



Numéro 24

LA VOIX DU NANBUDO





Numéro 24

16 Avenue des
Micocouliers
13960 Sausset

Andre.barbieri@
eurocopter.com

La revue de
L'AFDP



Parution semestrielle
Décembre
Juin

Merci à :

André Barbieri
Stéphane Carel
Magali Collomb
Gabriel David
Fabienne David
Julien Decloux
Emmanuel Erb
Luc Marchianti

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>

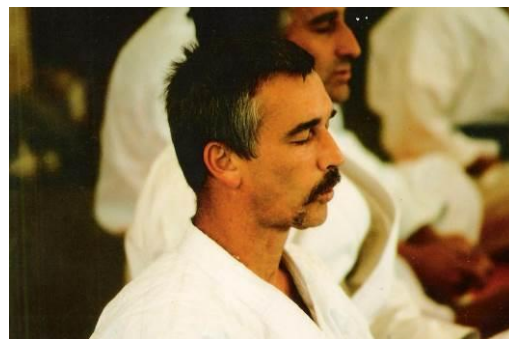
KI TAISO-MMAIRE

Yukida :

Le 29 juillet 2013, Jean Collomb nous quittait. En hommage, ses amis nanbudokas se réunissaient autour du Doshu les 4, 5 et 6 octobre dernier à Crest. Un stage empli de dignité et d'émotion pour saluer la mémoire de Jean.

Pour ce mois de décembre votre revue Tenshin vous offre l'actualité du second 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) HOMMAGE ET TRANSMISSION Jean est parti !

2) RESPIRE Nanbu Shizen No Ki Undo



3) COMPETITION REGIONALE Coupe Ile de France 2013

4) DACHI WAZA Positions de Base du Nanbudo

5) DOJO Dojo du Centre Yves Montand

6) SUR LE TATAMI DE L'AFDP AG 05.10.2013 à Crest



HOMMAGE et TRANSMISSION

Jean est parti !

Magali COLLOMB

Nous le savions malade et condamné, malgré cette dure réalité, jusqu'à son dernier souffle Jean a montré une image de force, de courage et d'espoir sans égal. Il savait que dans son combat contre la maladie il ne sortirait pas vainqueur et après tout à quoi bon, conscient de cela, Jean nous a montré jusqu'au bout de lui-même à quel point il pouvait être passionné et engagé.

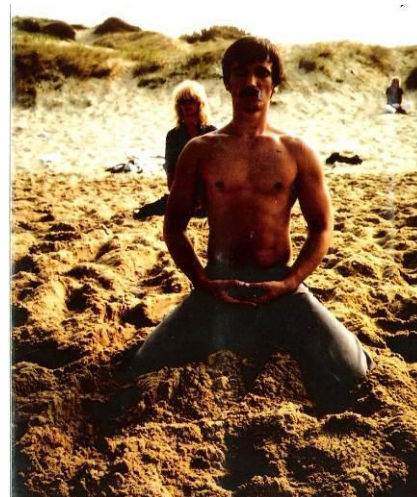


La maladie ne lui a pas fait baisser les bras, bien qu'affaibli et ayant rangé son kimono Jean s'efforçait à passer au dojo voir les entraînements et quand il ne s'en sentait pas la force, un compte rendu de la séance lui était fait, ou parfois même le cours entier se déplaçait dans son jardin.

Jean est parti le lundi suivant le stage de Platja d'Aro. Durant ces deux semaines de stage à chacune de mes visites à ses côtés nous ne pouvions nous empêcher d'avoir une pensée pour « les copains » qui foulaient le tatami sableux de la platja, nous nous prenions à rêver d'être à leur côtés à les imaginer pratiquer, découvrir, se laisser aspirer par la magie du stage....et trinquer la cerveza.

Je peux confier aujourd'hui que dans ses derniers instants de partage Jean débordait d'amour, à chaque évocation de notre passion pour le Nanbudo, des instants inoubliables passés ensemble, de tout l'enseignement qu'il m'a confié, de tous les gens qu'il a rencontré et qu'il aimait.

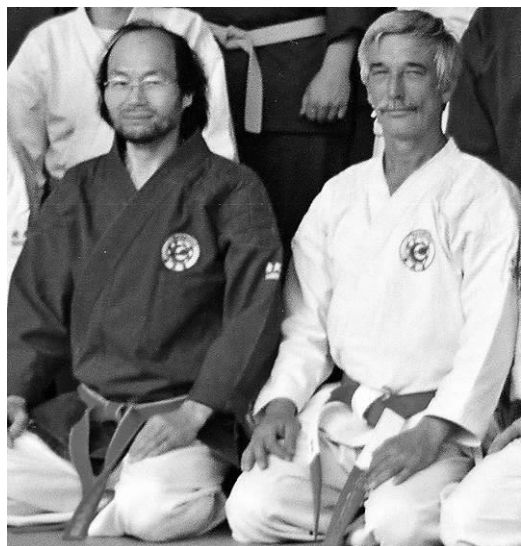
A chaque fois son visage s'illuminait d'un radieux sourire de joie et d'amour, son être tout entier inspirait une sincère et profonde harmonie. Le seul regret qu'il formulait était que cela s'arrête trop tôt.



Tous ceux qui ont croisé son regard se souviendront pour longtemps de ses profonds yeux bleus. Ces mêmes yeux qui avant de se fermer à tout jamais, dans une dernière étreinte, emplis de certitudes et de sérénité m'ont adressé un « il est temps, tu as déjà pris le relais, je sais que tu y arriveras ».

Et c'est ainsi que tentant de surmonter la peine et la douleur de son absence, nourrit par son amour et par la confiance qu'il a placée en moi, me rappelant la promesse que je lui avais faite de continuer ce que lui-même avait commencé que nous avons pu organiser le YUKIDA stage en octobre dernier.

Chacun de nous s'est mobilisé corps et âmes pour faire de ce stage un moment inoubliable, pour rendre à Jean un hommage digne de l'homme, du père et du Nanbudoka qu'il était.



Jean se plaisait à dire qu'il courait depuis trente ans derrière le Doshu, mais qu'il ne courait pas assez vite. Que le génie créatif de celui-ci était bien trop grand et qu'il nous fallait beaucoup de temps et de patience pour arriver à comprendre, ne serait-ce que le quart, ce que le Doshu voulait nous enseigner.

Il chérissait les stages et l'harmonie qui en découlait.

En plus d'être un instant de perfectionnement et de partage, il y retrouvait son âme d'enfant, absorbé par la passion et le plaisir du moment.

J'ai l'intime conviction qu'il nous a accompagnés tout le week-end durant.



Le stage a débuté dans une atmosphère très particulière : le plaisir que chacun ressentait, d'être là, était indéniable. Le temps lui-même s'est manifesté par un puissant orage qui s'est joué de nous en coupant le courant à plusieurs reprises.

Le tonnerre tambourinait tellement que nous étions assourdis. Le Doshu, plus souriant et en forme que jamais, a fait durer le cours plus longtemps que prévu, nous faisant pratiquer Sotai après Sotai. Si l'heure n'avait pas tourné si vite nous serions parti pour pratiquer jusqu'au milieu de la nuit, c'est ainsi que le stage a démarré.

Le lendemain matin, le stage au grand complet, tous réunis à la mémoire de Jean autour du Doshu nous lui avons adressé un message, un message d'amour, de respect et de remerciements. L'émotion était à son comble, nombreux d'entre nous ont contenu leurs larmes mêlées de chagrin et de joie.

L'énergie insufflée par le Doshu pendant ce stage était d'une intensité exceptionnelle. Chacun de nous a été

transporté par son enseignement, le plaisir ressenti dans la pratique était immense. Nous avons rarement pratiqué autant de techniques diverses et variées avec une telle intensité sur un temps aussi court. Le Doshu a eu la fantaisie de nous proposer des temps de « détente », de « jeux », mais j'ignore qui s'est le plus amusé, lui ou bien nous, ou encore Jean qui aurait beaucoup rit.

