



**Numéro 14**

**LA VOIX DU NANBUDO**

**Bonne Année 2009 !**





## Numéro 14

16 Avenue des  
Micocouliers  
13960 Sausset

Andre.barbieri@  
eurocopter.com

La revue de  
L'AFDP



Parution semestrielle  
Décembre  
Juin

Merci à :

Isabelle Amiel  
André Barbieri  
Isabelle Collomb  
Gabriel David  
Richard Lavadoux  
Jean Paul Renucci  
Serge Salvai  
Webmestres :  
Stéphane et Jérôme

### AFDP

Association loi 1901  
Paru au JO du  
20/02/99 N° 2105  
Affilié à la WNF et  
FFKaraté

<http://www.nanbudo.asso.fr>

# KI TAISO-MMAIRE

## Bonne Année 2009 !

Pour ce mois de décembre, votre revue Tenshin vous offre l'actualité du deuxième semestre 2008. Pour votre plus grand plaisir. Du moins nous le souhaitons. Alors écrivez-nous, encouragez-nous, donnez-nous vos impressions.

Nous sommes à votre écoute.

En attendant de vous lire, bonne lecture et Bonnes Fêtes de fin d'année à tous.



1) BUDO-SSIER  
Un Ka Raté réussit

2) YONDAN : CARRE D'AS  
Une Histoire de Famille...

3) PEDAGO - DAN  
Conte Japonais...

4) NANBU-DUO  
Le Ju Randori : Duel ?

5) SHO-MEN AND WOMEN  
Stage Shihan et Renshi...

6) DOJO  
Bourg la Reine



8) PLAYA D'ARO  
Galerie de photos...

9) SUR LE TATAMI DE  
L'AFDP  
Calendrier 2008 / 2009



7) KI-AIE ! OUILLE !  
Stage régional à Thème





Fabienne et Gabriel DAVID

## Un Ka Raté réussit ...

Voici une présentation de la complémentarité et de la différence entre le Karaté et le Nanbudo. A utiliser par exemple pour ouvrir un club : S'il existe déjà un club de Karaté, vous devrez dire que le Nanbudo n'a rien à voir avec celui-ci et donc qu'il n'ira pas piquer ses adhérents....



Chojiro Tani :  
Fondateur Shukokai

糸東流修交会空手道連合

Le Nanbudo est né du Karaté traditionnel.

Effectivement, le fondateur du Nanbudo, Yoshinao Nanbu, est connu dans le milieu des arts martiaux pour avoir contribué au développement du Karaté en Europe dans les années 60. Il a lui-même fondé un style de Karaté « le Sankukai ». Malgré l'intérêt grandissant pour cette discipline en France, Yoshinao Nanbu considéra le Sankukai comme une étape et créa le Nanbudo. Plus qu'un art martial, il s'agit d'un art de santé.

Le Nanbudo est aujourd'hui intégré dans la fédération française de Karaté, et peut ainsi être pratiqué dans un environnement multidisciplinaire où s'est côtoyé des disciplines très diverses comme le Taekwondo et le Kung-fu.



Outre le lien culturel et des bases techniques communes, il existe des différences majeures qui entraînent des différences de pratiques

La philosophie : Art martial de santé

Une évolution technique actuelle et

permanente. Yoshinao Nanbu fait évoluer quotidiennement le style. Le Karaté est un style qui actuellement ne peut évoluer techniquement du fait de la disparition des fondateurs.

Le Nanbudo est un art basé uniquement sur la défense, et par extension sur la santé, tandis que le karaté est plus axé sur une logique de confrontation avec une dynamique d'attaque et de contre-attaque.



Yoshinao Nanbu :  
Fondateur Nanbudo

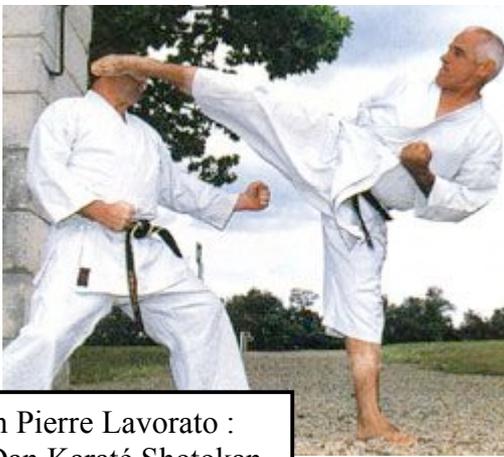


Compétition Kumité Karaté

Cette différence apparaît à tous les niveaux de la pratique, et notamment en compétition.

L'aspect compétitif du Karaté met en œuvre un système d'assaut (« kumité ») apparenté à du combat pratiqué à deux et une suite d'enchaînement de technique, kata, exécuté individuellement. Le kumité permet d'évaluer la qualité des techniques d'attaques et de contre-attaques des compétiteurs par un système de touche. Actuellement, les formes d'enchaînement de techniques imposées dans le vide (kata) sont notées sous la forme un duel entre deux personnes.

Chacun exécute un kata, chacun leur tour, devant des juges qui déterminent le vainqueur.



Jean Pierre Lavorato :  
9° Dan Karaté Shotokan

La forme de compétition du Nanbudo est fidèle à son principe de défense. Le ju-randori est un système d'attaque-défense codifié qui a pour but d'évaluer la personne qui défend. Malgré les déplacements des deux partenaires, les attaques sont connues. La notation ne s'effectue donc pas à la touche. Le défenseur est noté sur la qualité de l'exécution de sa technique (rapidité, fluidité timing, type...)

Les kata sont notées au point à l'image des compétitions de patinage artistique. Tous les éléments relatif à l'exécution de ces enchainement sont pris en compte (exécution, équilibre, rythme, fluidité, impression artistique...)

Cette notion de défense et par extension de santé se trouve aussi dans la pratique de la voie traditionnelle. La pratique du Nanbudo possède deux parties bien distinctes :

- Une partie dynamique : A la différence du Karaté : les techniques de Nanbudo sont basées sur l'esquive d'une attaque et sur les formes circulaires de défense qui impliquent des postures ouvertes renforçant l'efficacité des blocages sans provoquer de rupture de l'échange. Le pratiquant a la possibilité d'utiliser une palette de techniques allant du coup de poing au balayage, en passant par des clés et projections, ou encore des techniques de mains collantes. L'apprentissage des chutes pour prévenir le risque d'accident est donc essentiel dès la première année de pratique. En effet, accepter la chute est aussi un moyen de se protéger. L'utilisation de l'ensemble de ces techniques



