


LA
VOIX

Tenshin **天心**

DU NANBUDO

Numéro 9



automne 2002

Attention, ce numéro de Tenshin est un numéro spécial !

Depuis un an que Tenshin n'a pas paru, il s'en est passé des événements dans notre petit monde de Nanbudoka !

Alors, nous vous avons rassemblé dans ce numéro tous les articles reçus cette année à la rédaction.

Dans l'ordre, vous lirez :

- Le résumé du compte rendu de l'Assemblée Générale de notre association, l'A.F.D.P. Nanbudo.
- Le superbe article relatant notre stage de rentrée... 2001, signé Magali, bien illustré de photos, de quoi évoquer des souvenirs de jeunes et anciens combattants : Pour une rentrée c'est une rentrée et... quelle rentrée !!!
- Celui de Joël, qui vous raconte les exploits de nos jeunes compétiteurs d'Île de France à la Coupe de Noël, organisée par la Ligue FFKAMA des Hauts-de-Seine. Son article ne manque pas de photos, non plus !
- Celui de Carlos et Patrick, nos légionnaires Nanbudoka du N.C.A. (Garde à vous, fixe !) qui nous offre un "coktelle" de leur démonstration pendant la fête Camerone ! Luc, leur professeur, vient y mettre son grain de sel plein humour et d'optimisme, à la fin !
- La rubrique technique d'Isabelle : Tenshin jodan uke, tenshin gendan barai ou le secret du nanbudo tient dans un cercle ; où il est question de... David Vincent et de... Dumbo l'éléphant volant !
- Un article écrit à six mains : Les sept Genki, la circulation de l'énergie dans les méridiens, et leur apport dans l'harmonisation fonctionnelle de certains organes ; avec la collaboration de Karlos Medina, et en prime, les points d'énergie des pieds

et des mains !

- Un interview, où nos jeunes compétiteurs vous font partager leur goût pour la compétition.
- Un article, extrait du journal La Provence-Marseille, qui vous donne un rapide aperçu du 1^{er} stage international de l'Estaque, trop rapide d'ailleurs, car, à entendre la vox populi nanbudokate, ce fut un grand stage avec de belles retrouvailles !
- Et vous verrez un résumé photographique du stage international de Playa de Aro, où, plus que jamais, le Ki a été à l'honneur !
- Pour finir, si voulez vous initier à la chanson japonaise et chanter à tue-tête Sakura, savoir ce qu'il y a au calendrier des festivités de l'année 2002-2003, rendez-vous direct en dernière page !

N'oubliez pas que c'est vous qui faites aussi Tenshin, et qui contribuez ainsi à la régularité de sa parution ; notre rôle à la rédaction est de le mettre en forme.

Alors, nous comptons sur vous pour le faire vivre et pour qu'il paraisse plus régulièrement tout au long de cette année 2002-2003. Nous sommes à votre écoute pour toutes idées de rubriques et d'articles.

Pour l'heure, souhaitons la bienvenue aux clubs nouvellement créés : à celui de Jean Collomb sis à Crest, à celui de Jean Christophe Oliveau qui se trouve à Morcenx dans les Landes et à celui d'Anne-Laurence, Pierre et Angelo, à Grenoble ; à la nouvelle section du Nanbudo Club d'Albion, dirigée par Luc Marcchianti .

Nous espérons recevoir bien vite de leurs nouvelles.

Bientôt, tels des compagnons en quête d'initiation, nous allons pouvoir faire un vrai Tour de France du Nanbudo !

Assemblée Générale du 18 mai 2002

Le 18 mai 2002, à 21h 30, s'est tenue à Albion la quatrième Assemblée Générale ordinaire annuelle de l'AFDP Nanbudo.

Stéphane CAREL, le Président de l'association a animé les débats. Isabelle AMIEL, secrétaire de l'association est rapporteuse de la séance.

Les différents clubs de notre association étaient présents :

- Albion NCA, représenté par Thierry DIDIER, Martine FRUCTUS, Luc MARCHIANTI, Jean COLLOMB, Isabelle COLLOMB ;
- Bagneux COMB, représenté par Aline MARQUÈZE-POUEY, Florence ALPERT, Jean-Christophe OLIVEAU, Antoine VANHÉE ;
- Orsay ASECO, représenté par Gabriel DAVID, Fabienne JACQUES ;
- Marseille, UMS Estaque Plage, représenté par Serge SALVAI et Jean-Paul RENUCCI.

Ceux qui n'ont pas pu se déplacer, et qui se sont excusés sont :

Saint-Laurent, Philippe POLIXEN ; Bompas, Jean-Luc RUBIO ; Creil, Emmanuel ERB ; Grenoble, Oussenou GEYE ; Bourg la Reine, Jean-Pierre HIPPON.

Voici le résumé des différents points abordés :

