

# Kyudo

DOSSIER DE PRÉSENTATION CNKYUDO

SEPTEMBRE 2020

弓道





Le kyudo est aujourd'hui  
à la fois un art et une voie  
de réalisation personnelle  
à travers la pratique ritualisée  
du tir à l'arc.



# LE KYUDO, LA VOIE DU TIR À L'ARC TRADITIONNEL JAPONAIS


**E**n tant qu'art martial, il vient des samouraïs qui l'utilisaient sur les champs de bataille. En tant que démarche spirituelle, il est nourri de croyances orientales, de l'influence du zen et des symboliques de l'archerie. Issu de la culture japonaise, le kyudo est aujourd'hui à la fois un art et une voie universelle de réalisation personnelle à travers la pratique ritualisée du tir à l'arc. Marqué par la pensée confucéenne, il sert de support à la transmission de valeurs morales à travers l'étiquette. C'est une pratique calme mais tonique qui vise un idéal : la perfection en tant qu'être humain.

Le tir s'effectue toujours de façon codifiée. Même dans une approche sportive, l'élégance, la justesse et l'harmonie sont recherchées, que ce soit dans la gestuelle, l'esthétique générale, ou la relation avec les autres archers qui coordonnent leurs déplacements et leurs tirs respectifs.

Conjuguant corps et esprit, c'est ainsi donc que le kyudo s'adresse à toutes celles et ceux que la pratique du tir à l'arc séduit. Certains y trouvent le plaisir de l'archer devant atteindre la cible, lors de tournois par exemple, d'autres le plaisir du corps entier sollicité et entretenu, d'autres une forme de détente, ou d'autres encore le fait de se confronter à un questionnement intime auquel la discipline invite.

La beauté du kyudo s'exprime dans les tenues traditionnelles, le grand arc de plus de deux mètres aux courbures naturelles, le rythme lent cérémonial, l'attitude digne et solennelle des archers et la délicate puissance dégagée par la décoche.





Le tir dans le kyudo  
doit être vrai :  
il ne s'agit pas seulement  
d'être habile, l'archer doit  
offrir sincèrement son être  
dans l'expression de son tir,  
sans artifice.



# L'ESPRIT DU KYUDO

## Un tir, une vie

En pratiquant le kyudo on cultive sa personnalité, les qualités humaines, la force de caractère, la connaissance de soi et le respect des autres. Une grande importance est accordée à la qualité de la posture et de la gestuelle. Le tir commence bien avant le lâcher de la première flèche et finit bien après celui de la seconde. La cible transpercée sera le résultat d'un placement correct, d'une respiration maîtrisée, d'un esprit calme et d'un enchaînement de gestes justes. Un tir parfait sera non seulement précis, mais empreint de dignité et d'esthétique, dimensions fondamentales de la pratique du kyudo. Tout ceci sera rendu possible grâce à une concentration ininterrompue, et un entraînement intense et régulier.


## Vérité, bonté, beauté : les trois valeurs du kyudo

Le tir dans le kyudo doit être vrai : il ne s'agit pas seulement d'être habile, l'archer doit offrir sincèrement son être dans l'expression de son tir, sans artifice. Il lui faut mettre à l'unisson son esprit (attitude), son corps (mouvements) et son arc (technique), en cherchant la plus grande simplicité. La cible n'est plus alors ni cible ni adversaire. Elle devient fidèle miroir de soi.

L'idée de bonté est associée à la recherche de vérité. Une attitude et un comportement justes suscitent un état de calme physique et mental équilibré qui s'exprimera autant dans le tir que dans le quotidien.

La beauté naît des larges courbures de l'arc, de l'attitude courtoise et respectueuse des archers, ainsi que de l'harmonie de tous les mouvements dans la cérémonie du kyudo. La sobriété et l'apparente facilité de forme cachent un haut degré de précision, de maîtrise. L'ensemble du tir dégage ainsi élégance et raffinement.





L'apparence  
et l'attitude de l'archer  
sont primordiales  
au regard de ce que  
l'on nomme l'étiquette.



# ÉLÉGANCE ET RAFFINEMENT

## **L**a tenue d'entraînement et de cérémonie

La tenue usuelle comprend une chemise blanche à manches courtes (*keikogi*), un très large pantalon plissé (*hakama*), une ceinture large (*obi*), des chaussettes blanches spécifiques (*tabi*). Pour les tirs de cérémonie, les pratiquants revêtent un kimono qu'ils doivent ajuster avec élégance en dénudant l'épaule gauche pour les hommes, ou en relevant les manches avec un ruban pour les femmes.


## **U**n arc traditionnel

L'arc traditionnel est en bambou. C'est un objet de vénération au Japon, encore fabriqué selon une méthode issue d'une tradition vieille de plus de quatre cents ans. Très long (2,21m à 2,33 m en moyenne), il est recurve et asymétrique (sa poignée est placée au tiers inférieur), d'une grande sobriété sans aucun équipement de visée. Il fait l'objet de soins particuliers car il est fragile et précieux comme tout objet d'art. Aujourd'hui les facteurs d'arc savent également produire des arcs en fibres de verre et bois, plus abordables et adaptés aux débutants.