Yoshinao Nanbu :  
Fondateur Nanbudo

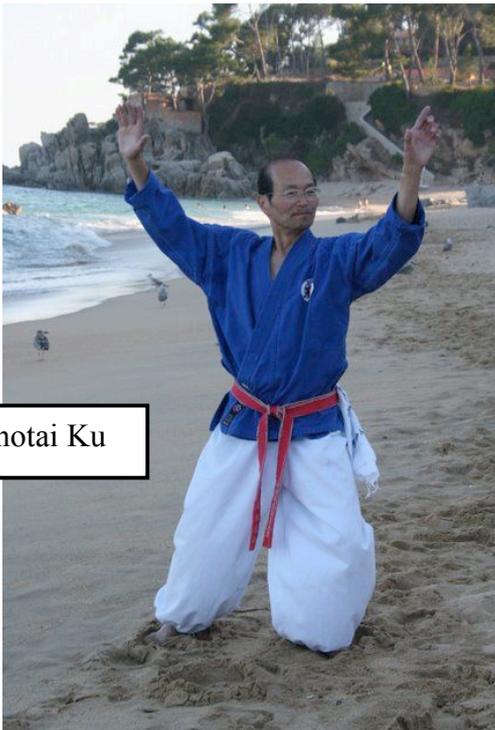
ce moyen de  
a eu pour conséquence

de développer un travail très codifié en harmonie avec son partenaire.

- Une partie « relaxation et santé ».

Cette partie absente au Karaté s'inspire de la médecine extrême-orientale et utilise des exercices sur les points d'acupuncture et les méridiens. À titre de comparaison, ces techniques peuvent s'apparenter à certaines pratiques de Tai-chi chuan (pratique martiale chinoise) ou de Yoga.

La pratique de la voie traditionnelle au Karaté suit une autre logique. Beaucoup moins codifiée au niveau des échanges par deux, proche du combat, les pratiquants utilisent majoritairement une gamme de coups de poing et coups de pied avec de temps à autre des balayages pour amener au sol l'adversaire. L'objectif est de maîtriser ces techniques pour ensuite les utiliser pendant les assauts et développer des tactiques de combat. Le Karaté étant un art martial presque centenaire, beaucoup d'école ont développé des styles et des techniques spécifiques. Chacune d'entre-elles ont créé des kata adaptés à leur spécificité.



Shihotai Ku

Pour résumer, même si le Karaté et le Nanbudo ont des origines culturelles





Yoshinao Nanbu :  
Fondateur Sankukai

communes. Il n'en reste pas moins que ces arts martiaux sont distincts. Ces différences résident dans la façon même d'aborder la notion de martialité. Cela a pour conséquence de structurer la pratique de manière distincte comme dans la compétition et la pratique traditionnelle. Le Nanbudo est plutôt ancré dans le concept de défense et par extension de santé tandis que le Karaté s'oriente plutôt dans l'échange de la confrontation entre deux personnes. Pour imager mon propos, nous pouvons utiliser la comparaison suivante. Le Nanbudo est au Karaté ce que l'Aïkido est au Judo. Enfin, nous pouvons dire que le Nanbudo et le Karaté sont deux activités complémentaires qui s'enrichissent l'une l'autre.



Nanbudo  
Vous avez dit projection ?

# YONDAN : CARRE D'AS

## Une Histoire de Famille...



Isabelle  
COLLOMB

Tout a commencé à Colmar, en 1982, où j'ai assisté à un cours de karaté traditionnel, le Sankukai. Mon mari pratiquait déjà à l'époque et me convia donc à y participer.

*La démarche ne fut pas concluante, une trentaine de personnes poussaient des cris étranges, le prof (pendant une séance d'abdominaux) s'amusa à marcher sur le ventre des élèves,....*

L'entraînement était très physique ! De plus à l'époque la parité n'était pas encore installée dans les mœurs, surtout avec ce professeur en particulier pour femmes n'avaient pas leur place sur les tatamis !!!

Dix ans ont passé, le temps de faire des petits, Gaël (8 ans) et Magali (6 ans), l'année où j'ai découvert le Nanbudo.



qui les  
ans). En

*Le déclic a été immédiat pour moi ! Mon mari pratiquant depuis tout petit (le samouraï des temps modernes !) s'adonne lui aussi à cette nouvelle discipline. Il était temps de créer un club dans les Alpes de Haute Provence ! Là où nous avons élu domicile.*



Evidemment les enfants venaient au cours du soir, six heures par semaine, souvent à jouer à quatre pattes sur le bord du tatami ou faire leurs devoirs sur un coin de table. Et puis un jour, ils nous ont rejoints dans le monde des arts martiaux. Ils étaient présents surtout aux cours des adultes et leur évolution s'est fait très vite ressentir. Participation aux compétitions (avec médailles et coupes en finale), aux stages nationaux et internationaux, bref les parents étaient fiers de leurs bambins !



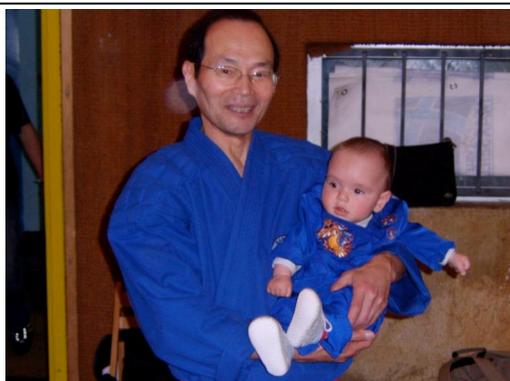
Mon premier stage international s'est déroulé en Espagne, à playa d'aro en plein été sur le sable. Une centaine de Nanbudokas étaient présents. Mon ego en a pris un coup ce jour là, perdue parmi les ceintures noires (moi petite jaune), ne connaissant pas toutes les techniques, les joues ont commencées à rougir. Et oui, mon orgueil était atteint et le soir même je pensais de tout arrêter ! Le lendemain matin, voyant tout le monde partir à la plage avec en baluchon le kimono, moi devant ma tasse



de café, je décidais au dernier moment de les rejoindre et je me suis dit qu'après tout je n'étais pas plus bête qu'une autre !!! Depuis je suis toujours là !

Suite à plusieurs mutations, nous avons, dans chaque région où nous étions, créer un club, en tout quatre. Et puis il y a eu la ceinture noire en 1998 suivie de l'obtention d'un diplôme d'instructeur fédéral en 2000.

*Les enfants ont bien grandi et sont maintenant aptes et habilités à donner des cours. La relève est assurée à Crest. Je vous dirai que parfois cela soulage nos articulations ! Et puis le Nanbudo est tellement riche en techniques que l'on peut pratiquer de sept à soixante dix sept ans voire plus !*



En Octobre 2005 la famille s'est agrandie, le petit fils, Mani, est arrivé. A peine quelques mois et déjà en kimono dans les bras de Yoshinao Nanbu, fondateur du Nanbudo. Décidément lui aussi est tombé dans la marmite !



Il lui arrive parfois de monter sur le tatami et de faire le salut à côté de sa maman ! Un futur Nanbudoka ? Qui sait ?

