

Archermicalement

SECTION TIR A L'ARC VITRY - E.S.V

Info Club

Rappel

Info Sport adapté

KYUDO Le tir à l'arc japonais

Page 1

Page 1

Page 1

Page 2 à 4

BOINNE ANNÉE 2014

INFO CLUB :

Prochain passage de flèche : Le 24 janvier



Spectacle des 90 ans de l'ESV : Le 18 janvier

FÊTE DE LA SAINT-SÉBASTIEN : LE SAMEDI 1ER FÉVRIER DE 13H30 À 18H ENV.

Inscrivez vous et nous partagerons les jeux et la galette.

Rappel des distances de tir pour la prochaine compétition

25 m : le 22 mars 2014

Poussin -10 ans : 15m blason de 80.

ENFANT de 10 à -14 ans : 18m blason de 80

JEUNE de 14 à -18 ans : 25m blason de 80

CH1 sport adapté : 15m blason de 80

CH2 sport adapté : 18m blason de 80

C1 et JEUNE de 14 à -18 ans (1ère année): 18m blason de 80

C2 : 25m blason de 80

C3 : 25m blason de 60

C4 : 25m blason de 60

C5 : 25m Trispot de 60 (sans petit 10)

C6 compound 25m Trispot de 60 (avec petit 10)

PHOTO DE LA COMPETITION (merci Anne)



pour le sport adapté

résultats du Challenge de Chennevières du

30/11/2013 :qualificatif pour les championnats de France FFSA

D1 (18m) Blason de 60cm : 1er Vacheron Jean-Marc (431Pt) 3° Rivet Didier (383Pt)

D2 (18m) blason de 80cm 2em Leboulleux Sylvain (240Pt)

3em Donkerque Louis (223Pt) 4em Lavergne Michele (217Pt)

Loisirs 12m blason de 80 (les loisirs ne participent pas au championnat de France) 4em Rossillon Christopher 169PT

SECTION TIR A L'ARC VITRY - E.S.V

LE KYUDO

ou le tir à l'arc au japon

Plusieurs archers du club ont pu assister lors de leurs voyage au japon à un entrainement de tir à l'arc japonais.

Sylvie nous a ramener ces magnifiques photos de kyudo :



Le kyūdō est une des voies martiales japonaises, cherchant le développement de la discipline du corps et du groupe, par la maîtrise des gestes. Le pratiquant recherche un mouvement parfait, pour pouvoir transcender à la fois l'esprit et le corps. Le principe consiste à percer une feuille de papier servant de cible, avec un minimum de tension musculaire et un maximum d'énergie spirituelle, ki.

Le **kyūdō** (弓道, litt. « la voie de l'arc ») est un art martial japonais (budo), issu du tir à l'arc guerrier (kyūjutsu).



Cette discipline se singularise de sa contrepartie occidentale par les influences mélangées propres à la culture japonaise: le zen, le confucianisme, mais aussi le taoïsme et shintoïsme.

Pour plus d'info :

<http://www.kyudoaparis.info>



Cette discipline est également présente dans les livres et les manga japonais.

Nathalie nous a ramener ces photos d'archers pittoresques en tenue du moyen âge du festival des âges :



SECTION TIR A L'ARC VITRY - E.S.V

LE KYUDO

ou le tir à l'arc au japon

HISTOIRE :

On a retrouvé des vestiges d'arcs vieux de deux mille ans. Utilisé autant pour la chasse que pour la guerre, l'arc était l'unique arme capable de tuer à distance et fut une des armes de prédilection des guerriers japonais (*kyūjutsu*) avec le sabre, surtout entre le XII^e siècle et le XVI^e siècle. Il disparaît alors peu à peu au profit du mousquet, importé par les Portugais. Bien que cette technique de combat ait été perpétuée jusqu'à nos jours, en gardant ses gestes millénaires, elle a néanmoins perdu un certain sens en l'absence de combat avec des arcs.

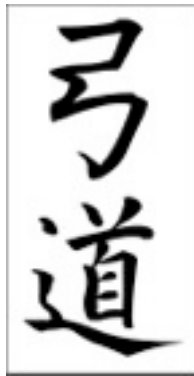
Parallèlement au développement du tir à l'arc guerrier, une autre école de tir à l'arc s'est développée : l'*Ogasawa-ryū*. Cette dernière délaisse complètement l'aspect guerrier de l'arc pour ne retenir que son aspect symbolique, et l'utilise dans les rituels. Très proche des prêtres shintos, cette école use des pouvoirs magiques assimilés à l'arc dans la tradition japonaise. Ainsi, on baptise la construction de tout nouvel édifice au Japon par un lancé de flèches purificatrices, avant d'installer un arc sur le toit de la maison. De même, lors d'une naissance, on peut demander un tir de purification. On connaît aussi la danse de l'arc des sumos, qui a la même vocation.



