

# Stage de préparation au passage de grade 1 à 3° dan Kendo Saint Brieuc - 5 mai 2019

## Compte rendu

Ce stage, mis pour la première fois au calendrier de la CRKDR Bretagne à l'initiative de Pascal Ponteau (6° dan Renshi), membre de la Commission des Hauts Gradés de la CRKDR, a vu une trentaine de participants se déplacer.

L'encadrement était assuré par M. Pascal Ponteau et M. Romain Boudjadi, DTR Kendo.

La matinée a été consacrée au travail du Kihon au bokken.

L'accent a été mis sur l'importance de la répétition tout au long de sa vie de pratiquant de ce travail dans la mesure où il est effectué correctement et avec sincérité.

Une longue séance de travail en armure du Kirigaeshi s'en est suivie.

Les fondamentaux de cet exercice ont été rappelés et précisés :

- Distance
- Qualité des trois grands Men (seme et frappe)
- Exécution correcte des sayu-men (position de la main gauche, amplitude de l'armé, extension des bras pour l'uchi)
- Qualité des déplacements
- Kiaï et respiration
- Zanshin
- Importance du rôle de Motodachi

Après une courte pause d'une heure, Monsieur Ponteau a commencé par faire lecture de documents précisant pour chaque grade présenté les attendus du jury de la part des pratiquants.

Il a insisté sur le fait que chacun doit être pleinement conscient de ce qu'il a à montrer lors de son passage de grade et sur l'état d'esprit dans lequel on se doit d'être lorsqu'on se présente à l'examen : on doit se sentir prêt et non pas se dire que l'on va tenter de passer son grade.

Il a été rappelé aux pratiquants que ces documents sont en libre accès sur le site de la CRKDR Bretagne et qu'il était utile et important de les relire de temps à autre.

Le travail a ensuite repris par groupes de niveau (Kyusha, 1° dan, 2° dan).

Le groupe de Kyusha a fait un long travail sur l'exécution correcte du grand Men (ce qui est attendu lors du Ji-Geiko).

- Kiaï de préparation
- Réalisation d'un Seme de bonne qualité (distance, maintien du Kamae, déplacement)
- Exécution du grand Men (justesse des frappes, distance, ki ken tai, zanshin)

Les groupes de 1° et 2° dan ont approfondi ce travail et y ont intégré à différents niveaux de réalisation les notions de prise d'initiative pour lancer une attaque directe (shikake waza) et d'enchaînement (nidan waza).

Le stage s'est achevé par un passage de grade blanc où ont d'abord été expliquées et rappelées les règles de présentation et de déroulement de l'examen de grade.

Chaque stagiaire s'est ensuite retrouvé en situation d'examen avec un partenaire devant un jury de 3 personnes (Pascal Ponteau, Romain Boudjadi, Patrick Landabourou).

Tous les pratiquants ont bénéficié d'un jugement motivé de leur prestation et ont pu repartir avec des consignes précises du travail à fournir et des points à améliorer avant l'examen du mois de juin à Brest.

Etant donné le succès de cette première édition et la satisfaction manifestée par les stagiaires, il serait souhaitable que ce type d'événement soit inscrit au calendrier de la CRKDR Bretagne au moins une fois par saison.

Patrick Landabourou  
Kendo Club Brestois