



LA  
VOIX

# Tenshin 天心

## DU NANBUDO

Numéro 4



avril 2000

### Éditorial

“Diversité et richesse”

C'est ce que beaucoup d'entre nous ressentons  
lorsque nous débutons dans la pratique du Nanbudo.

“Diversité et richesse”

C'est le témoignage que m'a envoyé Véronique, et qui inaugure  
ma nouvelle rubrique : Réflexion(s).  
(Et qui en appellera beaucoup d'autres, j'espère...)

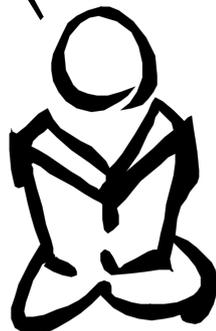
“Diversité et richesse”

Avec l'Espoir de vraiment nous retrouver, malgré nos diverses Voies.

En attendant, et avant de me perdre dans “le labyrinthe des combattants”,  
je vais réfléchir sur la déontologie, l'éthique et la morale.

Et j'espère ne pas être le seul...  
(Réponse dans le prochain numéro)

Bonne lecture à tous !



### SOMMAIRE

Éditorial

**AFDP Nanbudo**

À propos de déontologie...

**FFKAMA**

Le tronc commun du BEES  
L'espoir d'un stage

**RÉFLEXION(S)**

Diversité, richesse

**WNF**

Mon Premier Stage International  
Le Durfort nouveau est arrivé...et passé

**L'histoire des arts martiaux**

Première partie : les origines

**Jeu**

Le labyrinthe des combattants

Calendrier de la saison 1999-2000

Comité de rédaction : Romain Larguier  
(rédacteur en chef), Isabelle Amiel,  
Antoine Vanhée.

Pour écrire à Tenshin :

Tenshin

c/o Romain Larguier

24, avenue Victor Hugo

92220 BAGNEUX

Email : [tenshin@libertysurf.fr](mailto:tenshin@libertysurf.fr)

### REMERCIEMENTS

À Christian Gonzalvez  
père & fils,  
pour l'impression et la  
diffusion de Tenshin.



# Le tronc commun du Brevet d'État d'Éducateur Sportif

FFKAMA

## Les conditions d'inscription :

Avoir 18 ans, être titulaire de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS) ou d'un équivalent. Fournir également une fiche individuelle d'état civil.

## Où retirer son dossier ?

Auprès de la Direction Départementale Jeunesse et Sport (DDJS) de son domicile.

## Prochain examen :

13 mai 2000

## Date limite de dépôt du dossier :

13 mars 2000 (trop tard!)

Pour le préparer, on peut prendre des cours dans un CREPS selon diverses formules : un mois à temps plein ou deux jours par semaine par exemple (renseignements auprès de la DDJS, coût 2000F environ) ou par l'intermédiaire d'une association sportive (renseignez-vous auprès de votre club).

On peut aussi prendre des cours par correspondance : CNED : 05 49 49 94 94 ou <http://www.cned.fr> (1300F environ).

Enfin on peut se présenter en candidat libre.

## Contenu de l'examen :

Une épreuve écrite, coefficient 2 : deux sujets à traiter en deux heures (une heure par sujet) :

- Un sujet faisant référence aux connaissances de sciences biologiques (anatomie et physiologie).
- Un sujet faisant référence aux connaissances de sciences humaines (psychologie...).

Une épreuve orale, coefficient 2 : trois questions à préparer en une heure, 10 minutes d'exposé par question, devant un jury de deux personnes :

- Une question sur le cadre institutionnel de la pratique sportive.
- Une question sur la gestion, promotion et communication liées aux activités physiques et sportives.
- Une question sur l'esprit sportif.

## Quelques conseils méthodologiques :

Préparation : échangez des idées avec d'autres élèves en formation, regroupez-vous pour travailler. C'est stimulant et enrichissant. Essayez de travailler régulièrement et souvent, plutôt que longtemps et rarement.

Entraînez-vous à réaliser l'épreuve écrite en temps réel, c'est la plus grosse difficulté à surmonter pour la plupart des candidats. Pour bien se préparer à cette épreuve souvent redoutée, il n'y a pas de secret, c'est comme au Nanbudo : il faut s'entraîner !

