



Numéro 23

LA VOIX DU NANBUDO

Stage du Soleil





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
Gabriel David
Fabienne David
Julien Decloux
Normand Duval
Luc Marchianti
Carmelo Marco

Webmaster
Stéphane PAUTRAT

Les articles sont
écrits sous la
responsabilité de
leurs auteurs

AFDP

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

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

KI TAISO-MMAIRE

Stage du Soleil :

Les 20-21 & 22 avril dernier, le Stage du Soleil resplendissait de ses feux de l'Amour à Marseille. L'organisation logistique du stage par Jean Paul Renucci était magistrale, l'émotion des nanbudokas était à son comble lors de la délivrance du grade de Hanshi par Doshu Nanbu à notre Ami Jean Collomb, et la cérémonie de remise des ceintures à Fabienne et Gabriel David était emprunte d'une grande dignité.

Pour ce mois de juin votre revue Tenshin vous offre l'actualité du premier semestre 2013. 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 à tous.



1) STAGE DU SOLEIL 20-21-22 Avril à Marseille



2) UN COUPLE DE SHIHAN L'un n'est pas l'autre

3) NAMI-AMIS Echange Interstyle

4) BLACK BELT La Côte Bleue du Côté Noir

5) DOJO Kuruma Nanbudo Club

6) HANDAN RYOKU Force de Discernement

7) SUR LE TATAMI DE L'AFDP Résultats Coupe de France 2013 à Crest

STAGE DU SOLEIL

20-21-22 Avril à Marseille

ARTICLE SUR LE STAGE INTERNATIONAL DOSHU-SOKE
NANBU
YOSHINAO A L'ESTAQUE BUNKAI DOJO UMSEP
MARSEILLE FRANCE.

(Vu par un canadien errant...)



Normand DUVAL

Nous arrivons "TOUS" (grâce à l'excellent travail de logistique de M. J.P. Renucci et de son équipe) au "Grand Gymnase" de l'Estaque Marseille presqu'en même temps.

La première chose qui nous frappe en entrant, c'est le mur de devant qui est couvert de panneaux de verre énormes. Ces grandes vitrines laissent filtrer la généreuse lumière du "petit matin" Marseillais.

Ces rayons du "Soleil Levant" ajoutent un "touche féérique" à l'atmosphère chaleureuse et conviviale qui règne déjà à notre première journée de ce séminaire international Nanbu Doshu-Soke Nanbudo Marseille.

Les accolades fusent de toutes parts. Photos, poignes de main, avec Renshi Shihan Carrasco, Renshi Shihan McSorley, Renshi Shihan Salvai, Renshi Shihan Leo Rafolt, Shihan Sergio Medina. Joshi Shihan Alma etc. Que je connaissais tous virtuellement grâce à internet... Maintenant ils (elles) sont là devant moi...

Non je ne rêve pas, car 3 claquements de mains nous rappellent tous à l'ordre!!!



Les seuls bruits qu'on entend désormais sont les petits pas rapides des élèves et des Shihans vers leur place respective sur le TATAMI. Ensuite, un silence total... la voix de Hanshi Carel (France) retentit dans l'enceinte:

**"Nanbu Doshu-Soke...Ni Rei !"
"Ossu!"**

Enfin, ca y est! C'est parti! Le Stage international tant attendu débute...

Cela fait déjà trois mois que je me prépare pour ce séminaire intensif de fin de semaine:

"Revisión des randori nanbudo de base, Katas Nanbu shodan, nidan, sandan, yondan, shihotais etc..."

Mais... Voila... après un bon Ki-Nanbu-taiso, "to the go" nous attaquons immédiatement les "Nanbu Sotai Randori No Kata"...

Oui, aujourd'hui le Nanbu Sotai est "ROI" et demeurera "ROI" tout le long du Week-End! Ossu!

D'ailleurs c'est une grande chance pour moi d'avoir été initié au Nanbu Sotai Randori No Kata par Renshi Shihan Serge Salvai (l'Hôte du stage international), son fils Boris ainsi que ses ceintures noires Malik et Cie, du Dojo Bunkai UMSEP Marseille, la semaine précédent le séminaire.

Malgré tout, mon premier Nanbu Sotai Randori se déroule "non sans peine"!!!
Due au décalage horaire (il était 2h am pour moi!) et au nouvel environnement, "bref", je me retrouve avec la jambe droite en avant alors que c'est la gauche qui devait avancer et vice-versa !!! Joshi Rhona McNeil me reprend patiemment et tranquillement mais c'est le brouillard...dans ma tête !

Ensuite j'entends le claquement de main et ; **"On change de partenaire!"
Ossu!**

Je prends trois bonnes respirations... je me retrouve devant une "puce" de Huit ans.
Bon, ca va aller... (LOL). Mais non!! on avance encore et je me retrouve devant Joshi Sensei Kyoshi Colomb Magali !!!
'Championne d'Europe Katas et ju-Randori!'
Je m'entends dire tout haut: "Focus, Focus Normand..."

Mon Nanbu Sotai coule un peu mieux... Joshi Sensei Kyoshi Magali m'indique bien les lignes de forces a respecter dans l'exécution de ce Nanbu Sotai Randori No Kata. C'est donc bel et bien parti pour le Week-End a l'Estaque Marseille.



Ce qui m'impressionne le plus, tout le long de ce séminaire de Nanbudo, c'est le travail intense effectué par les Renshis et les Shihans nous démontrant avec détails les techniques avant-gardistes de l'Art du Nanbudo proposées par Doshu-Soke Nanbu.

Utilisant la "base" du Karate Sankukai (fonde par Doshu-Soke Nanbu), et, ayant pratiqué quelques centaines d'heures les techniques de l'Art du Nanbudo via les "Multi Media", (NANBU KIHONS, KI NANBU TAISO, NANBU RANDORIS ETC. etc...) j'arrive, tout de même a nager dans ce nouvel Océan qu'est le **"Nanbu Sotai"**.

Claquement des mains !!!!! Et, on appelle :
"Nouvelle exercice: "NANBU SOTAI JUJI KAKATO RANDORI NI NO KATA !"

PARDON??? JUJI QUOI??

C'est a ce moment du stage que je réalise toute l'importance d'une mise a jour régulière des techniques de l'Art du Nanbudo.