Le papa est toujours là, avec Magali et le fils aussi, qui est revenu après quelques années d'études à Grenoble. Et moi, qui donne des cours quand le physique ne me fait pas défaut, eh ! Oui « la vieillesse » arrive à grand pas et les choses se font différemment. Alors on se recycle dans l'arbitrage national, on donne des cours aux enfants, on se consacre à la trésorerie du club, on assiste aux cours en donnant des conseils techniques,....



*Cette passion et cette pratique m'ont apporté énormément dans la vie de tous les jours, des rencontres extraordinaires, un travail sur soi, une quête d'harmonie, etc.... Pas facile à raconter les sensations, les ressentis ! Toujours est-il, le pire ennemi qui existe c'est soi-même et là il y a du boulot ! C'est un éternel combat et restons heureux malgré tout d'évoluer sur le chemin de la vie !!!*



Chers lecteurs, je vous invite donc à passer nous voir un soir au dojo. Pour infos les cours se déroulent les lundis et jeudis à Crest, dans une ambiance conviviale et familiale, de 18h30 à 21h00, tél : 04.75.25.45.17

**Au programme en 2009, les 23 et 24 Mai, stage international à Crest gymnase Soubeyran.**

## Conte Japonais

Isabelle AMIEL



**Les histoires, légendes et contes, sont de formidables outils pédagogiques. Les enfants les apprécient mais les adultes aussi, souvent. C'est l'un des moyens de transmettre l'esprit du budo mais aussi d'entretenir le rêve, l'imagination.**

Après « Le choix du grand Maître » (entre le raccourci et le long chemin) et « le samouraï et ses trois fils », voici un nouveau conte.

### « Le jeune Maître et le vieux Maître ».



Un jeune et brillant pratiquant de sabre quitta un jour son dojo d'origine pour aller défier les dojos voisins. Cela se faisait beaucoup en ces temps anciens : pour prouver qu'on était le plus fort, et que son école de sabre était la meilleure, le plus simple était d'aller se battre et de vaincre tous ceux que l'on rencontrait.

Jeune, pratiquant de longue date, obstiné et doué, il ne tarda pas à remporter victoires sur victoires dans la région. Il ne lui resta bientôt plus qu'un seul rival : un grand maître de sabre d'excellente réputation, qui n'ayant plus rien à prouvé s'était tranquillement retiré dans sa propriété.

Le jeune homme se présenta donc un matin à la porte de sa maison. Un vieux serviteur lui ouvrit et à la demande du jeune homme de se mesurer au Maître, il déclara que ce dernier s'était retiré du monde et ne désirait plus relever de défis. Le jeune homme reparti très dépité. Puis il réfléchit qu'il ne serait jamais le meilleur s'il n'obtenait pas cette victoire.

Il fit donc demi-tour et attendit le lendemain pour présenter de nouveau sa demande (c'était une façon classique à l'époque de prouver sa détermination). Ce scénario se renouvela durant des jours et des jours, car chaque fois le vieux serviteur répondait que son Maître n'était pas intéressé, et chaque fois le jeune homme têtu revenait.

Enfin, un jour (à vous de choisir la durée !) le serviteur déclara que le Maître cédait à la requête du jeune homme par égard pour sa persévérance. Il l'invita à le suivre dans le jardin derrière la maison, où l'attendait le Maître. Arrivé là, le vieux serviteur laissa tomber son manteau. Ses habits de combats ainsi que son katana apparurent : c'était lui le vieux Maître ! Un homme si vieux et si peu impressionnant que le jeune homme hésita quelques peu à maintenir sa demande de combat. Mais désireux malgré tout d'asseoir sa réputation de meilleur sabreur, il demanda le combat.

Le vieux maître accepta mais le pria de lui accorder auparavant quelques instants. Il désigna sur une branche d'un arbre du jardin deux petits oiseaux. Il poussa alors un grand cri (le fameux kiaï) et les deux oiseaux tombèrent de leur branche jusqu'au sol,

comme foudroyés. Le jeune homme fut très impressionné par cette démonstration et compris que le combat ne serait pas si facile. Il dégaina son sabre impatient d'en découdre enfin. Il se produisit alors une chose vraiment fantastique : le vieux Maître poussa un second cri et aussitôt les oiseaux qu'on croyait morts se réanimèrent et s'envolèrent. Le jeune homme eu alors la révélation de toute la vanité de sa quête et tomba à genoux aux pieds du vieux Maître, faisant aveux de son ignorance et le suppliant de l'accepter comme disciple.

La morale de cette histoire est que devenir expert dans l'art de la destruction n'est pas difficile. Mais être capable de reconstruire ce que l'on a détruit est un bien plus grand défi et le signe des véritables Maîtres. Méditons bien cette belle histoire !

Dans le prochain numéro je vous raconterai encore une histoire où le plus arrogant se jette finalement aux genoux de celui qu'il voulait agresser.



# NANBU-DUO

## Le Ju Randori : Duel ?

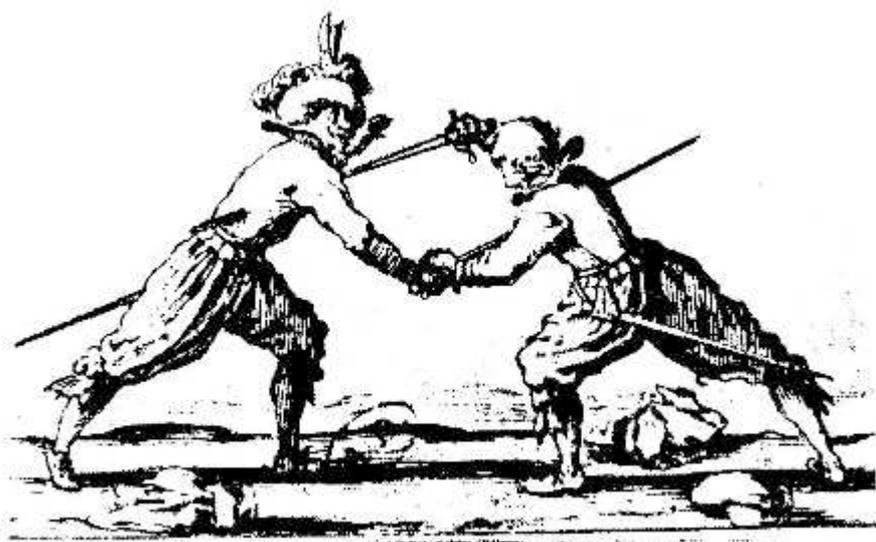
Le Ju Randori est comme le Canada Dry : il a la couleur d'un duel, la forme d'un duel et pourtant il ne l'est pas.

Alors qu'est ce qu'il est ?

Si vous le voulez bien, nous allons visiter l'histoire (depuis le XV<sup>e</sup> siècle) et le code pénal de notre pays pour éclairer 3 aspects du Ju Randori et montrer combien cette forme de combat est résolument moderne.



