



**Numéro 29**

# **LA VOIX DU NANBUDO**





16 Avenue des  
Micocouliers  
13960 Sausset

andre.barbieri@  
airbus.com

La revue de  
L'AFDP



Parution semestrielle  
Décembre  
Juin

Merci à :

Amiel Isabelle  
Barbieri André  
Batiga Adrien Paul  
Boucard Liza  
David Fabienne  
David Gabriel  
Fomenou Edouard  
Marchianti Luc

Webmaster

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.eu.afdp>

# KI TAISO-MMAIRE

## SAGRADA FAMILIA : Une Sacrée Famille !!

A l'heure où le Nanbudo se concentre sur la Coupe du Monde en Espagne, près de Barcelone, il est important de resserrer les liens qui nous lient. Tout d'abord souhaiter Bonne Chance à l'Equipe de France ! Nous sommes TOUS avec vous !! Et aussi souhaiter Bonne Chance aux autres Nations. Car la Coupe du Monde est une vitrine qui expose les valeurs de notre école aux regards du plus grand nombre : Force, Courage, Coopération.

Que le meilleur gagne !

- 1) LE MOT DE LA PRESIDENTE
- 2) SAGRADA FAMILIA  
Une Sacrée Famille !
- 3) SHOMEN & WOMAN  
Interview de Liza Boucard
- 4) TATAMI TES TATANES ?
- 5) KATA-LISMAN  
Interview d'Adrien Paul Batiga
- 6) PEDAGO - DAN  
Grades et Handicap
- 7) DES CAS RATES
- 8) DOJO  
Fedelor Nanbudo Sèvres
- 9) SUR LE TATAMI DE L'AFDP





## LE MOT DE LA PRESIDENTE

**Fabienne DAVID**

*« Notre bonheur c'est pratiquer. Le Nanbudo c'est pour la santé, le bonheur, et pour tous les âges. Pas seulement de la self défense mais également de l'harmonie notamment avec la nature »*

Doshu Soke Yoshinao Nanbu (Coupe du monde 1996 à Bagneux)

A l'orée de cette fin de saison sportive, je tiens, en premier lieu, à remercier chaleureusement les clubs, l'ensemble des pratiquants et leur proche qui enrichissent et contribuent à la promotion de notre école. J'en profite pour souhaiter la bienvenue au nouveau Club FEDELOR Nanbudo Sèvres dirigé par Renshi Shihan Edouard Fomenou.

Nous avons pu constater cette année, une forte implication des clubs lors de nos échanges sportifs (Compétitions, stages...). Cette forte participation prouve bien votre attachement et votre motivation à prendre part aux objectifs de notre association. Nous sommes fiers de la richesse apportée par chacun et souhaitons dans l'avenir continuer à développer nos activités.

Le Championnat du Monde de Nanbudo aura lieu cet été à Playa d'Aro. Je suis vraiment fière de notre équipe nationale diversifiée, mélangeant compétiteurs expérimentés et compétiteurs en devenir. L'ensemble du bureau de l'AFDP Nanbudo leur souhaite bonne chance pour cette belle échéance sportive en gardant cet objectif : « le plaisir ».

Le Nanbudo contribue à son niveau à resserrer le tissu social de sa famille ; à défendre et développer certaines valeurs comme le respect et la solidarité, et à ce titre, a une fonction éminemment éducative et représentative.

Enfin, il a pour vocation également, de permettre l'accès à la pratique du plus grand nombre, et nous mettons tout en œuvre, année après année, dans ce but.

Ce sont ces valeurs que je souhaite personnellement défendre au mieux avec les membres bénévoles du bureau. Nous voilà donc repartis pour un nouveau mandat !!

Nous vous remercions pour votre confiance renouvelée et nous nous efforcerons de répondre au mieux aux objectifs de notre association : « Promotion et développement du Nanbudo dans le respect des principes de notre école et le plaisir ».