Le jour de l'examen, sur votre brouillon, ne rédigez que l'introduction, le plan et la conclusion. Puis écrivez directement au propre. Faites des devoirs courts et lisibles. Donnez des exemples concrets. Attention, vous ne pourrez pas rendre des brouillons, si : seules les copies rédigées sur les feuilles à en-tête seront acceptées. Pour l'oral : préparez au brouillon un plan détaillé sur chaque question. Parlez doucement, regardez souvent vos interlocuteurs. Commencez par la question qui vous inspire le plus. Cela vous donnera du courage, impressionnera favorablement le jury qui souvent accepte que l'on aille plus vite sur les dernières questions si les premières sont bien traitées. Entraînez-vous à cette épreuve devant des amis (pas forcément candidats à l'examen).

Bon courage !

Isabelle Amiel

## Bibliographie :

- **Réussir le BEES1** (100 sujets d'examen résolus) de J. Ferré, P. Leroux et B. Philippe chez Amphora (environ 120 F)
- **Préparation aux BEES** Tome 1, 2, 3 de J. Ferré, P. Leroux, B. Philippe et C. Seve chez Amphora (150F par tome environ)
- **Memento de l'éducateur sportif** par le Ministère Jeunesse et Sport, INSEP publication
- **Anatomie par le mouvement** tome 1 et 2 de B. Calais-Germain (180F le tome)

Au club de Bagneux, nous avons reçu, une semaine avant, l'annonce d'un stage animé par Robert Di Méo. Il a eu lieu au Gymnase des Bas-Coquarts à Bourg-la-Reine (92) l'après-midi du samedi 18 mars 2000 et le dimanche 19 mars à Paris, dans le 3<sup>ème</sup> arrondissement, au gymnase Michel le Comte, toute la journée.

Les nanbudokas de Bagneux qui voulaient y participer ont dû choisir :

- Soit renouer avec une des figures du Nanbudo français que nous n'avions pas revue depuis les formations DIF de l'école nationale des cadres nanbudo en 1996-1997 à Bagneux et mises en place avec Stéphane Carel pour préparer notre entrée à la FFKAMA. Ce Shihan a longtemps impressionné par son érudition et son savoir technique tous les nanbudokas qui l'ont approché. Il a toujours été présent même à l'époque où on pouvait compter les élèves de Nanbu Doshu sur les doigts d'une main. La FFKAMA a décidé de l'élever seul au grade de 5<sup>ème</sup> dan. Une responsabilité énorme qu'il doit maintenant assumer. Il faut qu'il choisisse : être seul ou être aidé par d'autres cadres comme Stéphane Carel ou Jean-Luc Rubio (Shihan eux-mêmes). Tout le reste n'est qu'embrouille politique et orgueil mal placé... Leur tâche est immense puisqu'elle comporte l'organisation des compétitions, les relations avec les ligues fédérales ou les instances nationales, le programme des passages de grades (dan) devant la FFKAMA... Bref, l'ossature dont dépendra l'avenir du Nanbudo français et qui lui permettra de prospérer sur le territoire national.
- Ou alors suivre le stage légendaire de La Capelette avec le Doshu qui continue son avancée dans l'enseignement de son école et dans la recherche (maîtrise de l'énergie). Nous savons qu'il est primordial de profiter d'un enseignement issu de la source même de notre école, nous qui avons la chance de connaître de son vivant le Maître fondateur de notre courant d'art martial. Longue vie à lui.

Quel dilemme !

Ne pouvant me déplacer en province, je représenterai donc Isabelle, Christian en stage, Aline et Antoine qui travaillent... à moi tout seul. Y arriverai-je ?

Ce samedi après-midi, je me suis senti tout chose sur ce tatami du gymnase des Bas-Coquarts. Pourtant, les petits élèves de Bourg-la-Reine ne me sont pas inconnus : une vingtaine en tout. Jean-Pierre Hippon et les deux adultes ceintures

blanches du club aussi. Une petite fille me faisait de grands sourires et voulait toujours travailler avec moi... Robert m'avait salué avant le début du cours et s'était informé du niveau et de l'âge de nos élèves. On a parlé de notre dernière rencontre. Il n'avait pas changé, un peu plus reposé et hâlé. Il portait un kimono classique et une ceinture noire dont je ne reconnaissais pas les signes.