- Le stage international de Marseille a remporté un vif succès. Bravo à Serge SALVAIS et son équipe pour son organisation aussi chaleureuse qu'efficace. Nous souhaitons tous le renouveler l'année prochaine.
- C'est la troisième saison du club de l'Estaque et il y a une deuxième section au port autonome des docks.
- Serge est bien impliqué au sein de la ligue régionale FFKAMA.
- Le club d'Albion témoigne de son dynamisme : quatre légionnaires, dont Patrick et Carlos ont réalisé une belle démonstration devant 1500 personnes. Le club a ouvert plusieurs sections qui touchent deux ligues FFKAMA.
- Le club universitaire d'Orsay soulève le problème de la continuité de présence des instructeurs. L'aide de gradés d'autres clubs est bien utile, mais le club aurait aussi besoin d'un repère stable.
- Isabelle et Jean COLLOMB ouvrent un club à Crest à la rentrée. Jean-Christophe un autre du côté de Mimisan (Morcenx). Bienvenue !
- Laurent COGNE nanbudoka suisse de Genève, invité à l'AG, nous informe de l'existence d'un site Nanbudo Suisse, avec forum de discussion sur Yahoo !
- Romain LARGUIER attend avec impatience de recevoir de nouveaux articles pour Tenshin. Certains s'engagent courageusement à en fournir d'ici la fin du stage.
- Sont cooptés pour entrer au comité directeur : Serge SALVAI, Jean-Paul RENUCCI, Gabriel DAVID.
- Aline MARQUÈZE-POUEY et Fabienne JACQUES sont nommées correspondantes pour la France de la Commission Féminine au sein de la WNF.
- Il faut participer à tous les niveaux aux compétitions Karaté-Jutsu, qui sont un bon moyen de participer à la vie de la FFKAMA, et de multiplier les occasions de compétition enfants et adultes.
- Il y a eu peu de participants à la Coupe du monde. Celle-ci doit désormais avoir lieu tous les 4 ans, et les Championnats d'Europe tous les 2 ans. Les prochains sont en Hongrie en avril 2003.
- Il y a eu des modifications aux règles d'arbitrage internationales. Jean COLLOMB peut se déplacer dans les clubs pour nous former, il faut lui faire des demandes et prévoir le financement de ses déplacements.
- Notre trésorier, Emmanuel ERB est en déplacement à l'étranger pour raison militaire. Les comptes parviendront aux clubs ultérieurement.

Pour le bureau, la secrétaire,
Isabelle AMIEL



Stage de rentrée 2001

POUR UNE RENTRÉE C'EST UNE RENTRÉE, ET...QUELLE RENTRÉE !!!

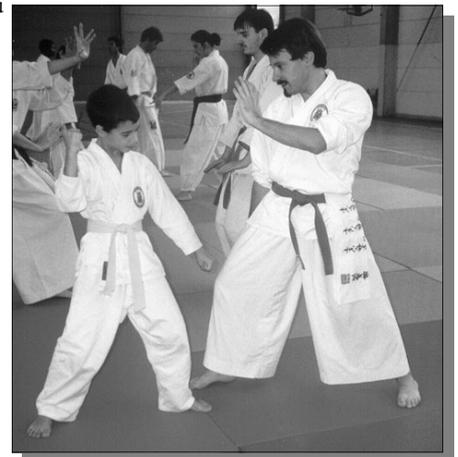
En effet, le week-end du 13-14 octobre 2001, a eu lieu à Bagneux le stage annuel de rentrée, animé par Shihan Jean-Luc Rubio et Shihan-Daï Jean Collomb. Pour certains ce ne fut pas trop dur, puisqu'ils avaient déjà fait "la" reprise. Pour d'autres, qui remettaient juste le Kimono depuis la Playa ou bien encore avant, ils ont eu la surprise de voir quelques gouttes de sueur dégouliner.



Nous avons eu la chance de voir Papinou animer le samedi matin. D'ailleurs il en a bien profité pour nous faire un cours physique, même très physique, orienté vers les bases et les principaux randoris. (Ichi No et Irimi No Kata) Merci Papinou ! Heureusement son côté humain est réapparu vers les onze heures et demi pour clôturer la matinée sur un très agréable Ki Nanbu



Shihan Jean-Luc a pris la suite de main de maître ; l'après-midi, ce fut un cours qui nous laissa sur de nombreuses réflexions, moins technique que d'habitude soit, mais ce ne fut pas un mal. Shihan a fait preuve d'une grande pédagogie pour nous faire partager ses recherches et interprétations personnelles, ce qui nous fut d'un grand enrichissement.



Le Dimanche matin fut basé sur les Katas, difficiles pour ceux dont la nuit fut courte. Jean-Luc et Papinou, en collaboration, nous ont fait un petit entraînement bien sympathique. (Jean, rentré tard, n'a dormi que trois petites heures bruyantes, selon Jean-Luc, réveillé par les ronflements bestiaux de Papinou). Ce cours fut suivi d'un discours, ou plutôt d'un appel de Shihan à tous les clubs, pour continuer de faire vivre le Nanbudo français (qui rame un peu). Selon les impressions de nombreux d'entre nous, ce stage fut, comme toujours, très enrichissant, mais surtout remotivant.

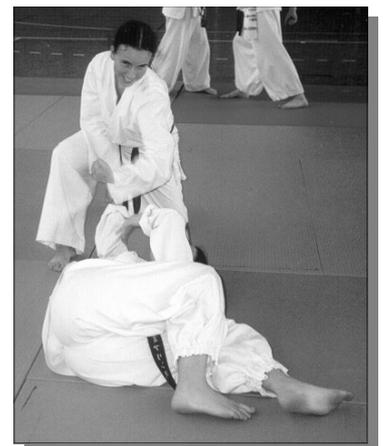
Les seuls petits regrets à avoir seraient :

- L'absence de notre Shihan Stéphane Carel et de tout son Ki.
- La non-présence, sur le tatami de notre unique Shihan-Daïnette que l'on adore et qui fait, en passant, un énorme boulot au sein de l'AFDP.

Ce fut un stage très vivant, avec un Shihan et un Shihan-Daï comme on les aime. Bien sûr, les courbatures ont suivi, et il fut difficile de ne pas marcher les pattes écartées. Chacun est rentré chez soi, loin pour certains, moins pour d'autres, avec le cœur et la tête remplis de positivité.

MERCI AUX DIRIGEANTS ET AUX ORGANISATEURS DE CE STAGE

Magali



Par un froid matin dominical, ce 9 décembre 2001, le jour pointait à peine quand il a fallu partir pour Clichy, dans le nord du département.

Certains adultes étaient habillés de veste bleu marine, pantalon gris, chemise blanche : c'étaient les arbitres et juges (première fois qu'on en voyait d'aussi bien habillés, avec une cravate en plus !). Les autres, Aline, Florence et Romain avaient la tenue du COACH : jogging et tee-shirt, le Nanbudogi dans le sac, ayant récolté les passeports et les autorisations parentales pour les compétiteurs.

