


LA
VOIX

DU NANBUDO

天 心

Numéro 7



mai 2001

Éditorial

**Retour de D.I.F. :
Ouvertures, échanges et découvertes**

Appartenir à une fédération engendre par certains côtés contraintes, obligations administratives, combats pour garder nos spécificités, mais aussi nous pousse à l'ouverture, à l'échange et la découverte.

L'École des Cadres de la Ligue des Hauts-de-Seine a organisé, du 21 octobre 2000 au 8 avril 2001, une formation au D.I.F. (Diplôme d'Instructeur Fédéral). Deux pratiquants du club de Bagneux, Florence Alpert et Jean-Christophe Oliveau y ont participé. Le D.I.F. est validé par un examen, son obtention est obligatoire pour ceux qui veulent enseigner les arts martiaux dans un cadre bénévole, au sein de la FFKAMA.

La formation au D.I.F, Florence, Jean-Christophe, et bien d'autres qui l'ont déjà passée et obtenue (n'est-ce pas Manu, Isa, Philippe), vous le diront, demande du temps, de l'assiduité, beaucoup d'énergie, enfin vous l'avez compris, force, courage et conviction.

Mais, elle gagne à être suivie, car elle est source de rencontres, d'ouvertures, d'échanges et de découvertes, pour les participants bien sûr, mais aussi, pour les pratiquants des clubs et des écoles dont ils sont issus.

Tous ceux qui s'y sont inscrit, doivent faire un stage pratique d'enseignement dans un club labellisé par la FFKAMA.

De janvier en mars, en raison, de deux, trois cours par semaine, Florence et Jean-Christophe sont allés enseigner le Nanbudo aux pratiquants de Yoseikan Budo de Paris XII^{ème}.

Pendant la même période, au club de Bagneux, nous avons accueilli, Philippe, en formation au D.I.F. sur la Ligue de Paris, et pratiquant de Yoseikan Budo.

Pendant quelques cours, nous avons été ses cobayes. Nous avons eu le plaisir de recevoir son enseignement dans les règles de l'art du D.I.F. et de connaître ainsi quelques-uns des "secrets" de son école.

Pendant leur formation, Florence et Jean-Christophe ont sympathisé avec des pratiquants de Kung Fu, et d'autres de Tai Jutsu du Club d'Issy-les-Moulineaux. Ils nous ont, bien entendu, fait profité de leur rencontre.

Avec le club de Tai Jutsu d'Issy-les-Moulineaux, nous avons organisé deux interclubs : un dans notre dojo, le 18 janvier, l'autre plus récemment, chez eux le jeudi 26 avril.

Et, nous avons invité l'ensemble des pratiquants de Yoseikan Budo, de Kung Fu et de Tai Jutsu à participer au gala des Art Martiaux qui aura lieu le 12 juin à Bagneux, au Théâtre Victor Hugo.

Ces rencontres et ces manifestations, entre différentes écoles d'une même fédération, sont capitales. Elles nous permettent de nous enrichir mutuellement, de nous ouvrir, de mettre à l'épreuve notre capacité d'adaptation sans renier nos spécificités, et de nous rendre compte généralement que nous travaillons pour le même but : l'indépendance, l'ouverture, le plaisir d'être ensemble, et qu'en ce qui concerne la politique à mener au sein de la fédération, nos avis se rejoignent bien souvent.

Romain Larguier



AFDP NANBUDO

Voilà trois ans que notre association, l'AFDP NANBUDO, a été créée et elle n'a toujours pas de logo original... Dans le numéro 5, nous vous avons demandé de nous envoyer votre création. Voilà ceux que nous avons reçus.

Nous vous demandons que, dans chaque club, chaque pratiquant vote pour le logo qu'il préfère, et qu'ensuite, vous nous fassiez parvenir le nombre de voix que chaque logo, numéroté de 1 à 13, a obtenu.

L'A.G. du mois de juin, à Bagneux, ratifiera celui sur lequel le plus de voix s'est porté.

L'élu ornera alors papier en tête, notre site Web...

Nota : certains sont en couleur ! À voir sur le site internet.