Le terme *kyūdō* fait son apparition dans diverses écoles dès le XVII^e siècle. Ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale suite au désarmement imposé par l'occupant américain, qu'une fédération japonaise de *kyūdō* (la *Zen Nippon Kyudo Renmei*) voit le jour. Elle se donne pour objectif de normaliser les enseignements divers donnés par les différentes écoles mais aussi d'établir une pratique commune entre elles et permettre des manifestations communes. Cette normalisation est éditée sous forme de livres (volumes) : le *Kyudo Kyohon*, qui est traduit officiellement en anglais. Une adaptation a été faite en français : *Manuel de Kyudo*. Ce manuel sert aussi bien au

débutant qu'au tireur avancé. Rédigé et amélioré régulièrement par les sensei, maîtres de la discipline, il est une source et une référence pour la pratique du *kyūdō*. Cet ouvrage en anglais ou français n'est disponible qu'auprès des fédérations. Sa version originale en japonais est disponible en librairie au Japon.

DE NOS JOURS :



Il existe aujourd'hui des fédérations de *kyūdō* aux États-Unis et en Europe, les fédérations européennes sont affiliées au Japon par l'intermédiaire de la Fédération européenne de Kyudo.

2006 voit la création d'une Fédération Internationale de *kyūdō* : IKYF (International

Kyudo Federation). 17 fédérations de différents pays sont membres de l'IKYF : Le Japon, l'Autriche, la Belgique, la Finlande, la France, l'Allemagne, le Royaume-Uni, l'Islande, l'Italie, le Luxembourg, les Pays-Bas, la Norvège, le Portugal, l'Espagne, la Suisse, la Suède et les États-Unis.

La synthétisation du *kyūdō* par la *Zen Nippon Kyudo Renmei* n'a pas été créée au détriment des KORYU (écoles ancestrales). Les traditions des différentes koryu sont précieusement entretenues par ceux qui les pratiquent et transmises ainsi parallèlement aux objectifs de développement de la fédération japonaise. Les deux pratiques coexistent sans se nuire.

PRATIQUE :

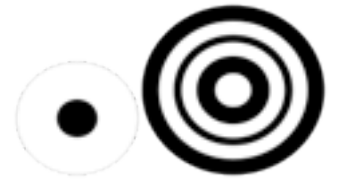
Le Kyudo se pratique dans un dojo qui est constitué de différentes parties qui lui sont propres :

- Le *shajō*, lieu où les archers évoluent, est généralement un bâtiment ouvert sur la ciblerie. Le sol est nécessairement en parquet de bois dur et poli pour permettre le déplacement des archers (déchaussé), le plafond est assez haut pour l'utilisation de l'arc. C'est un espace très structuré où chacun connaît sa place. Certaines zones sont réservées, telles que le *Tokonoma* et le *sadamenozu*. Cette organisation hiérarchique de l'espace est traditionnelle, elle reproduit la même organisation que

dans les espaces japonais : l'habitation, le pavillon de thé, les temples...

- Le *yamichi*, l'espace libre entre l'aire de tir et la ciblerie. Il est longé latéralement par le *yatorimichi*, chemin pour aller ramasser les flèches.
- L'*azuchi*, ciblerie, permet de positionner les cibles à 28 mètres de la ligne de tir. La cible *mato* de 36 cm de diamètre est positionnée à 9 cm du sol et fichée dans une bute de sable mouillé à forte pente (20°).

Le *kyūdō* est également pratiqué à courte distance pour l'initiation et l'entraînement, à une longueur d'arc d'une cible de paille appelée *makiwara* (paille roulée).



Au Japon, les dojos sont soit municipaux, soit situés dans le cadre scolaire. Le monde occidental n'en compte que quelques-uns construits de manière traditionnelle où la pratique prend une saveur incomparable.

HASSETSU, LES HUIT ÉTAPES

Le tir lui-même se déroule en 8 phases distinctes et consécutives, appelées *hassetsu*. L'archer apprend et suit cette succession très structurée de phases. C'est une *check-list* d'étapes et de détails pour organiser les mouvements hiérarchisés du tir en incluant le moindre élément. Elles sont nommées par des termes japonais avec une traduction admise pour les francophones :

1. *Ashibumi* : « enracinement des pieds ».
2. *Dozukuri* : « affermissement de la posture ».
3. *Yugamae* : « éveil de la vigilance ».
4. *Uchiokoshi* : « élévation de l'arc ».
5. *Hikiwake* : « extension répartie ».
6. *Kai* : « union ».
7. *Hanare* : « séparation ».
8. *Zanshin* : « persistance de l'esprit » ou « continuation du tir ». Cette dernière phase est suivie par un mouvement annexe : *yudaoshi*, « abaissement de l'arc ».

SECTION TIR A L'ARC VITRY - E.S.V

LE KYUDO

ou le tir à l'arc au japon

La particularité de la forme l'arc de kyudo induit un mouvement d'ouverture très au-dessus de la tête du tireur. La partie basse de l'arc est courte et forte, elle donne la puissance au tir. La partie haute est longue et plus faible, elle donne la précision au tir. Les deux branches doivent s'équilibrer lors de l'ouverture de l'arc et du départ de la corde. Ces phases doivent être assimilées par le corps du tireur. Elles sont réalisées avec précision et en harmonie avec la respiration de l'archer et lui permettent de faire partir le coup dans les meilleures conditions possibles.