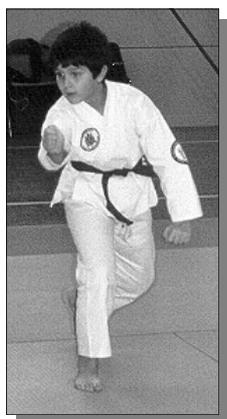


Toute cette équipe pour les enfants qui s'étaient engagés nombreux dans cette nouvelle aventure : leur première compétition de l'année en Kata, organisée par la ligue des Hauts-de-Seine de la FFKAMA.

Cette initiative a pris le nom de Coupe de Noël, c'est une première qui a recueilli un écho favorable (le nombre de participants était étonnant).

La compétition a débuté par les Katas avec les plus jeunes, les poussins, féminins puis masculins. Le sérieux et l'énergie semblaient les mêmes chez ces jeunes enfants, que chez n'importe quel champion adulte.

Une pause vers une heure de l'après-midi avec une superbe démonstration de Nanbudo par les enfants, menée tambour battant, et qui a été fort applaudie.



Les deux clubs présents (Bagneux et Bourg-la-Reine) ont montré pourquoi notre système de combat en compétition ne pouvait pas se pratiquer avec les autres écoles (le Jyu Randori n'a rien à voir avec le Kumité).

Un père Noël et un jeune magicien ont ensuite donné à la compétition un petit air de fête, qui aurait manqué en cette



L'après-midi a repris avec les plus grands, en Kata et Kumité.

Le niveau de nos élèves est en hausse, les résultats le prouvent. Ils ont été nombreux à progresser dans les classements, à passer le premier tour ou même se qualifier en demi-finale (Bravo pour la médaille de troisième de Jeff, premier dans son tableau).

Pour certains, c'est la troisième compétition en 2001, après Suresnes et Orsay.

Ils commencent à acquérir de l'expérience. Les arbitres ont apprécié à sa juste valeur le travail réalisé. Cela prouve que nous sommes sur la bonne voie.



Cette compétition a servi aussi à mesurer le chemin qu'il reste à parcourir : le travail de concentration chez certains, et les positions, DASHI, qui devront être plus nettes à l'avenir, si nous voulons nous hisser plus haut. Préparons janvier, avec la compétition Nanbudo de Tours ...

Nous remercions enfin tous ceux qui se sont impliqués avec FORCE, COURAGE ET CONVICTION, montrant une image forte de notre école. Le NANBUDO aura, durant cette journée, marqué un point décisif dans le milieu fédéral de la Ligue des Hauts de Seine. Vous avez tous gagné, formateurs, arbitres, compétiteurs, parents accompagnateurs, et de la meilleure façon, votre coupe de Noël. Joyeuses fêtes !

Joël Gibergues
Président de la section NANBUDO du COMB

De la part des légionnaires Carlos et Patrick du N.C.A.
Actuellement en mission de courte durée à Djibouti.

Comme vous le savez, depuis peu de temps des légionnaires du Plateau d'Albion font partie du N.C.A. (Nanbudo Club D'Albion), en petit nombre pour le moment, en espérant que cela s'agrandisse avec le temps.

Il est de tradition chaque année que le légionnaire fête Camerone le 30 avril et le 1^{er} mai, célébrant un fait d'armes important en l'honneur des anciens.

Cette année, il fut décidé de présenter différentes disciplines martiales. Nous décidâmes d'en faire partie et de faire une démo de notre art martial préféré, le Nanbudo (bien sûr !!), avec l'accord de notre professeur, Luc Marchianti qui, malgré son indisponibilité, pris par le D.I.F, nous a établi un programme.

Et la démonstration qui s'est faite avec la participation de Luc Marchianti, notre professeur, de son épouse Odile, de Carlos, José, Christian, Pethiot et Patrick, c'est déroulée ainsi :

- En entrée (après le salut au public : Shomen Ni Rei, bien sûr !) :
- Un discours de l'épouse du professeur, Odile Marchianti, retraçant la carrière de Maître Nanbu et l'évolution du Nanbudo.
- Puis, Nanbu Taïso du début jusqu'à Iwa, suivi de son application Bukai.
- Discours par notre charmante Odile.
- Randori Tori avec Randori Ichi No Kata.
- Discours...
- Et "coktelle" de Ju Randori.
- Discours, qui va permettre à Carlos et Patrick de récupérer.
- Ensuite, pour couronner le tout : un "coktelle" de Nanbu Shihotaï, suivi de son cousin Nanbu Shihotaï Bunkai.
- Discours...
- En dessert, pour finir : Un Nanbu Nidan exécuté par Patrick.

Bien sûr il y avait la petite phrase qui allait bien précédant la démo, et toujours par notre charmante Odile.

Nous terminons la séance par le salut Shomen, suivi par de gros applaudissements, ce qui apparemment rendait le public satisfait.

Programme présenté le 30 avril et le 1^{er} mai entre 16h 30 et 17h. En espérant que le Nanbudo fasse son chemin au sein de la Légion Étrangère.
Bonjours à toute la famille nanbudoka de la part de Carlos et Patrick. Actuellement en train de griller sous le soleil brûlant d'Afrique.

Tchao, à la prochaine !!!

Carlos et Patrick

Ça Grain ...

Parler d'un grain de sable donne de suite l'idée de gêner la bonne marche d'une machine. Et partant, on a toujours besoin, d'un petit. À preuve, ces deux démos.

La première, chez les légionnaires du plateau d'Albion, en deux épisodes : pour la fête de Camerone le 30 avril et pour les portes ouvertes le 1^{er} mai. Quatre légionnaires ont assuré devant au moins 1000 personnes.

La deuxième, lors des 10 ans du Nanbudo Club d'Albion, à Sault le 19 mai 2001 au profit d' Amnesty International.

