

Numéro 11

# LA VOIX DU NANBUDO



# AFDP NANBUDO

Petit résumé de la réunion de Playa d'Aro en juillet 2004

Étaient présents : Stéphane CAREL, Jean-Luc RUBIO, Jean-christophe OLIVEAU, Isabelle AMIEL, Anne-Laurence DOLEAC, Jean COLLOMB, Gabriel DAVID, Florence ALPERT, Jean-Paul RENUCCI, Serge SALVAI.

Objet de la réunion : à la demande du président de l'AFDP Nanbudo, des membres actifs de l'association se sont réunis en groupe de réflexion.

Cette réunion a permis d'ébaucher un calendrier prévisionnel pour la saison sportive 2004-2005 et de réfléchir à la mise en place d'un bureau élargi et de commissions de travail.

Après discussion, le président a proposé des modifications dans la composition du bureau et dans l'organisation de l'association. Cette proposition d'équipe devra être soumise à l'approbation des adhérents de l'AFDP Nanbudo lors de la prochaine AG ordinaire (mai ou juin 2005).

En attendant, les nouveaux membres pourront être cooptés lors du comité directeur (Bompas, 30 novembre 2004). Bien entendu, ce ne sont que des propositions, et donc toutes les bonnes volontés souhaitant se joindre à l'équipe peuvent le demander à tout moment.

Il faut noter que chaque responsable pourra s'entourer de l'équipe de son choix. Ceci afin d'investir au maximum les membres de l'association dans son organisation et d'unir nos forces.

Nous avons conscience de la limite de nos moyens et souhaitons mettre en place des projets à une échelle raisonnable. Mais nous avons force, courage et conviction, ce qui nous permet d'avancer !

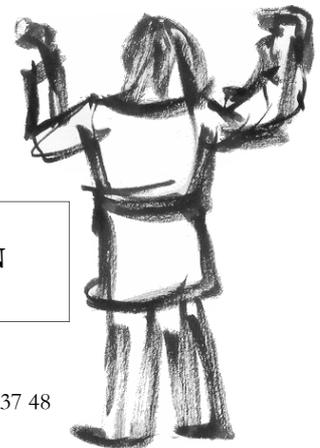
Résumé établi d'après le rapport des secrétaires de séance :

Anne-Laurence DOLEAC et Gabriel DAVID

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

Adresse du siège social :  
AFDP NANBUDO  
Romain Larguier  
24, avenue Victor Hugo  
92220 Bagneux

Président Stéphane Carel (répondeur portable) : 06 82 95 37 48  
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



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 :  
Isabelle Amiel, Antoine Vanhée.

### 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@nanbudo.asso.fr](mailto:tenshin@nanbudo.asso.fr)

Petit résumé du compte rendu de réunion du comité directeur à BOMPAS, le dimanche 31 octobre 2004.

Étaient présents : Stéphane CAREL, Jean-Luc RUBIO, Jean-christophe OLIVEAU, Isabelle AMIEL, Emmanuel ERB, Angelo VECCHIO, Pierre LAGACHE, Jacky, Jean COLLOMB, Fabienne JACQUES, Gabriel DAVID, Jean Luc GRANDU, Florence ALPERT, Jean-Paul RENUCCI, Serge SALVAI, Christophe MOLINA. Le comité directeur de l'AFDP Nanbudo est invité à se réunir, à la demande des membres présents au groupe de réflexion qui a été constitué à Playa d'Aro.

Mise en place d'un bureau élargi temporaire et de commissions de travail.

### **Principales nouveautés :**

La création d'un poste réservé aux compétiteurs. Le comité pourra mieux prendre en compte les problèmes rencontrés par les compétiteurs de haut niveau pendant des événements nationaux et internationaux. Fabienne JACQUES et Christophe MOLINA ont accepté la proposition qui leur a été faite.

Et la création d'un poste de coordination pour faciliter la mise en relation de toutes les entités de l'association entre elle. Isabelle AMIEL a été proposée pour cette fonction.

### **Le point sur la nouvelle organisation :**

Pour le bureau :

La présidence : Stéphane CAREL (inchangé)

La trésorerie : Emmanuel ERB (inchangé)

Le secrétariat général : Anne-Laurence DOLEAC (changement)

Adjoint : Gabriel DAVID (changement)

Et pour l'organisation technique :

La technique : Jean-Luc RUBIO (inchangé)

L'arbitrage : Jean COLLOMB (inchangé)

La recherche de moyens financiers : Jean-Paul RENUCCI et Florence ALPERT (en collaboration avec la trésorerie) (nouveau)

Le suivi des projets : Aline MARQUEZE-POUEY (nouveau)

Le lien avec la presse : Ghislaine FOUQUET-THOMAS (inchangé)

Tenshin : Antoine VANHEE, Isabelle AMIEL (Romain se retire pour l'instant)

Relation avec la FFKAMA : Jean-Christophe OLIVEAU (nouveau)

Coordination : Isabelle AMIEL (nouveau)

Wesmaster : Guy HIBNOU (nouveau)

Délégué compétiteur : Fabienne JACQUES et Christophe MOLINA (nouveau)

Validation d'un calendrier pour la saison sportive 2004-2005 (voir plus loin dans tenshin)

### **Compétition Nationale**

Elle aura lieu à Grenoble, le 19 et 20 février 2005. Elle se divisera en une partie compétition le samedi après-midi et en un stage le dimanche matin, et sera ouverte aux adolescents et aux pré- adolescents. Ainsi, quatre catégories ont été formées (9-11 ans, 12-14 ans, 15-17 ans, 18 ans et +)

Par ailleurs, chaque club devra procéder à un recensement par club, des compétiteurs et des arbitres, afin d'avoir une approximation des effectifs lors de la compétition.

