

Surprenant, à voir... à essayer ! Le Kendo à Cerfontaine !!!

C'est quoi le *KENDO* me direz-vous ?

J'aime dire que c'est un Art Martial traditionnel japonais. C'est une forme d'escrime issue des anciennes techniques japonaises de combat au sabre (Entres autres du fameux *KATANA*).

Bien entendu, nous, nous n'utilisons pas de sabre de métal, mais des sabres d'entraînement en bambou, les *SHINAI*!

Au fil des exercices adaptés au niveau des pratiquants, expliqués et montrés par le professeur, les *KENDOKA*, 2 par 2, apprennent à délivrer des « frappes » correctes. Dans un premiers temps, *SHINAI* sur *SHINAI*, ensuite, quand le moment est venu de revêtir son armure (le *BOGU*), sur les protections portées à cet effet : le *MEN*, les *KOTE* et le *DO*. (Pfff, c'est quoi tout ça !?!*)

C'est là qu'on va vraiment s'amuser et que commencent les choses sérieuses !!! Et je souhaite sincèrement à tous ceux qui débiteront le Kendo, de persévérer, d'avoir la force d'arriver à ce stade et de goûter à l'immense joie de cette pratique...

Quoi qu'il en soit, les maîtres mots dans un *DOJO* sont : PLAISIR et DÉPASSEMENT de SOI. Je ne vous le cacherais pas, il n'y a pas de secret et comme pour toutes les autres activités, le *KENDO* ne paie de retour qu'à mesure des efforts qu'ont lui consacre. Et, oui... c'est dur ! Mais, je vous assure,... quelle satisfaction vous ressentirez au fur et à mesure des progrès réalisés !!!

Mais encore ? Les répercussions de la pratique régulière sont nombreuses :

- ✓ Santé : contribue à acquérir et à conserver la forme, développe la respiration
- ✓ Mental : divertit, réduit les tensions, le stress et l'inhibition. Donne confiance en soi et au goût à l'effort
- ✓ Facultés : l'équilibre, la psychomotricité et le sens de l'observation
- ✓ Relationnel : Politesse, respect de soi et des autres... et du matériel

*Assez de bla bla... Pour vous rendre compte de ce qu'est le Kendo, il faut mettre le pied (les 2, c'est encore mieux) dans un *DOJO*.

Je vous donne rendez-vous au *DOJO* « *DO RAKU* » de Cerfontaine

Où ? A la salle culturelle de Cerfontaine, rue de la Poste (à gauche de l'église)

Quand ? Dans un premier temps, le lundi de 17h30 à 19h00

Avec qui ? Didier Paquet, Professeur BKR, Moniteur Adeptes

Comment s'inscrire ? 0473/ 37 54 67 ou marmotte018@hotmail.com

Equipement ? Les premières séances : pieds nus, training, les *SHINAI* sont prêtés pour les séances de découverte.

...Il y en a plus de 1.500.000 pratiquants au Japon ! Ils ne peuvent pas tous se tromper...