« Alors ce grain de sable » me reprochez-vous ? C'est simple : qui connaît le Nanbudo dans le public ? Il faut, donc expliquer et prendre le micro. Et c'est Odile qui s'y est collée. Il y a autant de stress pour le speaker que pour les démonstrateurs : pourvu qu'ils ne se plantent pas, qu'il ne se fasse pas mal, etc...

Mais peut-être que je me suis trompé. Ce n'est pas un grain de sable, mais un grain de sucre.
Mais qu'est-ce que je mets mon grain de sel, moi !?

Luc

Tenshin Jodan Uke, Tenshin Gedan Barai, ou le secret du Nanbudo tient dans un cercle

Il existe de nombreux ouvrages techniques traitant des diverses formes d'attaque et de défense pieds-poings utilisés dans les Arts martiaux*. Certaines techniques se retrouvent dans différents styles avec des variantes.

Cependant, notre forme de défense d'une attaque de poing (tenshin jodan uke) et d'une attaque directe de pied (tenshin gedan barai) n'est étudiée nulle part. Et pour cause, on ne la trouve qu'au Nanbudo. Malgré la correspondance des termes, elle n'a que peu de rapport avec le gedan barai et le jodan uke du karate.

Tenshin jodan uke et tenshin gedan barai sont deux techniques fondamentales du nanbudo, trésor ou joyau de notre école, comme vous voudrez. Leur étude, leur compréhension et leur travail sont incontournables pour tout nanbudoka.

Le mot "tenshin" peut se comprendre comme esquive et "jodan uke" ou "gedan barai" comme protection haute ou moyenne. Mais l'addition des termes donne bien plus que cela, une technique particulière au Nanbudo.

Les deux caractéristiques essentielles de ces techniques sont les suivantes :

- elles se pratiquent en esquive (en déplacement permettant de sortir de l'axe de l'attaque) ;
- elles sont circulaires.

C'est ce deuxième point (la circularité) qui est souvent mal compris, donc mal réalisé (éventuellement mal enseigné), notamment lors de l'exécution du tenshin gedan barai qui paraît à tort souvent plus facile à réaliser par le débutant. Ce mouvement circulaire est extrêmement difficile à décrire (un vrai cauchemar pour l'étudiant en biomécanique). Il convient cependant d'en intégrer mentalement une image simple et claire que l'on s'efforcera constamment de réaliser dans sa pratique.

Pour bien comprendre le mouvement, il peut être intéressant d'en comprendre l'utilité ou plutôt la nécessité.

Pas besoin d'être un expert pour comprendre qu'il est plus rapide d'effectuer un seul mouvement circulaire (départ, accélération, décélération, arrivée) que deux mouvements plus ou moins linéaires consécutifs (départ, accélération, décélération, arrivée, départ, accélération, décélération, arrivée). Rien qu'à écrire, c'est deux fois plus long ! C'est pourtant l'erreur que l'on rencontre souvent dans la réalisation du tenshin jodan uke, et encore plus souvent, du tenshin gedan barai.

Étudions la trajectoire correcte du tenshin gedan barai (sans se préoccuper du déplacement des jambes) :

Départ en garde. Les deux bras suivent un début de trajectoire similaire : ils amorcent un mouvement circulaire, comme s'ils contournaient un ballon en passant par dessus puis par dessous, pour finir dans la position de protection que vous connaissez. On dessine, grosso modo (merci Aline pour cette image qui parle aux jeunes !) le symbole de la marque Nike ! (schéma 1)

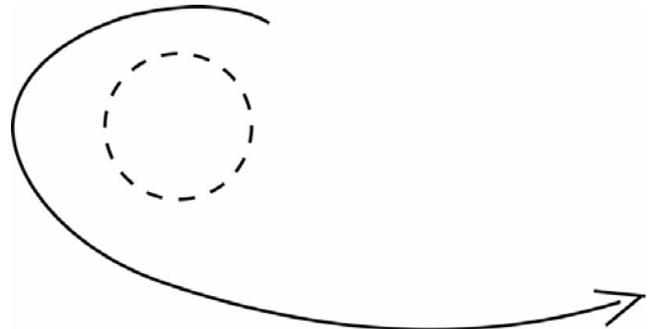


schéma 1 : tenshin gedan barai correct

Le nanbudoka qui réalise son mouvement doit imaginer, pour une esquive qui se terminerait à sa droite, un ballon situé un peu à sa gauche devant lui.

C'est ce qui explique que le débutant a parfois l'impression de perdre du temps en commençant un geste à l'opposé de l'endroit où arrive l'attaque. (L'impression est fautive, et liée au fait qu'il n'associe pas encore au mouvement de bras le déplacement simultané des jambes : en général, il se déplace

Trajectoire incorrecte, fréquemment observée :

Le nanbudoka a tendance à réaliser deux mouvements au lieu d'un : il fait un premier arc de cercle en passant sous le ballon virtuel (au lieu de passer au dessus), stoppe son geste et repasse dessus en sens inverse : il fait deux demi-cercles !

La deuxième partie de la trajectoire est juste, ce qui fait qu'à l'arrivée il lui semble avoir réussi tout son mouvement, mais la première est fautive (schéma 2).

De plus, il perd du temps, puisqu'il marque un temps d'arrêt intermédiaire inutile.

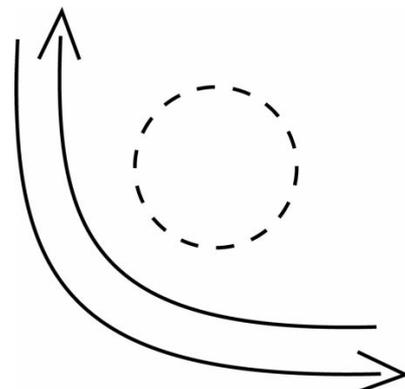


schéma 2 : tenshin gedan barai erroné

Le tenshin jodan uke est un tenshin gedan barai à l'envers (et vice versa !).
Le mouvement circulaire doit passer d'abord sous le ballon, pour terminer au dessus. C'est un symbole Nike inversé, dirait Aline (schéma 3).