### **Questions diverses :**

FFKAMA, WNF, initiatives financières

FFKAMA :

Il a été souligné pour l'année 2003 que les adhésions à la FFKAMA et de l'AFDP Nanbudo ont été relativement similaires. Cependant, les membres du bureau ont insisté sur le fait de ne pas négliger le paiement de la cotisation FFKAMA. En effet, la politique de l'AFDP Nanbudo est que le Nanbudo fait parti de la FFKAMA, et que pour avoir une quelconque liberté dans cette fédération il faut avoir du poids en terme d'adhérent.

Initiatives financières et recherche de fonds :

Jean Paul RENUCCI a présenté deux initiatives financières :

Conception de 300 porte-clefs à l'effigie de l'AFDP Nanbudo. Il pourront être vendus dans les différents clubs à 3,00 euros pièces.

Lancement d'un concours d'idée pour la création d'un Hachimaki France.

Par ailleurs, le comité directeur a évoqué le souhait de relancer les démarches pour l'affiliation à la FFCO, afin d'obtenir un agrément Jeunesse et Sport, pour pouvoir obtenir des subventions.

D'après le compte rendu établi par le secrétariat général :

Anne-Laurence DOLEAC et Gabriel DAVID

Un programme officiel a été déposé à la fédération. Il est appliqué sans aucun problème depuis quelques temps sur l'Île-de-France. En revanche, la situation en province est plus complexe. En effet, la FFKAMA est une grosse institution aux temps de réaction parfois lents. Et les consignes de la direction nationale ne semblent pas encore redescendues dans les régions. Les responsables de l'AFDP y travaillent de leur mieux. Les clubs provinciaux sont pour l'instant amenés à faire preuve d'une qualité chère aux nanbudokas : l'adaptation !

Bravo à tous pour leur patience, leur courage et leur persévérance.

En attendant, il est important que chaque club dispose d'un exemplaire du document officiel (il est disponible auprès de l'AFDP sur simple demande). Nous vous livrons dans ce numéro un tableau récapitulatif des techniques à connaître pour chaque grade, ainsi que quelques conseils pour préparer les épreuves.

Notons que pour être plus à même de négocier, il faut développer les clubs et affilier un maximum d'élèves.

Bon courage à tous pour les examens qui sont bien entendu à aborder avec force, courage et conviction !

### Rappel du contenu des épreuves :

#### Tronc commun en trois parties :

On peut obtenir ou échouer à chacun des modules indépendamment. Il faut avoir les trois pour se présenter à la partie spécifique.

#### Module 1 : Kihon

Il s'agit d'enchaîner des techniques de bases à la demande des examinateurs. Dans le programme officiel Nanbudo, il s'agit des combinaisons sous leur forme classique, et de l'enchaînement d'une technique d'esquive et d'une contre-attaque pieds ou poings.

Exemple :

Exercice 1: combinaison sanban

Exercice 2 : combinaison goban

Exercice 3 : tenshin gedan barai, ura mawashi

Exercice 4 : tensin jodan uke, fure age tsuki

#### Module 2 : Kihon Ippon kumite

Cet exercice ressemble à nos randori à deux différences près : Uke doit se défendre de la position yoï dashi (Eiko dashi) et il doit aussi faire face à des attaques yoko geri. Il choisit les défenses dans le programme de son grade (voir le tableau).

Module 3 : un kata au choix du candidat.

#### Partie spécifique :

Elle comprend quatre épreuves qui sont notées globalement. En clair, on a ou on n'a pas le "spé", pas de notes séparées par épreuves.

Épreuve 1 : programme imposé avec partenaire.

Dans le programme officiel, il s'agit d'effectuer le bunkai d'un taikyoku ou une partie du bunkai de ki nanbu taiso (voir le tableau)

Épreuve 2 : épreuve technique avec partenaire.

Il s'agit tout simplement de faire un randori.

Épreuve 3 : épreuve combat.

Dans notre programme, le candidat peut choisir de faire un ju randori, ou de se faire imposer un randori par le jury. Cela permet d'égaliser les chances des jeunes compétiteurs et des anciens ou non compétiteurs.

Épreuve 4 : kata imposé.

Dans le même esprit que l'épreuve précédente, on choisira entre kata yin et kata yang. Le jury impose un kata dans la voie choisie, parmi les katas du programme (voir tableau)

### CONSEILS POUR L'EXAMEN

Qu'attend le jury ?

Au premier dan, de bonnes bases : stabilité des positions, kimé, précision...

À partir du deuxième dan : un travail de timing en plus.

Comment aborder l'épreuve :

Le problème principal est la gestion du stress :

1 - Réfléchir aux enjeux qui sont somme toute minimes (car le seul grade qui compte...).

2 – Si possible (là, j'ai une pensée émue pour les provinciaux pour qui la tâche est compliquée), bien maîtriser le contenu de l'examen.

Par ailleurs, bien s'échauffer au début puis garder un niveau d'échauffement suffisant sans s'épuiser.

Faire preuve d'une détermination visible (regard, kiai...) et ne pas s'affoler en cas d'erreur (notamment en kata). Si possible, ne pas s'arrêter pour recommencer, et plutôt poursuivre.

Bon courage à tous.