L'enseignement du Nanbudo aux enfants

1/ Réflexion sur les buts et moyens



1 – Les techniques à apprendre

(Travail seul ou à deux)

- Les positions
- Les déplacements
- Les coups de poings
- Les coups de pieds
- Les esquives
- Les chutes

2 – Les qualités physiques à développer

- La latéralisation (droite/gauche)
- La coordination (des deux bras, bras/jambes)
- La précision gestuelle (contrôle de ses gestes)
- L'appréciation des distances
- L'équilibre
- Le rythme (respect des temps, faire en même temps que le groupe)
- La maîtrise de la vitesse (accélérer, ralentir)
- Le repérage dans l'espace (occuper tout le dojo, prendre ses distances)
- Le temps de réaction (réagir à un signal donné)
- L'impulsion, la vitesse (démarrer, foncer)

NB : ce qu'on ne cherche pas à développer chez les enfants : la force musculaire

3 – Les qualités mentales à développer

- Compréhension des consignes
- Respect des consignes (accepter les règles)
- Concentration (sur la chose à faire)
- Application (volonté de réussite)
- Goût de l'effort (nécessité de travailler)
- Respect de l'Autre (son partenaire, le groupe)
- Solidarité, entr'aide
- Ecoute (du professeur)
- Sens des responsabilités (du plus gradé, âgé, au moins gradé, plus jeune)
- Confiance en soi/modestie (être fier, ne pas se vanter)

- Indulgence (pour le moins “ doué ”)
- Contrôle de soi (de ses gestes, de sa parole)
- Auto-discipline
- Autonomie dans l'apprentissage
- Acceptation de la défaite, attitude noble dans la victoire

4 – D'autres buts du cours

- Plaisir, détente, défoulement
- Confiance en l'adulte
- Développement de l'imagination
- Développement de l'esprit critique (penser par soi-même, ne pas avoir de “Maître”)
- Sentiment d'appartenance à un groupe, de reconnaissance
- Sens moral, éthique, valeurs, repères
- Esprit de non-violence, camaraderie
- Développement de la force morale (courage, conviction, enthousiasme)
- Découverte de l'esprit du “ BUDO ” : Art du combat pour l'arrêt des armes

5 – Les moyens à notre disposition

- Utilisation de “ l'étiquette ” : ensemble de règles de comportement inspirées de la tradition des Arts Martiaux (saluts rituels, façon de se tenir assis, debout, de demander la parole, de se conduire en cas de retard, port du kimono, phrases rituelles répétées pendant le salut)
- Dialogue avec les enfants (leur raconter des contes martiaux et discuter avec eux de leur sens, leur expliquer les raisons de l'étiquette, leur donner des repères de comportement et de pensée)
- Utiliser les jeux (plaisir de jouer, vie de groupe, émulation)
- Initiation à la compétition (apprendre à gagner, à perdre)
- Techniques de Nanbudo
- Démonstrations (regarder l'autre, être regardé)
- Passages de grade (se situer sur une échelle, mesurer sa progression)

Stage de Paris : Nanbu Doshu nous offre de l'inédit !

WNF

Le stage organisé les 27-28-29 avril à Paris au Gymnase des Blancs-Manteaux fut un Grand Stage. Dans la continuité de celui de Bagneux où le Doshu nous fit découvrir dans sa forme quasi définitive (?) Ki Nanbu Taïso Bunkaï, la vague d'énergie se transforma ici en torrent : il choisit de nous apprendre, en exclusivité, malgré la petite trentaine que nous étions, un nouveau randori, Ki Randori Nagare* No Kata et son contraire, Ki Yaku Randori Nagare No Kata .

Ce stage fut pour nous inoubliable, plein d'enseignements et de souvenirs.

Regrets à ceux qui n'ont pas pu y participer, pied de nez au perturbateur.

Romain Larguier

* Nagare : en japonais image du torrent.

Suresnes, dimanche 4 mars 01, avait lieu la compétition Karate Jutsu des Hauts-de-Seine.

Le club de Bagneux a présenté cette année 3 couples de poussins : Cédric Nagbo et Loïc Lassus, Thomas Trouvé et Jonathan Da Silva (qui se sont qualifiés pour le deuxième tour), Vincent Primard et Jonathan Quaglieri. Leur début dans la compétition à ce niveau départemental fut remarqué par la concentration et le sérieux qui ont fait honneur à notre club. Le manque d'habitude de la compétition et du stress qui en découle ont été un lourd handicap qui s'estompéra dans les années à venir. En se trompant dans leur kata, ils perdirent leur chance de passer les éliminatoires.