C'est aussi a cet "instant précis" que je décide de m'approcher **"furtivement"** de la position des "Renshi" (7ieme Dan) et des "Shihan" (6ieme Dan) sur le TATAMI, afin de "capitaliser" au maximum de leur compagnie au cours de ce Week-End:

C'EST ALORS QUE :

"Renshi Shihan Leo Rafolt (Croatie) ajuste ma distance pour mieux appliquer la finalité d'une technique, Sensei Kyoshi Julien Colazzina (France; Champion d'Europe en Katas) m'envoie un large sourire approbateur sur un mouvement que je viens de corriger, Shihan Medina Sergio (Espagne) me propose généreusement une variante d'une prise de



soumission au sol, et pour couronner le tout, Renshi Shihan Salvai Serge (France; l'hôte du stage) qui m'encourage avec des :

"Tout va bien Norman ??", "Tu reconnais cette technique, Norman?!?" avec un petit clin d'œil "marseillais" (lol)..."



Finalement, le claquement des mains retentit dans la salle : "ON ANNONCE LA FIN DU COURS."

La première chose que je remarque lorsque je me place en "Seiza" avec le groupe de ceintures noires, est le nombre "élevé" de ceintures "Blanche et Rouge" (6ième Dan et plus) qui se trouve assis (ses) en face de moi de l'autre cote du TATAMI.

Cette image illustre très bien le travail "colossal" effectué par Nanbudo Doshu-Soke Nanbu Yoshinao au cours des vingt dernières années. (Ma dernière rencontre avec Doshu-Soke Nanbu date de 1992 à Vitrolles France.)

Bon, enfin, retour au calme; "Mokuso" (méditation) récitation des Sept Forces du Nanbudo et... directement à la douche et la "sieste!!! OSSU!

Dimanche matin:

"Remise des Diplômes Grades de Shihan (6ième Dan) à Gabriel David et Joshi Fabienne David, (France), remise du Diplôme Grade Hanshi (8ième Dan) Colomb Jean (France; le plus haut grade en Nanbudo seulement Hanshi Carel (France) a le même grade au Monde), remise à la fille de Hanshi Colomb Jean, Sensei Kyoshi Joshi Colomb Magali, d'un présent "honorifique" pour son

apport au rayonnement de l'Art du Nanbudo tant en France qu'a l'étranger (en Afrique entre autres) de la main du Fondateur du Nanbudo, Doshu-Soke Nanbu Yoshinao. Remise de certificats etc...



Nous abordons donc, en ce dimanche matin, les techniques NANBUDO RENZOKU WAZA, des techniques à genoux et une révision des NANBU SOTAI de la veille.

Je suis jumelé avec Shihan Joshi Fabienne David. La finalité de cette technique s'effectue au sol, et s'exécute avec une "pression" du pouce sur un "point névralgique" situé à la limite de la maxillaire et de l'os sous le lobe de l'oreille.

Je "TATE" tant bien que mal, mais j'ai un peu de difficulté à trouver le "Spot" comme on dit au Québec. Je n'ose pas appliquer trop de pression, c'est tout de même une Joshi Shihan!!! qui est au sol...

Bon, je retire mon pouce de son visage... et "DU COUP" j'aperçois le pouce de quelqu'un "d'autre"

venir se "placer" au même endroit sur la joue de Shihan Fabienne...

Et... j'entends: "Juste ici Normand, juste ici..."

Je me retourne pour voir qui c'est. "Voilà, le sourire de Doshu-Soke Nanbu, en chair et en os, qui se trouve à une distance... d'un... souffle!" Ossu! Doshu-Soke!

La position que j'ai acquise tranquillement sur le TATAMI près de Doshu-Soke Nanbu porte fruit :

" Doshu-Soke Nanbu, corrige mon Nanbu Kamae Te (moins large, plus fluide), ajuste mon attaque "TORI" Nanbu tsuki.

Sur les techniques "UKE", pour le Nanbu Sotai Doshu-Soke me note de faire un "petit pas" vers l'arrière afin de mieux "ouvrir" l'angle pour l'esquive sur l'attaque de "TORI"... etc...etc."

Bon, "maintenant" que je me sens à l'aise avec le Nanbu Sotai sur le TATAMI on entend Hanshi Carel (France) nous lancer, avec "KIME", un "YAME" !!!!!



A VOS POSITIONS!!! OSSU!!!

Eh Oui!!! Ce "rêve" devenu "réalité" prend fin ainsi...

La nostalgie m'habite déjà en me rendant à ma position sur le TATAMI pour la méditation finale. Un Week End c'est vite passé.

Comme Doshu-Soke Nanbu me l'avait mentionné au souper, la veille:

"Deux semaines à Platja d'Aro, c'est l'IDEAL pour remettre à jour ses techniques dans l'Art du Nanbudo."

Tout le monde quitte doucement le TATAMI. Doshu-Soke qui signe les Nanbudo Gi des jeunes et des enfants (ils ont été fantastique tout le long du stage) dont je n'ai pu développer sur leur participation faute, d'espace dans cet article.

Les enfants sont maintenant libre de courir "à droite, à gauche" ...

Soudain, Renshi Shihan Carrasco (Nanbudo Sakura Espagne) s'approche de Doshu-Soke, et lui demande tout bas: "Doshu-Soke voulez-vous prendre une petite photo avec le "petit canadien-Français?"

Doshu-Soke Nanbu Yoshinao (celui de mon petit livre "bleu" Karate Sankukai) acquiesce avec un large "sourire"...

Alors Joshi Shihan Alma (Nanbudo Sakura Espagne) la charmante épouse de M. Carrasco, prend mon portable et "CLICK!", "CLICK"!!!!

Au moment de le quitter, après la photo, il me regarde du coin de l'œil: Et il me lance comme cela, avec un sourire en coin: "**A BIENTOT NORMAND ?**"

Et moi je lui répond avec mon sourire du Dimanche:

"A très bientôt Doshu-Soke, à très bientôt..."

"AU PLAISIR DE VOUS REVOIR L'AN PROCHAIN AU STAGE DU SOLEIL" mes amis (es) du Tenshin # 23....



UN COUPLE DE SHIHAN

L'un n'est pas l'autre.



Isabelle AMIEL



Pour l'un comme pour l'autre, l'aventure commence à Orsay, au club universitaire, il y a presque 18 ans.

Bruno N'Fon est alors leur professeur.

Il fait partie de ces jeunes camerounais à l'âme aventureuse, qui ont si bien contribué à essaimer le Nanbudo de par le monde, avant parfois, comme Bruno, de repartir vers d'autres horizons. Sothy, leur grand ami, prend la suite de Bruno et contribue à faire grandir en eux à la fois la passion pour leur art, et la compétence technique.

Six ans après leurs premiers tsuki, Sothy part vers d'autres aventures. Avec Nicolas Rousseau, ils remontent leurs manches et gèrent les entrainements. Antoine Vanhée et moi-même, sommes alors un peu leurs parrains de l'époque : nous venons à tour de rôle donner quelques cours, et faire passer les kyu aux élèves. Oh, ils auraient très bien pu se passer de nous : ils avaient déjà le charisme et les compétences nécessaires simplement, ils ne le savaient pas encore !

