



Commission Féminine Kendo Nouvelle Aquitaine

BILAN 2024/2025

par Amandine NOWAK

J'ai pris la responsabilité de la Commission Féminines Kendo en début d'olympiade car je suis particulièrement sensible aux questions de développement de la pratique.

Faire connaître nos disciplines et augmenter notre nombre de pratiquants passera nécessairement par l'augmentation du nombre de pratiquantES. Nous ne pourrons augmenter notre nombre de pratiquantEs qu'en ayant une politique volontariste à ce sujet, et **en interrogeant la manière dont sont encadrées les féminines dans nos clubs.**

1/ État des lieux de notre région

Au National, les féminines représentent entre 20 et 22% des licenciés en fonction des années, c'est donc le minimum à atteindre pour les clubs et la région. Or, ce taux n'a été atteint en région Nouvelle-Aquitaine qu'une seule fois en six ans.

Cette saison, les féminines représentent **19.8% des licenciées.**

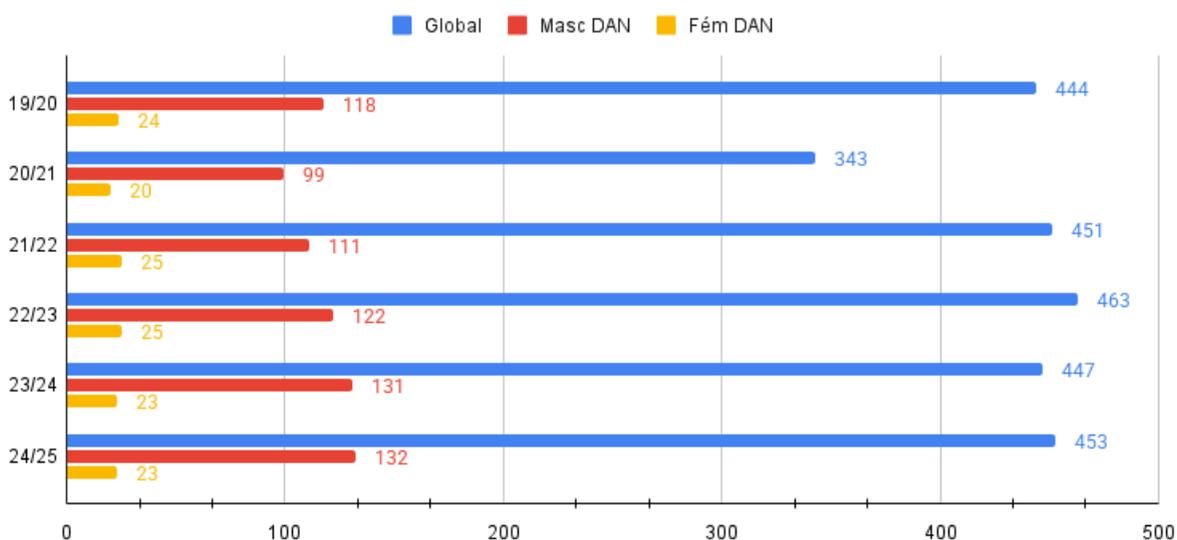
Voici les chiffres pour tous les clubs de la région NA:

	TOTAL	FÉMININES	POURCENTAGE
ASCPA Pessac	43	6	14%
ASSM St Médard	23	4	17%
Association Kendo Talence	35	8	23%
Aviron Bayonnais Kendo	9	1	11%
Charente Kendo Chaken	13	3	23%
Ecole Tulliste	7	1	14%
Go Shin No Yama Bergerac	7	1	14%
JC AS ST JUNIEN KENDO	14	2	14%
Kendo Capbreton	22	6	27%
Kendo Club Nord Gironde	4	4	100%
Kendo Club Poitiers	41	6	15%
Kendo en Creuse	16	4	25%
Kendo Limoges Etudiant C	30	6	20%
Kendo Club Niortais	8	0	0%
LRJK (La Rochelle)	19	5	26%
Orthez Arts martiaux Kendo	9	1	11%

SAG Cestas Art Martiaux	26	4	15%
S.A.Souche Niort/marais	13	2	15%
Section Paloise Kendo	33	6	18%
Union Judo Brive Correze	11	4	36%
USB Bordeaux Kendo	69	16	23%
TOTAL	453	90	20%

Nous constatons que **seulement 8 clubs sur 21** ont des statistiques alignées avec le National...

Si on regarde l'évolution du nombre de féminines sur la région, on peut observer qu'il stagne. La même chose est visible pour les yudansha féminines. **Nous n'arrivons donc pas à recruter des féminines** et celles que nous recrutons n'arrivent que rarement jusqu'au premier dan, contrairement aux hommes qui sont de plus en plus nombreux à être gradés.



2/ Actions à mener pour augmenter le taux de féminines

Si l'on veut améliorer le taux de pratiquantes, **il faut le vouloir**. Bien sûr, on peut se contenter de vivoter dans son dojo, sans se soucier d'avoir de nouvelles têtes, en particulier des femmes ou des enfants, mais alors à quoi bon enseigner le Kendo ? Il me semble évident que lorsqu'on prend la charge d'un dojo, qu'on enseigne et qu'on est investi, il nous tient à coeur de propager la voie du sabre auprès de tous, quelque soit l'âge ou le sexe.

