

Initiation au KYUDO pour des élèves de l'école STEINER de Confignon (Ge)

Comme annoncé précédemment, nous avons organisé une série de 4 cours de 90 mn en mai-juin, pour les étudiants des grandes classes de l'école Steiner. De la dizaine d'élève initialement prévue, 6 ou 7 étaient présents suivant les sessions, la plupart ont assisté à toutes les sessions, 2 élèves en ont raté une ou deux, une élève était en examen et un autre dispensé.

Cette première expérience a été possible grâce à l'important travail de préparation et investissement auprès des élèves et de l'école, de Jacques Doaré, ancien professeur de l'école et habitué du cours du mardi soir. Une évaluation qui sera donnée aux élèves est préparée par Jacques. L'encadrement était constitué de Jacques, Kazu, Claude, Diane, Tibor (coopté pour la dernière session) et moi.

Initialement prévus par sous-groupes, les cours ont été décomposés en multiples ateliers finalement organisés tous ensemble, en raison des effectifs réduits mais aussi de la difficulté de se concentrer (autant d'un point de l'élève que de l'enseignant), si deux activités différentes sont menées de front.

L'objectif était que les élèves apprennent l'ensemble de la chorégraphie, tir y compris, et aborde des questions intéressantes du Kyudo (synchro du groupe, rapports aux émotions, conscience de l'instant présent, travail postural, coordination spatiale et cérébrale (comme pour yatsugae [mise en place des flèches]), vue périphérique, etc.).

Hormis la sortie de ochi [dernier archer] vers l'avant, il n'y a pas eu de concession à la forme, toutes les étapes du tirs devaient simplement être exécutées en rythme Taikai [Tournois] pour éviter qu'ils restent à genoux trop longtemps.

Le principal défi résidait dans le peu de temps disponible.

Voici le planning des 4 séances

1ère session: déplacements

2ème session: déplacement + Gomu-yumi puis Yumi et flèches + yatsugae sans gant

3ème session: déplacement avec Yumi et flèches + Yatsugae avec gant + 1er lâcher

4ème session: répétitions Sharei rythme rapide, progressivement avec matériel et lâchers.

En fin de session: Sharei en condition Taikai, totalement autonome, l'encadrement étant sur les tatami.

Résultat

Le résultat étonnant en si peu de séance, est à la hauteur du degré d'attention élevé dont nous avons bénéficié: La chorégraphie a été quasiment acquise en deux sessions, Yatsugae avec le gant en une session, et surtout le Sharei de clôture n'avait pas grand chose à envier à ceux que nous pratiquons avec nos débutants habituels, après quelques mois.

Le groupe était très intéressé et investit, avec des questions pertinentes. Une carte a été écrite par la classe, qui est jointe à ce message et vous donne une idée du ressenti des élèves.

Cela a également été l'occasion de quelques productions:

- [Cahier d'initiation de 16 pages](#), que Pierre a mis sur notre site

- Préparation d'une série de schémas étapes par étape, d'assistance à l'enseignement pour les débutants (extrait dans cahier d'initiation).

- Dessins sur les flèches Haya [première flèche] / Otoyua [seconde flèche] par Diane

- Photo par Jacques et Diane (quelques une ci-jointes), qui seront vues par des centaines de personnes en lien avec l'école Steiner et ses nombreuses manifestations

- Ce compte rendu et sa partie détaillée, pour mémoire.

Conclusion

C'est une expérience très enrichissante pour les élèves et pour l'encadrement, quel que soit son niveau.

Enfin, je remercie de tout cœur Jacques, Diane, Claude, Kazu et Tibor pour leur fort engagement sans lequel cette expérience n'aurait pu être menée à bien.

Quelques photos













Merci de m'avoir fait
vivre l'instant présent et de
m'avoir fait déposer mon nez par la
pratique du kyudo. *Marius*

MERCI POUR LA
SERENITE QUE VOUS
AVEZ FAIT GERMER
EN NOUS !
Fernand

Une respiration dans
ses semences de silence
Thérèse Séguère

Merci de m'avoir fait
découvrir ce merveilleux
art y
Laurence

Merci infiniment
pour ce temps
consacré à nous initier
aux richesses de
l'art du kyudo.