C'est dans des moments tels que celui-ci, que me revient une image de mon père qui disait, que le Doshu était un cuisinier expérimental dont nous étions les ingrédients.

La journée du Samedi s'est achevée avec un traditionnel apéritif durant lequel Jean Paul Moulin nous a fait une lecture d'un poème écrit de sa main en hommage à Jean, à la suite duquel nous avons visionné un diaporama photo de sa vie, de son enfance à Madagascar, à sa carrière de militaire, de sa vie de père, de mari, puis de grand père.

Ce fut un très beau résumé de l'homme qu'il était et de ses trente années de Nanbudoka, certains se sont d'ailleurs reconnus, partageant un peu plus jeunes de beaux instants de complicité avec l'Inoubliable Papinou.



Et puis comme toujours vient le dimanche, le stage touche déjà à sa fin, on voudrait que cela dure encore un peu... mais il est temps de repartir. Nous avons accompli notre mission, et y avons pris un plaisir immensément grand. Nous avons offert à Jean, à sa mémoire, le plus beau cadeau que la famille du Nanbudo pouvait lui faire : lui consacrer ce stage inoubliable, se rassembler par amour et par respect pour lui, partager notre joie d'être ensemble, et notre chagrin de son absence.

Un grand merci, au Doshu pour l'intensité et l'énergie qu'il nous a transmis, merci à tous ceux qui ont pu être présents et honorer la mémoire de Jean, à tous ses amis venus de toute l'Europe, merci de tout mon cœur pour votre soutien, merci à ma mère et à mon frère qui m'aident chaque jour à porter l'héritage de mon père. Merci à toi Hanshi Papinou de nous avoir aimé comme tu nous as aimés.

« La mort est une plume, le devoir une montagne »

RESPIRE !!

Nanbu Shizen No Ki Undo



Stéphane CAREL

Doshu Soke nous a donné quelques explications sur ces exercices à La Capelette et à Playa de Aro dans les années 93-94 (ça ne nous rajeunit pas!) et, bien sûr, il se peut que des modifications, plutôt des améliorations, des affinements, des finalisations changent un peu la gestuelle, mais les principes sont toujours les mêmes.

Je n'en transmets ici que l'essentiel.

C'est un des exercices respiratoires avec visualisation de la circulation de l'énergie d'un point à un autre.

La respiration à cette particularité d'être automatique (on n'y pense pas) et contrôlable (on peut la bloquer, la ralentir ou l'accélérer).

C'est donc un point d'entrée pour contrôler toutes les autres fonctions.

Il y a des exercices où l'on fait circuler l'énergie en expirant, d'autres en inspirant.

Ici c'est un point d'entrée pour visualiser, par la concentration, le déplacement du Ki, en apnée d'un point à un autre pour sa santé physique et psychique et celle des autres.

En japonais il y a le passé (KAKO), le présent (GENZAI) et le futur (MIRAI)

Nanbu shizen no ki undo fait partie du présent et comprend 3 exercices (Ten no Ki Undo, Chi no Ki Undo, Ki no Ki Undo) qui sont « maintenant, KOTEN NO KI UNDO), ce qui correspond à profiter des énergies qui nous entourent et 4 exercices (Tsuki no Ki Undo, Hasu no Ki Undo, Mizu no Ki Undo, Ku no Ki Undo) qui sont « avant la naissance, SENTEN NO KI UNDO) et qui correspondent à la fortification des différents organes.

Une règle générale est, à partir du point d'entrée de l'énergie, d'aller au plus court vers Tanden.

Par exemple dans Ten no Ki Undo, à partir de l'énergie du ciel, au contact de Hiakue, en apnée, l'énergie circule Hiakue-Indo ou Sankon-Ninchu-Danchu-Tanden-Eiin-Chôkyô-Meimon-Daitsui- et soit recommence un nouveau cycle vers Hiakue soit part vers Rokyû et repart vers le ciel avant de repartir en bas.

Par contre dans Ku no Ki Undo on arrive directement à Tanden, donc on démarre le cycle et l'on va vers Eiin, Chôkyô, Meimon etc...pour revenir à Tanden et redémarrer un autre cycle ou repartir au repos.

Une deuxième règle générale, à la fin de l'exercice lorsque l'on retourne vers le repos est de ne pas joindre les doigts en KOTEN NO KI et de joindre les doigts en SENTEN NO KI

Enfin, une particularité dans Ku no ki undo, les femmes mettent Rokyû gauche sur Rokyû droit et les hommes font l'inverse

- 1 Ten no Ki Undo puise l'énergie du ciel
- 2 Chi no Ki Undo puise l'énergie de la terre
- 3 Ki no Ki Undo puise l'énergie minérale et humaine
- 4 Tsuki no Ki Undo fortifie le cœur et les poumons
- 5 Hasu no Ki Undo fortifie son mental
- 6 Mizu no Ki Undo fortifie reins et lombaires
- 7 Ku no Ki Undo fortifie les intestins et développe son énergie vitale

Bien d'autres explications, bien sûr, peuvent être rajoutées reliant toujours physique/énergie/symboles mais il s'agit de pratiquer pour ressentir et non apprendre par cœur tout cela.

Pour en rajouter les Shizen no Ki Undo peuvent se pratiquer en cercle, comme pour les Shihotai ou les Keiraku Taiso ;

Enfin, pour le fun, chaque exercice correspond à une journée de la semaine :

Lundi: Tsuki no Ki Undo-la lune

Mardi : Ku no Ki Undo-l'air

Mercredi : Misu no Ki undo-l'eau

Jeudi : Ki no Ki undo-le bois

Vendredi : Hasu no Ki Undo-le lotus

Samedi : Shi no Ki Undo-la terre

Dimanche: Ten no ki Undo-le ciel

Amusez-vous bien avec les graphiques de Luc.

Je crois qu'il va y avoir également des cassettes vidéo sur ces techniques.

Enfin, prenez du plaisir, ne faites pas des records d'apnée (ce qui n'est pas très bon poumons pleins), faites ça Shizen, naturellement, à votre rythme.

Profitez-en pour ressentir, petit à petit, tous ces tsubos, points énergétiques très importants dans les budo.