Pour les pupilles, deux couples se sont présentés : Erwan Gabette-Forel et Himmad Bouhalfaia, Jérémy Coudert et Jonathan Primard. Erwan et Himmad furent éliminés au deuxième tour et perdirent la troisième place aux points.

Le couple masculin des cadets, Olivier Bécart et

Grégory Vaubourg, malgré une prestation remarquable, durent s'incliner devant des compétiteurs plus aguerris et plus gradés. Ils finirent 4^{èmes} après deux passages qui ne manquèrent pas de panache.

En seniors femmes, notre couple de cette année, Ghyslaine Thomas-Fouquet et Aline Marquèze-Pouey, ne rencontra pas d'adversaires et fit une excellente prestation, tardive dans la soirée, mais remarquable et remarquable.

Nous saluons Romain Larguier et Leopoldo Aliaga qui, malgré le manque d'entraînement à la compétition, ont fait ce qu'on attendait d'eux : défendre la spécificité de notre Art martial.

Nous remercions les parents et les compétiteurs qui ont eu la force, le courage et la conviction de se présenter à cette compétition pour la défense et la représentation de notre Ecole au niveau départemental.

Le président de la section



Championnat de France de Karaté Jutsu : 4^{ème} année d'existence : Qu'en reste-t-il ?

Notre fédération, la FFKAMA, rassemble essentiellement des clubs pratiquant le karaté, mais aussi d'autres écoles issues du karaté, telles que le Taijutsu, le Yoseikan Budo, le Nanbudo.

Il y a 4 ans, a été créé au sein de notre Fédération le premier championnat de Karaté-Jutsu. *"Cette compétition de démonstration a pour but principal d'intéresser une catégorie de pratiquants qui ne souhaitaient pas forcément se mesurer à une situation d'élite"*, et aussi pour but de montrer la diversité des styles et des écoles que rassemble la FFKAMA. La prestation des participants se présentant à cette compétition se devait donc d'être jugée en fonction des critères d'appartenance à leur école.

Dès sa mise en place, cette forme de compétition remporta un grand succès. Pour la première édition, *"quarante équipes étaient présentes au Stade Charletty 25 masculines, 5 féminines et dix mixtes. Différentes disciplines étaient représentées : Karaté de différents styles, Nanbudo, Tai Jutsu, Bujitsu, Kempo, etc..."* et un public venu nombreux pour les soutenir.

"Des juges issus de toutes les disciplines étaient également présents. (...) Cela semble prometteur pour l'avenir..."



Pourtant ...

Pourtant, ce 4^{ème} championnat de karaté-jutsu, qui s'est déroulé

le 3 février au Stade Pierre de Coubertin, était bien morne. Peu de participants : seulement une vingtaine d'équipe dont 3 mixtes, 3 féminines et une dizaine de masculines, avec un manque de renouvellement manifeste, qui donna à cette rencontre un air de retrouvailles style "ancien combattant" : pratiquement les mêmes équipes que les années précédentes, présentées par les mêmes clubs...

Leurs prestations ne manquaient ni de kimé ni de technique, mais elles étaient uniformisées à outrance : tout ce qui faisait la spécificité des différentes écoles martiales avait disparu. Les participants voulant être qualifiés aux différents tours et atteindre les marches du podium, étaient contraints d'uniformiser leur style et de le mettre au service du karaté, s'ils voulaient attirer les bonnes grâces des arbitres.

Ceci écrit, félicitons une nouvelle fois le Nanbudo Club de Saint-Denis en la personne de Nassera Yaïche et Messaoud Ouadda, Saïche Hakim et Messaoud Kacimi qui ont porté haut les couleurs du Nanbudo : ils se sont placés respectivement 2^{ème} et 3^{ème} de leur catégorie.



Romain Larguier

Faire part

Ça y est, il est né !! Le premier stage national de Nanbudo d'Orsay. C'est un joli stage de deux jours et demi, souriant, les fesses roses, hurlant à tout va de jolis ki-aië (littéralement : "j'ai mal au ki"), bref, tout le portrait de ses géniteurs.

Le parrain (Stéphane Carel) et les membres de la famille sont venus de suite accueillir le nouveau né, après que les bonnes fées (Isabelle, Manu, Antoine...) se fussent penchées sur son berceau.

