

La garde [KAMAE]

Définition : Lorsque deux combattants se livrent un assaut de kendō, ils se déplacent face à face, armés de leur *shinai*, chacun d'entre eux tentant de conserver la posture qu'il juge la plus favorable, à la fois, pour une attaque ou une défense immédiate. Cela s'appelle combattre « en garde » et comme l'assaut peut durer plusieurs minutes si le combat est âprement disputé, les pratiquants ont tout intérêt à ne pas s'épuiser en restant en garde. On pourrait définir la garde comme l'état où, un combattant armé de son *shinai* peut, dans son déplacement, répondre immédiatement et efficacement aux changements nécessités par l'attaque ou la défense, et ceci d'une manière économique. Dans le kendo moderne la presque totalité des pratiquants utilise la *chudan no kamae*, « garde de milieu », appelée également *seigan no kamae*, « garde qui vise l'œil (de l'adversaire) ». Cette garde représente le meilleur compromis pour « l'attaque et la défense » et pour « agir et résister ».

Le rôle fondamental de la garde

Évoluer dans une bonne garde est un élément capital de l'efficacité, c'est ce que doit avoir constamment à l'esprit le pratiquant qui doit rechercher à progresser dans ce domaine fondamental. La garde *chudan* représente un ensemble coordonné d'actions segmentaires nombreuses et précises qui ne sont pas toutes évidentes mais qui doivent être améliorées. Les progrès en efficacité se feront par paliers, ils seront le résultat d'une part, de l'ajustement progressif des actions segmentaires en les corrigeant, une à la fois, au cours des exercices d'application (*uchi komi*), d'autre part, de la rigueur que s'imposera le pratiquant, durant les assauts, de se déplacer dans cette garde et d'en faire partir ses attaques et défenses. Au cours des assauts, le pratiquant qui ne peut encore se fier à l'efficacité de sa garde devra éviter les solutions de facilité, surtout pour la défense, qui pourraient lui sembler valables¹ mais qui se révéleraient, à moyen terme, désastreuses pour ses progrès.



La position des mains

Nigiri désigne la « saisie » ou la « prise » ou bien encore la « tenue », de la poignée, *tsuka*, du *shinai*. L'exécution correcte de ce geste est d'une extrême importance, non seulement pour la qualité et la précision dans les manœuvres du *shinai*, mais aussi pour l'efficacité de la menace et de

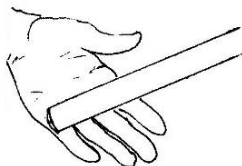
¹ Comportements néfastes : position systématiques de défense bras repliés, pointe du *shinai* levée, abus de la position *tsubai zeri*, recherche systématique du *tai atari*, esquive de la tête ou du tronc préférée à l'esquive du déplacement, refus du face à face.



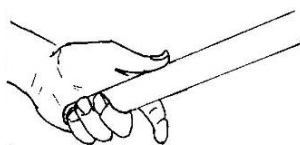
La garde au kendō

la dissuasion que doit représenter, pour l'adversaire, le *kensen* dans la garde *chudan*.

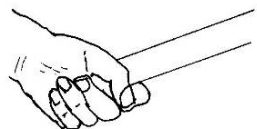
- ❖ Le *kensen* du *shinai* est maintenu pointé à la hauteur du *tsuki dare* du casque de l'adversaire par la prise des deux mains sur la poignée du *shinai*. La main gauche est fermée sur l'extrémité de la *tsuka* à une distance d'environ un poing de la région du nombril, la main droite tient la poignée près de la *tsuba*².



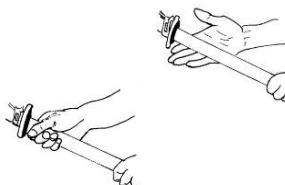
- ❖ L'orientation générale de la prise des mains est donnée par le fait que, doigts dirigés vers le bas, les fourches formées par le pouce et l'index de chaque main qui vont se trouver « à cheval » sur le dessus de la poignée, sont en ligne l'une et l'autre avec le fil, *tsuru*, du *shinai*.



- ❖ Le petit doigt de la main gauche crochète l'extrémité de la poignée, *tsuka gashira*, qui vient se loger contre l'éminence hypothénar de la main³ (le bout de la *tsuka* ne doit pas dépasser de la main).



- ❖ Petit doigt, annulaire, médus de la main gauche entourent la *tsuka* et la pressent fermement contre la paume en tournant vers l'intérieur, de telle façon que les ongles soient orientés vers le bas. Index et pouce gauches, sans laisser d'intervalle avec la *tsuka*, se rejoignent et assurent un crochetage sans crispation.



- ❖ La saisie du petit doigt, annulaire, médus de la main droite sur la *tsuka* est semblable à celle de la main gauche sans qu'une pression trop forte ne crisper l'avant-bras. L'index et le pouce droits assurent un bon crochetage ; l'angle formé par la première et la deuxième phalange de l'index est dirigé vers l'avant, très proche, ou même contre la *tsuba*.