Et vive 2014

Stéphane carel Hanshi

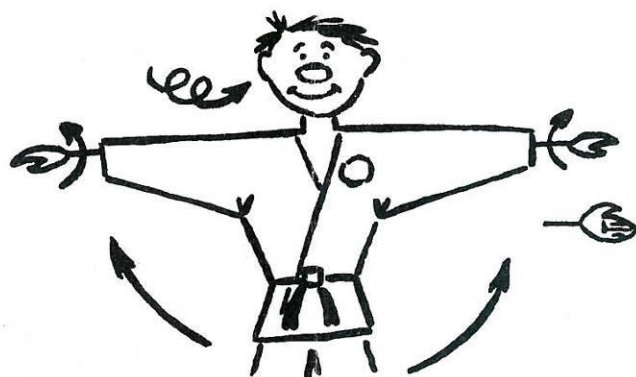


Luc MARCHIANTI

Lundi : TSUKI.NO.KI.UNDO



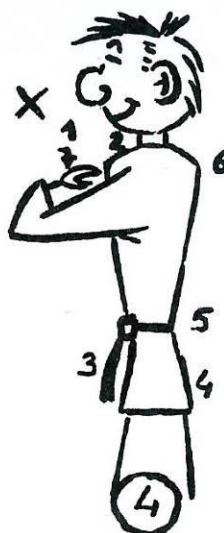
①



②



③



④

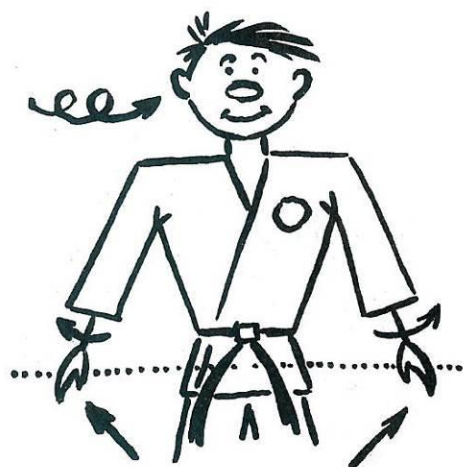


⑤



⑥

Mardi : KU. NO.KI.UNDO



①

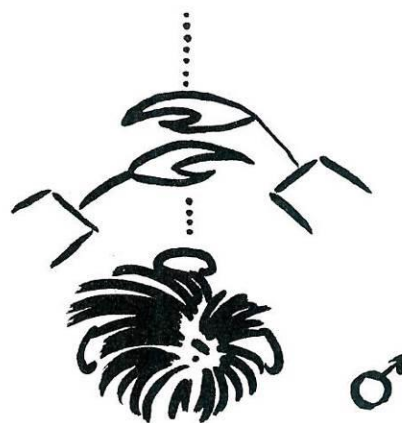


②

contact
des mains
et
tandem



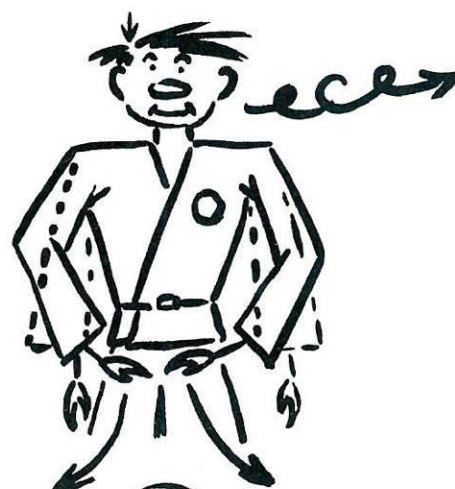
3a



3b

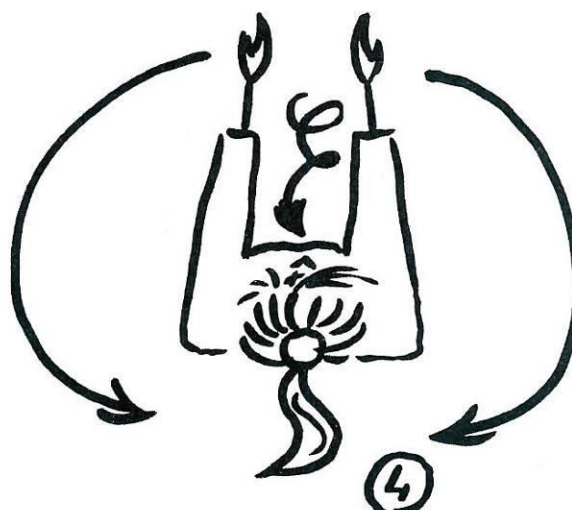
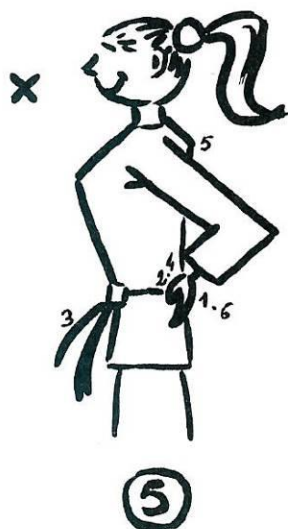
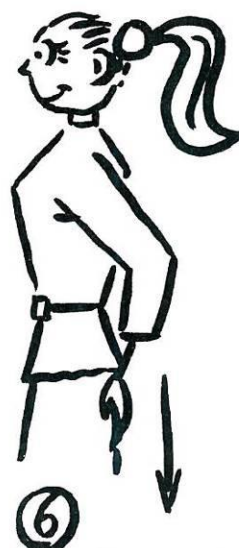


④

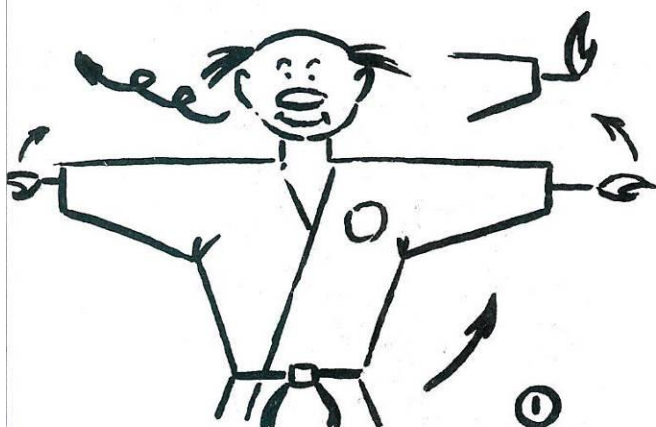
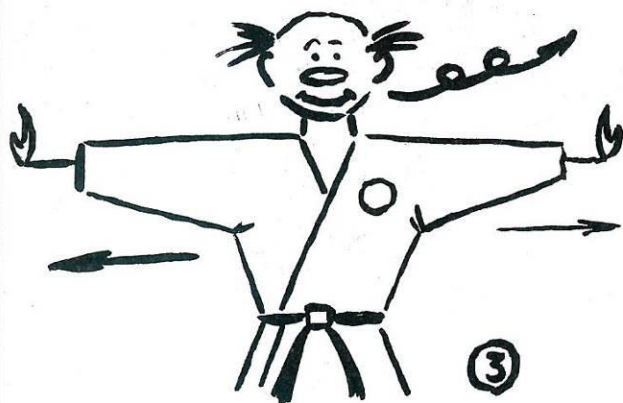
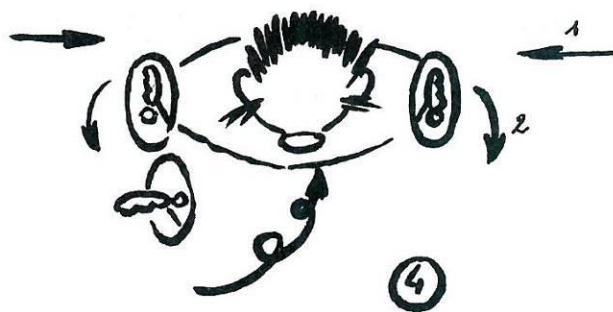