Année 2001.

Jetons un voile pudique sur un moment particulier : tel Adam et Eve, dans le jardin d'Eden, voilà qu'ils s'aperçoivent enfin qu'ils sont homme et femme, et faits l'un pour l'autre... A partir de ce moment là, on

ne parlera plus de l'une, sans parler de l'autre !

Elle prépare son DIF : elle vient à Bagneux, s'exercer à l'enseignement aux enfants, et fréquente avec Ghyslaine les bancs de l'école des cadres de la fédération.

Je me souviens de son regard noir, qui suffit à rappeler à l'ordre les plus turbulents, près à rentrer sous terre pour lui échapper ! Décembre 2001, elle est 1er dan.

Il prépare son DIF : mais aussi, sa thèse ! Je me souviens de ses longs et patients efforts pour m'en expliquer l'objet, et de ma synthèse très personnelle : « tu étudies des mollusques ! » .



Exilé pour cela à Dijon, il fait de fréquents et romantiques allez et retour pour retrouver sa belle, mais aussi pour s'entraîner à Orsay aux subtilités de la pédagogie sportive. Pour garder la forme, il s'initie à Dijon à l'aikido, et nous en ramènera d'intéressantes techniques de massage... l'art de piétiner délicatement son patient. Août 2001, il est 1er dan.



DIF et ceintures noires en poche, ils s'investissent dans deux clubs à la fois, (entre les deux... leur cœur balance), deux clubs frères de longue date : Fabienne enseigne aux enfants de Bagneux, Gabriel enseigne toujours à Orsay... Puis, ils reprennent de concert, pendant trois ans, le cours adulte du lundi soir à Bagneux, à la suite d'Antoine.

Septembre 2008.

Il est temps pour eux de voler de leurs propres ailes.

Après bien des recherches et négociations, ils ouvrent le club de Cachan. Leur inséparable ami Nicolas s'embarquera à leur suite dans l'aventure.

Ils laissent le club d'Orsay entre de très bonnes mains : celles de Laurent Calbrix et Véronique Montagnac, un autre couple mythique du nanbudo, dont il faudra que je vous parle un jour.

Aout 2010 : Leur petite Célie voit le jour. Aux côtés d'Hugo, fils de Laurent et Véro, elle va fréquenter dès son plus jeune âge tous les dojos de la région parisienne. Leurs deux berceaux, puis le parc, puis les jouets, sont installés près du tatami aussi familier pour eux que leur propre chambre. Les kiais les font rigoler, ils imitent les chutes...

Notre couple a aujourd'hui une vingtaine d'élèves à Cachan. Un petit club dynamique, convivial, enthousiaste et solidaire, bien dans la lignée de ses deux grands-frères, Bagneux et Orsay.

Vous pensez peut-être que je vous ai là tout dit de ce qu'il faut savoir de l'histoire de ce couple pas ordinaire. Loin de là !

Je ne vous ai pas encore parlé des fonctions de l'un, dites de façon bien réductrice à mon avis, de «secrétaire» au sein du Nanbudo français : de sa patience, sa ténacité, sa force de persuasion, son calme. De sa capacité à être un médiateur lors des conflits, de fédérer les énergies, de détecter les potentiels.

Et de la si grande discrétion dans l'exercice de ses fonctions, alors que toute l'organisation française du Nanbudo est posée sur ses épaules. Souvent moins sous le feu des projecteurs que celle qui partage sa vie, et pourtant si nécessaire à la tenue de l'ensemble de l'édifice.

Je ne vous ai pas encore parlé de ses fonctions à elle : de la force et la ténacité dont il a fallu qu'elle fasse preuve, pour assoir sa crédibilité dans un univers bien habitué à situer pouvoir et autorité du côté masculin. De ses compétences d'organisatrice et de technicienne qui ont forcé le respect des plus réticents, et de son habileté à s'imposer non par la force mais par la démonstration patiente de ses capacités. Centre stratégique de toutes les compétitions en France, elle est aussi devenue pilier de l'organisation générale en cumulant cet aspect de son engagement avec la présidence de notre association.



Et bien, voilà, c'est dit.

Aujourd'hui Fabienne et Gabriel sont shihan tous les deux, et cette nomination simultanée suivie d'une magnifique cérémonie à Marseille, est le juste aboutissement de leurs parcours et de leur profond engagement. C'était l'occasion de vous parler un peu de chacun d'entre eux, parce que jamais ils ne le feraient eux-mêmes. Indispensables à nous, inséparables l'un à l'autre, et, vous l'aurez maintenant compris, aussi complémentaires que différents.

NAMI - AMIS

Echange Interstyle:

Luc MARCHIANTI



Dans le cadre d'échange interstyle, un collègue m'a demandé, à l'issu d'un stage préparation au passage de grade, de faire un cours de Nanbudo à Buis les Baronniees pour ses karatékas.

Deux consignes: axer le cours sur du self défense et éviter les chutes...

Rendez vous est pris pour le jeudi 18 avril: nous sommes en vacances alors qu'eux ne le sont pas (nous sommes sur deux académies différentes). Ainsi mes élèves ne sont pas pénalisés et je peux emmener Merlin sans souci de l'école le lendemain.

Je vais donc diriger mon cours vers Nami Bunkaï et le changement entre Kaze et Iwa. Plus randori Yon no kata.

C'est donc à une vingtaine de pratiquants du Shotokan (certains viennent de Nyons) qu'avec Max et Merlin nous nous efforçons de leur faire faire dégagements, clefs et approche du sol.

Bien sûr, lors de l'échauffement, nous nous sommes bien amusés avec les Nanbu tsuki qui les ont bien perturbés (autant que nous à nos débuts!!!). Au point que même leurs mae geri étaient... bizarres parce qu'ils essayaient mains ouvertes. Quoi, moqueurs, nous? Meuh non!!!

Petite démonstration de randori ichi no kata pour expliquer les principes de base, travail de l'esquive sans les mains.

Nous passons donc au deuxième tsuki (pas de chute), à droite et à gauche avec Uraken. Idem pour le mae geri où nous passons directement à la saisie. Troisième combinaison complète et on oublie le dernier tsuki.

Lors de la démonstration du randori complet, Merlin, voulant trop bien faire m'a démonter Max. Comme quoi ce n'est pas le poids et l'âge qui fait l'efficacité!

Avant la fin du cours, nous montrons une nouveauté avec Sotaï randori ichi no kata et nous terminons avec tenchi undo à genou. Par sollicitude envers genoux et chevilles, un seul mouvement par combinaison, nos amis n'ayant pas trop l'habitude de rester en seiza.

Il semble que chacun soit satisfait puisqu'un nouveau rendez vous est en négociation.