La 13^e classe

Merci du fond du
cœur pour m'avoir
ouvert les yeux et le
cœur à cette merveilleuse
pratique !
Stephane

C'était des moments
précieux, j'ai été
touchée par la précision,
la justesse de cet art.
Merci pour la
belle découverte !
Valérie

Seconde partie du compte rendu

Compte rendu plus détaillé, qui peut faire office de guide pour les éventuelles opérations similaires à l'avenir.

Agenda de chaque session

- Commencent par un salut
- S'enchaîne sur un tir de démo par l'encadrement
- se poursuit par une série d'ateliers de 10-15 mn.
- Se terminent par un salut
- Puis pause thé pour qui veut rester et tir libre pour les cadres.
- Durée totale environ 3 h: 45 mn préparation dojo / tenues - 90 mn cours - 45 mn thé / rangement.

Configuration du dojo

- en 4 cibles, avec repères bleus avant Honza [ligne de préparation].
- Yumitate [support arc] tourné contre mur
- rideau tiré vers mur nord
- entrée du pied droit face à Kamiza (mur sud).
- Shai [ligne de tir] à 27m70.
- Honza en conséquence

Préparation

- Liste des participants, avec prénom, taille, modèle de gant [essayage préalable], numéro d'arc, Yazuka [longueur ouverture flèche / espace entre pieds]
- idéalement un Gake [gant], un arc et deux flèches par participant.
- Munéate [protection de poitrine] pour les filles
- Protections d'avant bras si souhaité par les participant
- Recommandations habits: T-shirt blanc, pantalon ample noir, genoux couverts pour Hirakiyashi [rotation sur genoux], pas de piercing côté droit du visage, pas de bijoux main gauche, rien qui risque d'accrocher la corde sur le buste [boutons chemise].
- idéalement un Kyudogi [Chemise de Kyudo] + Obi [ceinture] par participants, au moins pour le dernier tir en fin de stage
- un Gomu-yumi [arc d'exercice avec corde en caoutchouc] par participants
- appareils photos / video + opérateur

Principe de base

- Pour faciliter l'identification et les présentations d'exercices, les cadres sont en Kyudogi (pas de kimono).
- Tous les exercices en Reishake [tenue des flèches en mode visible, ouverture pieds en un temps], Shomen [montée de l'arc frontale], bien que Shamen [montée de l'arc latérale] semble bien plus approprié pour un stage d'apprentissage rapide.
- Ne montrer que des mouvements qui font partie du tir (par exemple, préférer le lâcher avec Gomu-yumi à la pratique de Subiki [ouverture à vide d'un vrai arc où l'on doit refermer l'arc qui n'est jamais lâché à vide], alors que ce mouvement qui commence par le même que Yurumi [erreur de relâchement de la tension corporelle avant le lâcher, causé par une faille mentale de type "je ne peux pas tenir plus longtemps"], est à proscrire en condition réelles.
- Nos capacités d'apprentissage étant à 80% visuelles, ne jamais montrer ce qu'il ne faut pas faire en disant que ce n'est pas bon. Montrer et expliquer exclusivement des mouvements justes.
- Enchaîner les mouvements dans leur suite telle qu'en cérémonie.
- Sauf exercices spécifiques comme Torikake [prise de gant], Tenouchi [prise d'arc], Hirakiyashi, toujours répéter l'enchaînement progressivement enrichit, depuis l'entrée.
- Complimenter.
- Montrer.
- Parler le moins possible et ponctuer d'humour.

