souplesse). Comme énoncé plus haut, l'arrière de la jambe gauche est sous tension musculaire, notamment le mollet et l'ischio-jambier. Cette tension doit être suffisante pour produire un assaut instantané, mais sans crispation ce qui tétaniserait rapidement les muscles et réduirait la fluidité des mouvements.

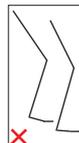


Trop pliées, la position sera souvent avachie, avec le poids du corps en arrière. On subira alors la pression et l'assaut adverse.

Les cuisses se fatigueront et les attaques se feront :

Par petits sauts, avec plantage du pied droit au moment de la frappe et interruption de l'assaut à cet instant sans Zanshin.

Plutôt que d'arrière en avant qui induit le déplacement immédiat après la frappe avec Zanshin



Trop tendues, elles manqueront de disponibilité au moment venu :

Dans nos déplacements, dans nos assauts, ou dans le contrôle des attaques adverses.

Cela provoquera de la raideur dans toutes les phases de la pratique du kendo

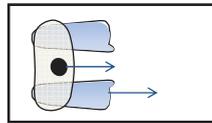


Résumé : les jambes doivent être légèrement fléchies (naturellement tendues), souples, et disponibles. Prêtes à l'assaut.

PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

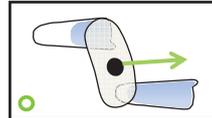
c) Le bassin.

Le fait d'avancer la jambe droite va naturellement déplacer le poids du corps vers l'avant

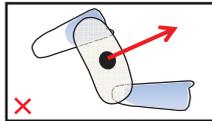


Le centre de gravité se trouve entre les deux pieds dans les deux axes (latéral et avant : arrière)

La hanche gauche se trouve en très léger retrait par rapport à la droite, mais on peut aussi les placer sur un même plan (moins naturel). *(Les épaules doivent être bien de face)*
La poussée se fera dans le sens de la flèche verte



En revanche, ce qu'il ne faut pas faire, c'est laisser la hanche gauche très en arrière, souvent occasionnée par un pied gauche ouvert et un manque de tonicité du haut de la jambe gauche.
La poussée se fera dans le sens de la flèche rouge, on terminera complètement en biais vers la gauche.



Il est normal d'être légèrement en avant. Attention de ne pas mettre le haut du corps (épaules) en arrière pour compenser. Dans ce cas vous allez cambrer votre colonne vertébrale et beaucoup solliciter vos lombaires

Résumé : Placer le bassin face à l'adversaire, la jambe gauche et les abdominaux toniques.
Pousser légèrement sur la hanche gauche pour éviter son relâchement.

Si l'on place bien ses pieds, ses jambes et ses hanches, on place bien son abdomen (Hara):
Ce sera le lien entre le bas et haut
On y concentrera son énergie, en y descendant sa respiration, et y installant son Kiai.
Toutes les forces devront s'y concentrer.
De là devra partir l'assaut.

PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

2) LE HAUT.

a) Les mains.

Le sabre, le Boken, ou le Shinai sont tenus par les mains. D'où l'importance de la qualité de la saisie sur la Tsuka

Ci-dessous la saisie d'un Boken ou d'un Shinai

Main droite :

La saisie de la main droite s'effectue avec les 2 voire les 3 derniers doigts (auriculaire, annulaire, majeur)

Le pouce et l'index se referme en anneau sur la Tsuka sans serrer.

On constate sur les photos que l'index touche la Tsuka mais pas le pouce, car les mains sont légèrement allongées sur la poignée.



Main gauche :

La saisie de la main gauche s'effectue principalement avec l'auriculaire et l'annulaire. Le majeur vient en soutien mais à un rôle moindre. Le petit doigt se place à l'extrémité de la Tsuka de telle sorte que l'extrémité de la Tsuka ne dépasse pas de la main gauche. ↑

Le pouce et l'index se referment en anneau sur la Tsuka sans serrer.

Comme la main droite, la main gauche est allongée sur la Tsuka



On remarque aussi sur les photos que la force de la saisie est supérieure avec la main gauche

La force de saisie variera souvent en fonction des situations et phases de combats, mais pour une tenue du sabre sans action particulière la saisie doit être suffisante pour bien tenir son arme, sans serrer et sans crispation musculaire.