TABLEAUX RÉCAPITULATIFS DES TECHNIQUES À RÉVISER POUR UN PASSAGE DE GRADE FFKAMA

Programme yang :

| 1 <sup>er</sup> dan  | 2 <sup>ème</sup> dan   | 3 <sup>ème</sup> dan  | 4 <sup>ème</sup> dan  |
|--|--|---|---|
| Kihons (esquive + contre attaque)<br>Combinaisons 1 à 8            | Kihons (esquive + contre attaque)<br>Combinaisons 1 à 9          | Kihons (esquive + contre attaque)<br>Combinaisons 1 à 10        | Kihons (esquive + contre attaque)<br>Combinaisons 1 à 10<br>Kaiten combi 1 et 2 |
| Shihotai<br>Nanbu shodan<br>Ikkyoku                                | Kata et randori, les mêmes, plus :<br>Nanbu nidan<br>Hyaku hachi | Kata et randori, les mêmes, plus :<br>Nanbu sandan<br>Seienshin | Kata et randori, les mêmes, plus :<br>Nanbu yondan<br>Seipai                    |
| Randori Ichi no kata<br>Randori nino kata<br>Randori irimi no kata | Kaiten randori ichi no kata<br>Randori san no kata               | Kaiten randori nino kata<br>Swari randori ichi no kata          | Kaiten randori san no kata<br>Swari randori Nino kata                           |
| + un randori mélangé en Yoy  | + un randori mélangé en Yoy                                      | + un randori mélangé en Yoy                                     | + un randori mélangé en Yoy   |

Programme yin :

| 1 <sup>er</sup> dan              | 2 <sup>ème</sup> dan           | 3 <sup>ème</sup> dan           | 4 <sup>ème</sup> dan           |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Ki nanbu taiso 1, 2, 3 et bunkai | Ki nanbu taiso 1 à 4 et bunkai | Ki nanbu taiso 1 à 5 et bunkai | Ki nanbu taiso 1 à 6 et bunkai |
| Taikyoku Shodan et bunkai        | Taikyoku 1 et 2 et bunkai      | Taikyoku 1 à 3 et bunkai       | Taikyoku 1 à 4 et bunkai       |
| Nanbu genki 1                    | Nanbu genki 1 et 2             | Nanbu genki 1 à 3              | Nanbu genki 1 à 4              |

## Sakura, Sakura (4)

In english...

### Cherry blossoms, Cherry blossoms

Cherry blossoms, Cherry blossoms.  
My sight goes around the spring sky.

There is mist and clouds,  
there is scents in the air.

Lets go now ! Lets go now !  
Lets go to see.

Cherry blossoms, Cherry blossoms.  
Watching scenery of a mountain valley one  
cannot get bored to.

So with the friends,  
wearing best.

Lets go now ! Lets go now !  
Lets go to see

Traduit par Sami Heinonen

## Calendrier 2005

**19-20 février** : Compétition nationale ados/adulte à GRENOBLE

**19-20 mars** : Compétition adolescents inter-club BAGNEUX-SABINANIGO à laquelle les ados des autres clubs de France seront conviés

**23-24 avril** : Stage international de Marseille

**18-19 juin** : Stage national de fin d'année à ORSAY (10 ans du club)  
Tenue de l'AG ordinaire de l'AFDP Nanbudo

Notre club de Bagneux, près de Paris, a eu cette année encore le plaisir de recevoir Nanbu Doshu pour le traditionnel stage international de fin d'année. Il a eu lieu les 27, 28 et 29 décembre 2004. Nous organisons ce stage depuis si longtemps que je me perds dans le compte des années. Dix-huit ans ? Dix-neuf ans, peut-être... Cette année nous avons renoué avec la tradition des stages vraiment internationaux : des amis nanbudokas sont venus de Tous les coins de France et aussi de Suisse, d'Allemagne (Engin est Turc, en fait), de Norvège, d'Espagne, de Slovénie, d'Italie (Mohamed est Marocain). Nous avons même un Jamaïcain et un Camerounais ! Un grand merci à tous, car la diversité des rencontres humaines fait la richesse d'un stage.



Toutes ces nationalités se sont retrouvées sur le tatami pour pratiquer ensemble kata, randori, ki nagare, genki... Et autour d'un bon repas après les efforts. Tous les âges se sont côtoyés aussi : les plus jeunes participaient activement à l'organisation, et le doyen de notre club, Albert, 84 ans, a tenu une fois de plus à animer la soirée restaurant.

Nous avons eu le grand plaisir d'assister à la nomination de Hanne (à droite sur la photo ci-contre) qui est maintenant Shihandai. Les hauts gradés femmes sont encore peu nombreuses, d'où l'importance de la nouvelle. Un grand pas pour le "power girl" comme le diront plus tard Eva, Hanne et les deux Isabelle, le verre à la main !

Mais ce stage restera surtout marqué par un scoop : la présentation par Nanbu Doshu des nouvelles règles de compétitions qui seront appliquées cet été à Playa de Aro. Devant un auditoire attentif, il a présenté les grands principes :

- une surface de tatami très réduite (7 mètres sur 4 mètres).
- un territoire nettement délimité pour chaque compétiteur qui évolue au départ sur 4 mètres carré de tatami vert, séparé de l'adversaire par un tatami rouge.
- le premier à marcher sur le rouge devient l'attaquant (tori). Il effectue six attaques (deux tsukis, deux mae geris, deux mawashis) avant que les rôles ne soient inversés.
- Si tori marche sur les tatamis verts de uke, il doit immédiatement attaquer.
- Si uke est touché parce qu'il n'a pas esquivé, il est sanctionné.

Bien entendu, de nombreuses questions nous venaient à l'esprit au fur et à mesure des explications du Doshu. Il faudra un peu de temps et l'expérience de la mise en application concrète pour avoir les réponses, et pour que les règles se peaufinent. En attendant, nous entrevoyons bien les avantages du nouveau système : une surface de tatami réduite, un travail de distance très précis... Nous voici en tous les cas, embarqués à la suite du Doshu vers une nouvelle aventure.