1ère session

- Avant le salut: description de la barrière symbolique et physiques (portail, Mon [portique d'entrée dans le jardin], porte, nolen [rideau intérieur entre entrée du dojo et espace du dojo], Rei [Salut profond, à 45°]) qu'il y a entre le monde extérieur et le monde dans le dojo, où chaque individu vient consacrer du temps à la pratique du Kyudo, laissant les autres questions parasites, dehors.
- Salut
- Présentation du concept de Mitori Keiko: bien observer la cérémonie qu'ils vont voir, parce qu'en fin de stage, c'est ce qu'on espère les voir exécuter.
- Tir de démo de l'encadrement, en Kyudogi, avec toutes les phases à genoux, y compris Ikasu [à genoux, se redresser et soulever légèrement le genoux du côté de l'arc], en tir rapide type Taïkaï [tournois].
- Description de: Toriyuminoshise [prise de l'arc debout, pointe dans l'axe du corps et à un poing du sol], Entrée, Rei/Yu [salut court, à 15°], 3 pas, tourner, marcher
- Pratique en boucle
- Description de la sortie
- Pratique en boucle depuis entrée.
- Description de la distance entre cibles et entre archer, des repères bleus de position des cibles, du virage à gauche sur Honza, du passage en Kiza [Posture accroupie à genoux sur la pointe des pieds], de Ikasu / Yu, de la manière de se lever avec l'appui sur les deux pied.
- Pratique en boucle
- Description arc + Toriyuminoshise [posture de tenue à la hanche gauche de l'arc, avec pointe dans l'axe du corps à 10 cm du sol]
- Pratique: sélection individuelle et ajout de l'arc.
- Description passage en Kiza avec Urahazu [pointe haute de l'arc] qui touche quand le talon se soulève et qui frotte au sol quand on se relève.
- Pratique en boucle.
- Description du Tenouchi description forme main triangulaire qui reçoit arc en forme de trapèze). Tenue légère de l'arc dans la main. Première partie de l'exercice de Peter: rappel de force de torsion lorsqu'on amène la corde contre avant bras.
- Pratique en boucle avec Yumi.
- Description Hirakiyashi
- Pratique en boucle
- Rapides explications relatives à la manière de se comporter dans le dojo, les saluts, pourquoi, quand, comment.

2ème session

- Pratique depuis l'entrée sans arc
- Pratique depuis l'entrée avec arc
- Description flèches, Haya / Otoyô
- Description Yazuka et "comment choisir ses flèches"
- Pratique
- Description Ashbumi + indication sur premier contact oculaire avec la cible.
- Pratique Ashibumi
- Description reste du Hassetsu avec Gomu-yumi, prise Torikake en pinçant, pour ne pas avoir l'élastique croché par les doigts.
- Pratique en boucle
- Pratique depuis l'entrée avec Gomu-yumi + Hassetsu en groupe sur Shai
- Description Yatsugae
- Pratique Yatsugae
- Description Yugamae + Tsurushilabe
- Pratique en boucle jusqu'à Tsurushilabe [vérification de la corde], puis encadrement enlève Haya, puis Otoyô, et sortie.

3ème session

- Pratique depuis l'entrée avec Gomu Yumi
- Pratique en boucle jusqu'à Tsurushilabe (puis encadrement enlève Haya, puis Otoy, et sortie)
- Enlever les cibles
- Mettre gants
- Pratique en boucle avec Gake jusqu'au lâcher + zanshin + sortie

4ème session

- Pratique depuis l'entrée avec Gomu Yumi
- Pratique jusqu'à Tsurushilabe (puis encadrement enlève Haya, puis Otoy, et sortie)
- Enlever les cibles
- Mettre gants
- Pratique en boucle avec Gake jusqu'au lâcher + zanshin + sortie
- Description de l'état mental du Kyudoka: ce qui advient de la flèche ne nous appartient plus, nous nous efforçons de faire de notre mieux et de nous placer en simple témoin de ce qui advient.
- Question: Notre état est-il différent quand on s'entraîne seul , en groupe, quand on tire en tournoi ou quand on présente un examen ? Pourquoi ?
- L'encadrement se positionne sur les Tatamis
- Pratique d'examen (mais rythme rapide Taïkai).
- Applaudissements après chaque groupe
- En formation pour le salut
- Remerciements et Rei de clôture
- Salut amical en cercle

Problèmes rencontrés

Très classiques chez les débutants:

- Chute de la flèche dans Uchiokoshi [montée], liés à des différences de dimensions entre Hazu [encoche] et Nakajikake [surépaisseur sur corde pour l'encoche].
- trop de tension poignée qui induit plusieurs retournements d'arc en mode "examen", alors qu'aucun n'a eu lieu à l'entraînement.
- Posture "archerie" (petite ouverture/coude droit levé/poignet cassé)
- Baisse entre Uchiokoshi et Daisan [posture intermédiaire]
- Une joue frottée par la corde

4 sessions de 90 mn est probablement le minimum d'entraînement pour pouvoir présenter les Sharei autonomes.