BLACK BELT

La Côte Bleue du Coté Noir:

La saison 2012 / 2013 aura été marquée par la réussite, au sein de notre club, Nanbudo Côte Bleue, de 5 candidats au passage de grade Fédéral.

André BARBIERI



Jean Pierre DESROSIERS

Organisé à huis clôt, sous la houlette de Jean Pierre DESROSIERS, responsable du Karaté Jutsu de la ligue Provence, avec Serge SALVAI comme référant Nanbudo (nous les remercions grandement, tous les deux, pour leur présence et leur soutien), l'examen aura respecté les spécificités de notre style.

Le 22 décembre 2012 trois candidats présentaient leur grade :

- Eric OBINO réussissait son 2ème Dan avec brio. Il a témoigné d'une grande détermination sur le tatami. Eric a débuté le Nanbudo chez Robert Dimeo en 1983. Il avait passé son premier Dan fédéral en 1999. L'obtention du 2ème Dan vient récompenser une belle assiduité.

- Florence DALLAPORTA avait acquis en 2001 l'UV Kihon et Ippon Kunité sur Paris. Le 22 décembre, elle passait les épreuves Kata et Randori. Du haut de ses 52 ans, très concentrée, elle a su faire abstraction de l'environnement parfois bruyant qui régnait dans le gymnase. En effet 6 tatamis étaient occupés pour la circonstance par la quarantaine de candidats du 1er au 3ème Dan.
- Mark TAYLOR a débuté le Nanbudo en 2005. Il hésitait entre la voile (catamaran) et les arts martiaux, et faut croire que le Nanbudo a su le conquérir. Il s'est beaucoup investi, tout comme Florence et Eric pour assimiler puis mémoriser le programme ceinture noire fédérale.



Le 19 mai 2013 deux nouveaux candidats de notre club présentaient leur grade :

- Lionel MARAINI, qui est assistant au cours enfants. C'était la troisième fois qu'il s'inscrivait à l'examen. Cependant des reports de dates générés par la ligue, l'empêchait à chaque fois de se présenter. Il faut dire que Lionel est chef de bord dans la marine et qu'il ne peut pas déplacer ses congés facilement. Après le dernier report, nous avons demandé l'aide de Jean Pierre DESROSIERS qui nous a proposé une date sur mesure. Lionel, gonflé par la motivation de réussite a littéralement mangé le tatami.
- Enfin, notre cinquième candidat, Florian DAVANIER, a fait preuve d'une grande maîtrise. 1er Kyu en 2010, il a remporté deux médailles en Coupe de France Nanbudo (en 2010 & 2012 Kata). La réussite au 1er Dan concrétise le sérieux de son entraînement.

Cinq candidas présentés, cinq candidats reçus. Cette belle réussite témoigne du sérieux de leur préparation sportive mais aussi de la qualité de la transmission du savoir au sein de notre club.



Les Cadres du Nanbudo Côte Bleue : Florian, Max, Lionel, André, Mark, Eric & Florence

DOJO

Kuruma Nanbudo Club



Julien DESCLOUX

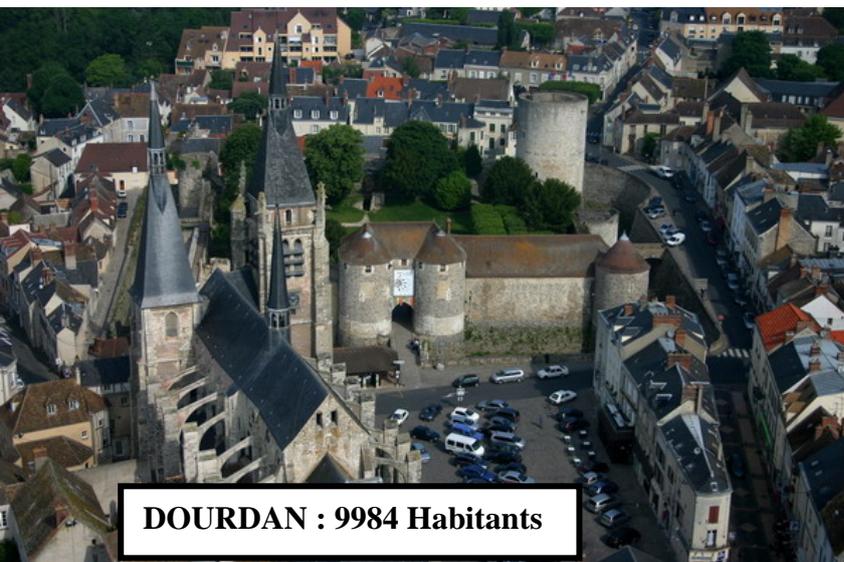
Voici une rubrique consacrée à la vie des clubs.

Elle est ouverte à tous les clubs Nanbudo de France et de Navarre (et même de plus loin !!!).

Le but est simple : présenter votre activité.

Alors n'hésitez plus, écrivez nous, parlez nous de votre club, partagez vos expériences...

Un nouveau né... À Dourdan en Essonne



DOURDAN : 9984 Habitants

retraite.

Un nouveau club est né en Île-de-France, le Kuruma Nanbudo Club.

Monté par Julien Decloux en 2012, le club a ouvert ses portes le mardi 8 janvier 2013 à 19h. Kuruma Nanbudo Club est situé dans le bâtiment D de la Zone d'Activités de Vaubesnard, à Dourdan (91410), à 30 km au sud d'Orsay. Aujourd'hui le club compte 7 adhérents, 2 professeurs et 5 élèves, plutôt pas mal pour un début, pourvu qu'ça dure...

Ma passion pour le Nanbudo et mon goût pour l'enseignement m'ont poussés à monter un club à Dourdan, où j'habite et travaille depuis quelques années maintenant. Eric Pantin était également intéressé pour donner des cours, il habite près de Dourdan. Nous allons donc ensemble assurer les cours 3 fois par semaine. Pour le moment les cours sont essentiellement destinés aux personnes de la ZA de Vaubesnard, donc à des adultes. Par la suite, selon l'évolution du club, j'envisage d'élargir à Dourdan, aux enfants et pourquoi pas proposer des cours à la maison de

Ce qu'il faut savoir, c'est que monter un club paraît simple, sur les papiers, mais très long et pas si facile dans la réalité, force, courage et conviction... Dans mon cas tout était à faire : trouver la salle, les équipements, les créneaux horaires, préparer les cours, assurer les élèves, trouver des élèves, définir les cotisations, créer l'association, monter le bureau, etc... Les élèves du club, au départ, étaient plus attirés par l'ouverture d'un club de sport sur leur lieu de travail que par l'art martial. Après quelques mois de pratique, les sportifs sont devenus nanbudokas ;).