Florence Alpert et Isabelle Amiel



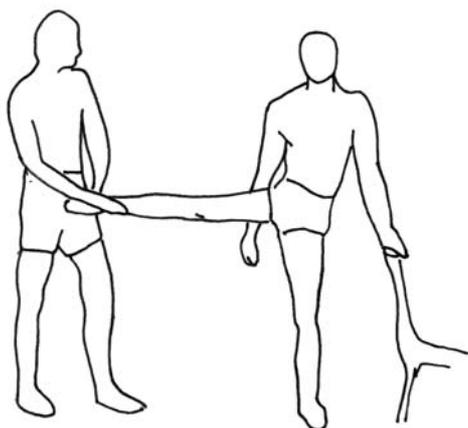


**BAGNEUX VILLE SPORTIVE**  
**Vous souhaitez la bienvenue**

**Club Olympique Multisport**  
**de Bagneux**

30, rue Jean Longuet, Tel : 01 46 63 77 04

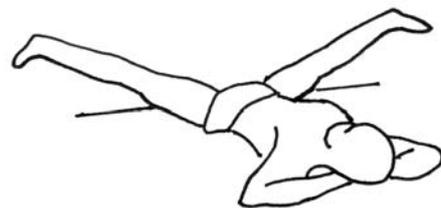
## RUBRIQUE TECHNIQUE



Compensation par inclinaison du bassin et rotation externe de la jambe d'appui



Autres exemples d'étirement des adducteurs avec positions compensatoires



## CONCLUSION DE L'ÉTUDE DU YOKO GERI : UNE PÉDAGOGIE ADAPTÉE

### CONDUITE A TENIR QUAND UN ÉLÈVE EST EN DIFFICULTÉ

#### 1 – ANALYSER LES CAUSES

##### A - S'agit-il d'une mauvaise compréhension de la technique ?

Exemple : l'élève n'a pas compris la trajectoire horizontale de la frappe et il ne monte pas suffisamment sa jambe lors de la phase d'armé.

##### B - S'agit-il d'une insuffisance de force physique ?

Nombre d'élèves se plaignent « de ne pas être assez souple pour lever la jambe » alors que leurs capacités musculaires sont insuffisantes pour monter la jambe et maintenir l'équilibre de la posture.

##### C - S'agit-il d'une extensibilité des adducteurs insuffisante ?

##### D - Ou d'une limitation physiologique (butée osseuse) ?

On peut tenter de le diagnostiquer en tentant des postures de compensation : elles seront d'avantage efficaces si le problème était la butée osseuse. Autre indice, la douleur : localisée du côté des adducteurs ou des hanches..

#### 2 – PROPOSER DES SOLUTIONS

##### A - Aménager des éducatifs en cas de difficulté technique.

On peut utiliser un banc : l'élève se place de profil et pose son pied à un bout du banc. Il développe sa frappe en faisant glisser son pied sur le banc, ce qui lui permet de comprendre la trajectoire verticale de la frappe.

##### B - Proposer un travail spécifique de renforcement musculaire.

##### C - Proposer des étirements adaptés.

N.B. : La hanche de la jambe d'appui dans le yoko geri kekomi est d'avantage en adduction que celle de la jambe de frappe. En effet, l'inclinaison du buste en sens inverse limite l'adduction.

En conséquence, un compétiteur qui aurait une technique favorite (« spécial » yoko geri droit) devrait étirer particulièrement sa hanche d'appui gauche.

##### D - Insister sur les techniques de compensation.

Rotation externe de la jambe d'appui, inclinaison du buste : lors de la réalisation de la technique et lors des étirements.

#### N.B. : DÉMONSTRATION

Le professeur aura soin de présenter la technique à hauteur moyenne afin que les élèves les moins « souples » aient une possibilité de s'identifier à ce modèle technique et ne soient pas découragés par leurs limites physiques ni tentés d'imiter un mouvement dangereux pour eux.

#### REMARQUE FINALE :

La notion d'efficacité doit être liée dans l'esprit des élèves au respect des critères techniques et non à la capacité de lever haut la jambe !

# Ki Nagare Undo et Ki Nagare Randori

Les **Ki Nagare Undo** sont des **éducatifs**. Ils débutent tous de la même façon : deux par deux face à face très près l'un de l'autre. Tori et uke sont en contact dès le départ (tranchant de la main droite contre tranchant de la main droite et bras gauche relâché le long du corps).

Chaque exercice retrouvera le même schéma :

Les deux partenaires ont la jambe gauche devant et la main droite en contact.

Puis, il recommencent les mêmes rôles, mais jambe droite devant et main gauche en contact.

Puis, ils changent les rôles.

À chaque **Ki Nagare Undo** correspond un **Ki Nagare Randori**. Dans les **Ki Nagare Randori**, tori est à distance d'attaque de tori et attaque tsuki au départ de randori.

Il y a cinq défenses différentes pour chaque **Ki Nagare Undo** et pour chaque **Ki Nagare Randori**, mais l'attaque est toujours la même :

poignée de la main pour tous les undo.

Tsuki au début de chaque **Ki Nagare Randori** puis poussées de la main.

## **Ki Nagare Undo...**

Exercice de base tout simple, tori et uke se poussent en alternance.

Codification possible : trois poussées de tori, puis demi-tour (uke utilise la 3<sup>ème</sup> poussée pour faire pivoter tori), trois poussées, demi-tour, puis uke fait chuter tori avec une poussée finale. Changement des rôles.

Peut se faire également sur trois pas.

Codification possible : deux poussées puis à la troisième, tori avance et uke recule. Quand uke a reculé trois fois, il fait faire demi-tour à tori et ça recommence sur trois pas, puis dernier demi-tour et poussée pour faire chuter.

## **Ki Nagare Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**

Tori fait toujours strictement la même attaque : poussée du tranchant de la main.

La réponse de uke varie :

Ichiban : absorption linéaire

Niban : absorption poignet plié en kakuto

Sanban : absorption avec mouvement circulaire (plan horizontal)

Yonban : absorption avec poignet plié en kakuto, mouvement circulaire et vertical

N.B. : chaque **ki nagare undo** peut se faire soit sans contre-attaque soit avec une contre-attaque de uke en mawashi tsuki (sur la 2<sup>ème</sup> poussée de tori) ce qui prépare à l'exécution du **Ki Nagare Randori**.

