



## Le KYUDO dans le MONDE et à MONTPELLIER

Hors du Japon, la France est le 2<sup>e</sup> pays (après l'Allemagne) par le nombre de pratiquants de Kyudo (environ 650 inscrits à la FFKT en 2013) et le 1<sup>er</sup> pays par le nombre de hauts gradés. Cette qualité de la pratique et l'enseignement se développe dans plus de 50 clubs disséminés dans toute la France.

L'ALK est une association loi 1901 créée à Montpellier en 1986 affiliée à la FFKT (Fédération de Kyudo Traditionnel - France).

La FFKT est affiliée à la Fédération Française d'Aïkido et Budo (FFAB) Agrément N°06583 Jeunesse & Sports-AM du 07/10/1985.

La FFKT est reconnue par les fédérations de kyudo officielles : Internationale (IKYF), Japonaise (ANKF) et Européenne (EKF).

L'ALK par son nombre d'inscrits (plus de 30 pratiquants) est parmi les clubs les plus importants de France. La qualité de la pratique et son enseignement ont permis de faire progresser certains de ses membres qui se trouvent maintenant être parmi les plus hauts gradés en France et en Europe. Laurence Oriou est la première femme non-japonaise à avoir obtenu le titre et grade de Kyoshi 6<sup>e</sup> dan ANKF. Charles-Louis Oriou et Régine Graduel ont tous deux le titre et grade de Renshi 6<sup>e</sup> dan ANKF. Les stages régionaux et nationaux organisés par l'ALK à Montpellier sont très appréciés.

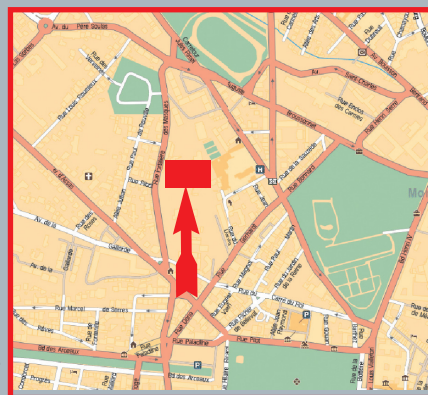
L'organisation de l'ALK et la solidarité de tous ses membres permettent depuis des années à certains membres d'assumer des responsabilités nationales et internationales. Au sein du Comité Directeur de la FFKT, Laurence Oriou est actuellement la Présidente, Régine Graduel est la Secrétaire Générale et Charles-Louis Oriou membre et représentant de l'Europe au Comité Directeur de l'International Kyudo Fédération (IKYF).

**SPECTATEURS BIENVENUS !**

## La pratique du KYUDO à MONTPELLIER

Séances  
Hebdomadaires :

- Les lundi  
et mercredi  
de 20h00 à 23h00  
Gymnase du Collège  
de l'Assomption  
276, rue de la Portalière  
des Masques  
34000 Montpellier  
Tram 1 : stade Philipidès  
Bus : lignes 6 - 7 - 10



- Les Samedi (suivant la météo ...) à partir de 14h30  
Tir sur Mato en plein air  
(réservé aux pratiquants tirant à 28 m.)  
Matsukaze Dojo de Montferrier-sur-Lez.  
Chemin de Saint-Clément D112A 34980 Montferrier-sur-Lez



### CONTACTS

Association Languedocienne de Kyudo  
tél. 06 80 33 83 42 mail: kyudo.alk@me.com

[www.kyudo-montpellier.fr](http://www.kyudo-montpellier.fr)

FFKT : Fédération de Kyudo Traditionnel – France  
Tél. 04 67 79 69 95 [www.kyudo.fr](http://www.kyudo.fr)

# KYUDO

la Voie de l'Arc



Photos Alain Scherer. Ne pas jeter sur la voie publique.



depuis 1986

Association Languedocienne de Kyudo  
FFKT - EKF - IKYF

## HISTORIQUE

Le Kyujitsu (tir à l'arc guerrier) à son apogée au XII<sup>e</sup> siècle, a été détrôné par les armes à feu. Il s'est pacifié sous l'influence des philosophies Tao, Shinto et Zen. L'arc (kyu) est devenu une discipline personnelle, une voie (do) où l'adversaire est soi-même.

### LE KYUDO, UNE DISCIPLINE POUR TOUS



La pratique du Kyudo est ouverte à tous et à toutes, et peut être abordée dès l'adolescence, et sans limite d'âge.

Hommes et femmes pratiquent ensemble à l'entraînement et en sharei (tir de cérémonie à plusieurs archers).

### Sur le plan physique

La recherche de la qualité de la posture et de la gestuelle du tir développe une meilleure connaissance de son propre corps et le rééquilibrage de ses énergies.

L'enchaînement des postures fait travailler en douceur la musculature et le souffle ainsi que le sens de l'équilibre.

L'ouverture de l'arc s'effectue à l'aide du hara, développant la respiration abdominale. Ce travail tout en étirement assouplit les articulations.

La position debout en pleine extension de l'arc, colonne vertébrale étirée vers le haut, pieds ancrés dans le sol favorise l'ouverture de la cage thoracique et renforce le dos et les jambes. Sans violence pour le corps, le Kyudo peut être pratiqué jusqu'à un âge avancé.

### Sur le plan mental et psychologique

Les déplacements dans le dojo obligent le pratiquant à se repérer dans l'espace.

Le déroulement du sharei aiguise également sa relation à un espace-temps. Il acquiert ainsi une meilleure perception de son environnement direct.