Fabienne DAVID  
Présidente de l'AFDP Nanbudo



**André BARBIERI**

Deux notions importantes ont été exprimées (merci Jean Paul, merci Stéphane) lors de l'AG AFDP à Orsay :

1. La Notion d'Esprit de Famille
2. La Notion de Père Fondateur

Le Nanbudo est une Grande Famille. Celle-ci se veut conviviale. Elle est une Fratrie bien intentionnée qui souhaite s'ouvrir au monde. Cependant, on apprend qu'une compétition en Croatie ouverte à « Tous » veut rester confidentielle dans le but que « Tous » ne viennent pas. Ceci afin de conserver le caractère convivial, familial, de la rencontre.

Alors, comment concilier Esprit de Famille avec Ouverture aux Autres ?

C'est là qu'intervient la notion de « Père Fondateur ». Père Fondateur dans le sens de l'implantation du Nanbudo dans une région. Par exemple, en Île de France, la proximité des clubs les rend soudés, solidaires, tandis que dans le reste du pays, ils sont « éparpillés ».

En Île de France, le « Père Fondateur », Stéphane, est toujours présent et actif. Ses « descendants directs », Isabelle, Jean Pierre, Ghyslaine et Florence sont en quelque sorte « sœurs et frère » de tatami. Gabriel, Fabienne, Laurent et Véronique sont sœurs et

## SAGRADA FAMILIA

### Une Sacrée Famille !

frères aussi mais « d'adoption » : ils ont « adopté » le Père Fondateur et réciproquement.

Il n'en va pas de même dans le reste de notre pays. Les « Pères Fondateurs », ceux qui ont implanté le Nanbudo dans les régions où le Nanbudo vit encore, nous ont quittés ou ont été écartés : Jean, Christian, Ousseynou, Robert.

Les « descendants » qu'ils ont générés n'ont plus de lignée directe. Ils sont en quelque sorte « orphelins ».

En Île de France, » l'Autorité Parentale » peut s'exercer. Le « Père Fondateur » peut conseiller, parrainer, décider. Ses « enfants » (les clubs) l'écoutent. Même si ceux-ci sont majeurs, émancipés et vaccinés (contre la Nanbudolite) ils gardent des liens profonds avec celui qui leur a permis d'exister. Le modèle familial peut exister

Il n'en va pas de même en province. C'est plus compliqué. Les clubs sont en quelque sorte « cousins ». Il n'y a plus de « Pères Fondateurs », donc plus « d'Autorité Parentale ». Jean, Christian, Ousseynou et Robert ne sont plus là pour conseiller, parrainer, décider. Le modèle familial (entre les clubs) ne peut pas s'appliquer. Ce qui rend, en province, la relation entre les clubs PATHETIQUE. Chaque « descendant » (club) est livré à lui-même. Et je vous prie de croire que c'est difficile.

Ces « orphelins » sont aujourd'hui, à leur tour, « Pères et Mères Fondateurs » : Magali, Anne Laure, Angelo, Pierre, Luc, Manu, Jean Luc, Serge et André.

Au même titre qu'Isabelle, Jean Pierre, Ghyslaine, Florence, Gabriel, Fabienne,

Laurent et Véronique, et les « petits enfants » de Chambéry (Thierry) et de Sèvres (Edouard) qui sont devenus à leur tour fondateurs, mais dont le « Père » est toujours là, les autres sont « orphelins ».

C'est ce qui fait toute la différence.

Ils, Elles, ont eu la FORCE de reprendre le Flambeau, de continuer l'œuvre entreprise par le « Père Fondateur » et même pour certains (Grenoble) ouvrir une nouvelle lignée. Ils, Elles, ont eu le COURAGE de s'engager et d'assumer les nombreuses responsabilités. Ils, Elles, ont eu la CONVICTION de croire en notre école : le Nanbudo.

Mais je vous prie de croire que cela fut difficile.