Différentes variantes existent dans les détails de l'ouverture. Elles sont issues des différentes origines du *kyūdō*. Le tir en *bushake* issu de la tradition guerrière et le tir en *reishake* issu du tir de cour. D'autres différences entre l'élévation de l'arc et le début de son ouverture (ouverture latérale ou de face) : *shamen no kamae* et *shomen no kamae*. Mais les fondements dans la répartition des tensions de l'arc pendant son ouverture et le lâché restent les mêmes.

Ashibumi

L'archer se positionne sur la ligne d'où les flèches seront tirées, de profil par rapport à la cible (*mato* ou la *makiwara*) et tourne sa tête de manière à faire face à la cible. L'arc repose dans la main gauche à hauteur de hanche, et les flèches dans la main droite, à la même hauteur.

Ensuite, l'archer écarte ses pieds de sorte que la distance entre eux soit égale à son allonge (*yasuka*). Après l'accomplissement de l'*ashibumi*, l'axe de la cible, la ligne de tir passe devant les orteils de l'archer.

Dozukuri

L'archer vérifie son équilibre et l'alignement de son bassin avec ses épaules. Les deux parties du corps doivent être parallèles à la ligne imaginaire créée pendant l'*ashibumi*. Cette posture est étudiée pour trouver le maximum de stabilité dans les quatre directions : avant arrière et latéralement. De plus, cette mise en place du corps est nécessaire à l'ouverture maximale de l'arc avant le lâché.

**Yugamae**

Cette phase se compose de trois phases consistant en la mise en place des flèches sur l'arc et la corde, et la préparation au tir :

1. *Torikake*, saisi de l'arc avec la main droite grâce au [Gake](#).
2. *Tenouchi*, la main gauche est placée d'une nouvelle manière sur la poignée de l'arc pour tirer.
3. *Monomi*, l'archer tourne sa tête et regarde fixement la cible.

Le tireur se saisit de la corde et de l'arc avec la flèche et maintient cette saisie jusqu'à la fin du tir.

Uchiokoshi

L'archer soulève l'arc au-dessus de sa tête pour se préparer au tir tout en maintenant une respiration régulière pour se préparer à l'union (*kai*). « Comme une fumée dans un matin de printemps ».

Hikiwake

L'archer commence à abaisser l'arc vers la gauche tout en écartant ses bras, le mouvement doit dessiner un arc de cercle. Le tireur pousse simultanément l'arc avec son côté gauche et tire sur la corde avec le côté droit, jusqu'à ce que la flèche soit au niveau de sa bouche et contre sa joue. La force est aux coudes. On peut noter le passage par le **Daisan** où le bras gauche est entièrement tendu et la lanière du *gake* se trouve au dessus du front à un poing de distance (2/3 de poussée du bras gauche 1/3 de traction ou de rétention de la main droite)

Kai

L'harmonie, l'unité entre le lieu, le corps, l'esprit, l'arc, la flèche et la cible. Le tireur continue le mouvement commencé dans la phase précédente. L'archer semble faire une pause pour viser mais en réalité il continue l'extension du corps et de l'esprit dans toutes les directions pour créer une unité entre le corps, l'esprit, le cœur, l'arc, la flèche, la cible... La pointe de la flèche doit suivre la ligne établie pendant l'*ashibumi*. Par rapport à l'archerie occidentale, la poussée de l'arc se réalise avec l'espace pouce/index, la paume n'intervient pas. Cette extension dynamique doit être suffisamment énergique et efficace pour provoquer le départ de la flèche.

Hanare

Lorsque l'archer atteint l'union parfaite, la corde se libère de la main droite pour propulser la flèche. La flèche part ou se sépare du tireur grâce à l'extension du corps et à l'accumulation de l'énergie. L'arc produit alors un son, le « *tsurune* », ce son provient de la corde qui percute une plaquette de bois, constituant de l'arc en son sommet. La flèche touche la cible en produisant un autre son : le « *tekichu* », celui-ci est produit par la pointe évasée de la flèche frappant le papier de la cible tendu comme un tambour. La qualité de ces sons révèle la qualité du tir.

Zanshin

Après le départ de la flèche, l'archer la suit du regard, prêt à toute éventualité. Le corps est maintenu dans l'extension du *kaï* et en restant en état de concentration. C'est à cet instant, dans cette posture spontanée et aussi grâce au vol de sa flèche que se révèle la vraie nature du *kyūdōjin* (pratiquant de *kyudo*): apparaissent ses intentions ou motivations profondes. Lorsque la flèche part, l'archer ne peut mentir sur sa posture finale qui résulte des tensions et des sentiments qu'il a mis en jeu dans tout le déroulement de l'ouverture de l'arc. Il doit travailler sa détermination afin d'effacer tout élément qui pourrait ternir ce *zanshin* et le résultat à la cible, c'est-à-dire son mental, son regard *netsuke*, ses postures *kihon*...

Cette étape est suivie d'une seconde phase, le **yudaoshi**. Tout en demeurant dans le tir et dans la continuité du *zanshin*, l'archer abaisse l'arc pour passer à la flèche suivante en recommençant les *hassetsu*.