## **...et Ki Nagare Randori Ichi no Kata**

(contre-attaque en mawashi tsuki)

Tori attaque une fois tsuki, suivi de deux poussées puis fait des séries de 3 poussées.

Uke absorbe chaque poussée selon un schéma constant : il absorbe la première, contre-attaque en mawashi tsuki à la seconde et fait pivoter son partenaire à la troisième.

Pour les absorptions, il applique les combinaisons décrites plus haut (**Ki Nagare Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**)

## **Ki Nagare Gyaku Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**

### **...et Ki Nagare Gyaku Randori Ichi no Kata**

- contre-attaque en mawashi tsuki

- Uke absorbe les attaques du côté intérieur du tsuki et non à l'extérieur comme dans le randori précédent.

**Ki Nagare Niningake** : un uke et deux tori. Uke utilise les défenses de **Ki Nagare Randori Ichi no kata** et **Ki Nagare Gyaku Randori Ichi no kata**.

## **Ki Nagare Ryote Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**

### **...et Ki Nagare Randori Nino no Kata**

Uke absorbe la première poussée ou le premier tsuki de tori mais celui-ci tente une deuxième poussée de son autre main que uke doit absorber aussitôt. Contre-attaque en mawashi tsuki.

## **Ki Nagare Irimi Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**

### **...et Ki Nagare Randori Irimi no Kata**

Uke absorbe la première poussée ou le premier tsuki de tori, et à la seconde poussée il pivote en attirant tori puis contre-attaque en le faisant chuter en arrière. Il le projette à chaque fois comme dans le **Randori Irimi no kata** (ichiban) classique.

## **Ki Nagare Ukemi Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**

### **...et Ki Nagare Randori Ukemi no Kata**

Uke absorbe trois fois les attaques de tori, comme dans **Ki Nagare Undo** (sans contre-attaque de poing). La différence réside dans les contre-attaques au sol, à chaque fois qu'il a poussé tori pour le faire chuter en arrière.

Ichiban : il contre-attaque comme dans **randori irimi no kata Ichiban**

Niban : contre-attaque en kakato

Sanban : contre-attaque en balayage tournant

Yonban : Contre-attaque comme dans **Gyaku Randori Irimi no kata Ichiban**

## **Ki Nagare Awase Undo Ichiban, Niban, Sanban, Yonban**

### **...et Ki Nagare Awase Randori Ichi no Kata**

Les contre-attaques se font en tsuki direct et non en mawashi-tsuki.

## **TAIKYOKU**

Ce sont de petits katas courts qui correspondent au rôle de uke dans certaines parties de certains **Ki Nagare Randori**. La logique de succession des différents katas est sans rapport avec celle des **Ki Nagare Randori** et seul le Doshu la connaît !

Les **Taikyoku** se font aussi en bunkai (il est même conseillé de les apprendre d'abord sous cette forme !). On les apprend vite si on a d'abord bien répété les **Ki Nagare Randori**.

Les directions du kata sont identiques à celles des **Shihotai**.

Plutôt que de décrire chaque **Taikyoku**, j'indique entre parenthèses le **Ki Nagare** et la combinaison correspondantes.

### **1 - Ki Nagare Taikyoku Ichiban**

(→ **Ki Nagare Randori Ichi no Kata** Combinaison Ichiban)

### **2 - Ki Nagare Taikyoku Niban**

(→ **Ki Nagare Gyaku Randori Ichi no Kata** Combinaison Ichiban)

### **3 - Ki Nagare Taikyoku Sanban**

(→ **Ki Nagare Randori Ichi no Kata** Combinaison Sanban)

### **4 - Ki Nagare Taikyoku Yonban**

(→ **Ki Nagare Randori Nino no Kata** Combinaison Ichiban)

### **5 - Ki Nagare Taikyoku Goban**

(→ **Ki Nagare Awase Randori Ichi no Kata** Combinaison Ichiban)