André BARBIERI



La pratique du duel (sabre, épée, pistolet, ...) était partie intégrante de l'identité nobiliaire. Pratique très ancienne, il permettait au gentilhomme de « laver son honneur » d'un affront public par un combat armé, sans avoir recours à la justice du commun.

La noblesse était avant tout une qualité morale. Cette vertu se manifestait par le courage que le noble – guerrier avant tout – devait montrer au combat.

Il fallut attendre le 15 décembre 1837 pour que les duellistes soient poursuivis en justice et condamnés, soit comme assassins, soit pour coups et blessure volontaires. On n'avait plus le droit de se

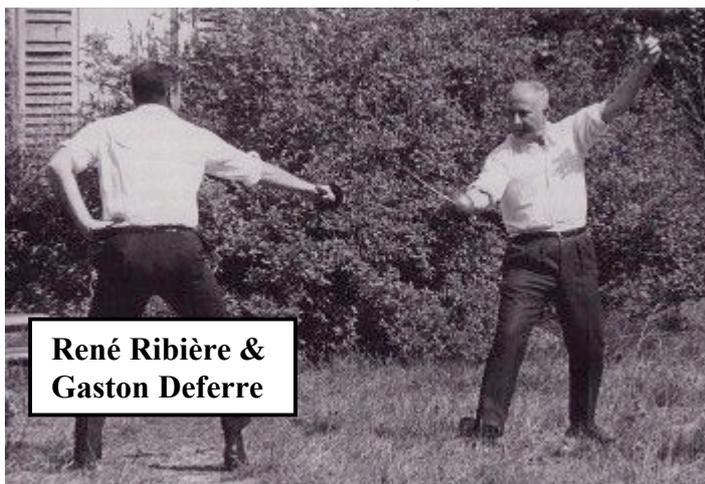
faire justice soi-même. Le seul détenteur de la Justice était le pouvoir judiciaire.

Cependant, si le duel était interdit par le code pénal, il continua à être exercé de façon discrète. Le dernier duel connu est celui de Gaston Defferre et René Ribière en 1967.

### Et le Ju Randori dans tout ça ?

Tout comme le duel, le Ju Randori est un combat au cours duquel, chacun démontre ses qualités morales : Force, Courage et Conviction. Il est la continuité sportive du duel historique. L'absence de protection individuelle est aussi un point commun. Mais là s'arrête la comparaison. Car si le duel se pratiquait dans le but de laver son honneur, et visait à blesser son ennemi,

le Ju Randori se pratique dans un esprit sportif. Sa notion fondamentale est le respect de l'autre. En cela, il incarne l'esprit original du Karaté dont la traduction étymologique signifie « main vide » : Pas de gants, pas de casque, pas d'arme, pas d'agressivité. La valeur technique se mesure par le contrôle de ce que l'on fait, sa propre maîtrise du geste.



René Ribière & Gaston Defferre



Ju Randori :  
Coupe de  
France 2008



### Légitime défense :

De tout temps, il exista une pratique de justice individuelle. Il n'était pas rare de voir une victime engager des représailles contre son agresseur, pouvant être disproportionnées, par rapport à la gravité du délit causé.

Comme dit la chanson de Renaud : «Certains étaient prêt à tuer pour sauver leur autoradio ».

La loi sur la Légitime Défense n'a que seize ans (1992). Son entrée en vigueur date du 1er mars 1994. Depuis 1994, on ne peut légalement riposter à une attaque que dans la mesure où l'on prouve l'existence de l'attaque, et que la riposte est proportionnelle à la gravité de la menace.

Le Karaté a été introduit en France, dans les années cinquante, bien avant l'existence de cette loi. Les premiers pratiquants étaient souvent des policiers, des militaires, membres des forces de l'ordre, gardes du corps, videurs de boîte de nuit, gardiens et autres professionnels des services de sécurité. Ils avaient un réel besoin de développer une pratique offensive pour neutraliser au plus vite des personnes dangereuses. Aujourd'hui, ces professionnels continuent d'exploiter ces techniques offensives bien qu'ils doivent respecter, eux-aussi, la loi sur la légitime défense.

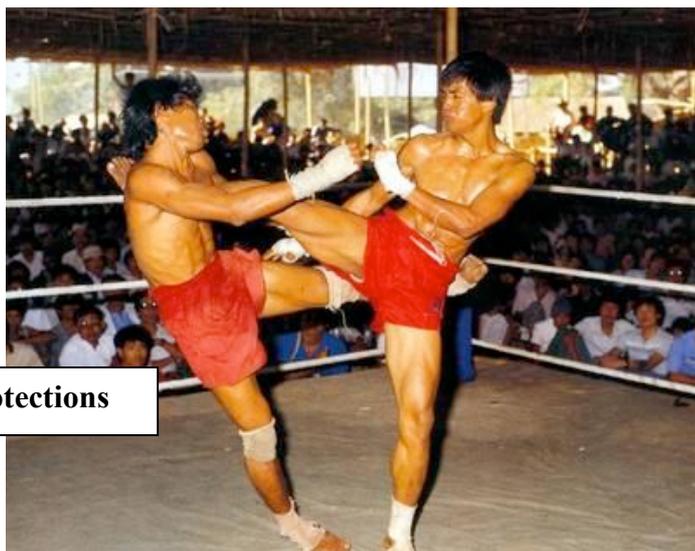
### Et le Ju Randori dans tout ça ?

Une des particularités de cette forme de combat, est qu'elle n'oppose pas deux agresseurs dans un face à face (Tori / Tori) mais un agresseur face à un agressé (Tori / Uke). Chacun joue le rôle d'attaquant et de défenseur, en alternance.

Ainsi, le Ju Randori propose un système éducatif basé sur la mise en valeur des moyens de défenses. La codification des attaques ne permet pas de développer des stratégies d'agression. C'est un formidable

outil pour l'apprentissage d'un certain respect social. Face à un agresseur, ne pas attaquer le premier, ne pas bloquer son attaque, mais esquiver, est la preuve d'un comportement habile et socialement constructif.

### Boxe Muay Thai : Tori / Tori sans protections



**Ju Randori France 2008**



**Taekwondo Pékin 2008**

### Sport et Santé :

Comme toute rencontre de Full Contact qui s'apparente à un duel ou même tout placage en rugby qui s'apparente à une agression, il est prévu des causes d'exonération totale ou partielle de la responsabilité pénale. C'est ce que la jurisprudence appelle : Le consentement de la victime.

« Si une personne accepte de participer, en connaissance de cause, à un sport violent, il n'y a pas de coups volontaires si les règles du jeu sont respectées ».

Voilà pourquoi la boxe Thai, l'aïkido, le Krav Maga, le Ju Randori sont tolérés en France.

Ces sports de combat sont cadrés par la réglementation officielle d'une fédération sportive délégataire de l'état.