Lors du salut, il se fit appeler senseï. Le stage commença par une heure avec les enfants et les ceintures blanches adultes. Les déplacements (sur la pointe des pieds pour plus de rapidité), les tenshin et les saisies (linéaires ou croisées) ont amené les enfants, après un échauffement complet des articulations et une excitation des extrémités nerveuses de tout le corps, à un travail dynamique qu'ils ont apprécié.

Une heure après, les adultes commencèrent à travailler les déplacements de "désaxe", pas tout à fait tenshin, selon trois variations et à partir de la position Yoï Dachi, en suivant les directions de la "rose des vents" (éducatif supplémentaire, préparant aux bunkais). On recule le pied droit linéairement, ou à 45° de la direction initiale, ou en avançant la jambe droite pour se retrouver à 90° de la position initiale et ceci pour prendre la position Zenkutsu Dachi et enchaîner la défense Jodan Uke.

Après s'être un peu mélangé les pinceaux, un travail sur la position Fudo Dashi, position d'assaut, préconisée pour plus de rapidité et plus de mobilité fut présenté, regroupant les trois positions Kiba Dachi (comme Shiko Dachi mais les pieds parallèles), puis Fudo Dashi (comme Zenkutsu Dachi, mais où la jambe arrière n'est pas tendue) et enfin Zenkutsu Dachi dans un éducatif très intéressant.

Le Oi Tsuki avec Hikite haut quand le coup de poing est au niveau Jodan (haut), mais à la ceinture quand il est au niveau Shudan (moyen) fut travaillé aussi.

Le reste du travail fut réalisé en Kihon, avec un travail sur attaque doublée Oi Tsuki-Gyaku Tsuki de Tenshin Jodan Uke, puis un travail sur un uppercut (Furyage Tsuki arrêté au menton) avec un blocage ascendant main ouverte pour amener la saisie. La suite logique, fut le même travail mais avec la poursuite de l'action avec un balayage et une fin qui pouvait être Tsuki...

La préparation de la séance pour le lendemain concernait le Bunkai de Nanbu Shodan était bouclée.

Le cours finit sur des étirements qui étaient les bienvenus.

Il n'y a pas : Robert est toujours d'une rigueur et d'une logique implacable dans ses cours.

Après ce stage mon impression a été plutôt bonne : le discours de Di Méo Senseï fut mesuré et il a présenté les exercices comme une variation de ce qui a été appris en Nanbudo. Il a utilisé les termes de : “une autre lecture”, “un prolongement”.

Les principes sont respectés mais les formes sont adaptées à une compétition qui se rapproche de situations plus réalistes de combat. Il est évident, que le style de riposte est plus sec et plus tranchant (des bleus sur les avant-bras le lendemain me l'ont révélé). Robert m'avouait que ce style de travail était plus proche de sa personnalité et de ce qu'il aimait dans les arts martiaux. Ses trente ans d'expérience dans cette discipline n'y étaient sûrement pas étrangers.

La discussion d'après le stage a été très chaleureuse, tous contents de se retrouver à la suite de deux ans de pause dans les relations inter clubs de l'Île de France. Le point positif était là : ce désir de retrouver des relations d'entraînement commun, de pratiquer ensemble le Nanbudo.

J'ai été heureux de retrouver Nassera Yaïche qui se sent un peu seule dans le nord de Paris malgré ses jeunes élèves très actifs et très sympathiques. Trois clubs à Saint-Denis et des relations avec la ligue de leur département dans l'organisation des compétitions de Karaté Jutsu prouvent le dynamisme de ces clubs. Mais les rencontres avec ses copines de Nanbudo du sud de Paris lui

manquent. Elle viendra d'ailleurs les aider dans leur démonstration pendant la journée du sport au féminin qui aura lieu le samedi 13 mai 2000 au Parc des Sports de Bagneux de 14h à 17h. Elle était un peu fatiguée, car elle se prépare durement au championnat de France de Karaté Jutsu.

Djamel Benmaamer était heureux et fier de ses ceintures marron et bleues qui forment un groupe dynamique et passionné. Quelques élèves du dojo des Blancs-manteaux de Paris étaient présents également.

Nous nous sommes quittés en espérant nous revoir bientôt et reprendre notre travail commun pour que le Nanbudo continue à progresser. Robert a laissé entendre qu'après deux ans de décantation et de réflexion, il était temps de reprendre contact avec Stéphane Carel et terminer le travail sur le programme de passage des grades à présenter à la FFKAMA. Il nous reste à rassembler ceux qui veulent se rendre utiles en leur présentant des objectifs cohérents.