### **6 - Ki Nagare Taikyoku Rokuban**

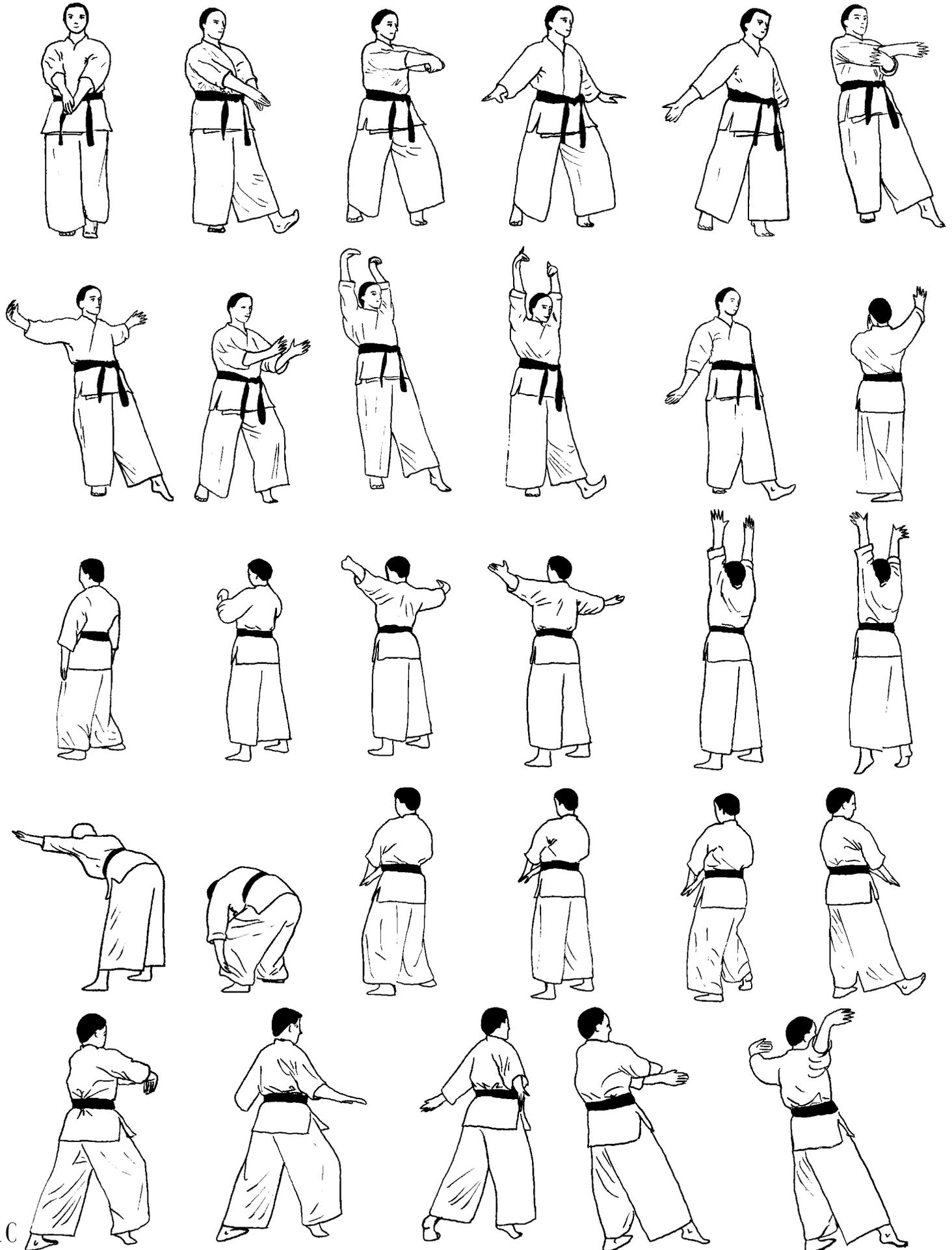
(→ **Ki Nagare Awase Randori Ichi no Kata** Combinaison Rokuban)

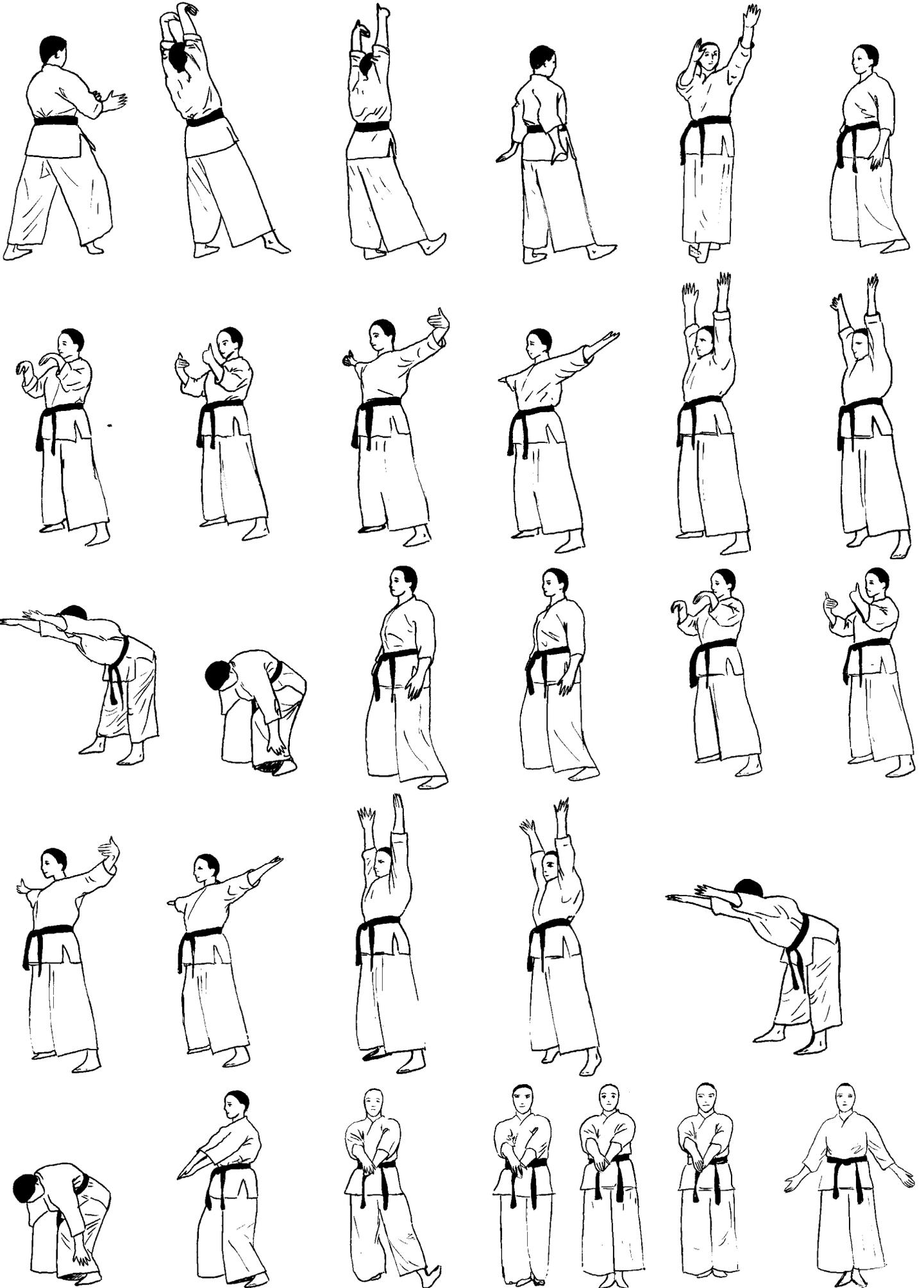
Les bunkais ont les mêmes noms, on rajoute juste bunkai à la fin.