Par contre, pour obtenir l'agrément Sport Olympique, il est indispensable d'assurer l'intégrité physique des compétiteurs. Si l'escrime, le Taekwondo, la boxe anglaise sont parvenus à se hisser parmi les sports olympiques c'est parce qu'ils ne présentent aucun danger dans leur pratique en compétition. La protection des sportifs est optimale : Casques, gants, coquilles, protège dents, plastrons et protège tibia font partis de l'équipement; Certaines techniques sont interdites par le règlement ainsi que la mise Knock Out d'un compétiteur. Il en va de même pour le judo et la lutte gréco-romaine. Ces formes de combats répondent à l'éthique du Comité International Olympique : Respecter l'intégrité physique de la personne.



### Et le Ju Randori dans tout ça ?

C'est un sport de combat en percussion qui se pratique sans protection et où il n'y a jamais de blessé. Etonnant non ? Le Ju Randori oppose deux adversaires sous la forme d'un jeu de rôle. La codification des attaques impose une forme de coopération entre les combattants. Chacun s'appuyant sur l'autre pour réaliser son programme. Au lieu de se bloquer mutuellement, ils se construisent dans l'adversité, et le meilleur sportivement gagne. C'est pour cette raison que l'on parle de coopération (concept cher à la rédaction de Tenshin).

**Combat Yoseikan Budo :  
Protections maximales pour un Contrôle minimal**

### NANBU-DUO :

Le Ju Randori propose une nouvelle approche du sport de combat.

S'il conserve les valeurs morales communes au duel, il s'en détache par la notion de respect de l'autre.

Nous l'avons vu, trois aspects révèlent sa modernité :

- 1) L'absence de protection corporelle, malgré les assauts en percussion, les ripostes en projection. Cette « nudité » révèle l'apprentissage, par les combattants, de la **notion de contrôle**.
- 2) Le jeu de rôle agresseur / agressé et la mise en valeur de l'esquive face à l'attaque. Cette règle éduque les combattants sur la **notion de légitime défense**.
- 3) L'obligation de coopération à travers la codification des attaques. Cette coopération au sein même d'une compétition initie les combattants à la **notion de coopération**.

**Ju Randori :  
Coupe France 2008**



Dans une société où, chaque jour, l'on voit se déchaîner dans l'actualité, les faits divers, les délits économiques, les agressions verbales. Dans une société où l'on voit des gens s'opposer, se bloquer mutuellement, se détruire, le Nanbudo apparaît comme un Art Martial novateur. Son système de combat, le Ju Randori, est un formidable outil pédagogique, pour la jeunesse. Il enseigne la possibilité de réaliser ses objectifs tout en coopérant avec ses adversaires.

# SHO-MEN AND WOMEN

## Stage Shihan & Renshi...

C'est sous un ciel gris et un temps humide que s'est déroulé le premier stage pour SHIHAN (6<sup>e</sup> Dan) et RENSHI (7<sup>e</sup> Dan) à Skien (Norvège).

Serge  
SALVAI



SKIEN : 51000 Habitants



Comme d'habitude, nous avons été reçus chaleureusement, l'organisation était parfaite et cet évènement nous a permis de retrouver quelques personnes que nous n'avions plus vues depuis longtemps.

Le contenu du stage était surtout axé autour du rôle des SHIHAN et des RENSHI, sur l'avenir du Nanbudo et la promotion de notre école.

Pour cela, nous étions répartis en plusieurs groupes composés de cinq personnes. Plusieurs questions sur ces sujets nous ont été soumises, ensuite nous avons quelques minutes pour se concerter et un représentant de chaque groupe répondait en exposant les différentes idées qui avaient été retenues.

Cela a permis d'avoir entre nous tous un dialogue ouvert et constructif. Certaines idées étaient pertinentes et fort intéressantes, d'autres moins mais dans tous les cas, chacun a pu s'exprimer et cela dans une bonne ambiance. Doshu soke Nanbu est intervenu quelques fois, mais est resté assez discret en général lorsque nous débattions sur ces différents sujets.



Pendant ce stage, Doshu soke nous a exposé deux programmes :

\*le premier s'agissant du temps de pratique et des heures d'entraînement nécessaire pour l'obtention du grade supérieur, et d'un système de grade intermédiaire.

\*Le deuxième étant le projet de nommer un responsable de passage de grade, qui siègerait à la tête d'une commission elle-même composée de quelque personne dans chaque pays.

En ce qui concerne l'application de ces deux programmes, cela devrait se faire début 2009. Nous n'avons fait qu'un seul cours pratique durant lequel nous avons travaillé en détail KINANBUTAISO et NANBU KERAKUTAISO ICHIBAN, NIBAN.



Les pages de l'encyclopédie Nanbudo sur le Tatami de Skien



# DOJO

## Bourg-La-Reine

Voici une rubrique consacrée à la vie des clubs.  
Elle est ouverte à tous les clubs Nanbudo de France et de Navarre (et même de plus loin !!!).

**Richard  
LAVADOUX**

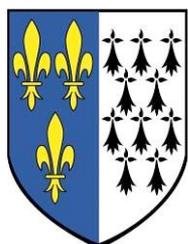


**Bourg-la-Reine : 18000 habitants**



**Le but est simple : présenter votre activité.  
Alors n'hésitez plus, écrivez nous, parlez nous de votre club,  
partagez vos expériences...**

**Aujourd'hui, c'est depuis les Hauts de Seine que nous parle  
l'équipe de Bourg la Reine.**



La section a plus de 10 ans d'existence et compte 55 adhérents.

La plus grande partie est constituée des enfants soit une quarantaine de pratiquants.

La deuxième partie est constituée des jeunes et adultes soit 17 Membres.

Notre dynamique section dispense deux cours en soirée pour les adultes. Le Mercredi ainsi que le samedi sont réservés aux enfants, séparés en deux groupes d'âges et de niveaux.

Notre bureau de section est composé de bénévoles presque tous pratiquants !

Sous la direction de Jean-pierre HIPPON (Kyoshi & 3ème dan fédéral) notre équipe d'enseignants se compose de Joël GIBERGUE et Richard LAVADOUX.



Jean-pierre est un ancien ! Il a créé auparavant deux autres sections qui étaient toutes deux viables et actives. Hélas se sont des obligations personnelles qui l'ont obligé à fermer ces précédentes sections.

La section de Bourg-la-Reine a été créée en 1997, son nombre d'adhérents s'est développé dans le temps de façon durable et constante.

Depuis trois ans, une nouvelle équipe est venue renforcer la structure du bureau avec dynamisme et jeunesse !!!

Les projets sont nombreux, les envies font légions mais le temps reste le temps Alors nous nous souhaitons longue vie.

Dans des délais que l'on espère rapide, nous allons ouvrir une, voire deux, nouvelles sections en région parisienne.

Notre réelle proximité avec le club de Bagneux à toujours été un avantage dont nous avons toujours su tirer partie mutuellement, par le jeu de rencontres, d'échanges, voire même de regroupement entre clubs pour des démonstrations communes.