Après cette journée de stage, c'est cette bouffée d'espoir que je veux conserver.

Rassembler la famille du Nanbudo autour d'un axe commun : promouvoir le Nanbudo en France et le faire progresser en le pratiquant, simplement.

Joël GIBERGUES

Senseï Kyoshi

3<sup>ème</sup> DAN FFKAMA

## Diversité, richesse

Une des richesses du Nanbudo, celle qui m'a pour l'instant le plus marquée, c'est sa constante évolution aussi bien comme art martial que comme art de vivre. À chaque stage, Maître Nanbu propose un chemin en laissant à chacun le libre arbitre.

En relisant les anciens KIZUNA (revue de Nanbudo antérieure à TENSIN), mon attention a été retenue par ces quelques mots :

“ Il ne faut pas perdre de vue ses premiers pas, et surtout faire preuve de persévérance, ainsi qu'accepter la remise en question permanente sans s'endormir sur ses acquis, qui ne sont qu'une goutte d'eau dans la mer au regard du chemin qu'il nous reste à parcourir ”.

Ce qui fait la richesse de l'enseignement que nous recevons c'est la diversité de la manière d'enseigner : chacun de ceux qui dirigent l'entraînement transmet son savoir avec une sensibilité et parfois une interprétation qui lui sont propres. Travailler avec des personnes différentes permet à chacun de trouver ce qui lui convient le mieux :

“ Chacun doit respecter le chemin de l'autre, le comprendre et l'accepter, sans critiquer, sans juger, c'est simplement un choix à faire, chacun est responsable de son choix ”.

Nos professeurs nous aident à évoluer, à trouver notre chemin quel qu'il soit, afin que nous vivions au mieux dans la pratique du Nanbudo. Qu'ils en soient remerciés !

Véronique Montagnac (Nanbudo Club Orsay)

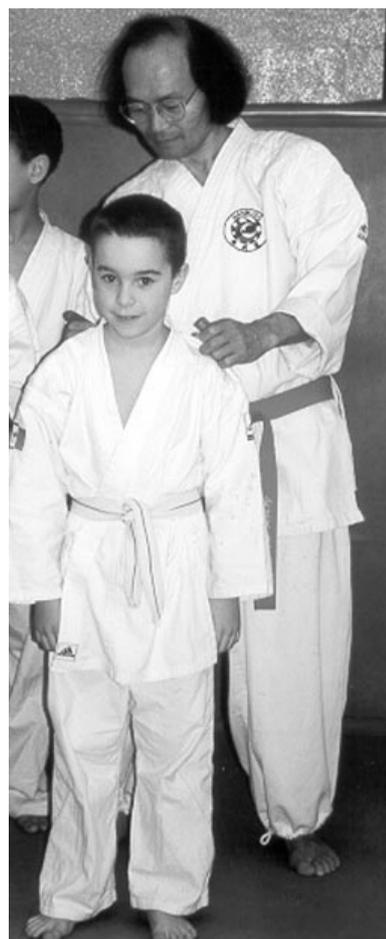
## Mon Premier Stage International

Le stage international des 7, 8, et 9 janvier à Bagneux a été le premier pour certains d'entre nous, notamment ceux qui comme moi sont ceinture blanche. Ce fut une découverte dans bien des domaines : un stage avec Doshu Nanbu ne ressemble à aucun autre.

Apparemment, il y a des découvertes et des nouveautés à tous les niveaux : même les ceintures noires semblaient parfois logées à même enseigne que nous. En effet certains gestes ont évolué dans les katas, et c'est sans doute plus difficile pour les gradés de se défaire d'une habitude ancienne que pour nous d'apprendre quelque chose de nouveau. Au fil de l'entraînement j'ai découvert des exercices sur les saisies, Nanbu Ki Taïso, Nanbu Shodan, Nanbu Ten Chi Undo, Nanbu Genki, Shiho Tai Ku (le septième Shiho Tai qui jusqu'ici ressemblait pour moi à un mythe !), et bien d'autres encore... Tout un programme que les plus gradés des participants transmettront à leur tour dans leurs clubs respectifs.

Si je devais résumer l'esprit de ce stage en quelques mots, ce serait : écoute, regarde, et retiens tout ce que tu peux pour en faire profiter ceux qui n'ont pas pu venir.