Ex : **Ki Nagare taikyoku Goban bunkai**.

PLAYA DE ARO Juillet-Août 2003

# Genki Nanbu Niban





Il est indispensable de considérer que la création d'un club fait partie de la culture sportive du XXI<sup>ème</sup> siècle. Nous vivons une ère d'organisation du sport de masse qui a tendance à se "démocratiser" tout en privilégiant la compétition, vitrine nationale et internationale d'un pays, ou bien d'une région, d'un département, d'une ville ou tout simplement d'un club.

Pour les Arts martiaux, d'une époque de guerre qui exigeait de savoir se défendre contre une agression armée et pendant laquelle il était question de sa survie et de celle de ses proches, nous sommes passés d'un art de la guerre à un art de vie et d'éducation du corps.

Dans les temps anciens, le Maître d'art martial était assis sur un caillou et attendait que le temps passe. Un élève pouvait passer par là, il devait alors supplier pour que l'on daigne lui inculquer le minimum. Le Doshu de cette époque était grincheux, méfiant et pouvait refuser l'élève qui lui paraissait ne pas mériter le trésor qu'il détenait.

L'élève qui avait la chance d'être reçu, pouvait supporter plusieurs années de mise à l'épreuve ; il était testé dans une des qualités indispensables à notre discipline, la patience et la constance.

De nombreuses histoires courent sur cette époque. L'élève pouvait nettoyer le dojo plusieurs années de suite sans rien apprendre d'autre, puis apprenait à marcher tout autour du dojo pendant encore un an, puis répétait sans cesse les gestes du premier kata pendant deux ou trois ans. Ce n'était pas n'importe qui celui qui pouvait supporter cette mise à l'épreuve sans rien dire. Le caractère était trempé et la constitution solide.

Dans cet autre cas, les élèves se plaignaient à leur Maître qu'il faisait trop froid au dojo pour s'entraîner, le soir même un poêle à bois trônait au milieu du dojo mais sans le Maître. Celui-ci ne revint que quand les élèves se furent excusés.

D'autres histoires pourraient être racontées ici dans la même trempe et sur le même thème. La valeur de l'enseignement et du professeur est celle aussi que l'on veut bien lui donner.

Une autre façon d'être accepté dans le cercle des disciples était plus dange-

reuse, il fallait être sûr de soi et de ses capacités. On venait défier le Maître ! Si l'on ne mourrait pas, que l'on reconnaitait sa défaite et que l'on avait prouvé son courage, il se pouvait que, si vous aviez su toucher le cœur du sage, vous soyez admis à vous tuer à la tâche pour progresser sur la voie.

La dernière façon était celle qui consistait à se servir de ses relations ou bien de sa filiation à une caste. Une lettre d'introduction pouvait vous ouvrir les dojos ou accéder à l'enseignement des Maîtres les plus renommés mais toujours selon de leur bon vouloir.

On comprend que les Arts martiaux avaient un accent de confidentialité en ces temps reculés. Certaines techniques n'étaient révélées que très tard, trop tard parfois. Les écoles, les ryu, pouvaient disparaître ou s'étendre, selon les facultés de transmettre de quelques-uns. Un seul disciple était appelé à recueillir de la bouche du Maître le secret et le suprême honneur de représenter l'École du mourant pour la faire prospérer. Car les derniers secrets ne se divulguait qu'à la mort du Doshu.

Époque révolue, me direz-vous. Exact et pourtant... réfléchissons.

Notre époque moderne est légiférée : le sport est institutionnalisé. Les vies de nos clubs ne dépendent plus d'une seule personne. C'est un travail d'équipe qui va amener la structure à se développer et à survivre. La motivation en dépend. Mais attention ! À quel prix ! La qualification des personnes doit être assurée sans stage de formation, sur le tas, avec les moyens du bord et une fameuse dose d'optimisme. Peu importe ! Des gens sont prêts à cela par passion, pour leur sport ou leur art martial. On ne peut plus rester assis sur une pierre en regardant passer le temps.

À la section Nanbudo, à Bagneux, les structures se sont forgées sur plus de 15 ans, avec un renouvellement des acteurs tous les 4, 5 ans. La maison mère qui nous reçoit, le COMB (Club Olympique Multisports de Bagneux) a fêté ses 70 ans d'existence, elle a souvent dû courber l'échine sous les innombrables difficultés dressées par le

monde du sport et la société en mutation. Mais plier n'est pas rompre et il a fallu là aussi que la passion de quelques-uns reprenne le dessus. Là, se situe notre chance. Notre cocon nous laisse le temps de penser à notre développement. Même si, de temps en temps, les réunions ou les papiers à rendre dans les temps nous rappellent la dure réalité du sport institutionnalisé, nous avons des structures qui nous couvrent et qui nous aident à réaliser un peu plus chaque année.

Parlez-en à ceux qui doivent partir de zéro. Trouver un dojo s'il existe (ou le construire), dégager des créneaux horaires, démarrer avec quelques adhérents, former des professeurs, des cadres techniques, du personnel administratif... Bref ! Que le club vive et soit reconnu par la communauté et par la municipalité, qu'il soit digne de confiance. Cette confiance, il faut la faire naître sur plusieurs années grâce au sérieux, à la constance et rester attentif à ce que ses efforts ne se relâchent pas. Tiens ! Vous voyez ce que je vous disais, on y revient, c'est notre lot, comme ces disciples des temps anciens.

À la vérité, les postes de cadres dans les clubs ont été souvent attribués à celui qui a eu l'opportunité de donner des cours de Nanbudo. D'abord seul puis à deux, puis à trois... et ce sur plusieurs années de doute et d'angoisse, de découragement momentané, que la force de caractère de celui qui a construit a permis de dépasser pour que le projet reparte de plus belle. Pensez à notre art martial et vous découvrirez des similitudes avec la pratique du Nanbudo et le sutra de nos sept forces.