On peut constater que la longueur d'une Tsuka de Shinai est plus longue ←→ que celle du Boken, mais le Shinai s'utilisera avec des Kote qui prennent plus de place sur la Tsuka.

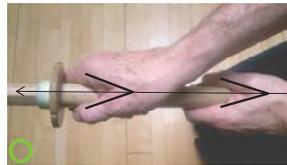
Attention, on voit souvent des Tsuka trop longues ce qui entraîne un bras droit trop tendu, qui va raidir le bras et l'épaule droite, et toute la fluidité des mouvements des bras va en pâtir.

Différentes méthodes sont proposées pour avoir une longueur de Tsuka correspondant à sa morphologie.

Je vous en propose une très simple et rapide, vous devez avoir une bonne largeur de main entre les deux mains placées. Personnellement j'ai pris la mesure qui me convenait le mieux avec un mètre pour éviter les variations.

PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

Vue de dessus, on saisit la Tsuka de façon à ce que le pouce et l'index de chaque main forme un V, et que la pointe du V soit dans l'axe de la lame du sabre.



De base, la Tsuka Kashira (extrémité de la poignée) se place au centre du corps. (*Un poing sous le nombril*)

Pour les pratiquants plus avancés on placera plutôt le haut du pouce gauche, sommet de la 1ère phalange au centre du corps. → Cette position de la main gauche permet plus d'aisance dans la position des mains et des bras et plus de facilité de travail de la main gauche. Dans ce cas la Tsuka Kashira est décalée de 1 à 2 cm à gauche du centre (voir ligne jaune)

Attention : cette solution peut nous amener à laisser glisser la main gauche sur la hanche gauche, ce qui n'est pas du tout recommandé. La garde sera très ouverte, souvent le bras gauche reposera sur le ventre, le bras droit sera prédominant.



Ci-dessous des saisies non appropriées

La prise dite « marteau » n'est pas bonne, et va diminuer la souplesse des poignets. Des muscles non appropriés sont sollicités et raidissent l'ensemble des mouvements de bras.



Prises trop fermées ou trop ouvertes qui vont gêner les mouvements du sabre.



Les mains mal placées sur la Tsuka.



PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

b) Les bras

Les bras vont se placer naturellement si l'on applique les quelques principes énoncés ci-dessous.

L'extrémité de la poignée (Tsuka Kashira) devra se placer à un poing sous le nombril, et à un poing du ventre



Cette position permettra aux bras d'être dégagés du corps, et d'assurer beaucoup plus de disponibilités, l'avant-bras gauche ne doit pas toucher le Do



Les mains placées ainsi sur la Tsuka, laissez les bras se placer naturellement, n'écartez pas les coudes, ne serrez pas les coudes. Normalement les coudes doivent être légèrement fléchis, et les deux bras dégagés du corps

Le bras droit de par sa position avancée sera naturellement dégagé du corps

Attention au bras gauche qui aura tendance à se reposer sur l'abdomen ou le Do

Les épaules sont basses et détendues

La pointe du sabre vise la gorge du partenaire.

c) Le buste

Si l'on respecte bien les placements des éléments précédents : pieds, jambes, bassin, mains, bras, le buste devrait se placer naturellement. Les épaules doivent rester basses et être face au partenaire. L'attitude devra être fière.



Il faut surtout veiller à ne pas se pencher trop en avant, ou ne pas cambrer les lombaires en jetant les épaules en arrière

d) La tête

Elle doit être droite, nuque naturellement tendue et menton rentré, ne pas lever la tête, ne pas baisser la tête. Le regard placera la tête, on doit voir le partenaire dans son ensemble sans fixer de point particulier.

PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

II. « KAMAE DU COEUR »

Kamae n'est pas une position statique, les situations d'oppositions dans les Ji Geiko ne manquent pas et demandent aux adversaires de s'adapter continuellement.

Pour le sujet qui nous occupe, le Kamae, se sera de toujours retrouver sa garde. Ex ; si j'avance le pied droit de 3cm, il sera immédiatement suivi du pied gauche d'autant pour rétablir le Kamae.