La position des pieds et des jambes

C'est le déplacement en *okuri ashi* qui va conditionner l'efficacité de la garde. Une juste répartition du poids du corps sur les deux appuis permet les changements de direction immédiats, par contre un pied sur lequel pèse le poids du corps fixe au sol le pratiquant, même pour un court instant, et le rend à même d'être battu.

Chaque pratiquant doit prendre le *migi shizentai* bien adapté à sa morphologie, la position des pieds doit être en relation avec le gabarit, pour cela procéder ainsi :



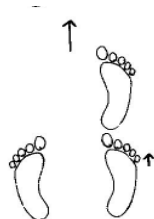
1. en position debout, *shizentai*, rapprocher les pieds l'un contre l'autre,

² Certains enseignants préconisent une saisie de la main droite éloignée de quelques centimètres de la *tsuba*.

³ C'est-à-dire le renflement musculaire situé en bas de la paume de la main, à l'aplomb du petit doigt.



La garde au kendō



2. sans disjoindre les talons, écarter de chaque côté l'avant des pieds jusqu'à ce qu'ils forment un angle de 90°,
3. de la position ainsi obtenue, pivoter sur le dessous des gros orteils pour écarter les talons jusqu'à ce que les pieds soient parallèles,
4. en maintenant l'écart ainsi déterminé entre les pieds, avancer le pied droit de toute sa longueur, le talon droit vient, à l'aplomb de l'orteil gauche (un tout petit peu plus avancé pour les grands). Les ongles des orteils des deux pieds sont orientés vers l'avant (orientation difficile du pied gauche dans les débuts).

- ❖ Les orteils du pied droit ne sont pas crispés au sol, ils doivent pouvoir être mus librement ; le talon droit ne doit pas peser sur le plancher. Sans être trop soulevé, le talon gauche est nettement séparé du sol, ce qui donne un appui sur tout l'avant pied gauche et non pas seulement sur les orteils.
- ❖ Les deux genoux ne sont ni fléchis, ni tendus, ils doivent être libres pour assurer une bonne transmission entre les pieds et les hanches où se localise la force du pratiquant.

Lorsque la position de sa base est correctement réalisée, le pratiquant a la sensation que le poids de son corps est bien réparti entre les appuis.

La position du haut du corps

- ❖ Les deux mains posées sur la *tsuka* forment chacune un angle légèrement ouvert avec la *tsuka* ; la face interne des avant-bras est orientée vers la *tsuka* et ne doit pas être tournée vers le haut.
- ❖ La position des coudes est délicate, ni trop écartés, ni serrés, leur position dépend de celle des bras. La face interne du bras gauche est placée sensiblement contre la protection *do*, sans y être fortement collée. La partie haute de la face interne du bras droit est placée d'une façon identique contre le pectoral droit.
- ❖ La sensation à rechercher est de fermer doucement le creux des aisselles⁴, les épaules en restant basses contribuent à ce mouvement. L'impression générale est de ne pas mettre de force dans les épaules pour leur laisser un jeu libre et rapide.
- ❖ Le dos bien redressé sans bomber le torse donne un appui solide pour placer la tête droite, le menton abaissé, le creux de la nuque légèrement effacé.

⁴ Ou pour reprendre une image japonaise : conserver, pressé sous chaque aisselle, un œuf sans qu'il ne tombe ni ne se brise.



La garde au kendō

- ❖ Le regard est dirigé vers les yeux de l'opposant, sans s'y fixer, ni sur aucune autre partie, il reste libre. Cette « vision globale » est la seule qui permette de percevoir le plus rapidement possible les modifications, même minimes, du comportement de l'adversaire et de son arme.

Points importants

Dans la garde *chudan* la main gauche joue le rôle le plus important pour maintenir le *shinai* la pointe dirigée vers le centre de l'adversaire ; le pratiquant doit avoir le souci constant de placer, ou de ramener, cette main gauche au milieu de son corps, devant lui.

L'action des deux mains sur la *tsuka* est souvent décrite comme *shibori* « tordre un linge mouillé pour en exprimer l'eau » ; ce mouvement ne doit pas être pris à la lettre sans les conseils d'un enseignant avisé, car il peut amener une crispation des mains et empêcher le libre jeu des poignets.

Le *te no uchi*, intérieur de la main, autre composante de l'action doit être ressentie comme celle du contact vivant de la peau des doigts et de la paume avec le cuir de la poignée, *tsukagawa*, qui permet, en observant les principes énoncés plus haut, d'agir précisément avec le *shinai*.

La prépondérance donnée à la fermeté de la saisie avec les trois derniers doigts de chaque main, ne doit pas faire relâcher exagérément la prise du pouce et de l'index ; leur crochetage souple sur la poignée s'affermi, *shimeru*, lors des contacts du *shinai* avec l'adversaire ou dans les *datotsu*. Une erreur assez courante est de laisser l'index ouvert, pratiquement inutilisé.