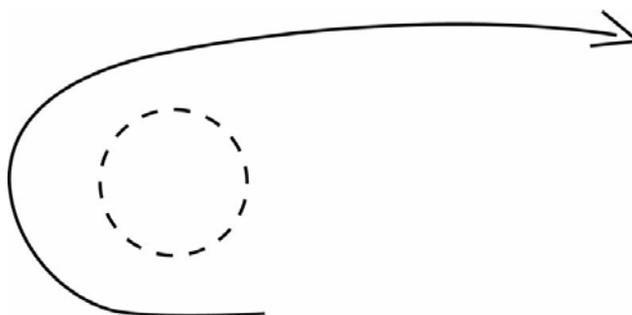


schéma 3 : tenshin jodan uke correct

L'erreur la plus fréquente du débutant est un peu différente de celle observée pour le tenshin gedan barai : il a plutôt tendance à "prendre un raccourci" et à couper le ballon en deux en partant en trajectoire linéaire diagonale, avec toujours un temps d'arrêt inutile et un retour par le même chemin. (schéma 4)

C'est donc le même type de raccourci que celui qu'emprunta un jour David Vincent...

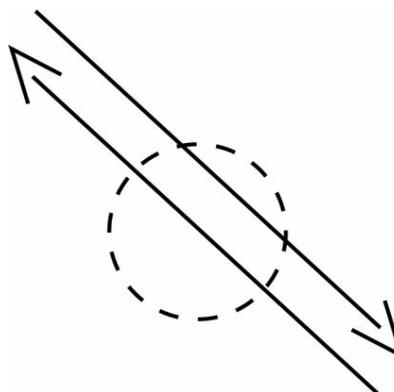


schéma 4 : tenshin jodan uke erroné

La conséquence pratique de ces observations est d'ordre pédagogique : en aménageant le milieu, on pousse le pratiquant à trouver la seule solution possible pour effectuer le mouvement correct.

Ici, l'aménagement consiste à tenir un vrai ballon à côté des mains du débutant en position de garde (schéma 5).

Quand il aura compris et réalisé plusieurs fois le geste, on lui supprimera progressivement l'aide extérieure (qui devient un peu la plume de Dumbo, l'éléphant volant).**

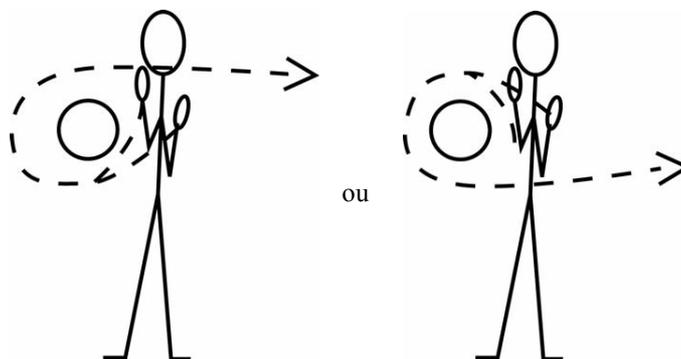


schéma 5 : pédagogie par aménagement du milieu

On peut d'abord remplacer le "vrai" ballon par un ballon "invisible" que le prof tient entre ses mains, puis l'inviter à imaginer le ballon flottant tout seul dans l'air, jusqu'à ce qu'il puisse se passer de cette image mentale. Toute réapparition du défaut conduira le professeur à ressortir momentanément le ballon du placard.

Ce travail est long et difficile, exigeant et peu gratifiant en apparence. Et pourtant, il est essentiel et fera la fierté d'un professeur observant ses élèves faisant de belles esquives circulaires : il en aura fait de vrais nanbudokas !

Bien entendu, le mouvement complet est plus complexe que cela : il s'accompagne d'un déplacement latéral de tout le corps, d'un mouvement de retrait de la hanche pour "laisser passer l'attaque", d'une rotation des poignets, d'un coude rentré et d'un poignet "cassé" pour bien se protéger, d'une trajectoire arrêtée plus tôt pour un bras que pour l'autre...

Mais ceci est une autre histoire...

Isabelle AMIEL

* Lire à ce sujet, le dictionnaire des Arts martiaux de Rolland Haberzetsler, et l'Anatomie du Karaté (tome 1 et 2)

** Si nécessaire, louer la cassette de Dumbo (Walt Disney) ou interroger un jeune nanbudoka !

Les nanbudokas qui ont eu la chance de participer à Playa de Aro aux stages d'été dirigé par Doshu Nanbu, savent qu'une demi-journée de la semaine est consacrée à l'enseignement théorique. Voici les notes prises cette année lors de l'intervention de Karlos Medina que l'on pourrait intituler ainsi :

Les 7 Genki, la circulation de l'énergie dans les méridiens, et leur apport dans l'harmonisation fonctionnelle de certains organes

Nous vous rappelons que l'énergie circule dans tout le corps, mais qu'elle aime emprunter plus particulièrement certaines voies, appelées méridiens, passant par certains points spécifiques, appelés tsubos, qui agissent sur le fonctionnement de certains organes.

Il y a 7 Genki.

Chaque Genki utilise deux méridiens : un négatif et un positif.

Il y a deux sortes de méridiens :

- Les méridiens négatifs, qui sont situés sur la partie avant du corps humain. Ils sont dits légers et montent : "yin".
- Les méridiens positifs, qui sont situés sur la partie arrière du corps humain. Ils sont dits lourds et descendent : "yang".



Nanbu Genki Ichiban

Le premier Genki est particulier. Il utilise les deux méridiens principaux, qui équilibrent et harmonisent l'ensemble du corps humain. Ils sont à la fois négatifs et positifs (yin/yang), mais ont chacun une dominante :

- Vaisseau conception : dominante négative ;
- Vaisseau gouverneur : dominante positive .

Il est conseillé, lorsqu'on pratique les Genki, de toujours commencer par celui-ci, puis de choisir celui ou ceux que l'on veut travailler.