> *Eliminer le sexisme de nos dojos*

Le sexisme (et l'homophobie) est un fléau sociétal qui n'a pas lieu d'exister dans l'enceinte de nos dojos. **La première action à mener est donc de l'éliminer**. Tous les licenciés, dont et surtout les professeurs, doivent se montrer attentifs aux remarques ou "blagues" déplacées.

Quelques remarques déjà entendues:

“Arrêtez de parler chiffons et maquillage et allez vous préparer”

“On tient le shinai comme un marteau, ou plutôt comme une casserole pour vous mesdames”

“On est pas des tapettes”

Si vous avez l'habitude de ce genre de propos, je peux vous assurer que **cela est rédhibitoire**.

De même, il est nécessaire d'arrêter toute communication sur le Kendo à caractère douteux, comme des femmes dénudées tenant un katana. (déjà vu) Cela nuit à la pratique féminine mais aussi au club concerné et plus largement à la discipline.

Je vous demande également de faire attention à l'attitude des pratiquants masculins envers les pratiquantEs, notamment entre kyusha. En effet, la force naturelle physique des hommes est plus élevée et les coups portés peuvent être très brutaux et donc douloureux, ce qui peut décourager les féminines.

Il est difficile pour une femme de compenser un manque de technique par la force, ce que font plus aisément les hommes, volontairement ou non.

Enfin, veillez lors du salut à **placer correctement les pratiquantes en respectant leur grade** et l'ancienneté. Beaucoup de femmes n'osent rien dire quand des hommes se mettent d'emblée avant elles, sans chercher à connaître leur niveau.

> *Mettre en avant les féminines dans les clubs*

Je demande également à tous les dojos Nouvelle-Aquitains de **mettre en avant vos féminines**.

A commencer par vos démonstrations publiques, derrière vos stands à votre forum associatif local, sur vos photos de groupe, sur vos sites internet. Mais aussi et surtout dans vos instances, au bureau (et pas uniquement en secrétaire), à l'encadrement de vos cours et même à la direction de vos séances si elles ont le grade requis.

> *Proposer des stages mixtes encadré par une femme*

Pour la région, un stage **mixte** encadré par une femme haut-gradée serait bienvenu. Sabine Péré 7ème Dan, de Pau (donc de NA), a encadré un stage mixte en Bretagne qui a accueilli 90 pratiquants. La même région a accueilli un stage mixte encadré par Angela Papaccio 7ème Dan, avec plus de 60 participants. **Un exemple à suivre** pour ne pas cantonner nos haut-gradées uniquement aux stages féminins...

> Organiser des stages ou entraînements dédiés

En dehors du stage inter-régional, les clubs et les départements peuvent aussi organiser des **entraînements réservés aux féminines**, afin de consolider le noyau local, de motiver les plus timides à se déplacer sur des stages ou des compétitions, ou encore tout simplement à créer des amitiés solides par le sport, qui, peut-être, motiveront les nouvelles recrues à revenir au dojo la saison suivante.

J'ai pu expérimenter ce type d'entraînement durant trois ans à Bordeaux, à raison de 2 entraînements par an ouverts à toutes les pratiquantes de la région. Selon moi, ces entraînements, loin de cultiver un "entre-soi" entre les féminines, ont directement permis au club de Bordeaux de consolider son effectif féminin (le plus important de la région depuis quelques années), en donnant la possibilité aux féminines de se connaître, mais également de se reconnaître.

Dans ces entraînements en cadre restreint, les performances physiques et le niveau plus homogène rassurent les féminines dans leur pratique. **Les féminines gradées sont mises en valeur**, là où elles tendent à être invisibilisées dans les clubs, et peuvent ainsi servir de repère aux féminines Kyu.

Ces sessions féminines permettent également d'offrir un cadre adapté pour une reprise après une blessure, pour une première fois avec le men, ou encore pour travailler des techniques parfois compliquées face à des adversaires masculins (suriage, kote kaeshi, hiki...).

Je continuerai à proposer des entraînements de ce type ouverts à toutes les licenciées de la région en saison 2025-2026, au sein de mon propre dojo (Kendo Club Nord Gironde).

4) Actions régionales prévues pour la saison 2025/2026

> Continuer à proposer un stage féminin annuel, en alternance avec la CRK Occitanie. Le dernier stage organisé à Toulouse a réuni plus de 50 pratiquantes, un record ! La Nouvelle-Aquitaine doit prendre le relais et maintenir cet effectif voir l'améliorer.

> Continuer à proposer des entraînements féminins en Gironde ouvert à toutes.

> Lancer le projet "portrait de pratiquantes" où j'irai questionner les femmes de tout âge, sur leur rapport au Kendo, ce que cela leur apporte, ce qu'elles conseilleraient aux débutantes, etc. portraits à retrouver sur le blog de la CRK et probablement sur une page Facebook dédiée.