De gauche à droite : Hervé, Bastien, Philippe, Julien et Fabrice.
(N'oublions pas Mlle Edwige et Pr. Eric qui n'ont pas pu être présent pour la photo)

Historique :

Tout en travaillant pour obtenir mon DIF et mon CQP en 2012, je cherchais une salle de sport à Dourdan pour ouvrir le club de Nanbudo. Après quelques recherches, je me suis finalement intéressé à la ZA de Vaubesnard, où je travaille.

La zone d'activité manque d'attractivité mais a le souhait d'évoluer, et porte d'ores et déjà le nom d' « ecoparc de Dourdan ». De nombreux bâtiments sont vides, j'ai alors proposé de créer un club sportif. Après quelques négociations, une salle de 60 m² et un vestiaire avec douche nous ont été mis à disposition par le propriétaire de la zone.

En décembre 2012, j'ai nettoyé et équipé la salle pour en faire un dojo à peu près correct pour démarrer. Des amis m'ont offert des cadeaux d'encouragement, de torture dites les élèves aujourd'hui : un médecine ball et une barre de traction... ? J'ai apporté mes instruments de préparation physique

Quelques affiches distribuées ici et là, des flyers, un peu de communication, de conviction, le club démarre le 8 janvier. Nous n'avons pas encore de tatami, les entraînements se passent en chaussure de sport, ou pieds nus, et on ne travaille ni les chutes, ni le sol. Au bout de deux mois, la motivation des premiers élèves permet au club d'acheter 8 tatamis d'occasion, petite surface de 16 m², mais beaucoup mieux que rien. Enfin nous avons pu commencer à travailler le célèbre ;) Randori Irimi No Kata, quel plaisir...

Vous verrez ci-dessous, la salle avant et après arrivée des tatamis.



Premier entraînement sans tatami,
avec Gabriel David, voir Tenshin n°22.



Puis 16 m² de tatami,
pour le moment... !

L'association Kuruma :

L'association est en cours de création, les membres du bureau seront Edwige, Julien et Fabrice, respectivement Trésorière, Président et Secrétaire. Le club est déjà affilié à l'AFDP Nanbudo, et prochainement nous ferons de même avec la WNF et la FFKDA.

Pour trouver de nouveaux élèves, le club propose un stage d'initiation cet été, en juillet et août, et participera au Forum des associations et du sport de Dourdan, le 8 septembre 2013.

Pour développer l'association et le sport sur la ZA, nous proposerons de nouveaux créneaux adaptés aux pratiquants et nous ouvrirons la salle à d'autres activités telles que le Yoga.

Les élèves :

Les élèves, déjà nombreux ☺ ont de 24 à 52 ans, 1 femme et 4 hommes. Eric et moi sommes dans cette tranche d'âge aussi... Tous originaires de la région de Dourdan (10 000 habitants) ou travaillant sur la ZA de Vaubesnard. J'espère que vous rencontrerez bientôt les membres du club lors d'un stage.



Hervé et Fabrice, premiers randoris...

Les cours sont à peu près découpés en quatre :

1. Echauffement : assouplissement, gainage, pompes, frappes sur cible. Pour cette phase on utilise du matériel : pao, bouclier, corde à sauter, medecine ball, etc.
2. Travail technique : combinaisons, techniques, katas et leur bunkai.
3. Combat : randori et niningake (pas encore de ju randori).
4. Période de repos et d'étirements.



Hervé et Fabrice en action...

車 KURUMA
NANBUDO CLUB

Nous organiserons une inauguration du club,
en septembre 2013 certainement...

Les professeurs :

- Julien Decloux : CQP, 2^{ème} Dan FFKDA
- Eric Pantin : BEES1, 2^{ème} Dan FFKDA

Contact : Julien Decloux

- 06.10.80.90.62
- julien.decloux@gmail.com

Les horaires :

- Mardi : 19h – 21h
- Jeudi : 12h30 – 13h30 et 19h – 21h

Adresse :

- Salle 146, bâtiment D
- ZA de Vaubesnard, 91410 Dourdan.

HANDAN RYUKU

Force de Discernement



Carmelo MARCO

Bonjour Tenshin;

Carmelo m'a envoyé un article en espagnol qui a l'air intéressant. Pas facile je t'avoue de le traduire....Google trad et beaucoup de travail perso pour rendre le texte compréhensible. Les notions sont en effet parfois difficiles à discerner... ☺ Je pense que c'est important de faire passer des messages de nos collègues espagnols.
A bientôt

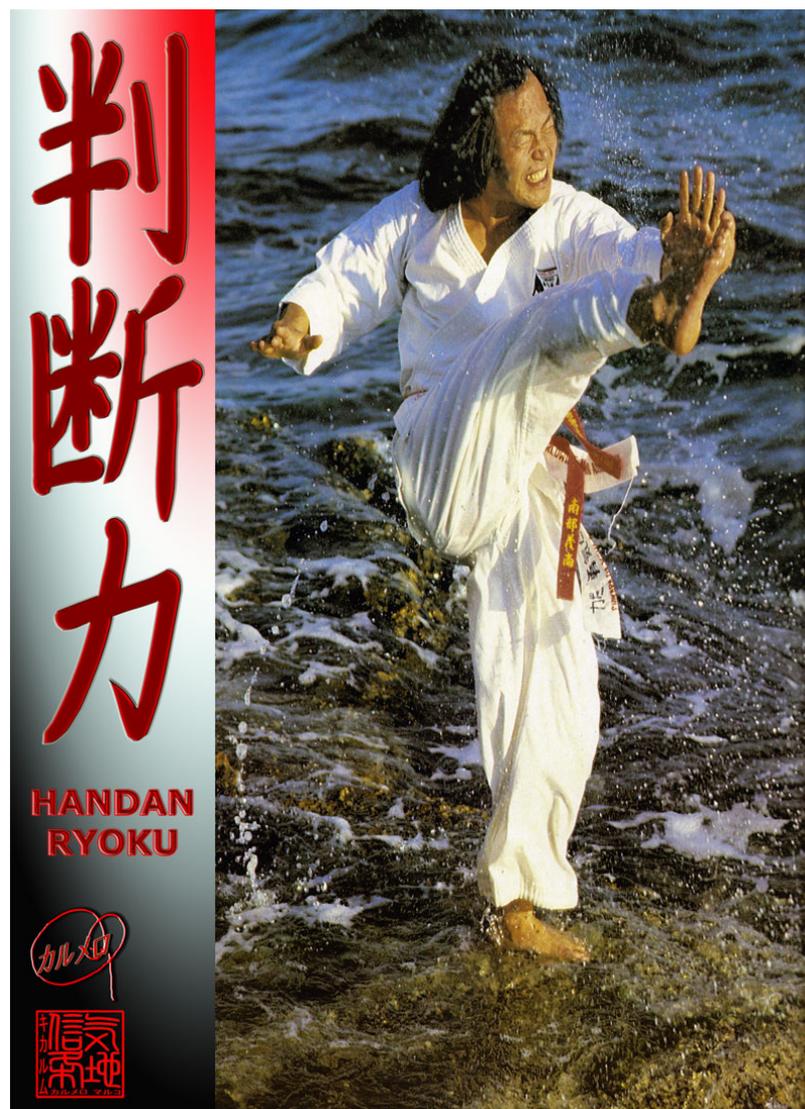


Fabienne

半断力

はんだんりよく

Handan ryuku « Force de discernement – Troisième force du Nanbudo »



はんだんりよく

Il s'agit de la force qui nous permet d'avoir ou d'obtenir un jugement clair et stable.