La pratique du Kyudo développe tout à la fois l'individualité de l'archer et sa conscience du groupe.

L'attention portée au moment présent et aux autres favorise une forte concentration.

L'observation intérieure de ses propres sensations dissout les pensées-écran qui absorbent toutes nos énergies.

Le passage du "vouloir" au "lâcher prise" conduit à la vacuité dans l'action et à une profonde détente intérieure.

Le Kyudo oblige l'archer à s'accepter avec ses talents et ses insuffisances. Sa capacité à faire face aux événements (stress) et son pouvoir de décision en sont renforcés.

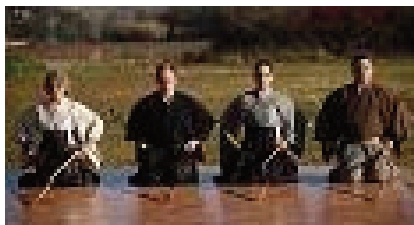
## ÉLÉGANCE ET RAFFINEMENT

### La tenue

La tenue usuelle comprend un keikogi (chemise blanche à manches courtes) et un hakama (jupe ou pantalon à larges plis). Pour les cérémonies les archers hommes et femmes revêtent (à partir d'un certain niveau) un kimono à grandes manches. Seule change la façon de préparer le kimono avant le tir. Les femmes relèvent leurs manches avec un ruban tandis que les hommes dénudent leur épaule gauche.

Cette préparation s'intègre harmonieusement au cérémonial du tir qui se déroule comme une chorégraphie d'une grande beauté et d'une intense concentration.

### Les femmes dans le Kyudo



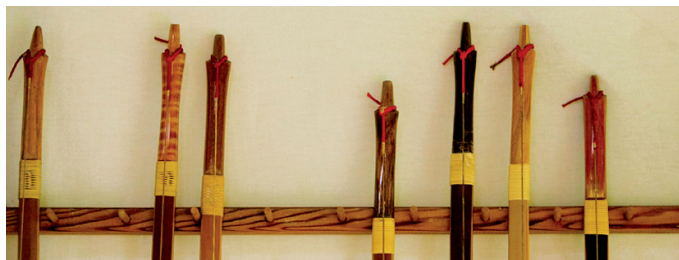
Les femmes sont nombreuses à pratiquer le Kyudo, tant en Europe qu'au Japon. Selon le "Manuel de Kyudo" de la Fédération japonaise, elles doivent exprimer dans leur tir "élégance et raffinement, tout en affirmant leur présence". Ainsi, les femmes peuvent exprimer leur spécificité au sein de cette discipline qui les magnifie particulièrement. Le port du kimono accentue encore la noblesse des attitudes en soulignant la géométrie de la posture.

La Beauté fait partie des points essentiels de la pratique de cet art d'une esthétique parfaite dont la base est l'arc lui-même.

### L'arc japonais

Véritable objet de vénération au Japon, l'arc en bambou est exceptionnellement long (2,21 à 2,45 m) et sa puissance (7 à 35 kg) est adaptée à l'archer. Placée asymétriquement, sa poignée se trouve un peu en-dessous du centre. Bien qu'il existe aujourd'hui des arcs en matériaux synthétiques (fibre de verre ou carbone), l'arc japonais traditionnel est encore fabriqué selon les mêmes techniques qu'il y a plus de 400 ans.

Sa forme rare et pure en fait un authentique objet d'art. Ses courbes reflètent l'équilibre parfait du ciel et de la terre, du masculin et du féminin...



## LE TIR

### Le lâcher-prise

Pour avancer dans la Voie de l'Arc, il faut de la persévérance et une sincérité profonde dans la recherche de sa vérité intérieure. L'archer

fait ici l'apprentissage du "lâcher-prise". C'est probablement une des choses les plus difficiles à réaliser dans nos sociétés contemporaines. Abandonner cet "ego" volontaire qui tend à dominer toute notre vie permet de se reconnecter aux forces vives du Moi profond qui réalisera alors le geste "juste". Cette aventure passionnante se vit entre l'archer et lui-même. La cible qu'il doit atteindre, c'est sa cible intérieure, celle qui se situe au cœur du hara\* bien plus que la cible placée à 28 mètres.

### Un tir, une vie

Dans le Kyudo, la notion de "réussite" et d'"échec" n'est pas fondée sur la seule précision à la cible comme en archerie occidentale. C'est l'ensemble du tir qui permet de "juger" de sa qualité. Celui-ci commence bien avant le lâcher de la première flèche et finit bien après que la deuxième flèche ait été tirée. L'archer doit maîtriser les points techniques lui permettant d'ouvrir son arc en pleine extension sans crispation inutile, tout en énergie et fluidité. Mais c'est aussi son état d'éveil et sa capacité à exécuter chaque mouvement en harmonie avec sa respiration et celle des autres archers qui l'entourent qui fera la qualité d'un tir.

Bien sûr, la cible se doit d'être transpercée : ce sera le résultat d'un placement correct, d'un esprit calme, d'un enchaînement de gestes justes.

L'expression issue de la philosophie Zen "un tir, une vie" exprime bien l'essence du Kyudo : mettre toute son âme dans chaque flèche, sans réserve, afin de réaliser l'unité de l'arc, du corps et du cœur.

\* Hara : centre de gravité du corps situé 3 cm sous le nombril.

**Le Kyudo peut se pratiquer dès l'adolescence jusqu'à un âge avancé.**

**Il est possible de débiter en cours d'année.**

**Visiteurs et spectateurs sont les bienvenus.**