⑤

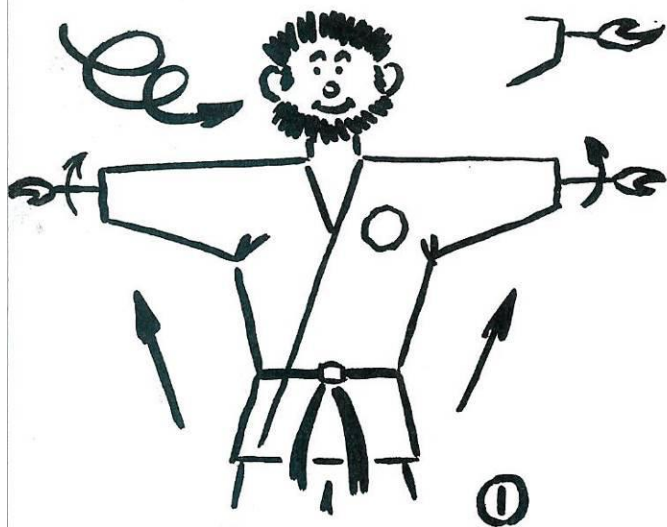
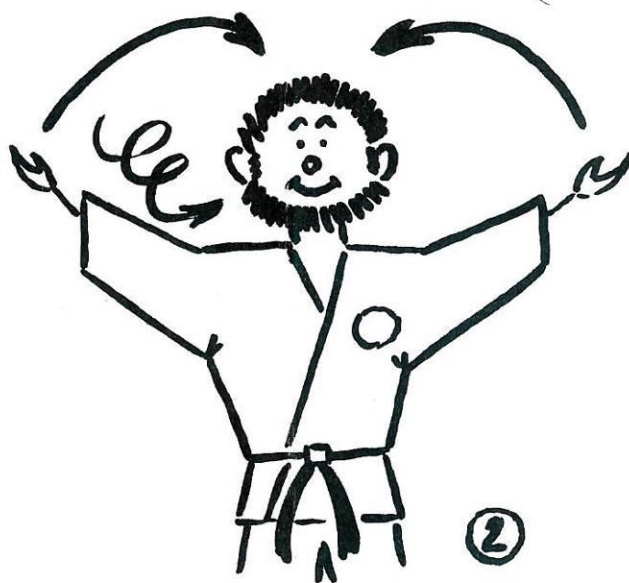
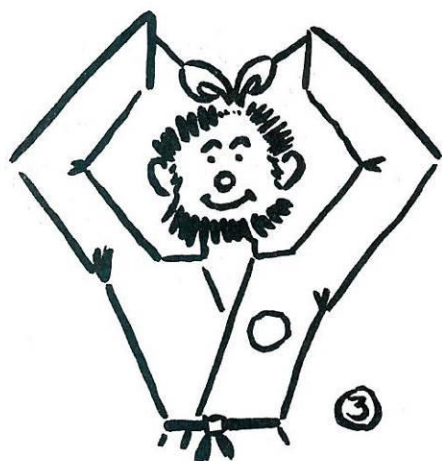
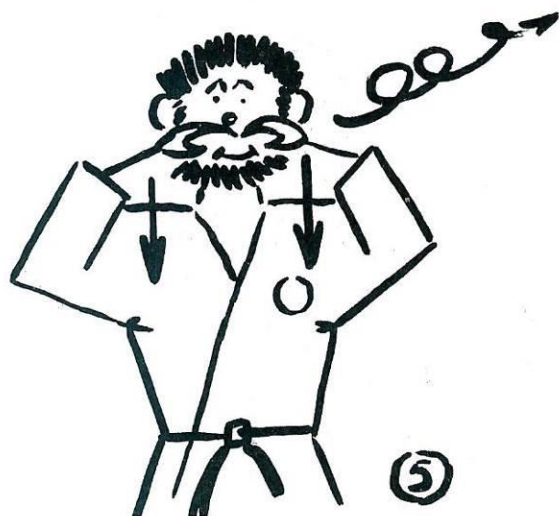
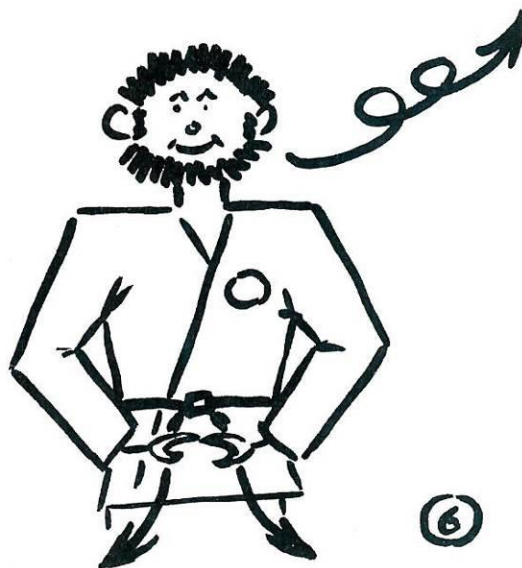
Mercredi : MISU. NO. KI. UNDO



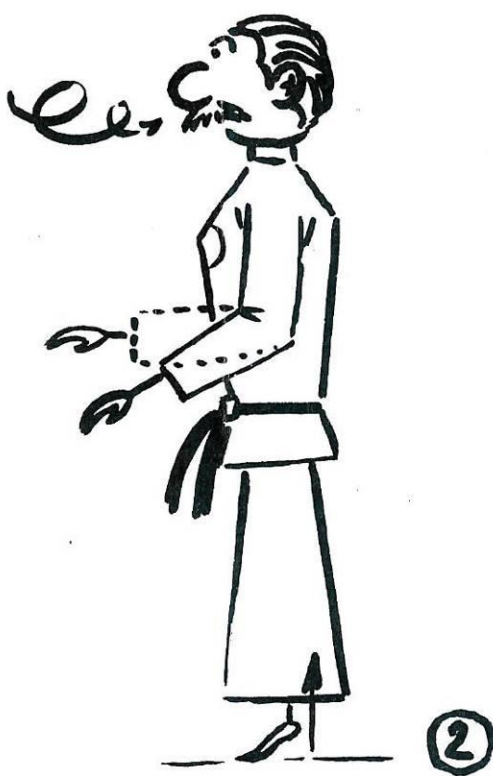
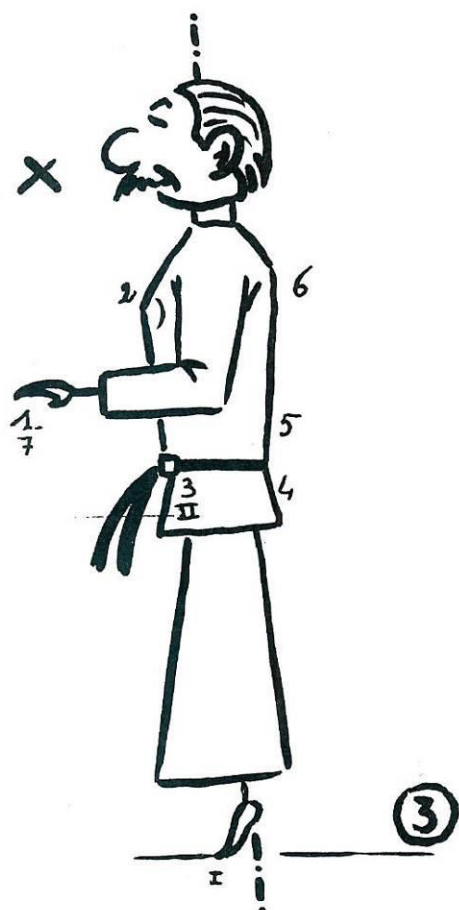
Jeudi : KI.NO.KI.UNDO



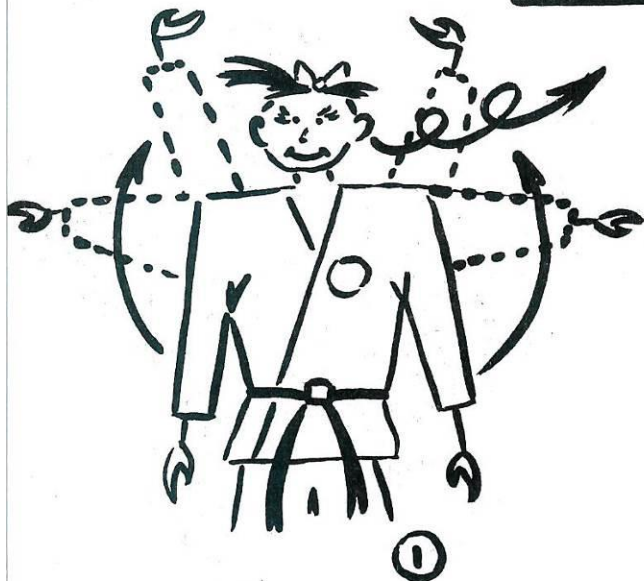
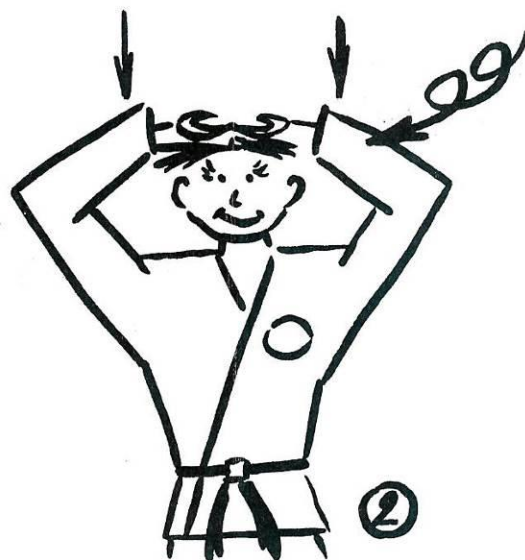
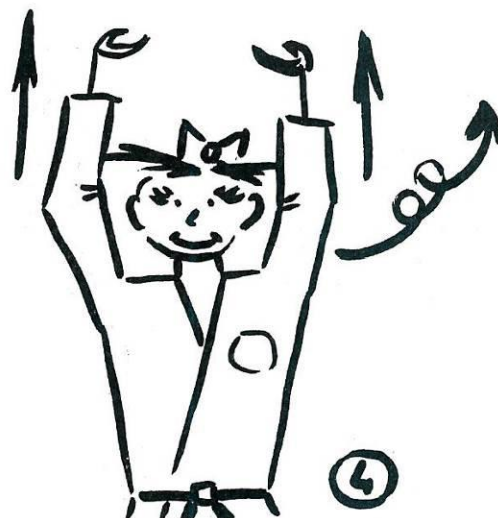
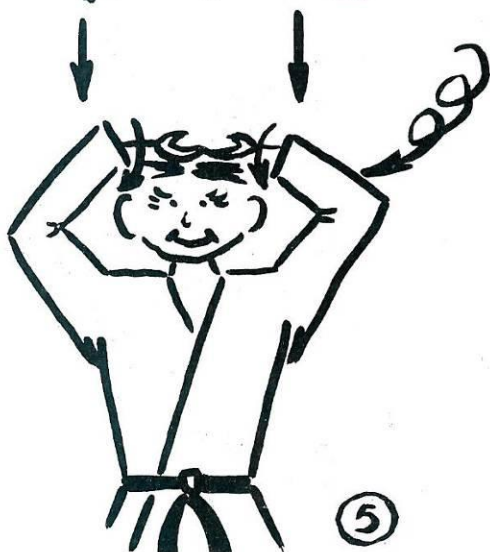
Vendredi : HASU.NO.KI.undo