D'ailleurs, à l'exception du club de Marseille, qui bénéficie d'un Président extraordinaire, qui est lui-même un « Père Fondateur », il y a peu de représentants actifs au sein de l'AFDP—WNF de ces « orphelins ». Ceux-là sont bien sollicités pour gérer leur propre « Entreprise » (dans le sens d'Entreprendre).

Dans les situations comme celle-là, il arrive qu'un « cousin » (club) tente de rassembler la Famille. Il essaye d'exercer une « Autorité Parentale » croyant bien faire. Il conseille, il parraine, il décide et parfois... il impose... Cela peut marcher avec les « petits cousins » mais pas avec les « cousins » majeurs, émancipés, vaccinés.

Chaque club, bien sûr, s'organise en interne suivant le modèle familial : convivialité, Autorité du Directeur Technique, esprit de Famille, amitié... Mais cette organisation ne dépasse pas le cadre du club. Dans sa relation avec les autres clubs, un club ne peut pas prétendre à l'« Autorité Parentale ».

Ce n'est pas légitime.

Quitte à chercher une « Autorité Parentale » le club émancipé se rapproche de la source même du Nanbudo.

Pour construire avec les autres clubs (ses cousins, ses cousines) et avec la

« Dynastie ☺ » d'Île de France, il a besoin d'un autre modèle que le modèle familial : l'ASSOCIATION.

Ce qui ne supprime en rien le plaisir d'entretenir des liens familiaux entre les clubs.

Il est important que l'Association rédige des Règlements clairs sur la Compétition, mais aussi sur l'Arbitrage, sur les Grades et la Formation & Stage Nanbudo.

Il est important que les rôles de chacun, au sein de l'Association, soient clairement définis : qui fait quoi ? y-a-t-il cumul de fonctions ?...

Il est important d'informer les adhérents sur les choix, les objectifs de l'Association. Rien ne doit rester implicite (comme dans une famille). Rien ne doit être imposé. Tout doit pouvoir se discuter, se mesurer et être voté en Assemblée.

Chacun doit pouvoir travailler, non pas l'un POUR l'autre (comme dans une famille) mais l'un AVEC l'autre.

Notre pays est riche de « Pères et Mères Fondateurs », chacun, chacune avec sa sensibilité, sa culture, son énergie mais TOUTES & TOUS engagés au service du Nanbudo.

C'est par le modèle Associatif que l'on pourra relever les défis qui se dressent devant nous.

C'est par le modèle Associatif que l'on pourra travailler ENSEMBLE.

Non pas l'un POUR l'autre mais l'un AVEC l'autre.

Il est des AG qui sont lumineuses malgré l'orage. Dans la tempête des émotions, le faisceau des PHARES guide la pensée. Je tiens à remercier Isabelle, Michèle, Stéphane, Jean Pierre, Jean Paul, Fabienne, Edouard, Gabriel et Nicolas pour leurs éclairs de lucidités. Et bien sûr, toutes celles et ceux, présents, qui ont eu la force et la patience de traverser la tourmente et garder le cap. Ah ! Sacrée Famille va !!



## SHOMEN & WOMAN

### Interview de Liza BOUCARD

**Tenshin :** Tu as fini 1<sup>er</sup> en Kata 3 lors de la Coupe de France de Nanbudo édition 2016 à Grenoble. Que représentent pour toi cette victoire ?

**Liza :** Cette victoire me permet en quelques sortes de m'affirmer, surtout en katas car, J'aime beaucoup ça et ça me tient à cœur surtout que cela fait déjà plusieurs années d'affilé que j'arrive première alors voilà, je tiens à garder ma place ahah! (rires).