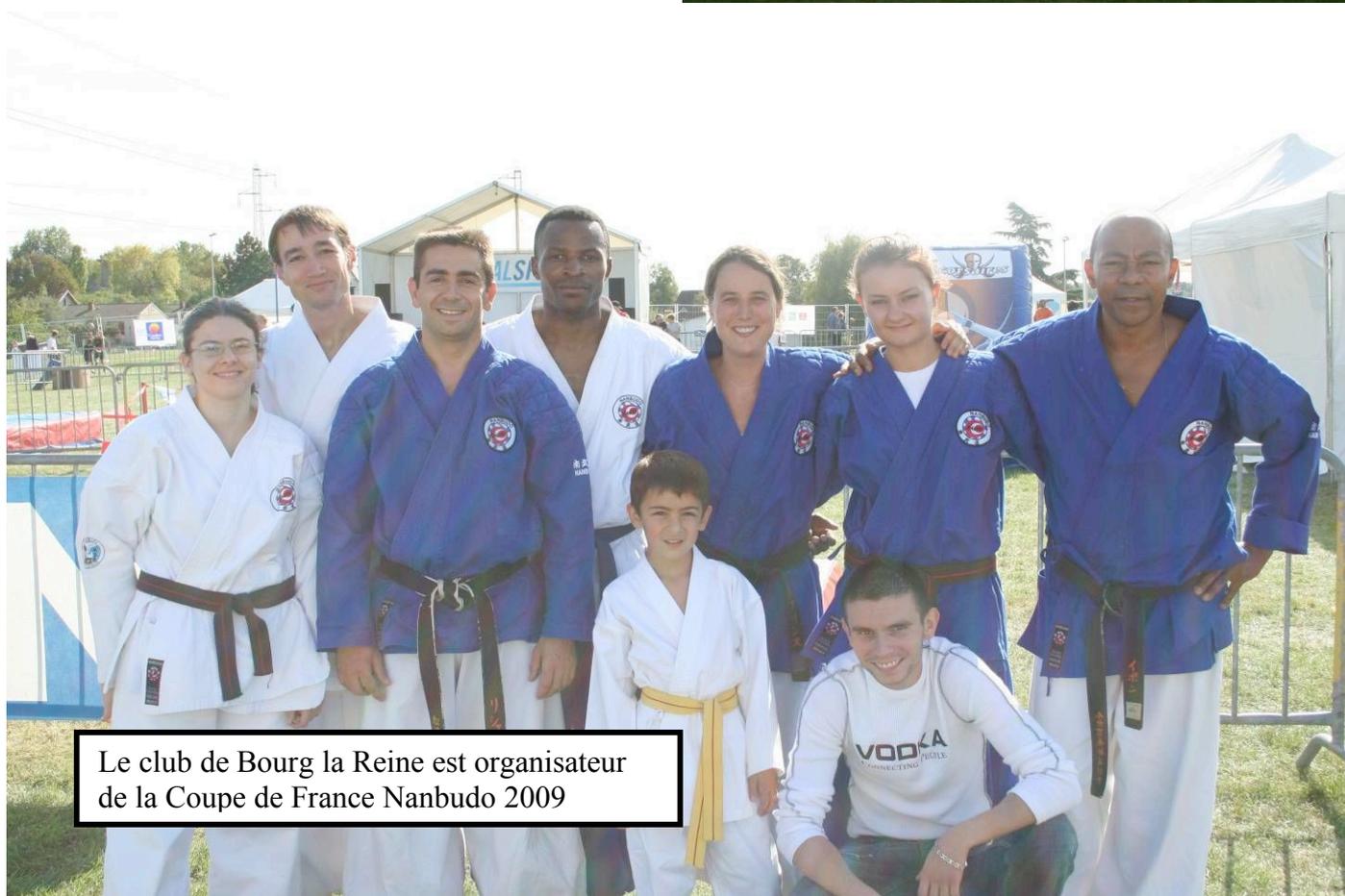


Rencontre Inter Club :  
Bagneux, Orsay, Bourg la Reine

Notre section reste à dimension humaine où le contact entre adhérents nous semble primordial. Les passages de grades sont toujours un moyen de partager un verre pour célébrer la réussite !!!

La fin d'année pour nous est un moment pour pratiquer tous ensemble une activité ludique le temps d'une demi-journée avec un pique-nique !!

Le beau temps est toujours utilisé pour faire un entraînement à l'extérieur dans un parc à proximité !!!



Le club de Bourg la Reine est organisateur  
de la Coupe de France Nanbudo 2009

# KI-AIE ! OUILLE !



Isabelle AMIEL

## Stage Régional à Thème



Le dimanche 19 octobre 2009, les pratiquants de Nanbudo d'Ile de France (à partir de 12 ans) se sont retrouvés au Dojo Olivier-Pierre GOIN à Bagneux pour un stage régional à thème.

Le matin avec Isabelle : apprendre à gérer son échauffement. Comment s'échauffe-t-on ? Pourquoi ?

L'après midi avec Jean-Pierre : Les étirements. Des exercices à connaître. Pas besoin de matériel.

Pourquoi ce stage ?

En ce qui concerne l'échauffement, il nous paraissait important que chaque pratiquant, quel que soit son âge et son niveau, soit capable dans diverses circonstances de gérer son propre échauffement, et éventuellement de conduire un échauffement collectif : à



Les animateurs :  
Isabelle Amiel & Jean Pierre Hippon.

l'occasion d'une compétition, d'une démonstration, d'un passage de grade... Ou

encore : en début de cours, si le professeur ne dirige pas l'échauffement, ou si l'élève, arrivé en retard, est invité à s'échauffer seul avant d'intégrer le groupe. Ou enfin : en tant qu'assistant du professeur (occasionnel ou habituel) et en tant que professeur.

Le but était d'un part que les stagiaires passent un moment convivial, et d'une autre qu'ils soient en mesure en fin de matinée de remplir eux-mêmes une fiche d'échauffement personnalisée qui tienne compte de divers paramètres : âge, forme physique du moment, anciennes blessures, conditions climatiques, moment de la journée, etc...



Un groupe bien chaud

# FICHE D'ÉCHAUFFEMENT TRADITIONNEL PERSONNALISÉ

Nom du sportif :

Age :

Problème physique à prendre en compte :

Durée de l'échauffement : 15 à 30 mn

	Minutage	Description des exercices
<b>PARTIE 1</b> <u>Exercices généraux pour augmenter la température du corps</u> (sautillements, petite course, jeux....)		
<b>PARTIE 2</b> <u>Étirements de préparation :</u> Alternner des étirements lents (passifs en utilisant le poids du corps et activo dynamiques : alternance contraction relâchements) et des étirements rapides (dynamiques, avec balanciers : montées de genoux, de jambe...)		
<b>PARTIE 3</b> <u>Exercices spécifiques :</u> « gammes » Répétition de gestes techniques. Faire durée cette phase d'échauffement plus longtemps si l'exercice doit être très intensif ensuite		
<b>PARTIE 4</b> <u>Educatifs des chutes</u> Si la séance doit en contenir ensuite !		