Cet enfant né sous le signe de Nami, la vague (est-il nécessaire de préciser qu'il s'agit du logo d'Orsay ?? hein, non, c'est pas la peine...) a connu son premier bain dans l'océan d'énergie.

Cette grande réunion de famille a permis, entre autres, d'axer le travail sur la compétition : apo undo, travail des hanches, travail sur le kiaï, dressage de tigre (même s'il s'agissait plus d'un retour à l'état sauvage ;-)) ... Et Ikkyoku, hmmm. C'était tellement bon, qu'on en a tous repris... sept fois, gourmands va !!!

Pour ceux qui avaient encore un petit creux, un plateau de katas et de randoris a été mis à disposition (les six premiers shihotaïs, Nanbu shodan, nidan, sandan, Hyaku Hachi, et pour les randoris : ichi no kata, irimi no kata, gyaku irimi no kata, sanno kata).

Point culminant du stage : la compétition. Dans la catégorie moins de trois pommes, nombreux ceux qui avaient répondu "présent" ce jour-là. Heureusement que pour cette catégorie, les règles étaient adaptées au niveau. Règles simples pour arbitres à l'esprit simple. Ben oui, c'était aussi pour nous une initiation à l'arbitrage. Pour certains, l'après-midi fut riche en expériences : participation à l'arbitrage, à la compétition aussi bien en individuel : kata et randori que kata par équipe.

Parlons-en, des équipes ! Les compositions étaient plus ou moins hétéroclites. Ce qui donna un imbroglio des plus surprenants. Imaginez donc : l'équipe de Véronique atteint la première place, alors que se battaient pour la troisième place l'autre équipe de Véronique contre la troisième équipe de Véronique. Suspense insoutenable, Véronique aura-t-elle une médaille ??

La compétition ayant quelque peu débordé sur le stage du soir, nous avons lâchement abandonné le dojo pour nous retrouver autour d'une table et entamer tous ensemble un randori "Ventre no kata" options grillades. La soirée s'est encore terminée tard dans la nuit pour ceux qui sont restés dormir dans le dojo, pensant que le travail du lendemain serait plus dirigé sur le ki.

Le lendemain étant le premier avril, tous nous avons esquissé un sourire en voyant Isabelle réaliser des bonds de Kangourou le matin au petit déjeuner en criant "MOTONOCHI", avant de s'écrouler sur une chaise, les yeux mi-clos, un verre de café à la main, à peine deux minutes plus tard. On y a cru jusqu'au bout, le stage ayant été relativement physique, ce jour-là ne pouvait être que relaxant. Pauvres naïfs que nous étions !!!

Pourtant nos maquillages de simulation (œil au beurre noir, hématomes) sortis pour l'occasion, étaient aussi un peu là pour rappeler que quand on est fatigué, on fait des bêtises. Océan d'énergie, océan d'énergie... à la fin du stage, il ne restait plus qu'une petite mare. Allez, quelques petits kaiten randoris accompagnés d'un petit peu de katas et on aura tout juste une flaque.

Bref, la fête était très réussie, les jeunes parents espèrent lui offrir un petit frère et une petite sœur l'année prochaine (UN stage et UNE compétition).

Vo Thuat, Nanbudo : inter-section martiale au sein du C.O.M.B.

Il n'y a pas que dans le cadre de la FFKAMA que sont organisées des rencontres avec les autres écoles d'arts martiaux !

Le mercredi 4 avril, sur la proposition d'Aline, nous nous sommes retrouvés au Gymnase Paul Éluard de Bagneux, invités par Olivier, Steve et leurs élèves pour suivre une initiation au Vo Thuat, art martial d'origine vietnamienne.

L'entraînement, fait de techniques au sol, d'endurcissements du corps et de combats libres, était très physique et éprouvant pour beaucoup d'entre nous.

Une façon bien différente de la nôtre d'aborder les arts martiaux.



Bénévole ? Bénévole ! Bénévole...

On m'a demandé mardi soir à l'entraînement si je pouvais faire un discours sur les bénévoles du COMB.

J'ai réfléchi deux secondes et me voici embarqué dans une galère dans laquelle je ne sais pas comment je vais naviguer ni par quel bout je vais pouvoir prendre la rame...

Ne nous paniquons pas : Dictionnaire !

Qu'est-ce qu'un bénévole ?