## **D**u style, et de la dignité

L'apparence et l'attitude de l'archer sont primordiales au regard de ce que l'on nomme l'étiquette. Tradition japonaise, principes universels de la maîtrise de soi et de la bienveillance, codes de bienséance, des cadres vertueux régissent la qualité d'être en groupe. Les archers cultivent et mettent en pratique cet état d'esprit, y compris lors des tournois où leur prestance, le soin porté à leur tenue, et le maintien d'une conduite irréprochable doivent être exemplaires.



A woman with dark curly hair, wearing a white short-sleeved shirt and a black pleated skirt with a wide black belt, is in a kyudo stance. She is smiling and looking towards the camera while drawing a black bow with a yellow arrow. The background is a blurred outdoor archery range.

# Le kyudo en France montre une parfaite parité hommes-femmes.

La joie partagée : durant un stage à Montpellier, le sourire d'une débutante répond aux encouragements de l'enseignant - photo ©Alain SCHERER



# LE KYUDO EN FRANCE

## Une discipline pour tous

U Varié et complet, le kyudo convient à celles et ceux qui cherchent une pratique exigeante mais accessible à tous depuis l'adolescence jusqu'à un âge avancé. Ses bienfaits sur la santé s'exercent tant sur le plan physique que mental.


L'ouverture de l'arc, comme les déplacements et l'ensemble des mouvements sollicitent le corps dans son entier. La pratique tonique, mais douce et respectueuse du corps, entretient et développe naturellement le souffle, la musculature, la posture et l'équilibre. Sur le plan mental, l'attention portée au moment présent et aux autres pratiquants demande et exerce à une forte concentration. Le cheminement du "vouloir" atteindre la cible à la simple présence à soi conduit à un "lâcher prise" et une détente, une forme de méditation de pleine conscience en mouvement.

## Comité National de Kyudo

Rattaché administrativement à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (FFJDA), le Comité National de Kyudo (CNKyudo) représente l'ensemble des 750 licenciés français de kyudo dans 60 clubs environ. L'enseignement, bénévole, et les tournois sont supervisés par la Délégation Technique Nationale (DTN), garante des valeurs fondamentales du kyudo : vérité, bonté, beauté. Le CNKyudo tient à préserver une haute exigence de qualité pour la pratique et la transmission de cet art japonais séculaire, présent et fédéré en France depuis plus de 50 ans. En relation permanente avec le Japon auprès des plus grands experts, le kyudo français compte parmi ses membres certains des plus hauts gradés internationaux hors Japon. La qualité du kyudo français se montre en différentes occasions : la France, championne du monde en 2010, vice-championne du monde en 2014, se distingue régulièrement aussi dans les rencontres européennes.



(東京)  
(TOKYO)



Le kyudo moderne  
offre la possibilité  
de participer à  
de nombreux stages  
et tournois.

# LES RASSEMBLEMENTS DU KYUDO FRANÇAIS

**D**e nombreux événements sont proposés aux pratiquants français, en France et à l'étranger : stages, tournois, compétitions, séminaires, passages de grades,...

**Les stages** : ouverts à tous les licenciés, ils sont régulièrement organisés dans les différentes régions.

**Les passages de grade** : le kyudo étant un art martial, des grades sont attribués en fonction du niveau du pratiquant. Des sessions d'examens existent souvent au Japon, mais celles qui nous concernent de prime abord se produisent une fois par an en Europe, chaque fois dans un pays différent, dirigées par des hauts gradés japonais. Précédé d'un séminaire, c'est un grand rassemblement où de nombreuses nations se côtoient.

**Les tournois** : le kyudo moderne accorde une place de plus en plus importante aux tournois, au cours desquels les pratiquants se mesurent individuellement ou par équipes face à la cible de 36cm placée à 28 mètres. Il existe un autre type de tournoi, en extérieur, pour lequel la cible, plus grande, est à 60 mètres.

**La Coupe de France** : Elle est organisée chaque année par un club différent. En 2019, elle a eu lieu au kyudojo national de Noisiel (77) les 23 et 24 novembre. Elle se déroulera cette année les 14 et 15 novembre à Hyères (83).

**La Coupe d'Europe** : Elle a eu lieu en Italie, à Cornaredo, les 1<sup>er</sup> et 2 juin 2019. La France était représentée par deux équipes qui ont obtenu les première et deuxième places, tandis qu'en individuel l'un des quatre Français présents obtenait la deuxième place.

**La Coupe du Monde** : Mise en place pour la première fois en 2010 à Tokyo, elle se déroule désormais tous les 4 ans. La prochaine aura lieu en 2022 en Europe.