Les stagiaires eux-mêmes ont été mis à contribution pour proposer des exercices ludiques et variés qui changent du sempiternel « on court autour du tatami » trop souvent employé. Pour tester leurs connaissances théoriques, ils ont été répartis par équipes et ont répondu à un petit QCM dont les réponses ont été commentées en fin de matinée. Pour vous faire profiter de notre travail, nous vous communiquons ci-après le QCM en question ainsi qu'une fiche d'échauffement à remplir. Si vous lisez tout ça, vous trouverez

surement le mot-clef que les stagiaires devaient rechercher (à propos de l'échauffement). Réponse en fin de Tenshin \*

## **L'échauffement : testons nos connaissances...**

1 - Un échauffement doit durer au minimum :

10 mn ? 15 mn ? 20 mn ? 30 mn ?

2 – Après l'échauffement il faut de préférence :

S'entraîner immédiatement ? Faire une pose de 5 à 15 mn ?  
M'entraîner n'importe quand dans la même journée ?

3 – Pour vérifier l'intensité de mon échauffement :

Je constate que mon cœur bat plus vite ? Je me sens fatigué ? Je constate que je transpire ? Je constate que je suis un peu essoufflé ? Je constate que j'ai chaud ?

4 - Dans quel cas l'échauffement sera-t-il le plus long :

Quand je suis jeune ou quand je suis moins jeune ?  
Le matin ou le soir ?

Quand il fait froid ou quand il fait chaud ?

Quand je vais faire un exercice court et intensif ou long et modéré ?

5 – Parmi les activités décrites, lesquelles sont des échauffements possibles :

Prendre une douche chaude ? Recevoir un massage ? Piquer un sprint ? Faire des étirements ? Pratiquer mon sport habituel ? M'imaginer en train de m'entraîner ? Me brosser les dents ? Répéter en boucle le même mouvement ?

6 - Quels sont les effets de l'échauffement sur mon corps :

Mes muscles se contractent plus rapidement ? Mon cœur bat plus vite ? Ma respiration est plus ample ? Ma coordination motrice est plus précise ? Ma vision est meilleure ? Ma concentration est renforcée ? Mes articulations sont plus résistantes ? Mes ligaments et tendons sont plus étirables ? Je m'adapte mieux à mon environnement ? Je risque moins de me blesser ?



## **L'échauffement : réponse au test :**

1 - Un échauffement doit durer au minimum :

15 mn à 30 mn. Il faut tenir compte aussi de l'âge, du moment de la journée, de l'intensité de l'effort à fournir ensuite.

## 2 – Après l'échauffement il faut de préférence :

L'idéal est de faire une pose de 5 à 15 mn. Au bout de 40 mn de pause, l'échauffement qui avait été fait n'a plus aucun effet. Il faut donc entretenir son échauffement quand on est obligé d'attendre (compétition, démonstration, passage de grade).

## 3 – Pour vérifier l'intensité de mon échauffement :

Je ne devrais pas me sentir fatigué (échauffement trop intensif ou qui n'a pas commencé progressivement). Je transpire peut-être mais ça ne prouve rien : certains transpirent pour un rien d'autres très peu. Il est logique en revanche d'avoir plus chaud (élévation de la température du corps jusqu'à 38,5 voir 39°, de constater que son cœur bat plus vite (augmentation de la fréquence cardiaque et du volume d'éjection systolique) et d'être un peu essoufflé (augmentation du débit ventilatoire et des échanges gazeux)



Un ...



Deux



Trois ...

4  
=

## Dans quel cas l'échauffement sera-t-il le plus long :

Quand je suis plus âgé. Cependant tout le monde a besoin de s'échauffer : un adolescent qui néglige l'échauffement peut se blesser, mais il peut aussi, même s'il ne sent rien sur le moment, avoir plus tard des problèmes articulaires. Le matin il faut plus de temps que le soir pour s'échauffer puisque c'est une « mise en route » du corps. On a alors besoin de réveil corporel très progressif (douche, auto-massage etc...) Quand il fait froid puisque le but est d'élever la température corporelle. Cependant il faut quand même s'échauffer quand il fait chaud ! Plus l'exercice sera court et intensif, plus l'échauffement sera long et progressif.



## 5 – parmi les activités décrites, lesquelles sont des échauffements possibles :

Oui : Prendre une douche chaude. Recevoir un massage. Faire des étirements (oui, à condition qu'ils soient plutôt actifs que passifs et sans tenir trop longtemps les positions en cas d'étirements passifs. M'imaginer en train de m'entraîner : échauffement mental servant entre autres à entretenir son échauffement en cas d'attente avant l'exercice. Répéter en boucle le même mouvement : en troisième partie d'échauffement.

Oui ou Non (selon...) : Pratiquer mon sport habituel : ça c'est après l'échauffement (ou alors à intensité modérée en dernière partie d'échauffement).

Non : Piquer un sprint : c'est trop violent. Me brosser les dents.

## 6 - quels sont les effets de l'échauffement sur mon corps :

Mes muscles se contractent plus rapidement. Mon cœur bat plus vite. Ma respiration est plus ample. Ma coordination motrice est plus précise. Ma vision est meilleure ? Ma concentration est renforcée. Mes articulations sont plus résistantes. Mes ligaments et tendons sont plus étirables. Je m'adapte mieux à mon environnement. Je risque moins de me blesser. Tout cela à la fois ! L'échauffement, en élevant la température du corps, amène l'organisme à un état



optimal pour le travail. Il apporte une adaptation de l'appareil cardio vasculaire, une adaptation respiratoire, il prépare les articulations (liquide synoviale moins visqueux qui pénètre mieux dans le cartilage, ligaments et tendons plus résistants...) il prépare les muscles et le système nerveux.



Jean Pierre Hippon

Pour la partie étirements, il s'agissait de répondre aux nombreuses demandes des pratiquants mais aussi des enseignants qui souhaitent connaître un ensemble d'exercices d'étirements adaptés à la pratique du Nanbudo. Qu'on les utilise en début de cours dans l'échauffement, en fin de cours en récupération active, entre différentes parties du corps du cours, ou encore en compétition ou passage de grade pour maintenir son niveau d'échauffement, les étirements nous accompagnent tout au long de notre pratique. Il est également utile d'en connaître pour y consacrer des séances spécifiques destinées à acquérir davantage d'élasticité musculaire, ce qui n'est pas toujours possible au sein des entraînements de Nanbudo (il y a tant à apprendre !). Là encore, l'idée était de

rendre les stagiaires autonomes, pour qu'ils sachent en fin d'après-midi gérer des séances personnelles (chez eux ou en extérieur (après un footing par exemple..)). Jean-Pierre a magistralement rempli le défi, et pour que vous en profitez aussi, nous avons pris plein de photos pour vous montrer les exercices...