Véronique Montagnac (Nanbudo Club ORSAY)



## Le Durfort nouveau est arrivé... et passé (17,18,19 mars 2000)

Prenez une brassée d'Espagnols, une poignée de Français, une pincée d'Italiens, rajoutez un Camerounais, un Suédois (DEDE), une Américaine, et, à défaut des autres, laissez maître NANBU lier la sauce. En plus de l'habituelle convivialité assurée, vous pourriez obtenir quelques nouveautés.

... SUSPENSE ...

M'enfin ! quelles nouveautés ? ... Allez, on va vous le dire... D'abord des précisions sur le Ki Taïso, mouture an 2000. Ensuite un nouveau Randori : Suwari Randori Kanzetsu (malaxage d'articulations et marmelade de genoux : ouille ! aie !) avec la fameuse technique dite du "grille-pain" (merci PAPINO). Et surtout la dernière recette pour foie et vésicule biliaire, Nanbu Genki Nanaban qui manquait pour boucler la boucle.

Après quelques grattages de crâne, torticolis pour voir partout, dyslexie gestuelle... on devrait avoir ingurgité.

Vivement le prochain stage inter pour digérer (si le chef le veut bien).

En tout cas, l'était bien ce petit stage.

Thierry Didier (Nanbudo Club d'Albion)

## Première partie : Les origines

# L'HISTOIRE DES ARTS MARTIAUX

Dater les origines est bien compliqué. On imagine bien qu'il y a fort longtemps que les humains se tapent dessus !

Mais à quel moment peut-on parler d'évolution vers l'Art Martial, c'est à dire d'une ritualisation des combats guerriers ?

Dès l'époque préhistorique, il existait vraisemblablement des jeux de lutte distincts des activités guerrières.

En Inde et en Chine, il semble que le développement des arts martiaux se situe vers le V<sup>ème</sup> siècle avant JC. Et ce n'est qu'au VI<sup>ème</sup> siècle après JC qu'apparaît la fameuse légende de Bodhidharma.



Ce moine venu de l'Inde apporte en Chine, au monastère de Shaolin, une nouvelle forme de Bouddhisme, plus directe, qui prône la recherche de l'illumination par la méditation perpétuelle.

C'est de là que viendrait le zen japonais, (ou Ch'an en Chine, et Dyama en Inde). Bodhidharma aurait également diffusé le Shaolin Ch'uan Fa ou boxe de Shaolin qui serait à l'origine des Arts Martiaux de Chine et du Japon.

Dans cette hypothèse, méditation et arts martiaux sont considérés comme des aspects du Bouddhisme, l'un passif et statique, l'autre actif et dynamique.

En fait, le bouddhisme fut bien un trait d'union entre la Chine et le Japon au V<sup>ème</sup> siècle, mais les arts martiaux étaient déjà florissants en Chine et en Inde bien avant cette date.