Pour les 6 autres, chacun utilise des méridiens particuliers, qui agissent sur certains organes, et rétablissent ainsi leur équilibre et leur bon fonctionnement. Il y a systématiquement un méridien négatif (Yin) et un méridien positif (Yang).



Nanbu Genki Niban 2

Poumon : méridien "Yin" négatif, monte.
Gros Intestin : méridien "Yang" positif, descend.

Nanbu genki Sanban 3

Estomac : méridien "Yang" positif, descend.
Rate et Pancréas : méridien "Yin" négatif, monte.

Nanbu Genki Yonban 4

Cœur : méridien "Yin" négatif, monte.
Intestin Grêle : méridien "Yang" positif, descend.

Nanbu Genki Goban 5

Vessie : méridien "Yang" positif, descend.
Rein : méridien "Yin" négatif, monte.

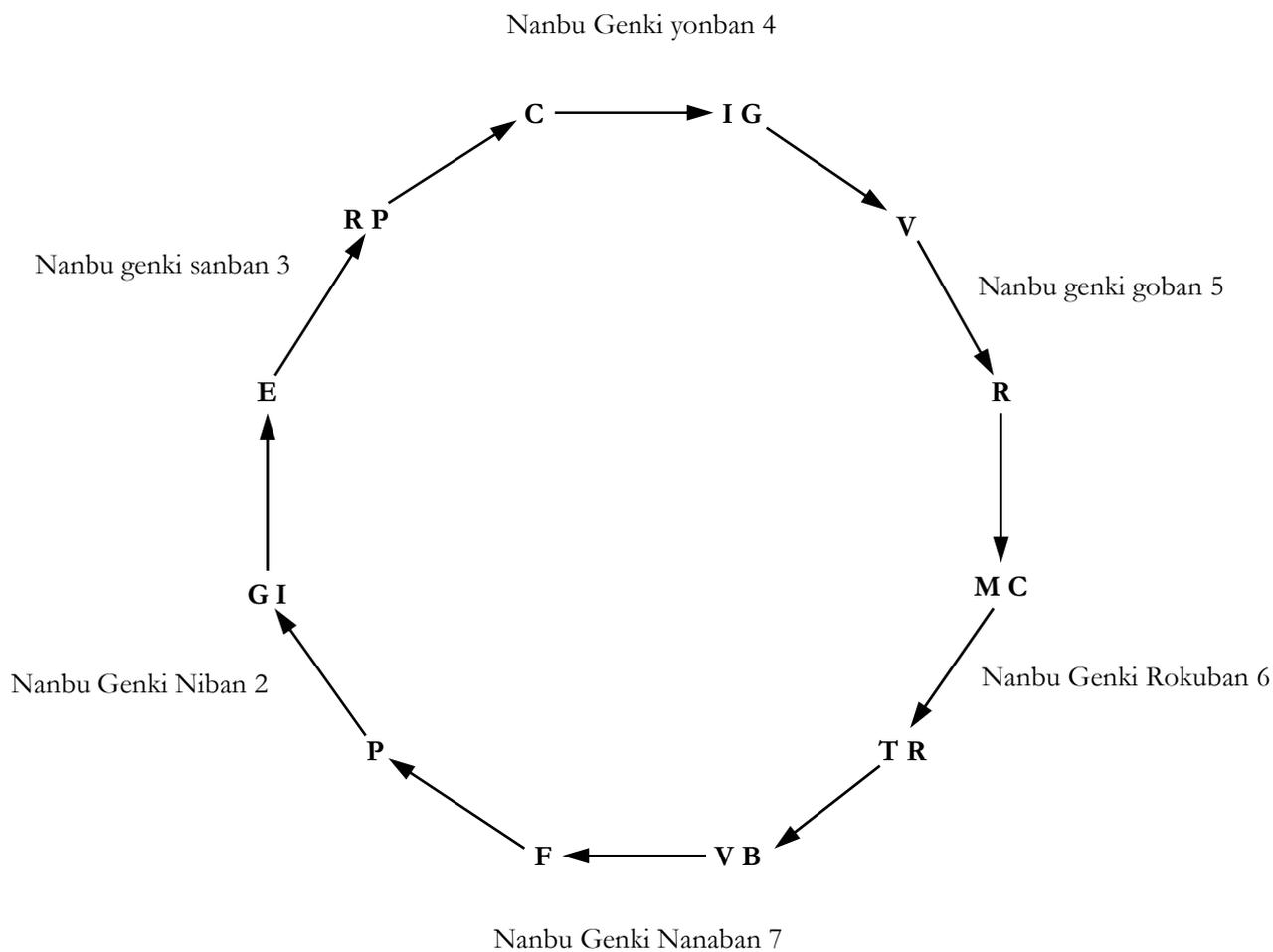
Nanbu Genki Rokuban 6

Maître du Cœur : méridien "Yin" négatif, monte.
Triple Réchauffeur : méridien "Yang" positif, descend.