Samedi: CHI.NO.KI.UNDO



Dimanche: TEN.NO.KI.UNDO.



COMPETITION REGIONALE

Coupe Ile de France

Julien DECLOUX



Comme tous les ans, le Nord et le Sud de la France organisent leur « Coupe Régionale », événements préparant à la Coupe de France, en général très conviviaux, je confirme !

Cette année, la Coupe d'Ile de France s'est déroulée au dojo O.P. Goin (gymnase Henry Wallon) à Bagneux, le dimanche 14 décembre, de 9h à 16h. euuuh.. 17h30 ! Journée ensoleillée dont nous avons pu profiter grâce aux très grands baies-vitrées du dojo.

Nous avons eu 40 compétiteurs lors de cette journée, de 8 à 42 ans. Les 30 enfants et 10 adultes ont représentés les clubs de Bagneux, Cachan, Bourg La Reine, Igny, Paris et Orsay.



La Coupe s'est déroulée en 2 demi-journées, enfants le matin et adultes l'après-midi. Nous avons pu apprécier les épreuves suivantes :

Randori (3 poules) et Jurandori (5 poules) :





Toujours vif et déterminé ! Mais également respectueux de l'adversaire et du combat.



Kata (8 poules) et Kata par équipe (4 poules) :



- Kata par équipe -



Organisée d'une main de maître par Fabienne David, épaulée de 21 arbitres de terrain et de table, dont 5 ont également participé à la compétition. Précisons que nous avons eu l'aide de jeunes en arbitres de table, formidables et efficaces.



La remise des prix a comme toujours été un moment de détente après les rudes épreuves ;) ... Entre ceux qui ne veulent pas monter sur le podium, ceux qui ne veulent pas en descendre, ceux qui doivent y tenir à 9 (kata par équipe), etc. Tous sont sortis gagnant de cette journée.

Alors, l'article n'est pas fini.. N'oublions pas le public, car sans lui la compétition aurait (un peu) moins d'attrait. Parents, frères, sœurs, enfants, entraîneurs, ils étaient là pour encourager, supporter, et même nourrir les compétiteurs et arbitre. Encore merci aux « parents de Bagneux » pour les pizzas offertes, merci !!!



Compte tenu de la convivialité de cet événement, les clubs militent pour faire une autre compétition IDF en avril/mai 2014. La date reste à trouver.

Ossu !



Résultats Coupe de Ile de France NANBUDO

Décembre 2013 – Bagneux

RANDORI/JU RANDORI

Randori Pupilles/Benjamins- débutants		
1	MARZOUG	Nour Bagneux
2	MANCER	Manel Bagneux
3	PADRA	Damine Bagneux

Randori Benjamin avancés		
1	SELIKET	Rian Bourg La Reine
2	GOUIN	Tiphaine Orsay
3	TIMSIT	Mauranne Paris

Randori Séniors - débutants		
1	CHARPENTIER	Annie Cachan
2	NGORAN	Hyppolite Cachan
3	GUSTAVE	Romain Paris

Ju Randori Pupilles/Benjamins < 50 kg		
1	NGUYEN	Aline Bagneux
2	PRATS	Paul Bourg La Reine
3	BERRIEX	Thibault Bourg La Reine

Ju randori Minimes/Cadets/Juniors > 60 kg		
1	MOUTON	Nicolas Bourg La Reine
2	BELHARSA	Amhed Bourg La Reine
3	LESAOUT	Liam Bagneux

Ju Randori Minimes/Cadets <60kg		
1	FLEURY	Léo Paris
2	SELIKET	Iliès Bourg La Reine
3	PRATS	Guillaume Bourg La Reine

Ju Randori Séniors Avancés		
1	BURTIN	Laure Bourg La Reine
2	MUSSAWAR	Junaid Bagneux

Ju Randori Séniors Confirmés		
1	NDAO	Djiby Bagneux
2	MARTIN	Sylvain Paris

KATA/ KATA PAR EQUIPE

Kata 1 Pupilles/Benjamins - Débutants			
1	MARZOUG	Nour	Bagneux
2	PADRA	Kalidou	Bagneux
3	GAMAL	Amir	Bagneux

Kata 1 Benjamins/Minimes - Avancés			
1	GOUIN	Tiphaine	Orsay
2	TIMSIT	Mauranne	Paris
3	HENRY	Elliot	Cachan

Kata 1 Séniors - Débutants			
1	MUSSAWAR	Junaid	Bagneux
2	LE CHATELIER BAREL	Olga	Paris
3	ENRIQUEZ	Gregory	Paris

Kata 2 Pupilles/Benjamins			
1	PRATS	Paul	Bourg La Reine
2	SELIKET	Rian	Bourg La Reine
3	BERRIEX	Thibault	Bourg La Reine

Kata 2 Cadets/Juniors			
1	MOUTON	Nicolas	Bourg La Reine
2	FANTAISIE	Iris	Bourg La Reine
3	BELHARSA	Ahmed	Bourg La Reine

Kata 2 Minimes			
1	FLEURY	Léo	Paris
2	PRATS	Guillaume	Bourg La Reine
3	FANTAISIE	Brice	BLR

Kata 2 Séniors Avancés			
1	CELLA	Laetita	Bagneux
2	BURTIN	Laure	Bourg La Reine
3	DUPUIS	Véronique	Paris

Kata 3 Séniors Confirmés			
1	REDZIC	Edija	Cachan
2	NDAO	Djiby	Bagneux
3	MARTIN	Sylvain	Paris

Kata/Equipe 1 Enfants			
1	HENRY	Elliot	Cachan/Orsay
	LIBEROS	Nino	
	GOIN	Thiphaine	
2	PADRA	Damine	Bagneux
	MANCER	Manel	
	MARZOUG	Nour	
3	GAMAL	Nagui	Bagneux
	NGUYEN	Aline	
	GAMAL	Amir	

Kata/Equipe 2 Enfants			
1	FANTAISSY	Brice	Bourg La Reine
	PRATS	Guillaume	
	MOUTON	Nicolas	
2	BERTRAND	Malory	Bourg La Reine
	BELHARSA	Ahmed	
	SOLINAS	Hugo	
3	GASPARETTO	Franck	Bourg La Reine, Paris, Igny
	FLEURY	Léo	
	SELIKET	Iliès	