Dans notre pays (Espagne), «le discernement» n'est pas un mot très utilisé, contrairement à d'autres pays où son utilisation est plus fréquente. Pour nous, au quotidien, nous utiliserions plutôt des synonymes, comme la clairvoyance, la lucidité, le raisonnement, la sagesse, le jugement, la perspicacité, etc...

Le discernement est défini comme la capacité de jugement à travers laquelle nous percevons et exprimons la différence entre plusieurs choses.

Cette approche implique d'avoir des critères, un modèle de valeurs ou de principes considérés comme une autorité morale (traditions, conscience, philosophies ou préceptes) pour connaître la conséquence ou l'inconvenance des choses.



Examen du Kanji **Handan Ryoku** (半断力) :

半, **Han**, fait référence à un «sceau» ou un «procès».

断, **Dan**, est une traduction plus concise, signifiant «jugement».

半断, **Handan**, la combinaison des deux kanji signifie «jugement», «détermination» ou «discernement». Il peut nous sembler plus concis de comprendre Handan comme « la détermination ». Dans la même famille, une autre force « fille » pourrait s'associer à cette force, **Danko Ryoku** se référant à l'action dynamique.

力, **Ryoku**, se traduit par «force» ou «pouvoir».

半断力, **Handan Ryoku** peut être compris comme le «pouvoir de décision» ou «bon jugement».



**DOSHU SOKE NANBUDO
YOSHINAO NANBU
(Barcelona, 14 Nov. 2010)**

Autrement dit, la «détermination» ou «avoir un bon jugement ».

Elle représente une direction, un objectif que nous nous sommes fixé afin d'avancer en nous endurcissant comme un rocher pour que ni les vents, ni les tempêtes, ni les montagnes, ni les vallées, ni les obstacles, ni les difficultés nous empêchent de suivre notre chemin, et finalement atteindre notre objectif.

Le principe de la détermination est basiquement limité, ce qui implique le fait de disposer de l'audace de terminer, d'achever ce but final. Il y a un dicton qui dit : « celui qui détermine, finit ».

Par opposition, l'indétermination est le doute.

Handan Ryoku nous prédispose à avoir une détermination, le bon jugement d'action, afin de surmonter les doutes qui peuvent apparaître sur le chemin que nous nous sommes fixé.

La détermination d'aller vers cet objectif fermement dessiné sans s'arrêter jusqu'à ce que nous l'ayons accompli ou réalisé.

La persévérance et la détermination sont des principes très importants, sans celles-ci, ni le talent, ni le génie ou l'éducation s'accomplit.

Le Nanbudo nous propose un objectif et ses sept forces nous aident à atteindre cet objectif. À travers notre art, chacun se fixe des objectifs et identifie les chemins à prendre pour y arriver. A la fin, chacun de ces chemins nous transporte vers l'harmonie ... vers le concept de vie. Cet objectif peut sembler complexe de sorte qu'il soit nécessaire de définir des petites étapes pour l'atteindre. Ces petits buts ou étapes, réussis ou non, transforment l'individu ... puisqu'ils canalisent les ressources mentales vers un objectif spécifique.

Le Nanbudo s'adapte ainsi parfaitement à l'individu.

Handan Ryoku charge et

半断力

recharge l'esprit et le corps avec détermination, avec le bon jugement, avec la persévérance.

C'est le terme qu'autrefois nous utilisions dans la combinaison sanban du randori (le premier Oi mae geri) pour verbaliser la force dans le Kiai. La détermination peut aussi nous aider à dépasser nos limites même physiques et ainsi permettre à tout le monde d'atteindre la grandeur du dessein.

Comment cela se révèle ?

La force du discernement, et par conséquent de la détermination, est celle qui active les pouvoirs incroyables qui se trouvent à l'intérieur de nous-mêmes : une ténacité, une tolérance sous la pression, de la créativité, de la persévérance, etc.. Devant le manque d'habileté,

Handan Ryoku génère l'enthousiasme, et c'est une valeur vitale pour atteindre nos objectifs martiaux ou personnels.

Le désir de vouloir exprimer «ce que tu es» ou **Yuki Da**, vous porte avec une telle énergie que toute adversité qui se présente ne vous empêchera pas d'obtenir vos aspirations. Ne soyez pas pessimiste face à une situation, mais proactif ..., soyez positif et avec vos pensées focalisez vous sur la mise au point de solutions.



Parce qu'être positif signifie comprendre d'avoir une habileté et des recours personnels pour aller de l'avant.

Etre déterminé à atteindre son objectif, vous met dans un état particulier et vous assure des doses illimitées d'énergie, d'inspiration et de motivation. Cultiver l'engagement, l'enthousiasme, avoir la foi et croire en soi, être patient parce que chacun des objectifs que vous vous fixez nécessite un long chemin.

Surtout vivez le moment présent parce que cela vous permettra de vous centrer sur vos objectifs : « concentration ».

La vie propose des défis. Et c'est dans ces moments que la volonté personnelle et le désir de transformer ces moments eux-mêmes jouent un rôle particulier. L'exemple le plus visible est pour ceux qui ont une forme de handicap mental ou physique, qui jour après jour se battent pour éviter que leur vie s'effondre. En vertu d'une grande volonté et détermination, ils surpassent des barrières normalement très difficiles ou voire impossibles à la vue des autres.

Le **Nanbudo**, en ce sens, est toujours une porte ouverte qui permet l'adaptation à travers lequel toute personne peut répondre à ces défis difficiles que la vie leur offre.

"L'inspiration exprime ta destinée ... mais c'est la détermination et la lucidité qui avec assurance te porte vers elle".

Handan Ryoku, le pouvoir de décision, indique qu'il est capable de mesurer les forces, évaluer les risques des diverses vicissitudes de la vie. Ce n'est pas un substitut à la prudence, nous devons à chaque instant nous montrer sage, judicieux, réfléchis ... puisque nous savons que le trop-plein de liberté conduit à l'excès. La belle vie rend un homme sage et expérimenté dans beaucoup de choses, en particulier ceux qui avancent avec humilité. Discerner exprime en plus de mesurer les forces et de les évaluer, le fait d'évaluer nos capacités et de savoir les risquer au moment opportun.