Se dit de quelqu'un (un homme ou une femme, il y en a plein la salle) qui fait quelque chose (dans notre cas c'est essayer d'arranger tout le monde pour permettre à tous de faire du sport) sans y être obligé (ben, c'est vrai, on n'a signé aucun contrat sous la menace), sans en tirer profit (mot à double sens, peut-être de l'argent ? le confort personnel ?) : un animateur bénévole (et en plus faut amuser la galerie et être toujours de bonne humeur).

Se dit de quelque chose qui est fait sans obligation, à titre gracieux (Tiens, cela me rappelle le jour où un dirigeant bénévole s'est déguisé en tutu, ça le suit encore...) : une aide bénévole (c'est en plus ...)

Ça existe toujours ?

On en discute à l'Assemblée Nationale pour lui trouver un statut. Donc c'est que ça existe ?!

Qu'est-ce qui pousse quelqu'un à être bénévole ?

Ben... ce n'est pas pour l'argent... ce n'est pas par manque de travail (le dictionnaire n'en parle pas d'ailleurs ; c'est une activité en plus de son activité professionnelle)... C'est par amour ? Par conviction ? Humanisme ? Esprit sportif ? Esprit de l'éducateur dans l'âme ? Vraies valeurs ?

Où peut-on les rencontrer ?

Tard le soir, en revenant du travail, au siège du COMB. Ils se réunissent souvent : faut éviter de faire des bêtises (les lois changent et sont de plus en plus contraignantes). À plusieurs, on est plus forts, on se sert de l'expérience des autres. Dans toutes les animations sportives : au bar, au chaudron, à l'accueil,... pour féliciter les sportifs de leurs bons résultats (nous en sommes fiers), et j'en passe et des meilleures.

Sont-ils nombreux ?

C'est difficile à dire. On ne peut pas dire qu'ils se reproduisent à la vitesse grand V, si vous voyez ce que je veux dire... Il y a les bénévoles dirigeants, les piliers, les décisionnaires, qui sont rares en nombre, et tous les autres sans qui le fonctionnement ne serait pas possible faute de temps. Mélangez le tout et vous obtiendrez un club comme le COMB.

Sont-ils reconnus ?

Qui les connaît ? On les engueule souvent sans savoir. Il aurait fallu faire comme ci (le grand "y'a qu'à" et le grand "faut qu'on", on connaît tous ça), il aurait fallu faire comme ça, c'est pas comme ça qu'on s'y prend, c'est trop long, on m'a oublié, on en veut plus,...

Sont-ils heureux ?

Si, pour les bénévoles mariés, le conjoint et les enfants sont sympas, oui. Sinon, il faut une sacrée dose de philosophie de la vie... ou réussir à impliquer tout le monde... Et c'est un comble, ces bénévoles n'ont même plus le temps de faire du sport comme ils le voudraient !

Est-ce que sans eux le sport existerait ?

NON, et c'est pour ça qu'on les remercie.

M. GIBERGUES Joël

Bénévole et fier de l'être

45 ans, marié et père de 2 enfants

Directeur d'une école élémentaire de 10 classes en ZEP à Paris

Pratiquant NANBUDO, sensei kyoshi, 3^{ème} DAN FFKAMA

Président de la section Nanbudo du COMB

Chargé des cours enfants (5-6 ans) du mercredi, du cours adultes du

mercredi soir à Bagneux

mais aussi du cours des enfants du mercredi après-midi à Bourg-la-

Reine

(Discours d'ouverture du repas des dirigeants du COMB du 25/11/00)



Notes de lecture

Karaté pour les jeunes (du débutant à la ceinture noire) de Roland Habersetzer ; Collection : “ Encyclopédie des arts martiaux ” ; Edition Amphora.