Ces occasions de rencontre entre nos clubs de Bagneux, Bourg la Reine, Orsay et bientôt le petit nouveau Cachan, que sont les stages régionaux, sont toujours bien appréciés et nous réfléchissons dès maintenant à notre prochain thème...



# PLAYA D'ARO

## Galerie de Photos

Du 14 au 25 juillet 2008, avaient lieu le stage international de Playa d'Aro en Espagne. Doshu Nanbu animait ce stage qui regroupait plus de 120 pratiquants de différentes nationalités : Anglais, Hongrois, Italiens, Slovènes, Allemands, Français, Croates, Japonais, Ecossais, Norvégiens, Ukrainiens, Espagnols, Marocains...

Crédit  
Photos :  
Jean Paul  
RENUCCI



Playa d'Aro : Juillet 2008



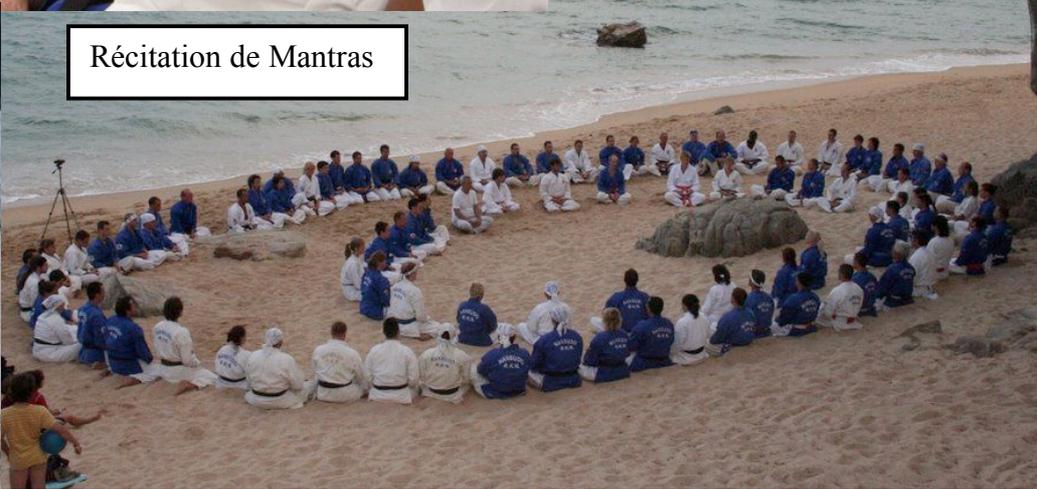
Nanbu d'eau



Un Salut Salé !!!



Cours Théorique sur l'Énergie à l'Hôtel Cap Roig



Récitation de Mantras



Training Beach

# SUR LE TATAMI DE L'AFDP- NANBUDO



## Calendrier 2008 / 2009

- **20-21 Septembre 2008 :**  
Stage des Expert Japonais FFKDA avec Doshu (Paris)
- **19 Octobre 2008**  
Stage régional d'Île-de-France à thème (échauffement)
- **14 décembre 2008**  
Stage régional Nanbudo Île-de-France à thème (la pratique du Bo)
- **26-29 Décembre 2008**  
Stage International de Bagneux
- **20-21 Février 2009**  
Coupe de France à Bourg la Reine
- **24-25 Mai 2009**  
Stage International à CREST

### *Projets*

- **Janvier/Février 2009**  
Organisation d'un stage à Zagreb dirigé par Renshi Stéphane Carel
- **Mars/Avril 2009**  
Stage régional Sud-Est à Montbrun

### *Infos pratiques*

**BEES1** - Examen spécifique :

- Saint - Mandé : 3-7 / 11 / 2008
- Voiron : 2-6 / 2 / 2009
- Aix en Provence : 22-26 / 6 / 2009
- Saint - Mandé : 12-16 / 10 / 2009

**SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 FEVRIER 2009**



Gymnase des Bas coquarts  
8 avenue de Montrouge  
94340 Bourg-la-Reine

# **COUPE DE FRANCE NANBUDO**

## **RANDORI/JU-RANDORI - KATA**

**Masculins/Féminins - Individuels/Equipes**

### **SAMEDI 21 FEVRIER 2009 : COUPE DE FRANCE NIVEAU INTERMEDIAIRE**

(Poussins, pupilles, benjamins, minimes, cadets jusqu'à 3° kyu, juniors jusqu'à 4° kyu, espoirs, seniors, vétérants jusqu'à 3° kyu)

- 11h30 - 12h30 : *contrôle et vérification des inscriptions*

- 12h30 - 13h : *échauffement*

**-13h : DEBUT DES COMPETITIONS**

### **DIMANCHE 22 FEVRIER 2009 : COUPE DE FRANCE NIVEAU AVANCE**

(Cadet 3° kyu et plus, juniors 3° kyu et plus, espoirs 2° kyu et plus, seniors 2° kyu et plus, vétérants 2° kyu et plus)

- 8h - 8h30 : *contrôle et vérification des inscriptions*

- 8h30 - 9h : *échauffement*

**- 9h : DEBUT DES COMPETITIONS**

**- 11h30 : DEBUT DES FINALES ET REMISE DES RECOMPENSES**

## **ATTENTION**

**1 - DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 2 FEVRIER 2009**

5€ pour les + de 16 ans, gratuit pour les - de 16 ans

Par mail : [gabriel.david@nanbudo.asso.fr](mailto:gabriel.david@nanbudo.asso.fr) ou à défaut par courrier à la F.F.Karaté

**2 - LES COMPETITEURS DOIVENT ETRE A JOUR DE LEUR COTISATION  
2008-2009 A LA DATE LIMITE DE L'INSCRIPTION**

**AUCUNE DEROGATION (présentation des passeports FFKDA obligatoire)**

*Vous pouvez vous procurer un dossier d'inscription auprès de la Fédération Française de Karaté :*  
F.F.KARATE Porte d'Orléans, 39 rue Barbès-92120 MONTRouGE  
Tel : 01 41 17 44 40 – Fax : 01 41 17 05 65 – email : [competition@ffkarate.fr](mailto:competition@ffkarate.fr) ou sur [www.ffkarate.fr](http://www.ffkarate.fr)

## **CONTACT AFDP :**

Retrouvez la revue **TENSHIN** et toute l'actualité des stages sur le site de l'AFDP Nanbudo.

Le Site Web : <http://www.nanbudo.asso.fr>



**J'ai l'honneur de vous informer que le site de notre association va évoluer.  
Dans le courant de l'année 2009, une nouvelle présentation vous sera proposés ainsi que l'ajout de nouvelles rubriques.**

(\* Réponse de l'article KI-AIE ! OUILLE ! : le mot clé de l'échauffement = chaleur)