Les principes du Nanbudo sont clairs :

- **Chikarada** signifie « ce que je suis, ce que je veux être » ;
- **Yukida** signifie « ce que je pense, Quelle est ma croyance ... Est-ce que je crois pleinement en elle ? » ;
- **Shinnenda** signifie « ce que je fais, ce que souhaite faire » ...





Il est maintenant urgent et nécessaire de se demander sérieusement : de quoi s'agit-il ? Qui ou comment suis-je? Qu'est-ce que je veux ?... et si je l'obtiens, pour combien de temps ? De quels moyens je dispose? Puis-je tout donner de moi ... ? Est que je souhaite donner de moi? Eh bien, **c'est à ce moment que le destin est entre vos mains.**

Finalement, le discernement nous offre la possibilité du choix.

Dans la vie, dans l'art martial, dans le combat même ... arrive le moment du choix, c'est à dire le choix de la liberté, de la responsabilité et de maturité. **Cela se caractérise par le fait d'embrasser fermement un idéal ou un mode de vie,** de

prendre des risques important pour le réaliser, pour l'atteindre et pour le conserver.

Cette recherche aboutit à une rencontre, ou le jugement et la décision conduit à un choix. Quand nous faisons un choix, nous choisissons de bannir les autres options, donner une primauté à l'une d'elles pour une cause, un but idéal ou spécifique pour le concrétiser.

Une personne déterminée se caractérise par ce qu'elle vit, et le vit sans réserves. Elle ne renonce à rien, et évite les lamentations. Elle n'est pas peureuse, lutte malgré l'adversité et résiste au découragement. La sagesse est la capacité de discerner entre la détermination et l'obstination, parce que l'entêtement, symptôme de la désobéissance, nous emmène à la stagnation et c'est le commencement de l'égoïsme.

Handan Ryoku fait partie du mantra du

Nanbudo que nous récitons dans un état de concentration et de méditation, et plus concrètement souligne la détermination d'intérioriser la détermination dans sa propre auto-conviction du **Noryoku Kaihatsu Ho** :



私は精通した判断力と持っています

Watashi wa seitsushita handan ryuku-o motte imasu.

Ma force de discernement est précise, alors que ...

Ma décision est adaptée à l'action requise.



Retrouvez le "Blog" de Carmelo Marco sur koryubudo.blogspot.com

SUR LE TATAMI DE L'AFDP- NANBUDO



Résultats Coupe de France NANBUDO 2013 – CREST

RANDORI/JURANDORI

Catégorie 1 - Masculins >50 - Ju Randori I			
1	LAHILLE DE LA VEGA	Diego	Marseille Les Lices
2	FANTAISIE	Brice	Bourg La Reine
3	MOUTON	Nicolas	Bourg La Reine

Catégorie 2 - Masculins < 50 - Ju Randori I			
1	SALVAI	Boris	Marseille Estaque
2	LARUE DELEGER	Yannis	Marseille Estaque
3	BARDIN	Merlin	Montbrun

Catégorie 3 - Féminines < 50 - Ju Randori I			
1	MORAND	Ethel	Grenoble
2	MACIEJEWSKI	Julie	Grenoble
3	VANZO	Lucie	Côte Bleue

Catégorie 4 - Féminines > 50 - Ju Randori I			
1	BOUCARD	Lisa	Marseille Estaque
2	BALDASSERONI	Gisèle	Marseille Estaque
3	BACHELIER	Alexandra	Grenoble

Catégorie 5 - Masculins >70 - Ju Randori I			
1	MOSCA	Raphael	Grenoble
2	DANET	Julien	Cachan
3	GILBERT	Clément	Bourg La Reine

Catégorie 6 - Masculins >65 - Ju Randori II			
1	N'DAO	Djiby	Bagneux
2	DOS SANTOS	Romuald	Paris
3	DECLoux	Julien	Cachan

Catégorie 7 - Masculins < 65 - Ju Randori II			
1	DEBARD	Ruben	Bompas
2	BARBIER	Olivier	Cachan
2	FRANCOIS	Kévin	Bompas

Catégorie 8 - Féminines > 65 - Ju Randori II			
1	SERVANT	Johanna	Grenoble
2	VALLET	Mazarine	Grenoble
3	CLAVIER	Noémie	Grenoble

Catégorie 9 - Masculins <30 - Randori			
1	ROUVEURE	Samoa	Grenoble
2	BOUKALA	Lorys	Marseille Les Lices
3	JONDOT	Paul	Grenoble

Catégorie 10 - Masculins <35 - Randori			
1	OPOLKA	Raphael	Grenoble
2	BEAUPERE	Maël	Marseille Les Lices
3	BAOUCHE	Lucas	Marseille Estaque

Catégorie 11 - Masculins <35 - Randori			
1	SALVAI	Alexandre	Marseille Estaque
2	MARQUEZ	Thomas	Bompas
3	BOUALLEG	Mahé	Marseille Les Lices

Catégorie 12 - Masculins <45 - Randori			
1	ALLOUCHE	Dayann	Marseille Les Lices
2	DESCHER	Jérémy	Crest
3	DUFRESNE	Valentin	Bompas

Catégorie 13 - Masculins >45 - Randori			
1	MAGNAN	Thomas	Marseille les Lices
2	SOLINAS	Hugo	Bourg La Reine
3	FRUMY	Donovan	Crest

Catégorie 14 - Féminines < 35 - Randori			
1	LARUE-DELEGER	Evana	Marseille Estaque
2	PANDION	Audrey	Bourg La Reine
3	N'GUYEN	Aline	Bagneux

Catégorie 15 - Féminines < 40 - Randori			
1	GILLES	Nais	Marseille Les Lices
2	BARDIN	Céliande	Montbrun
3	TIMSIT	Maurane	Grenoble

Catégorie 16 - Féminines < 50 - Randori			
1	RADOSAVLJEVIC	Valentina	Grenoble
2	HAMADENE	Baya	Grenoble
3	XAVIER	Anaëlle	Crest

Catégorie 17 - Mixte >75 - Randori			
1	BELHARSA	Hamed	Bourg La Reine
2	CELLA	Laetitia	Bagneux
3	GUILLEMET	Justine	Crest

KATA/KATA par Equipe

Catégorie A - Kata 1 - Féminines			
1	GILLES	Nais	Marseille Les Lices
2	N'GUYEN	Aline	Bagneux
3	XAVIER	Anaëlle	Crest

Catégorie B - Kata 1 - Masculins			
1	BAOUCHE	Lucas	Marseille Estaque
2	SOLER	Nathan	Bompas
3	BEAUPERE	Maël	Marseille Les Lices

