

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 43 (1986)

**Heft:** 1

**Artikel:** Kendo : la voie du sabre

**Autor:** Lörtscher, Hugo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998393>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# KENDO – la voie du sabre

Reportage illustré d'une discipline sportive fascinante, avec des photos prises lors du camp d'entraînement national à Macolin

Texte et photos: Hugo Lörtscher

Traduction: Marianne Weber

Parmi les arts martiaux («budo») d'Extrême-Orient, le kendo, forme d'escrime au sabre, est peut-être le plus rare, bien qu'il soit sans doute la discipline la plus proche de la culture traditionnelle japonaise. Le combattant, masqué, revêt une blouse blanche et une sorte de longue jupe noire; il se protège la poitrine d'un plastron. Le duel est régi par des règles immuables et très particulières, un peu énigmatiques pour les Occidentaux; un rituel fascinant précède les entraînements et les combats, ponctués, à certains moments bien précis, d'interjections et d'ordres lancés en japonais: les kendokas crient «Kiai» lorsqu'ils s'élancent sur l'adversaire, sabre (de bambou!) au poing. C'est par un sonore «Hajime!» que le juge-arbitre donne l'ordre aux adversaires d'ouvrir le combat.

Les exercices de «kata» qu'effectuent les adeptes du kendo sont particulièrement impressionnants. Pour s'y entraîner, le kendoka porte le kimono normal. Le kata est un jeu dansant ritualisé qui fait appel à la maîtrise de l'épée, à la parfaite coordina-

tion des mouvements et à une concentration soutenue. Cette forme du kendo est basée sur l'ancienne méthode de combat au sabre nu, qui avait cours avant que les armures de protection aient été introduites. Les kata sont un peu les «exercices imposés» du kendo.

Les chevaliers japonais s'appelaient «samouraï»: leur art guerrier contenait des éléments de combat et d'auto-défense. On les retrouve dans les arts martiaux que nous connaissons et pratiquons, tels que judo, karaté, jiu-jitsu et kyudo (tir à l'arc). Les membres de cette caste seigneuriale vivaient selon l'éthique bouddhiste du Zen et parcouraient tout le Japon pour compléter leur formation spirituelle et perfectionner leur art. Le sabre du samouraï ne lui servait pas seulement d'arme de combat, mais aussi d'objet de culte, de symbole du code d'honneur «bushido». Selon les rites «bushido», un combattant ne devait jamais se trouver en état d'infériorité: ainsi, si l'un des samouraï perdait son sabre au cours du combat, l'adversaire jetait le sien et ils



continuaient à se battre au corps à corps. Le «bushido», ou «voie du chevalier», pratiquait la méditation du Zen, la pureté intérieure, la sagesse et le détachement, valeurs qui permettent l'union de l'être avec le cosmos et l'éveil à une vie nouvelle.





Le kendo moderne a repris quelques-uns de ces éléments, bien que très superficiellement, pour ce qui est du Zen en tout cas. Mais le kendo est resté une école très rigoureuse de caractère et de volonté, ainsi qu'un moyen d'atteindre la conscience profonde. Cette discipline n'est pas pratiquée que dans le dojo: elle marque également le comportement dans la vie de tous les jours.



en sortir vainqueur, le combattant doit totaliser deux points, correspondant à deux frappes réussies. Avant de frapper, il faut annoncer la partie que l'on veut toucher, sinon le coup n'est pas valable.

Le kendo s'apprend plus rapidement que le judo ou le karaté, mais il exige une grande persévérance. Il faut consacrer à l'entraînement un minimum de 1½ heure à 2 heures, 2 à 3 fois par semaine. En 9 mois de travail assidu, un bon kendoka peut se lancer dans l'arène pour ses premiers combats, mais il lui faudra bien 5 ans pour atteindre le niveau international. Le kendo a pris pied, chez nous, il y a un quart de siècle environ. On compte 7 clubs actuellement en Suisse, réunissant quelque 200 membres, nombre qui promet de s'élever progressivement. Pourtant, la grande majorité de ceux qui commencent ce «sport», se découragent assez vite: ainsi, après 6 mois d'entraînement, c'est-à-dire au moment où les «nouveaux» peuvent enfin revêtir l'équipement du kendoka, il ne reste plus que 10 pour cent des élèves du début.

Beaucoup d'adeptes sont rebutés par le prix assez élevé (400 fr. environ) de l'équipement, pas plus cher, pourtant, que ceux nécessaires à la pratique de la planche à voile, du ski, du canoë ou du hockey sur glace. D'autres ont également de la peine à assimiler toutes les règles strictes de cette discipline. Le kendo, comme l'aïkido ou le judo, requiert, outre des aptitudes physiques indéniables, des qualités morales que de nombreux Occidentaux semblent justement rechercher, de nos jours, dans les techniques de méditation et autres disciplines d'Extrême-Orient.

#### L'équipement du kendoka

- Le masque facial (men)
- Le plastron (do)
- Le protège-hanches (tare)
- Les gants (kote)
- La veste de kendo (keikogi)
- La jupe-culotte longue (hakama)
- Le bandeau à motifs (hachimake)
- Le bâton en bambou (shinai).

Cet art martial dont l'issue était la victoire ou la mort, est devenu un sport en 1760, sous l'influence du maître d'armes Nakanishi: c'est lui qui a introduit les armes inoffensives et les équipements de protection. Le sabre traditionnel – âme de son porteur mais arme dangereuse –, a été remplacé par un sabre de bois et, plus tard, par un bâton de bambou.

L'art guerrier des chevaliers s'est transformé en une discipline appelée «voie du sabre» (de ken = sabre et do = voie).

Le kendo est une technique comprenant trois points d'attaque principaux: au masque (men) à gauche et en haut, aux poignets (kote) à droite et à gauche, au plastron (do) à droite et à gauche; on compte encore le coup de pointe à la pomme d'Adam (tsuki). Règle de base: ne pas blesser intentionnellement l'adversaire. Dans les compétitions, il y a des arbitres qui veillent au respect des règles strictes du kendo. Les décisions sont communiquées à l'aide de palettes rouges ou blanches. Un combat dure 5 minutes et, pour