Nanbu Genki Nanaban 7

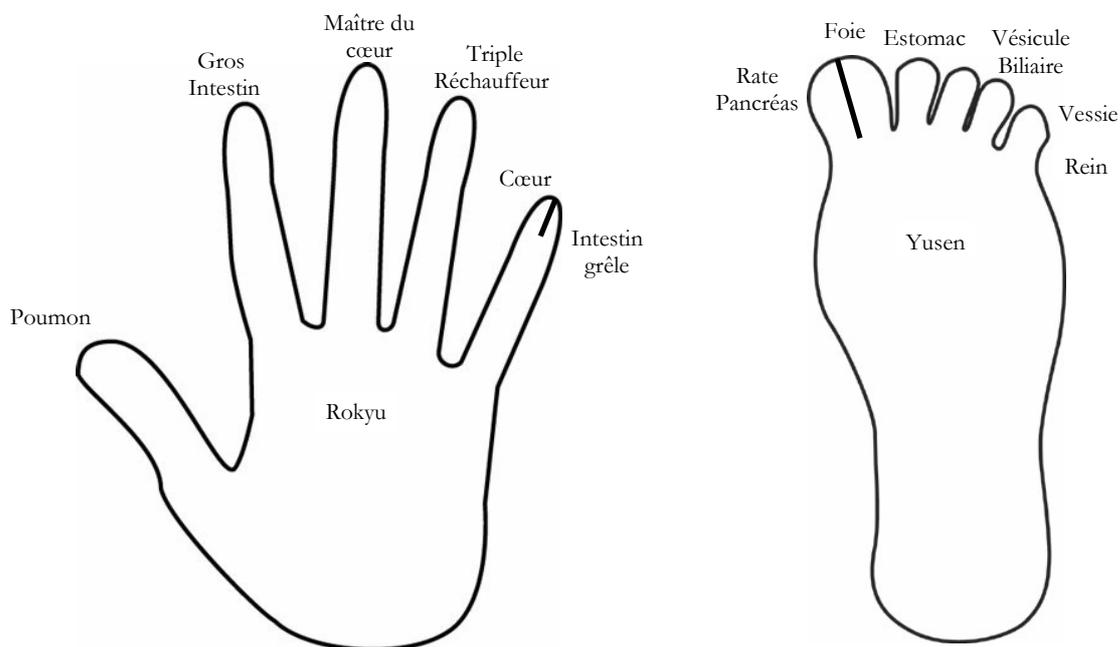
Vésicule Biliaire : méridien "Yang" positif, descend.
Foie : méridien "Yin" négatif, monte.

On peut les enchaîner de la façon suivante :



Remerciements à Karlos Medina pour son cours de théorie à Playa de Aro cet été 2002.

Isabelle Amiel, Romain Larguier, Antoine Vanhée



Questionnaire pour les enfants à propos de la compétition

- 1/ Que penses-tu de la compétition ?
- 2/ Pourquoi as-tu choisi d'en faire ? Pourquoi n'as-tu pas choisi d'en faire ?
- 3/ Si tu es compétiteur, que t'apporte-t-elle ?



RÉPONSES

Clément : "C'est bien. J'ai trouvé ça facile. Je croyais que ce serait difficile."

Les enfants ont souvent très peur avant leur première compétition. Il faut donc une vigilance toute particulière avec les novices : les y emmener lorsqu'ils ont les bases techniques suffisantes, et choisir le type de compétition susceptible de laisser un bon souvenir à un débutant.

Jérémy C : "C'est bien, on s'amuse bien !"

Ici, l'objectif est atteint : c'est le message essentiel à faire passer à un débutant. La compétition doit être vécue comme un jeu. Il faut la dédramatiser, la rendre ludique, encourager les contacts avec les autres enfants et faire découvrir le plaisir du spectacle, de la participation.

Jérémy Ch : "J'ai choisi d'en faire pour avoir des diplômes."

Ce n'est pas une motivation directement liée à l'activité (intrinsèque), mais aux récompenses attendues (motivation extrinsèque). Il faut la prendre en compte (les diplômes de participation sont utiles).

Samantha : "J'ai envie parce que c'est bien."

Samantha avait très peur elle aussi, et après son premier essai, elle est revenue enchantée et très motivée.

Jef : "C'est bien, parce que tu peux rivaliser avec les autres. Ça me fait progresser. En cours, je ne sais pas si c'est bien. Alors qu'à la compétition, je suis jugé."

Jef a compris tout le bénéfice qu'il peut tirer de la situation de confrontation à l'autre. Il arrive à un niveau de pratique où il a besoin de relever de nouveaux défis hors du club, et d'évaluer son niveau grâce à un regard autre que celui de son professeur. Le résultat de sa prestation le renseigne sur ses capacités. Son expérience s'enrichit aussi par l'observation des autres concurrents.

Jérémy C : "J'aime bien rencontrer d'autres personnes."

Jérémy a une autre vision de la compétition que celle de Jef. Lui recherche moins l'évaluation. Il est attiré par l'aspect convivial et relationnel de l'incursion vers l'extérieur.

Clément : "C'est la seule de l'année que je peux faire, et je voulais voir comment c'est."

Limiter le nombre de compétitions ouvertes au débutants les protègent d'un échec trop flagrant aux compétitions de trop haut niveau. Par ailleurs, l'attente et la rareté de la rencontre les motivent et les encouragent à participer et à persévérer l'année suivante.



Kévin : "On fait bien les esquives, j'adore les esquives."

Kévin se rassure en mettant en avant l'aspect technique de la prestation à effectuer. Parler de la gestuelle qu'il connaît rend la situation moins anxiogène.

Clément : "Pour m'aider au passage de grade. Parce que des fois je me suis trompé."

La préparation de la compétition l'a suffisamment motivé pour qu'il puisse soutenir son attention lors de nombreuses répétitions du même geste ; cela l'a aidé à progresser techniquement et à mémoriser d'avantage.

Romain Larguier

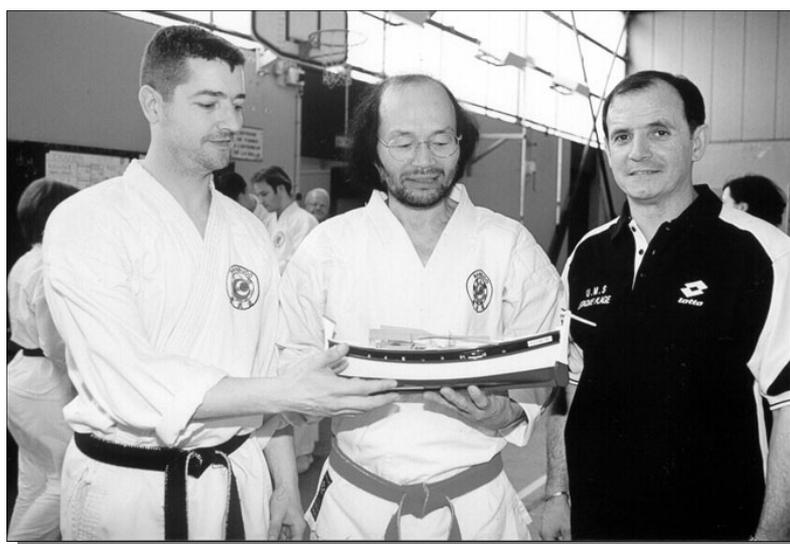
“L'UMS Estaque Plage avait invité dernièrement le créateur du Nanbudo, maître Yoshinao Nanbu, 10^e dan, pour animer un stage international en terre marseillaise.

