

Cette escrime, apparue au IX^e siècle au Japon, a été adoptée, à partir du XVII^e siècle, par les femmes et les filles de samourais pour défendre leurs foyers en l'absence de leur mari ou de leur père. Le naginata est le premier art martial féminin du Japon, il est enseigné à l'école.

● **La technique.** L'arme utilisée est la *naginata*, constituée d'un long manche de bois et d'une lame de bambou. Elle est légère (650g) mais très encombrante (2,30m de long!). Il s'agit de toucher le premier son partenaire, en pratiquant les techniques de coupe, de grands mouvements circulaires

rappelant les mouvements de faux des paysans. A ces coupes correspondent des parades de l'adversaire (et vice-versa). Au moment de frapper, le naginata pousse le *kiai*, un cri sortant non pas de la gorge mais du *hara* (région de l'abdomen), l'océan de toutes les énergies. Il est destiné à déverser son énergie sur l'adversaire. C'est l'instant crucial de la technique : le corps et l'esprit doivent s'unir en un même élan et se projeter à la pointe de la *naginata*.

● **La tenue.** Le *hakama*, une jupe-culotte bleu marine destinée à dissimuler les déplacements des jambes et le *kendogi*, une veste de kimono blanche. Les protections sont obligatoires pour les combats : un casque de kendo, une cuirasse pour le torse et des gants. En général, le club vous les prête ainsi que la *naginata*. Pour

débuter, un pantalon de jogging et un tee-shirt suffisent.

● **Les conditions physiques.** Cette pratique est accessible dès 7 ans.

● **L'entraînement.** La séance (2 heures) débute par un échauffement : étirement, travail du souffle, suivis d'exercices techniques avec arme mais sans adversaire et d'une série de combats (de 3 mn). La progression s'effectue par grades allant du 6^e *kyu* au 1^{er} (équivalent à la ceinture noire).

● **Les bienfaits.** Ici, ni violence ni agressivité. Le naginata est un art

courtois et élégant. C'est un sport complet, qui développe toutes les parties du corps, c'est une excellente gymnastique de maintien, de conscience de l'espace et de précision. Il développe les réflexes, la coordination, la concentration, le courage.

● **L'inscription.** Comité national de kendo et disciplines associées : 43, rue des Plantes, 75680 Paris Cedex 14. Tél. : 01.40.52.16.16. Minitel : 3615 FFJUDO. Prévoyez un budget à l'année de 1000 à 1800 F.

CARINA LOUART

Le naginata : projeter son énergie sur le fil du sabre



PHOTOS : FERRI OBERDORF, AVEC L'AMICAL COLLABORANT DE LA FFSDA, ET DE LA FFNAA.

naginata

la peur, la fatigue, l'indécision, ou l'agressivité désordonnée. Cela m'a appris à masquer mes émotions et à garder mon sang-froid dans de nombreuses situations.»

● **Suzanne Saurat, entraîneur national de naginata :**

«Le maintien de la colonne vertébrale, indispensable à cet art, développe le corps de façon harmonieuse. Sur le plan mental, il favorise la maîtrise de soi et le respect de l'autre. Je crois que le défoulement inhérent à cette pratique peut constituer une bonne

thérapie pour les personnes stressées. Il est également très bénéfique aux enfants, car le naginata libère leur agressivité, canalise leur trop-plein d'énergie et aiguise leur capacité de concentration. Certains parents m'ont affirmé que la dyslexie de leur enfant s'était améliorée. Dernièrement, j'ai accepté dans mon cours une enfant autiste, capable de se joindre au groupe pendant 25 minutes, elle était rayonnante.»