Kata/Equipe 1 Adultes			
1	LE CHATELIER BAREL	Olga	Paris
	GUSTAVE	Romain	
	ENRIQUEZ	Gregory	
2	REDZIC	Edija	Cachan
	CHARPENTIER	Annie	
	NGORAN	Hippolyte	
3			

Kata/Equipe 2 Adultes			
1	BURTIN	Laure	Paris, Bourg La Reine, Bagneux
	DUPUIS	Véronique	
	NDAO	Djiby	
2	GASPARETTO	Franck	Paris, Igny
	STRYZEWSKI	Nathalie	
	FLEURY	Léo	
3	MUSSAWAR	Junaid	Bagneux, Paris
	MARTIN	Sylvain	
	CELLA	Laetitia	

DACHI WAZA

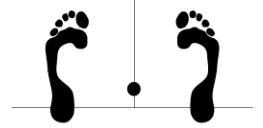
Positions de Base du Nanbudo



Fabienne DAVID

Le stage de cadre qui a eu lieu le week-end du 16 et 17 novembre à Grenoble a été l'occasion d'échanger sur les techniques de base avec Hanshi Stéphane Carel. Nous sommes en effet chacun issus d'un univers martial différent, avec des certitudes sur ce qu'il convient de faire. L'harmonisation n'est donc pas si simple. Il y a certes des fondamentaux mais trêve de formalisme, les maitre-mots sont « respect de l'intégrité physique ».

DACHI WAZA : POSITIONS DEBOUT

		Heisoku Dachi
	Posture pieds joints, du talon aux orteils. <i>Dachi : position</i>	
		Musubi Dachi
	Posture talons joints, pointes des pieds ouvertes vers l'extérieur en V. Position d'attente privilégiée au Nanbudo utilisée notamment au salut (Ritsu- rei).	
		Heiko Dachi
	Position d'attente, jambes écartée, bords externes des pieds parallèles. <i>Heiko : parallèle</i>	

DACHI WAZA : POSITIONS DEBOUT

		Shizen Dachi
		Shizen Heiko Dachi
		Shizen Dachi Dai
		Kiba Dachi
		Shiko Dachi

Position naturelle d'attente, jambes écartées et pieds ouverts vers l'extérieur.
Shizen : position naturelle

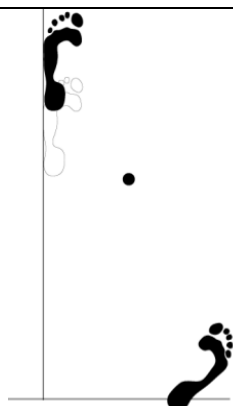
Position de préparation au Nanbudo appelée « Yoi dachi ». Les jambes sont écartées de la largeur des hanches. Les bords externes des pieds sont parallèles.

Position debout, talons sur une ligne écartés de la largeur des hanches, pointes des pieds ouverts vers l'extérieur

Position dite du « cavalier », non utilisée au Nanbudo à l'heure actuelle. Position équilibrée, les pieds parallèles, genoux pliés et buste droit.

Position du « sumotori ». Les jambes sont écartées, genoux fléchis avec les pieds ouverts vers l'extérieur. Au Nanbudo, elle est principalement utilisée en kata (Ikkyoku, Nanbu Sandan...).

DACHI WAZA : AUTRES POSITIONS ESSENTIELLES



Zenkutsu Dachi

Position jambe avant fléchie. La fente est largeur des hanches. Le pied avant est droit (en tenant compte du bord externe du pied) tandis que le pied arrière est fermé pour permettre l'impulsion. La jambe arrière est semi-tendue. Il existe de nombreuses variantes (plus ou moins basse, plus ou moins large) et des consignes diverses sur la position de la jambe avant. Il est important d'adapter sa position à sa physiologie. L'essentiel étant d'avoir le genou avant plié.

Cette position de garde au Nanbudo est fondamentale, en kihon, en randori (combat), mais aussi en kata. Kihon Dachi : Position en « petit zenkutsu ». Elle sera naturellement adoptée en combat. Au Nanbudo, cette position est retrouvée en kata (Ikkyoku, Seipei).



Neko ashi Dachi

Position vers l'arrière dite du « chat ». La jambe arrière est fléchie et supporte l'essentiel du poids du corps. Le pied avant est posé sur le Koshi permettant ainsi une bonne mobilité de la jambe avant. Au Nanbudo, cette position est essentiellement utilisée pour des techniques de blocage (exemple : Tenshin Shuto uke...) notamment en kata, en kihon mais aussi en randori (Randori Yonno kata)

Neko : Chat

Ashi : Pied

DACHI WAZA : AUTRES POSITIONS ESSENTIELLES

Kakato Dachi

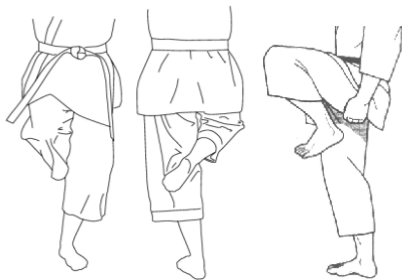


La jambe arrière est fléchie et supporte l'essentiel du poids du corps. Le pied avant est posé sur le talon. Au Nanbudo, cette position est utilisée en esquive (tenshin shuto uke, ou jodan uke). Elle est souvent assimilée à une position intermédiaire permettant de favoriser la rotation. Dans ki nanbu Taiso ou Sotai randori, la jambe avant est très ouverte (90°C) afin de faciliter l'ouverture de la hanche : elle pourrait s'appeler Hanmi kakato dachi

Kakato : Talon du pied

Hanmi : Han (Demi) – Mi (Corps) Corps à demi tourné

Tsuru ashi Dachi

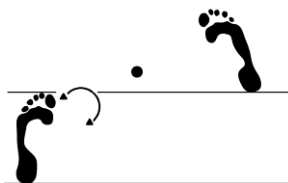


Position intermédiaire, souvent préparatoire d'une technique de jambe. Debout sur une jambe pliée, avec l'autre pied placé au niveau du creux du genou (Nanbu Yondan et Nanbu Godan).

Variante : jambe levée, genou plié, « posture du héron » de Ki Nanbu Taiso

Tsuru : Héron, Grue

Sanchin Dachi



Position puissante avec une forte emprise au sol. Les pointes de pied et les genoux sont tournés vers l'intérieur (protection de l'entrejambe). Jambes écartée, largeur des hanches, la position du pied arrière est variable suivant les styles. Le talon du pied avant se trouve en générale sur la ligne des orteils du pied arrière. Cette position doit être exécutée avec une rétro version du bassin plus ou moins prononcée en fonction de l'encre au sol. Elle est utilisée notamment pour les techniques de force exécutées sur place avec contraction abdominale comme dans le kata Sampo sho. Elle est présente au sein de nombreux autres kata Nanbudo (Nanbu Godan, Gyaku Hachi, Seipei, Seienchin...)

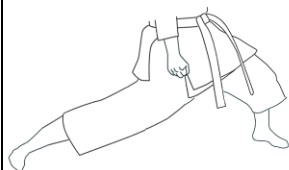
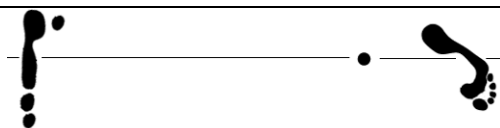
DACHI WAZA : AUTRES POSITIONS ESSENTIELLES



Kosa Dachi

Position des pieds croisés : pied arrière, le talon levé venant croiser derrière la jambe avant d'appui pliée. Les deux pieds peuvent être plus ou moins proches. Cette position permet d'enchaîner des techniques (frappes, changement de position...). Elle est utilisée au Nanbudo au sein des Sotai lors des déplacements, en kata pour des frappes (Nanbu Godan, Seipei), et en position intermédiaire dans Ki Nanbu Taiso.