**Tenshin :** Comment te prépares-tu ? Quel sont tes secrets ?

**Liza :** Le premier ingrédient est évidemment de répéter et répéter et s'entraîner à ne pas refaire les mêmes erreurs que l'on fait à chaque fois. Mon deuxième ingrédient est vraiment

de trouver « son » kata ; un kata qu'on apprécie plus que les autres peu importe pour quelle raison, mais cela nous donnera déjà plus envie de bien le réussir comme Seishin pour moi. Enfin, troisième ingrédient que j'ai rajouté cette année à la Coupe de France, c'est le challenge avec Seipai ! Ce ne sont pas vraiment des secrets, et je n'ai pas d'ingrédients magiques tout comme personne n'a la même recette :-)

**Tenshin :** En parallèle au Kata, tu t'es présentée en Ju Randori 2 où tu as remporté la médaille de bronze. As-tu une préférence entre le Kata ou le Ju Randori ? Que t'apporte l'un, Que t'apporte à l'autre ?

**Liza :** Je pense avoir une préférence pour le Kata. Mais les deux sont vraiment différents et j'aime aussi le Ju Randori, enfin le combat au Nanbudo en général, notamment le Sotai. La différence entre Kata et Ju est l'adversaire. En Ju Randori, l'adversaire est d'abord physique, matériel, devant soi, lui aussi se bat pour gagner le combat. On ne peut pas prévoir exactement comment il va réagir ; c'est là que notre deuxième adversaire intervient, nous-même et notre sang-froid, notre concentration. On en a tous fait l'expérience en compétition : on se prépare plusieurs semaines avant la compétition et une fois sur le tatami, on perd patience, on se met en colère à cause d'une technique

qu'on a ratée et là, le combat est déjà fini, on a pas réussi à travailler, juste parce qu'on a pas réussi et se calmer, se reprendre, se poser, puis y aller proprement. En kata, je dirai que le combat est, non pas contre nous mais entre nous. C'est différent. Comme je l'ai dit plus haut, l'entraînement est différent selon les personnes mais une fois sur le tatami (ou sur le parquet) en compétition, on est tout seul, soit on a confiance en ce qu'on fait parce qu'on a bien travaillé, soit il reste encore des choses à perfectionner, pour tout le monde !

**Tenshin :** As-tu des souvenirs d'une compétition particulière, un moment fort ?



**Liza :** Est-ce que j'ai un souvenir d'une compétition particulière ? J'en ai plusieurs ça c'est sûr ; je me souviens d'une compétition avec Gisèle où l'on est arrivées ex aequo ET en Ju Randori ET en Kata ! Pour le Ju Randori, on a dû faire les prolongations où nous étions ENCORE ex aequo, les fukushins ont dû désigner un vainqueur aux drapeaux et j'ai gagné (mais pour moi, Gisèle et moi nous valons très bien en Ju Randori). De même pour le Kata, j'ai gagné aux drapeaux. Ce fut rigolo sur le moment de voir que l'on était double ex aequo, ça nous a marquées ^\_^

**Tenshin :** Comment as-tu connu le Nanbudo ? As-tu des souvenirs de ton premier entraînement ?

**Liza :** J'ai commencé le Nanbudo à l'âge de 9ans, et je ne faisais pas de sport (à part à l'école) avant. À la base, mon père voulait m'inscrire dans un club de judo parce qu'il est un ancien pratiquant. Mais à la place il a trouvé le club Bunkai à l'Estaque. J'ai essayé un premier cours dont je ne me souviens plus... Puis j'ai essayé une année et voyant que cela se passait bien, je suis restée.

**Tenshin :** Peux-tu nous parler de ton professeur ?

**Liza :** Mon premier professeur était Marta qui s'occupe encore du groupe enfants ; aujourd'hui, il m'arrive d'assister à certains de ces cours quand mes horaires me laissent l'occasion. Marta est très sévère... C'est le souvenir qu'il me restait de mes trois années avec elle et j'ai constaté que c'était toujours d'actualité ahah (rires). Mais Marta est sévère mais juste. Tout ce qu'elle veut, c'est que l'on progresse



et donc que l'on suive les cours et des fois c'est pas facile avec certains élèves parfois turbulents, il faut bien du courage pour s'en occuper !

Aujourd'hui je suis dans le groupe des ados/adultes avec Serge. Les cours sont très agréables, une bonne ambiance règne généralement, je retrouve ma Giza♥ etc.