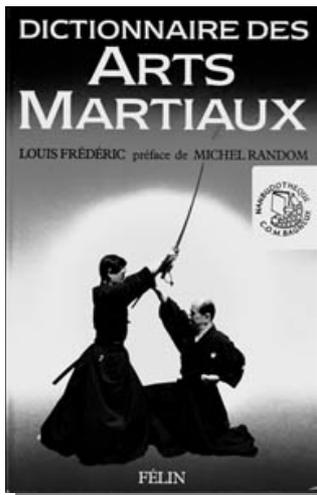
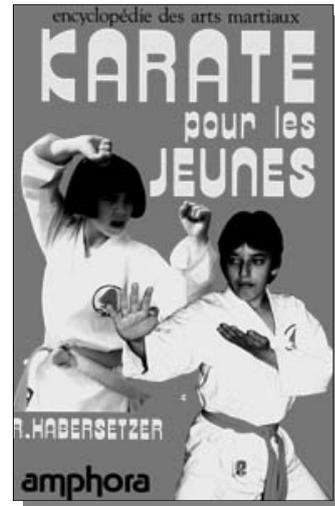
C'est un livre qui doit être possédé dans un club, mais que l'on peut éviter d'avoir chez soi. Simple, il a l'avantage d'être illustré de dessins très clairs. Il est dédié aux débutants Les descriptions des gestes sont simplifiées mais marquées par les deux styles Wadoryu et Shotokan. On pourrait lui reprocher de décrire plutôt que d'expliquer.

Les coups de poings et les coups de pieds sont tout de même similaires aux nôtres sauf pour l'ikite ceinture.

Un tableau intéressant page 15 sur un suivi de la progression personnelle jusqu'à la ceinture noire. À côté, page 14, les 10 règles pour une bonne compréhension et une bonne progression du Karaté. Page 28 et 29, nous pouvons voir comment plier son kimono et attacher sa ceinture. Une répartition des grades par rapport aux âges de ses élèves est claire et bien détaillée pages 244. De la page 249 à 254, un petit lexique des termes japonais pourra en aider plus d'un.

Un livre sans grande prétention que l'on peut avoir dans une bibliothèque de club.

À prêter à des débutants.



Dictionnaire des arts martiaux de Louis Frédéric ; Éditions du Félin

Pour en avoir le cœur net, prenez le livre et cherchez le mot Nanbudo. Rien puisque nous commençons par une faute d'orthographe : *NAMBU-DÔ* : *Sorte de karaté moderne créée par Nambu Yoshinao en 1984, axée non plus sur la compétition, mais sur une plus grande harmonie avec la nature. Ce Nambudo est principalement basé sur des mouvements respiratoires (appelé Nambu Taïso) comprenant dix séries d'exercices reproduisant des mouvements de la nature exécutés en contrôlant la respiration abdominale. D'après son créateur, il est l'aboutissement du SANKUKAI.*

Voilà le risque encouru par tous les arts martiaux : celui de la méconnaissance et de la réduction. Comment expliquer en quelques lignes la richesse de notre art martial sans tomber sur des erreurs de ce type. D'abord réduire le Nanbudo à Nanbu Taïso (échauffement de nos cours) : que fait-on des RANDORI des KATA des GENKI, des JU RANDORI des COMBINAISONS... ? Pas de compétitions ? alors que la Coupe d'Europe et Coupe du Monde ont lieu régulièrement. Harmonie avec la nature ne signifie-t-il pas protection de l'homme en accord avec sa nature, celle d'un être fragile face aux agressions de la vie moderne ?

Parler du Nanbudo sans parler de l'esquive et de la recherche d'énergie n'est-ce pas une amputation de sens de notre art martial ?