Kosa : Croix



Nio Dachi

Position assimilée à une fente avant, les pieds sont alignés. Utilisée au Nanbudo pour la contre-attaque « Iwa » particulièrement en randori (randori irimi no kata, sotai randori irimi no kata....) mais aussi en kata (Ikkyoku, Nanbu shodan...).



Kokutsu Dachi

Cette position est appelée "Kokutsu Dachi" dans les anciennes écoles de Karaté et de Kobudo. C'est en fait une sorte de zenkutsu inversée (on regarde vers l'arrière), les pieds alignés. Elle est utilisée pour des techniques de blocages notamment en Kata (Ikkyoku..)

DOJO

Dojo du Centre Yves Montand

Emmanuel ERB



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...

A l'initiative d'un bruit qui trainait sur la disponibilité de créneaux libres dans un petit dojo de la commune de Sainte Geneviève (Oise), armé de mon DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral) et poussé par mes enfants Emilie, Baptiste et Camille, notre club voit le jour au début de la saison 2010/2011.

Sous la tutelle du « centre Yves Montand », une section Nanbudo est incorporée aux nombreuses activités déjà existantes (Anglais Italien Country Danse Zumba Badminton Gym Pétanque Tennis de table Chorale Couture Kung Fu Atelier photo Théâtre...).



Nous nous entraînons donc dans un petit dojo un peu rustique mais heureux de venir chaque vendredi de 19 h à 21h. Nous terminons la saison avec une journée portes ouvertes, où chacun montre un peu son activité. Cette année-là, hélas, Baptiste (un élève qui m'est cher : mon fils) n'aura pu participer car il s'était blessé 2 jours auparavant...

La saison suivante 2011/2012 nous nous affilions à la Fédération Française de Karaté pour la première fois. Nous attaquons donc notre 2^{ème} année et un petit noyau dur commence à se former, rejoint en début de la saison 2012/2013 par deux inséparables : Eric et Laurent.

De l'équipe de départ il en reste un bon nombre, toujours motivés et surtout sérieux. Enfin sérieux lors du cours, car à l'issue, il arrive parfois que nous nous retrouvions autour d'un verre pour fêter un anniversaire, la chandeleur ou autres excuses pour partager de petits moments de convivialité dont la JAO connaît le secret aussi ;-). La fin d'année s'est concrétisée avec une réunion de fin de saison en relatant tous les moments clefs et les perspectives sur l'avenir.

Ce qui nous a permis de lancer le projet de mettre un cours ki le samedi matin de 10h à 12h et d'envisager pour la saison suivante d'ouvrir une section enfants.

Nous avons eu aussi la joie de vivre une démonstration inoubliable dans l'herbe (car les tatamis étaient trop glissants) sous une pluie froide et gâcheuse de plaisir où chacun des Nanbudokas de Sainte-Ge a pu montrer tout son courage sa force et sa conviction : cela a été salué par les spectateurs (à l'abri).



Tout au long de ces 3 premières années, nous n'avons été qu'une petite dizaine (heureusement! le dojo est petit).

Cependant notre groupe prend forme.

Nous commençons donc la 3ème saison, avec 2 cours par semaine dont un spécialement dédié au travail du Ki.

Un élève est parti sur Paris pour réaliser un projet professionnel (bonjour Greg) et en a profité pour rejoindre le club de Florence ; depuis il est venu nous faire un petit coucou et partager un peu de temps sur le tatami et aussi nous montrer ses progrès.



Et une pensée toute particulière pour une nanbudokate (Mélisa) qui s'est absentée le temps d'un Heureux événement ; et nous espérons de tout cœur la retrouver la saison prochaine...

Les anciens commencent à vouloir aller en stage (Eric, Max, Bap, Camille) et dès que nous le pouvons nous participons aux stages régionaux.

Nous avons participé aussi au stage des experts japonais (Eric et Manu). Pour finir, nous espérons dans une année ou deux, pouvoir présenter une ceinture noire et un deuxième dan. Et pourquoi pas un ou deux compétiteurs...

Nous avons même lancé un projet/concours pour la création d'un logo pour la section. Dans la bonne humeur, la section vit et s'enrichit, et c'est en tant que « Sensei » que je suis heureux de les voir venir et découvrir le Nanbudo. Bien sûr je suis toujours dans l'espoir que d'autres viennent tenter l'aventure. Si, au détour de vos envies, cela vous tente de venir nous faire un petit coucou, ce sera avec plaisir que nous vous accueillerons pendant les heures d'entraînement

Dojo du Centre Yves Montand
Tous les vendredis de 19h à 21h.
Tous les samedis de 10 à 12h
Manu



la ville de Sainte-Geneviève



Aux confins de la Picardie et de l'Île de France, la ville de Sainte-Geneviève est une petite commune de 2759 habitants située au sud de l'Oise (60), dans le Pays de Thelle. Elle s'étire le long de la RD 1001 qui relie Paris (à 50 km) à Beauvais (à 20 km). Elle est à 10 mn de la sortie N° 13 (Méru) de l'autoroute A16, à 20mn de l'aéroport de Beauvais Tillé et 45 mn de Roissy Charles de Gaulle.

Le nom de Sainte-Geneviève apparaît pour la 1ère fois en 1104, sous la forme de Sancte Genovefa (d'origine germanique), cette sainte étant la Patronne de la paroisse. Diverses orthographes se sont ensuite succédées.

En 1333, Jean d'Osmont et sa femme Jeanne de Maignier ont fondé un Hôtel Dieu à Ste Geneviève avec une Chapelle dédiée à St Hubert.

Bâtie au milieu du bourg, l'église de Sainte Geneviève est très composite, ses plus anciennes parties datant du XIIe siècle.

Durant la révolution, la commune fut baptisée « Montcailloux » en référence à la nature du

sol (argile à silex).

Dix neuvième (XIXe) et vingtième (XXe) siècles :

Sainte-Geneviève est réputée pour avoir été l'un des premiers et des principaux centres de tabletterie* de la région au début du 19e siècle. Elle a rayonné sur l'Europe entière par ses fabrications d'éventails et plus généralement par le travail de la nacre (boutons, boucles de ceinture, etc.), puis à partir de 1835 dans la production de brosses à dents et de boutons.

Nombre de jardins recèlent encore des restes de découpes de coquillages. Le dernier atelier de réparation d'éventails est tenu à Paris par Anne Hoguet, héritière de la première famille d'éventailliers de Ste Geneviève.



***tabletterie** : Fabrication de petits objets soignés, par découpage, assemblage, formage, moulage, marqueterie, incrustation, sculpture. (On y emploie certains bois durs, l'ivoire ou ses imitations, l'os, la nacre, les plastiques, etc.) Objets ainsi fabriqués (échiquiers et damiers, dés, jeux ; coffrets, étuis ; articles pour fumeurs ; etc.).

SUR LE TATAMI DE L'AFDP-NANBUDO



Compte Rendu : Assemblée générale ordinaire de l'AFDP Nanbudo au 05/10/2013

Présents :

Jean-Luc Grandu, Marc Cnicibt, Denis Saumabere, Angelo Vecchio, Aline Ploquin, José Dos Santos, Romain Thiery, Lavadoux Richard, Jean Marc Prats, Michèle Mariaud, Lucien Turco, Lionel Chassat, Florence Alpert, Romuld Dos Santos, Isabelle Amiel, Julien Decloux, Luc Marchianti, André Barbieri, Stéphane Carel, Fabienne David, Gabriel David, Nicolas Rousseau, Serge Salvai, Emmanuel Erb.

24 présents, 11 clubs représentés et aucune procuration sur 15 clubs inscrits à l'AFDP Nanbudo.

Détail des clubs représentés (par une personne ou une procuration) : Marseille, Cachan, Dourdan, Sainte-Geneviève, Bagneux, Cote bleue, Bourg-La-Reine, Paris, Crest, Montbrun, Grenoble.

Ordre du jour :

1. Bilan moral
2. Rapport d'activité
3. Bilan sportif
4. Bilan de la trésorerie
5. Calendrier prévisionnel
6. Questions divers

1. Bilan moral :

Cette année trois stages internationaux ont été réalisés. Des rencontres régionales, des interclubs, une coupe de France (à CREST) avec 96 compétiteurs et avec autant en organisateur, et l'anniversaire du DOSHU, les 70 ans, a rassemblé le Nanbudo mondial.

