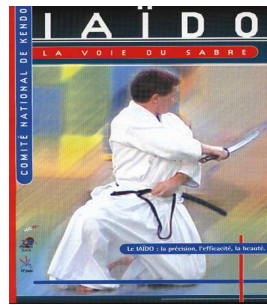
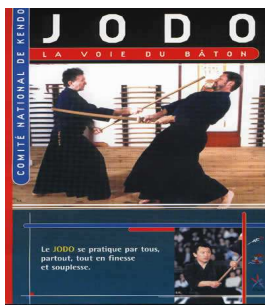


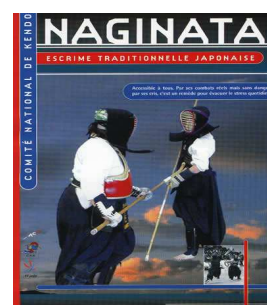
1° Le KENDO, Voie du Sabre japonais, est le face-à-face à armes égales entre deux combattants revêtus d'une armure traditionnelle. Dans le Kendo d'aujourd'hui, où les français sont régulièrement champions d'Europe, le sabre est en bambou pour la compétition, et en bois ou en métal pour la présentation de *katas* ou formes classiques de combat. Le KENDO est une école de courage et de maîtrise de soi.



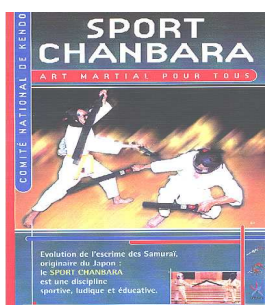
2° Le IAÏDO, autre composante de la Voie du Sabre, c'est être capable de dégainer avant que l'adversaire ait pu le faire. C'était autrefois la condition première pour un *samouraï* de ne pas perdre la vie. Aujourd'hui, c'est devenu un outil de prise de décision très apprécié des managers et de tous ceux qui ont des responsabilités. Adresse, rapidité, concentration, mais aussi humilité et patience sont les vertus du *iaïdoka*.



3° Le JODO est la Voie du Bâton. Présent de longue date dans toutes les écoles traditionnelles d'arts martiaux japonais, il a connu sa forme la plus élaborée à partir du XVI^e siècle dans les lieux où il était interdit de se servir du sabre en particulier. Dans sa forme actuelle remaniée au XX^e siècle, il consiste dans l'apprentissage de *katas* ou formes traditionnelles, où le *jo* (le bâton) affronte le *bokken* (le sabre en bois). Il s'adresse à toutes les générations, permet d'évacuer le stress et de développer des qualités de précision, de non-violence, de calme et de développer sa mémoire et sa capacité de jugement.



4° Les *Bushi* (ou guerriers) devaient être capables de se servir d'une grande variété d'armes. Parmi celles-ci, la NAGINATA ou hallebarde japonaise destinée initialement aux fantassins face aux cavaliers, est devenue une arme très prisée des femmes dans l'histoire du Japon. Aujourd'hui c'est une discipline martiale pratiquée aussi bien par les femmes que les hommes – surtout en Europe dans ce dernier cas. Comme pour le KENDO, l'extrémité de l'arme est en bambou et les combattants sont revêtus d'armures de protection.



5° le CHANBARA est un sport créé récemment au Japon. Extrêmement ludique, il reprend, à l'aide d'armes en mousse inoffensives et de protections, tous les aspects des autres disciplines traditionnelles présentées aujourd'hui. Il convient à tous ceux qui veulent s'exprimer et se défouler sans danger, y compris ceux qui ont des a-prioris envers les arts martiaux. Les enfants adorent....et les parents aussi.