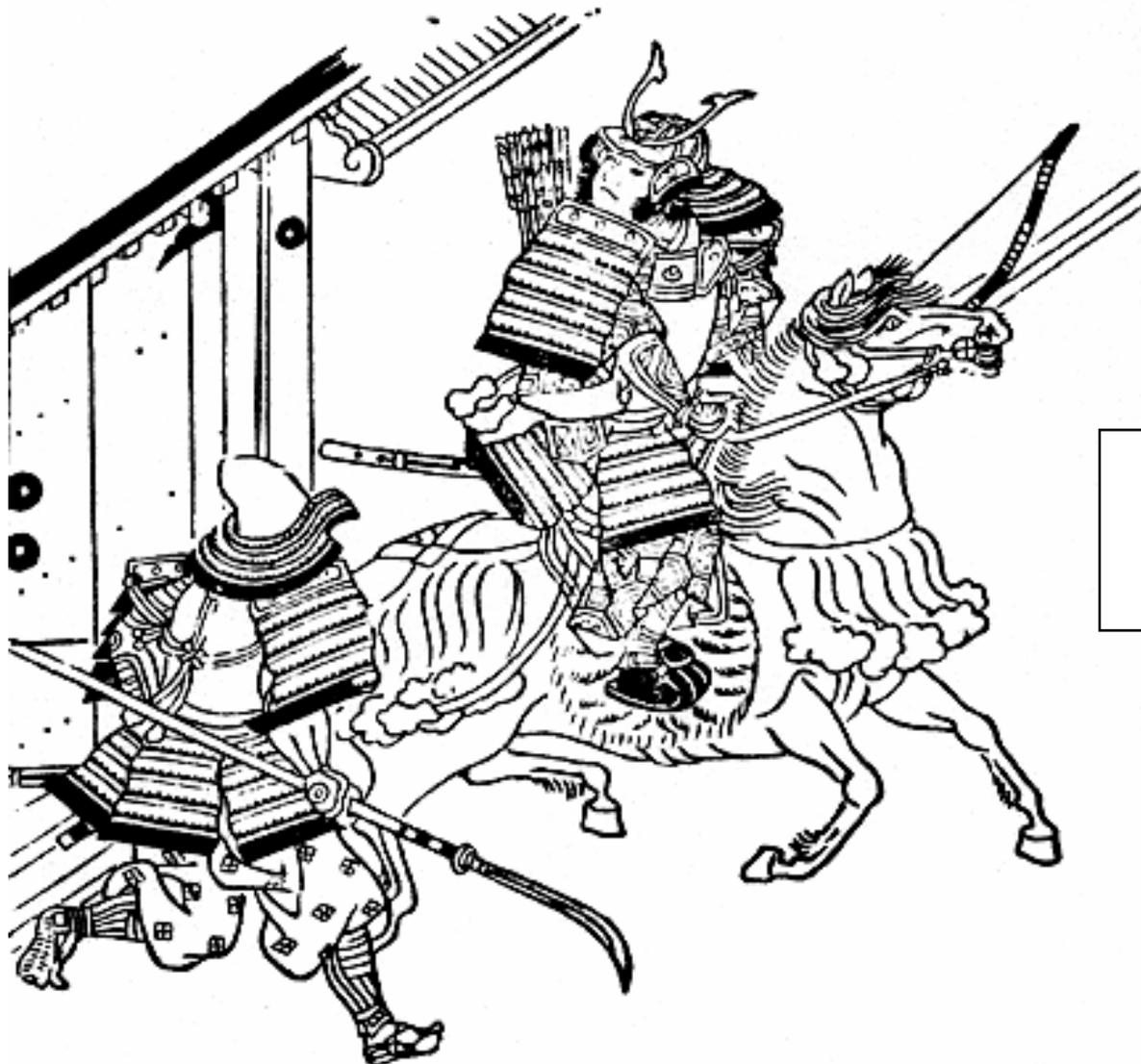
Que doit-on penser d'un dictionnaire qui fait des fautes d'orthographe et qui réalise des contre-sens ainsi que des fautes de compréhension ? La **copie est à refaire** comme on le dit dans les milieux éducatifs...

Donc attention en le lisant... les termes sont expliqués simplement, c'est un ouvrage qui ratisse large les arts martiaux, beaucoup de dessins et de schémas, de reproductions intéressantes mais prudence sur les définitions de styles d'écoles.

DUCROS

Parce que : À quoi cela sert-il que DUCROS se décarcasse ?





Tu
peux
colorier...

Calendrier de la saison 2000-2001

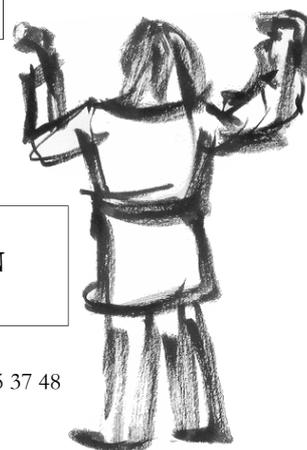
9-10 juin 2001 : Stage national de fin de saison et AG de l'AFDP Nanbudo
23 juillet au 3 août 2001 : Stage international d'été à Playa de Aro (Espagne)



ASSOCIATION FRANCAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT ET LA PROMOTION DU NANBUDO

Adresse du siège social :
AFDP NANBUDO
Romain Larguier
24, avenue Victor Hugo
92220 Bagneux
tél : 06 09 89 27 71

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



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).

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

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

Site AFDP, site Tenshin

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

Pour écrire à Tenshin :
Tenshin
c/o Romain Larguier
24, avenue Victor Hugo
92220 BAGNEUX
Email : tenshin@lnanbudo.asso.fr