Cette année fut riche en événement, et des événements réussis.

Toutefois, la saison a été difficile où perte d'effectif, démotivation et voire désertion de compétiteurs ont marqué beaucoup de clubs.

Cette année a été également chargée d'émotion. L'AFDP est endeuillé par le départ de Jean COLLOMB

Heureusement, le début de saison 2013-2014 apporte son lot d'espoir et de motivation avec de beaux événements en perspective.

Le bilan moral a été adopté à l'unanimité

2. Rapport d'activité :

a. Compte Rendu de la commission des grades Karaté Jutsu de la FFKDA du 28/09/2013 :

La fédération organise chaque année la tenue de cette commission afin de faire le bilan et les changements afférents à celle-ci. Voici les principaux éléments qui concernent notre activité :

- ☐ Une loi en cours de promulgation (vraisemblablement après les municipales) autorise d'attaquer une personne qui distribue des grades en dehors des fédérations...
- ☐ Deux régions nord et sud et donc pour le Nanbudo lorsqu'un club est seul dans son département, il passe ses grades en région.
- ☐ Les stages de formation des juges pour le passage de grade doivent se faire sans kimono.
- ☐ Evolution des programmes de passages en fonction de l'évolution du Nanbudo

Extrait des statistiques annuelles de la FFKDA :

- 43 nanbudokas 1er DAN
- 18 nanbudokas 2e DAN
- 11 nanbudokas 3e DAN
- 6 nanbudokas 4e DAN
- 3 nanbudokas 5e DAN
- 1 nanbudokas 6e DAN
- 1 nanbudokas 9e DAN

b. le Tenshin :

Le Tenshin est le lien entre tous les clubs de Nanbudo. Il permet de partager nos actions, et l'activité de tous.

André Barbiéri, rédacteur en chef, lance un appel à tous de faire vivre ce magazine : " il est difficile de contacter un membre par club, mais dans ce magazine il n'y a pas de censure et il ne faut pas avoir peur de dire ce que l'on fait, ce que l'on vit, comment on vit le Nanbudo".

Julien Decloux est un fidèle très actif et réactif qui donne un bon coup de main.

N'hésitez pas à envoyer vos impressions, articles et commentaires pour faire vivre le Tenshin

c. le site web :

Le site actuel à vue le jour il y a 5 ans et est toujours géré par Stéphane Pautrat, le webmestre. Pour cette saison, l'objectif est de lui donner un coup de jeune et de l'adapter aux nouveaux usages.

L'espace Prof n'a pas trouvé sa place dans le quotient des professeurs. Il sera retiré du site pour mieux réapparaître dans une version plus adaptée.

d. le tour des clubs :

Comme chaque année, l'ensemble des clubs ont pu s'exprimer sur leurs activités de la saison précédente.

Cette année deux nouveaux clubs se sont inscrits à l'afdp Nanbudo (Guruma de Dourdan, et celui de Sainte Geneviève) et un ne s'est pas réinscrit (Sault).

Le rapport d'activité a été adopté à l'unanimité

3. Bilan sportif :

a. Bilan de la compétition :

La saison sportive 2012-2013 a été une saison avec plusieurs compétitions :

- ☐ Coupe de France à Crest en mars 2013
- ☐ Coupe d'Ile de France à Bagneux en décembre 2013
- ☐ Interclub Marseille
- ☐ Stage compétition/arbitrage en Ile de France

La participation à ces événements montre l'intérêt que les membres de l'AFDP Nanbudo à la compétition. Il faudra donc continuer sur cette lancée.

b. Coupe de France :

Il y eu beaucoup de compétiteurs mais une défection des ceintures noires. Au vue de leur nombre, il est difficile de former une équipe de France.

c. CINDA :

Le projet de modifier les règles de compétition avait été engagé cet été. Toutefois, la commission n'ayant pas été consulté et le projet n'étant pas en continuité avec la réglementation actuelle, il a été abandonné.

Volonté de faire aller la compétition vers un assouplissement de la codification comme par exemple mélange d'attaque.

Les projets sportifs

Le projet d'organiser une coupe d'Europe a été reporté pour 2015 ou 2016 pour se laisser le temps de réaliser une organisation optimal et avoir une équipe de France solide.

Les pays africains arrivent fort, une compétition du continent africain avec les conseils de la CINDA a été organisé, et potentiellement la coupe d'Europe pourrait devenir une coupe du monde pour les accueillir.

Le bilan de cette année de compétition a fait apparaître une nécessité d'homogénéiser les techniques au niveau des compétiteurs et de développer la formation des arbitres et de pérenniser le nombre de ces derniers à chaque compétition.

L'objectif de la compétition est de tirer les compétiteurs vers le haut, notamment pour les randoris où il faut les mener vers le Ju-randori.

La solution de refaire des stages dédiés aux professeurs a été évoquée. Ainsi les professeurs mieux au fait des techniques pourront mieux les retransmettre à leurs compétiteurs.

Le bilan sportif a été adopté à l'unanimité

4. Bilan de la trésorerie :

a. Bilan de l'exercice 2012-2013 :

- ☐ Adhérents : stabilité 290
- ☐ Actuellement 9986 € sur le compte
- ☐ La trésorerie peut permettre de financer d'autre action pour les pratiquants non compétiteurs :
 - promouvoir un pratiquant par son activité
 - son assiduité
 - Aide à l'organisation des rassemblements interclubs
 - ...

b. Défraiement des arbitres par la FFK :

Cette année, malgré nos relances incessantes, le remboursement des arbitres en région n'a pas encore été réalisé.

Le quitus a été donné au trésorier

5. Calendrier :

Evénements prévus

- a. Stage international à Crest le 04-05-06/10
- b. Stage international de Paris fin 27-28-29-30/12
- c. Stage international à Marseille en 26-27/04
- d. Stage national (lieu à déterminer) en mai
- e. Coupe de France à Bompas (01-02/03).
- f. Coupe d'Ile de France (15/12)
- g. Événements régionaux au nord (IdF) et sud (La Cote bleue)

6. Questions diverses :

Aucune question n'a été posée.

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>

A.F.D.P. NANBUDO

Accueil Espace Profs. Le Nanbudo L'Actualité L'Association Les Clubs

Force - Courage - Conviction

Devenez membre • Recevez la Newsletter • Connectez-vous

La Médiathèque

PHOTOGRAPHIES MUSIQUES VIDÉOS E-CARDS

13 album(s) trouvé(s) Chargement en cours...

5E NUIT DES ARTS MARTIAUX TRADITIONNELS
samedi 26 novembre 2011
Démonstration de Doshu Soke NANBU
5 photo(s)
Visité 9 fois

STAGE PLAYA D'ARO 2011
lundi 01 août 2011
31 photo(s)
Visité 47 fois

STAGE NATIONAL SAULT 2011
dimanche 08 mai 2011
22 photo(s)
Visité 36 fois

STAGE DE MARSEILLE 2011
lundi 25 avril 2011
25 photo(s)
Visité 23 fois

TOURNOI IDF ORSAY 2010
samedi 11 décembre 2010
14 photo(s)
Visité 98 fois

Les Dernières Informations

- Stage International de Paris 27-déc-2011 & 28-déc-2011
- Entraînement IDF - Yang 07-jan-2012
- Entraînement Compétition 08-jan-2012
- Entraînement IDF - Yin 14-jan-2012
- Stage Régional avec Hanshi Stéphane 15-jan-2012

A.F.D.P. Nanbudo

- 5e nuit des arts martiaux traditionnels 26-nov-2011
- Présence de Doshu soké à la 5ème nuit des Arts Martiaux Traditionnels 20-nov-2011
- Résultats de la Coupe d'Europe 2011 26-jun-2011

Les Liens

Dernier Tenshin N°19

LA VOIX DU NANBUDO