**Tenshin :** Le Nanbudo dispose de nombreux domaines d'activités. En dehors des Kata et du Randori, qu'aimes-tu pratiquer ?

**Liza :** Parmi tous ce que l'on peut pratiquer au Nanbudo, j'aime beaucoup les Sotai que l'on pratique généralement en stage. Ce côté souplesse et absorption de l'énergie de l'autre.

**Tenshin :** En quoi le Nanbudo est-il susceptible d'attirer les femmes ?

**Liza :** Je pense qu'au Nanbudo, tout est susceptible d'attirer la gente féminine ; cela dépend surtout des personnes, de leurs caractères. On compte beaucoup de filles dans le groupe enfants chez Marta et c'est sûrement dû au fait que la professeure soit une fille. De même dans le groupe adulte, il y a

Gisèle et moi qui peut-être attirons les jeunes filles qui viennent essayer le Nanbudo. Il faut évidemment les aider, leur montrer que l'on est là pour les faire progresser, leur donner envie de continuer. :-)

**Tenshin :** Combien as-tu d'heure d'entraînement par semaine ?

**Liza :** Je pratique environ 5 heures de Nanbudo par semaine, 1h30 le lundi soir, 1h30 le mercredi soir et 2h le samedi matin. Ensuite j'aide aussi Marta et Christophe aux cours enfants mais cela ne rentre pas vraiment dans mes entraînements... Ou alors ce sont des entraînements pour ma future vie quand j'aurai mon propre club et mes enfants au club ahah ? Je suis plutôt régulière en ce moment, enfin j'essaie de l'être et si je ne peux pas assister aux cours, c'est souvent à cause des horaires de la fac... Mais le Nanbudo est très important pour moi, je ne veux



pas le laisser de côté.

**Tenshin :** Quel cursus scolaire as-tu ? A quoi te destines-tu ?

**Liza :** J'ai eu mon bac en Juin 2015 et je suis actuellement en première année de licence biologie à la faculté des sciences de Saint-Charles. À la fin de ma licence, je compte présenter

les concours agro et véto et si jamais je ne réussis aucun des deux, je pense continuer la fac au moins jusqu'au master pour avoir un diplôme d'ingénieur avant de me lancer dans la jungle du monde professionnel.

**Tenshin :** Comment fais-tu pour rendre compatible tes entraînements et tes études ?

**Liza :** Le sport est très important : il permet de se maintenir en forme, en bonne santé et aussi de se défouler quand on a des tensions ou entre les révisions aussi...

Pour l'instant, depuis que j'ai commencé le Nanbudo, je gère assez bien vie professionnelle, privée et sport. Mes parents ont toujours été derrière moi à m'encourager à continuer le Nanbudo alors même que j'ai failli arrêter à une période il y a deux, trois ans.. Je les remercie pour ça parce qu'aujourd'hui, je me sens vraiment épanouie.

J'espère que je pourrai toujours continuer le Nanbudo, mais malheureusement avec les études, je n'en suis pas sûre ; je ferai peut-être une pause bientôt...

**Tenshin :** As-tu l'intention, un jour, d'ouvrir un club de Nanbudo ? Quel public penses-tu cibler ?

**Liza :** Oh oui ! Je rêve d'ouvrir un club avec la personne qui partage ma vie :-)

Je pense que ce sera un club ouvert à tous évidemment. Pour l'instant, cela reste encore une utopie, je n'ai déjà imaginé mon futur club, j'y pense de temps en temps seulement car je sais que j'en veux un plus tard, ce sera notre petit bébé ahah (rires) !



**Tenshin :** Comment vous y prenez-vous pour attirer le public vers la pratique du Nanbudo ?

**Liza :** Pour attirer le public vers le Nanbudo, on leur montrera toutes les facettes du Nanbudo !

**Tenshin :** On entend souvent dire que le Nanbudo est une grande famille. As-tu tissé des liens amicaux à travers les stages ou les compétitions auxquels tu as participé en France ou à l'étranger ?