Catégorie C - Kata 1 - Masculins			
1	MARQUEZ	Thomas	Bompas
2	ALLOUCHE	Dayan	Marseille Les Lices
3	BOUALLEG	Mahé	Marseille Les Lices

Catégorie D - Kata 1 - Masculins			
1	DESCHER	Jérémy	Crest
2	DUFRESNE	Valentin	Bompas
3	MAGNAN	Thomas	Marseille Les Lices

Catégorie E - Kata 1 - Mixte			
1	LEGUERN	Sarah	Cachan
2	GUILLEMET	Justine	Crest
3	LETZELTER	Eloi	Grenoble

Catégorie F - Kata 1 - Féminines			
1	LARUE - DELEGER	Evanaelle	Marseille Estaque
2	PADILLA	Marilou	Marseille Estaque
3	FIERE	Océane	Marseille Estaque

Catégorie G - Kata 2 - Féminines			
1	BUONAROTA	Aurore	Grenoble
2	VANZO	Lucie	Côte Bleue
3	MACIEJEWSKI	Julie	Grenoble

Catégorie H - Kata 2 - Féminines			
1	BOUCARD	Lisa	Marseille Estaque
2	BALDASSERONI	Gisèle	Marseille Estaque
3	BACHELIER	Alexandra	Grenoble

Catégorie I - Kata 2 - Masculins			
1	SOLDANI	Dorian	Marseille Estaque
2	FANTASIE	Brice	Bourg La Reine
3	SALVAI	Alexandre	Marseille Estaque

Catégorie J - Kata 2 - Masculins			
1	SALVAI	Boris	Marseille Estaque
2	LAHILLE DE LA VEGA	Diégo	Marseille Les Lices
3	FLEURY	Léo	Paris

Catégorie K - Kata 2 - Masculins			
1	BARBIER	Olivier	Cachan
2	GILBERT	Clément	Bourg La Reine
3	BOTAS	Joao	Cachan

Catégorie L - Kata 3 - Féminines			
1	COLLOMB	Magali	Crest
2	VALLET	Mazarine	Grenoble
3	CLAVIER	Noémie	Grenoble

Catégorie M - Kata 3 - Masculins			
1	DEBARD	Ruben	Bompas
2	FRANCOIS	Kévin	Bompas
3	ERRACHDI	Anas	Bompas

Catégorie N - Kata 3 - Masculins			
1	TEIXIDOR	Julien	Bompas
2	N'DAO	Djiby	Bagneux
3	DOS SANTOS	Romuald	Paris

Kata Equipe I - Enfants			
1	BOUALLEG	Mahé	Marseille Les Lices
	SRAIEB	Matis	
	ALLOUCHE	Dayann	
2	PROSPER	Léane	Grenoble
	ROUVEURE	Samoa	
	TIMSIT	Maurane	
3	DUFRESNE	Valentin	Bompas
	MARQUEZ	Thomas	
	SOLER	Nathan	

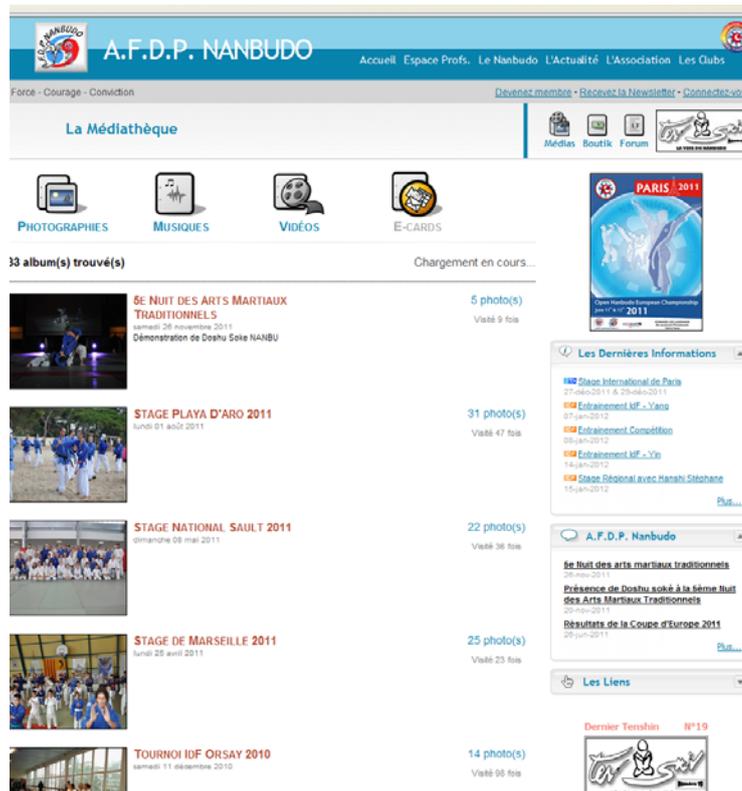
Kata Equipe II - Enfants			
1	SALVAI	Boris	Marseille Estaque
	BOUCARD	Lisa	
	BALDASSERONI	Giselle	
2	ERRACHDI	Anas	Bompas
	FRANCOIS	Kevin	
	DEBARD	Ruben	
3	CLAVIER	Noemie	Grenoble
	SERVANT	Johanna	
	VALLET	Mazarine	

Kata Equipe II - Adultes			
1	DOS SANTOS	José	Paris
	MARTIN	Sylvain	
	DOS SANTOS	Romuald	
2	PENALVA	Marine	Bagneux
	CELLA	Laëtitia	
	NDAO	Djiby	
3	BOTAS	Joao	Cachan
	BARBIER	Olivier	
	DANET	Julien	

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.eu/afdp/index.php?code=TENSHIN>



The screenshot shows the website interface for A.F.D.P. NANBUDO. At the top, there is a navigation bar with links for 'Accueil', 'Espace Profs.', 'Le Nanbudo', 'L'Actualité', 'L'Association', and 'Les Clubs'. Below this is a secondary navigation bar with 'Force - Courage - Conviction' and 'Devenir membre - Recevoir la Newsletter - Connectez-vous'. The main content area is titled 'La Médiathèque' and features icons for 'PHOTOGRAPHIES', 'MUSIQUES', 'VIDÉOS', and 'E-CARDS'. A gallery of photo albums is displayed, including '6^e NUIT DES ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS', 'STAGE PLAYA D'ARO 2011', 'STAGE NATIONAL SAULT 2011', 'STAGE DE MARSEILLE 2011', and 'TOURNOI IDF ORSAY 2010'. On the right side, there are sections for 'Les Dernières Informations' and 'Les Liens', along with a 'Dernier Tenshin N°19' link.