Cette manifestation, réalisée avec l'aide du Conseil Général des Bouches du Rhône, a réuni plus de 100 participants venus d'horizons différents : l'Espagne, la Suisse, la région parisienne, les Bouches du Rhône.

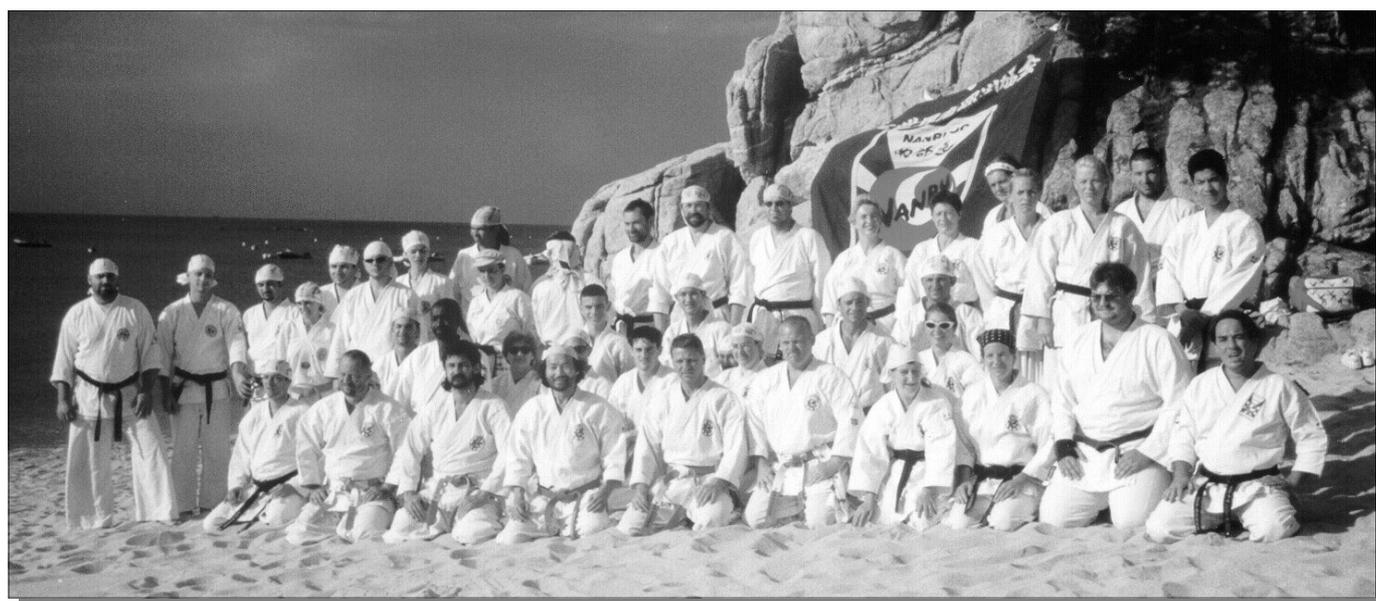
Le programme sportif avait été préparé par le Doshu Y. Nanbu et le professeur du club de l'Estaque, Serge Salvai, instructeur fédéral 3^e dan.

Avec l'aide des bénévoles du club, le président Renucci et Serge Salvai ont réussi à mettre sur pied un stage sportif de bon niveau.”

La Provence-Marseille du mardi 23 avril 2002



Souvenirs d'Espagne... Playa de Aro 2002



Sakura, Sakura (2)

Pour mémoire, le premier couplet. Pour les confirmés, le deuxième couplet.

Sakura, Sakura.
Yayoi no sora wa,
mi-watasu kagiri.
Kasumi ka kumo ka,
nioi zoi-suru.
Iza ya ! Iza ya !
Mi ni yukan.

Sakura, Sakura.
Mire-domo akanu,
mi-yama no nagame.
Tomodachi-tsurete,
tamoto o soroe.
Iza ya ! Iza ya !
Mi ni yukan.

Calendrier de la saison 2002-2003

- 19-20 octobre 2002 :** Stage de rentrée (adultes et enfants tous niveaux)
sous la direction de Stéphane Carel Shihan à Saint Laurent Nouan
- 27 au 31 décembre 2002 :** Stage international avec Nanbu Doshu à Bagneux
- Janvier – février 2003 :** Stage d'arbitrage et compétition adulte à Orsay
sous la direction de Jean Collomb (date exacte à préciser)
- Janvier 2003 :** Compétition nationale enfants en Île de France (date et lieu à préciser)
- 1^{er} –2 mars 2003 :** Stage international avec Nanbu Doshu à Marseille
- 22-23 mars 2003 :** Coupe Île de France Karaté-Jutsu (qualificative)
- 12 avril 2003 :** Coupe de France de Karaté-Jutsu à Paris
- 23 au 27 avril 2003 :** Coupe d'Europe en Hongrie
- 10-11 mai 2003 :** Stage national de fin d'année et A.G. AFDP à Grenoble

Autres dates pour info :

- 9 mars 2003 :** Karaté-Jutsu Hauts de Seine (enfant et adultes, open)
- 18 janvier et 26 avril 2003 :** Examen shodan nidan FFKAMA Île de France



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).

Site AFDP, site Tenshin

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

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@nanbudo.asso.fr