Maîtres japonais durant une cérémonie de tir. Chaque geste recèle les heures de polissages de son art dans une intense concentration. - photo ©Alain SCHERER

# L'excellence des maîtres japonais demeure la référence.





# DEPUIS LE JAPON JUSQU'EN EUROPE

## L'influence des maîtres japonais

En dehors du Japon, la pratique du kyudo reste très influencée par l'enseignement des grands maîtres japonais de la discipline. Ce sont eux notamment qui constituent l'essentiel des jurys d'attribution des différents grades et titres lors des examens organisés au Japon ou hors Japon.

## Les structures internationales


Le CNKyudo est en relation constante avec les différentes organisations étrangères qui représentent le kyudo dans le monde, que ce soient les fédérations d'autres pays, ou des fédérations plus larges auxquelles il est rattaché comme :

**L'EKF** (European Kyudo Federation) : la fédération européenne existe depuis 1980 et comprend 23 pays membres. Elle organise séminaires et examens de passage de grades (jusqu'au 6e Dan) et titres (Renshi).

**L'IKYF** (International Kyudo Federation) : Créée en 2006, elle regroupe 28 pays-membres. C'est l'IKYF qui a organisé la première Coupe du Monde à Tokyo en 2010.

**L'ANKF** (All Nippon Kyudo Federation), fondée en 1949, s'est donnée pour première tâche l'harmonisation des pratiques des différentes écoles de kyudo traditionnelles au Japon. Elle régit et réglemente l'ensemble des pratiques de kyudo dans le monde qui y sont rattachées.





Chaque flèche laisse une trace  
dans ton cœur  
et c'est la somme de ces traces  
qui fera de toi  
un meilleur tireur.  
— P. COELHO



# POUR EN SAVOIR PLUS

## BIBLIOGRAPHIE

- « Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc », Eugen HERRIGEL - ed. Dervy
- « La voie de l'archer », Paulo COELHO - ed Flammarion
- « Kyudo, tir à l'arc zen », Taïkan JYOJI - ed Trédaniel
- « Kyudo - L'essence et la pratique du tir à l'arc japonais », Hideharu ONUMA - ed. Budo
- « Le Kyudo - Art sacré de l'éveil », Michel COQUET - ed Chariot D'Or
- « Le son de vérité », Régine GRADUEL - Amazon

## FILMOGRAPHIE

- Mato no muko - Au-delà de la cible, E. MOISY - <https://matonomuko.wordpress.com>
- Nyumon, E. MOISY - <https://www.kyudo-aktop.com/post/nyumon>
- One shot one life, Empty Mind films - <http://www.emptymindfilms.com/product/one-shot-one-life/>

## WEB

- Comité National de Kyudo : [www.kyudo.fr](http://www.kyudo.fr)
- European Kyudo Federation : <http://www.ekf-kyudo.org>
- International Kyudo Federation : <https://www.ikyf.org>
- All Nippon Kyudo Federation : <https://www.kyudo.jp>



### Chargé de communication

Laurent PIRARD  
06 60 57 17 47  
communication@kyudo.fr

### Contacts régionaux

NORD ET EST  
Angélique JACQUOT  
contact.ckne@kyudo.fr

ÎLE-DE-FRANCE  
Jean-François BREUILLER  
contact.ckidf@kyudo.fr

GRAND SUD  
Céline MARTINET  
contact.ckgs@kyudo.fr

ARC ATLANTIQUE  
Anne Lise LE TENSORER  
contact.ckaa@kyudo.fr

AUVERGNE RHÔNE-ALPES  
Antoine DEPAULIS  
contact.ckara@kyudo.fr

### Crédits photo (droits réservés)

© Bernard PECHEREAU  
© Alain SCHERER  
© Laurent PIRARD

### COMITÉ NATIONAL DE KYUDO

814 rue des Quatre Seigneurs  
34090 Montpellier  
contact@kyudo.fr



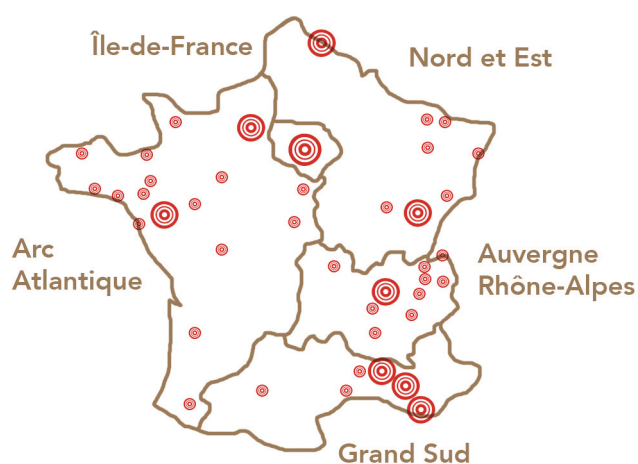
Page Facebook :

<https://www.facebook.com/ComiteNationaldeKyudo>



Instagram :

<https://www.instagram.com/cnkyudo/>



COMITÉ NATIONAL  
DE KYUDO  
[www.kyudo.fr](http://www.kyudo.fr)

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

弓道



Tir libre avec corrections durant le Grand Stage national, Nantes 2019. - photo © Bernard PECHEREAU