La série d'articles que je vous propose va essayer de vous donner quelques conseils pour vous constituer en club. J'aimerais d'ailleurs connaître vos expériences sous forme de lettres adressées à TENSHIN auxquelles je répondrai dans la mesure de mes possibilités. Si les articles pouvaient s'appuyer sur des faits réels, l'attention des lecteurs sera plus soutenue, ils se reconnaîtront. J'attends donc votre courrier.

Le thème de notre prochain article sera : « Se constituer en association loi 1901 ».

Joël Gibergues  
Sensei Kyoshi

## Ils l'ont fait !

Ils espéraient très fort, en parlaient depuis longtemps, et ont beaucoup travaillé pour que leur rêve devienne réalité. Paris gagné, ils sont partis ! Huit adolescents garçon et filles de 11 à 16 ans, du club de Bagneux, ont mené à bien leur grand projet : participer à une compétition à l'étranger. Le club de Mariano Carrasco en Espagne a accueilli chaleureusement notre petite délégation en avril 2004. À Bagneux et Sabinanigo, on en parle et reparlera encore longtemps...

### **Quand on n'a pas d'argent, il reste les idées, le courage et la détermination.**

Le projet est né un an auparavant et il a bien fallu tout ce temps pour le mener à son terme.

**Première étape : Trouver un club d'accueil** susceptible de proposer à notre petite équipe de valeureux combattants de leur âge, en nombre suffisant et disponible en période de vacances scolaires. Après un premier projet chez nos amis suisses, c'est finalement le club de Sabinanigo qui a été retenu.

**Deuxième étape :** En accord avec leurs parents, nous avons demandé à chaque jeune **d'adhérer à un contrat moral**. Ils se sont engagés à participer avec assiduité à la vie du club, aux entraînements et à ne pas négliger leur travail scolaire. On a rien sans efforts. Et pas question de délaissier les études pour le Nanbudo !

### **Troisième étape : récolte de fonds et participation à la vie du club.**

Les jeunes ont monté et porté eux-mêmes un dossier de demande de subvention au service jeunesse municipal. Mais ils ont aussi fait appel aux fonds propres du club. Pour cela, il leur a fallu exposer eux-mêmes leur projet en assemblée générale en juin 2003. Chacun d'eux a pris la parole à son tour pour expliquer tous les détails du projet, son intérêt, son organisation. Fin juin 2004, ils rendront des comptes devant cette même assemblée : à grand renfort de photos et de témoignages, ils feront le récit de leur aventure. On n'est jamais trop jeune pour participer au fonctionnement démocratique d'une association.

Ils ont par ailleurs pris en charge le stage international organisé comme chaque année par le club au mois de décembre, et récolté quelques fonds de la vente des boissons et du grand repas traditionnel. Avec l'aide de leurs parents, ils ont conçu et préparé le menu avec les spécialités des pays d'origine de certains d'entre eux. Quelques mois plus tard, ils ont aussi organisé, sans aucun objectif financier, mais avec un très vif plaisir, l'accueil du club de Bompas, venu du sud de la France pour une rencontre amicale début avril 2004.

### **Quatrième étape : étape culturelle !**

Il a fallu chercher Sabinanigo sur une carte, réviser son espagnol et surtout consulter Léopodo, un de leurs trois accompagnateurs dont les origines espagnoles ont été bien utiles !

**Le jeu en valait la chandelle :** en avril 2004, nous voilà partis. Quatre jours à Sabinanigo, c'est long et c'est bien court à la fois. Belle aventure pour des jeunes qui, pour la plupart, découvraient à la fois l'avion, l'hôtel et l'Espagne. Leur rencontre avec Mariano Carrasco qui s'est montré d'une gentillesse et d'une disponibilité remarquable, les a beaucoup impressionnés. L'accueil chaleureux de ses jeunes élèves et les amitiés qu'ils ont nouées là-bas sont leur meilleure récompense, même s'ils sont fiers des médailles rapportées par Jef Soeung (or en Kata) et par Clément Coudert (argent en combat enfants).

Entraînements au club, compétition amicale, visite guidée de la ville, tout était organisé pour nous par Marianno et ses petits élèves qui nous servaient de guide.

Les nôtres sont revenus avec les numéros de téléphone et les mails de tous leurs nouveaux amis. Bilan de l'aventure : huit jeunes motivés et qui attendent avec impatience la visite de leurs amis espagnols prévue les 19 et 20 mars 2005, à Bagneux. Ils ont déjà compris que l'essentiel est l'amitié et la solidarité. La relève est assurée !

Les accompagnateurs :  
Isabelle Amiel  
Florence Alpert  
Léopoldo Aliaga



# GRAND CONCOURS

# HACHIMAKI

Dessinez un modèle de hachimaki pour L'AFDP NANBUDO :  
Association française Pour Le Développement Et La Promotion Du Nanbudo

**LE MODÈLE GAGNANT SERA RÉALISÉ ET VENDU DANS LA FRANCE ENTIÈRE.** (envoyez vos maquettes à [umsestaque@aol.com](mailto:umsestaque@aol.com))

**Quelques règles à respecter :** - Dimensions du hachimaki : 90 cm x 35 cm  
- Trois couleurs au maximum

Par exemple :

AFDP NANBUDO + LOGO + Message (force, courage conviction ou autre)

HACHIMAKI : « bandeau de conviction »

Il renseigne sur l'école (martial) de celui qui le porte.

Les samourais le mettaient autour de leur tête avant d'aller au combat et affirmaient par ce symbole leur détermination.

C'était aussi un chiffon à multiples usages : essuyer la lame du sabre après usage, éviter que la sueur coule dans les yeux, protéger du soleil...