Il en est de même pour tous les déplacements : avant, arrière, droit, gauche, ...

On doit beaucoup travailler tous les types de déplacements pour que ça devienne naturel. Ces mini déplacements pendant le Kamae, doivent être transparents, invisibles. Ils ne devront pas provoquer de modification sur le haut du corps.

Pour les plus avancés, il faut s'entraîner à se déplacer le moins possible en développant un Kamae suffisamment fort pour contraindre l'adversaire à bouger.

Le haut du corps va aussi être beaucoup sollicité, principalement les mains qui effectueront sans arrêt de micro mouvements pour contrôler et maîtriser le Shinai. La saisie va régulièrement se serrer ou se relâcher en fonction des circonstances (Te no Uchi). Les poignets auront toutes les mobilités nécessaires pour agir, contrôler, ou rétablir la garde.

L'adversaire va attaquer notre Shinai par différents moyens, appui sur le Shinai, frappe sur le dessus ou latérale..., toutes ces actions sont destinées à écarter ou déstabiliser la garde, (Ken wo Korosu).

De fait, toute modification de notre garde donne à l'adversaire des possibilités, des ouvertures.

La destination de ces attaques prouve l'intérêt vital d'une bonne tenue du sabre : avoir une saisie du Sabre - Shinai souple, libre, mais ferme, qui reprendra sa place sans relâche, et sera toujours présent, avec la pointe du sabre (Kensen) en direction de la gorge (Nodo) de l'adversaire. Cette présence tranquille mais déterminée sera le premier élément de déstabilisation de votre adversaire.

Mes professeurs, me parlait du Kamae du « Corps », et du Kamae du « Cœur ». Ces deux Kamae de natures différentes sont indissociables, et agissent ensembles pour former un tout. Nous avons vu précédemment le Kamae du « Corps » (la mécanique) dont le travail devra se poursuivre tout au long de sa pratique. En revanche il est moins facile de parler du Kamae du « Cœur » puisque qu'il touche à la personnalité de l'individu à son Essence.

La qualité de notre garde sera le premier rempart face aux assauts adverses, mais aussi, et surtout sera le lieu d'où naîtra, et se construira nos actions :

Pour déstabiliser ; on y développera la notion de Menace (Seme, ki seme) , attitude préparatoire sans équivoque pour l'adversaire d'une attaque imminente.

Cette attitude de garde peut, doit être maintenue, contenue, pour accumuler la pression (Tameru), augmenter la tension avant de lancer nos attaques en saisissant le bon moment, et libérant toute l'énergie accumulée.

Pour produire tout cela il faudra y mettre « le Cœur », (Kokoro)

Si je devais donner la définition de KOKORO je dirais que c'est la somme de la volonté, de la détermination, de l'intention de faire...

C'est l'esprit et le corps qui s'unissent avec force, volonté, détermination pour être pleinement dans l'instant présent afin d'effectuer une réalisation sans faille de son intention.

Le Kokoro est un vaste sujet en lui-même, il devra être présent dans tous les compartiments de la pratique. Il se renforcera par une pratique régulière et assidue. L'esprit entraîne le corps le corps entraîne l'esprit

Pour terminer une petite anecdote. Il y a quelques années de ça, en vue d'effectuer mon dernier test de grade, j'avais demandé à un haut gradé du kendo français de me donner quelques conseils, et de me dire sur quoi je devais travailler pour progresser. La réponse a été brève : « Vous devez trouver votre Kamae ». Evidemment j'ai été assez perplexe sur le moment, moi qui croyais avoir une garde satisfaisante après plus de 25 ans de pratique. Je me suis donc remis au travail, et ai constaté qu'il y avait des sources indéniables de progrès à ce sujet qui modifie profondément l'ensemble de la pratique. J'y travaille encore.

PRINCIPES ET TECHNIQUES LE KAMAE

L'objet de cet article est de ne pas oublier et partager avec vous ce compartiment des principes du Kendo, qui est souvent laissé en jachère après les premières années de pratique. Je vous souhaite bon courage et bon entraînement.