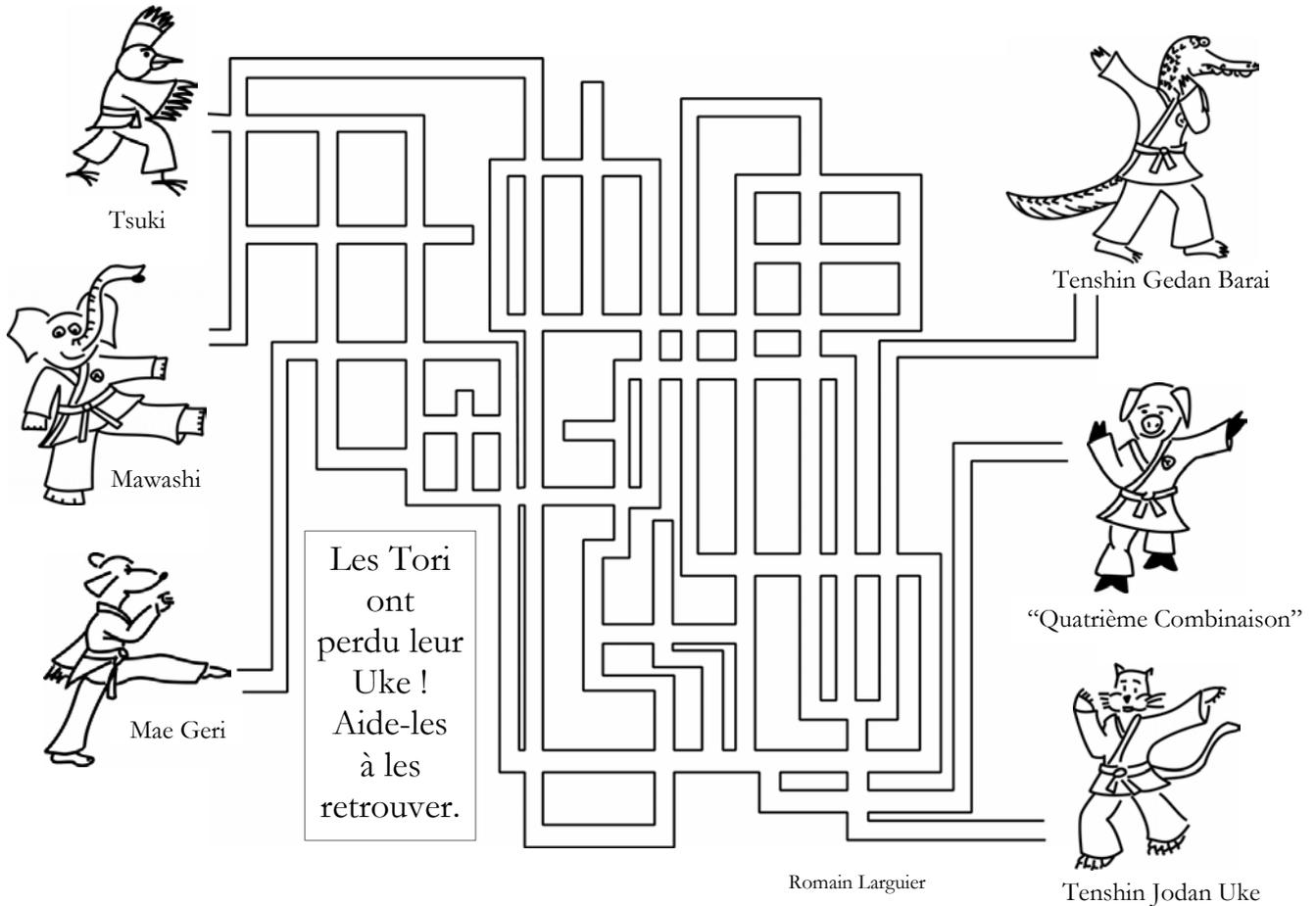
Isabelle Amiel

24 et 25 juin 2000

Hommage à Guillaume Detroyat, organisé par le Nanbudo Club de Grenoble, auquel tous les clubs de France sont conviés.

- Samedi 24 juin au soir : gala
- Dimanche 25 juin au matin : stage

# Jeu : Le labyrinthe des combattants



## Calendrier de la saison 1999-2000

- 15 avril 2000 : Championnats de France de Karaté-jutsu à Paris
- 28-29-30 avril 2000 : Championnats du Monde en Hongrie
- 20-21 mai 2000 : Stage National fin de saison et A.G. AFDP à Bompas
- 10-11-12 juin 2000 : Stage international à Albion



### AFDP et Tenshin sur le Web

AFDP Nanbudo :  
<http://www.nanbudo.asso.fr>  
 Tenshin :  
<http://www.nanbudo.asso.fr/tenshin>

### ASSOCIATION FRANCAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT ET LA PROMOTION DU NANBUDO

AFDP : Portable (Isabelle Amiel) : 06 09 89 27 71  
 Président Stéphane Carel (répondeur portable) : 06 82 95 37 48  
 Secrétaire Isabelle Amiel : 01 46 64 56 76  
 Trésorier Emmanuel Erb (portable) : 06 87 46 57 93  
 (tél. fixe) : 03 44 07 94 05  
 Directeur technique Jean-Luc Rubio (portable) : 06 80 40 56 56  
 (tél. fixe) : 04 68 63 30 04  
 Responsable communication Romain Larguier : 01 46 64 69 61

Adresse du siège social :  
 AFDP NANBUDO  
 Isabelle Amiel  
 8, rond-point des Martyrs  
 92220 Bagneux  
 tél : 06 09 89 27 71

Tous les adhérents à l'AFDP Nanbudo sont affiliés à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA) et à la Fédération Mondiale de Nanbudo (WNF).