**Liza :** Je dois d'abord dire que je suis une personne très réservée. Depuis que j'ai commencé le Nanbudo (9ans), j'ai toujours été avec Gisèle et Boris puis Alex, Océane, Fx, Valentino mais bon, c'est mon petit frère ! Mais c'est depuis deux, trois ans que j'ai vraiment commencé à me familiariser avec le Nanbudo et ses personnes. Ensuite en compétition 2015 j'ai rencontré Dorian... Qui m'a ensuite fait rencontrer Richard, Jean-Pierre,



Gab, Fab, Isabelle, Guillaume, Brice. Et en stage j'essaie encore d'aller vers les autres même si je suis timide ! Je suis vraiment contente de faire partie de cette grande famille qu'est le Nanbudo !

**Tenshin :** En dehors du Nanbudo quels sont tes loisirs, tes passions, tes combats ?

**Liza :** En dehors du Nanbudo, j'aime le sport en général, parfois quelques séances de musculation pour me renforcer, quelques courses à pieds pour le cardio et aussi de l'escalade quand j'en ai l'occasion ! J'ai

également ma petite vie privée, mes parents, mon amoureux, mes amis et... La fac.

Mon éternel combat est d'être heureuse mais aussi de rendre heureux les personnes qui m'entourent quand j'en ai la possibilité. Ce n'est pas le plus facile des combats mais c'est un des plus beaux ;-)

Merci Liza pour ta collaboration.



# TATAMI TES TATANES ?



Luc MARCHIANTI

# LES ARTS

OUPS!  
LES CHAUSSURES!



# MARTI ANIM'ALUX

# KATA - LISMAN

## Interview de Adrien Paul BATIGA

**Tenshin :** Tu as fini 1er en Ju Randori 2 lors de la Coupe de France de Nanbudo édition 2016. Que représente pour toi cette victoire ?



**Adrien :** Cette victoire représente pour moi deux choses essentielles. La première c'est le plaisir que l'on peut ressentir au fond de soi, le sentiment d'être parvenu à quelque chose, d'avoir fait des progrès et que ces progrès sont reconnus et salués par tous.

La deuxième chose, qui me semble plus importante, mais que l'on oublie souvent, c'est que derrière la victoire d'une personne, il y a en réalité les efforts de beaucoup d'autres, qui méritent chacune une part de cette victoire. C'est donc une victoire collective même si, la médaille d'or est accrochée autour d'un seul cou, en l'occurrence le mien. Par conséquent je dirais plutôt que « nous nous préparons » et même, que, parfois « je me laisse préparer ». Et de ce point de vue, je ne pense pas qu'on puisse parler de secrets.

**Tenshin :** Comment te prépares-tu ?

**Adrien :** J'ai la chance de m'entraîner avec des partenaires généreux au dojo et aussi avec ceux qui passent de temps en temps s'entraîner. Et quand on se prépare, on essaie de se donner à fond, nos profs ne nous lâchent pas tant qu'ils ne sont pas satisfaits de ce que nous faisons ! C'est « fatiguant » sur le coup (rires) mais ça aide à progresser et à chercher la bonne technique, le bon timing, etc.

**Tenshin :** En parallèle au Ju Randori, tu t'es présenté en Kata 3. As-tu une préférence entre le Kata ou le Ju Randori ?

**Adrien :** Ma réponse va vous surprendre. Je préfère les Katas au Ju Randori. Je m'explique. Mes résultats en Ju randori sont globalement meilleurs à ceux que j'ai pu obtenir en Kata. Cela veut dire simplement qu'en situation de compétition je me sens plus à l'aise en Ju qu'en Kata. Mais dans l'esprit je préfère le Kata, parce que, comme nous le répète Shihan Gabriel David « dans un kata tu dois raconter une histoire ». Je dois avouer que j'essaie, je crois qu'on ne comprend toujours pas mes histoires (rires), mais je continue j'y arriverai peut-être un jour, peut-être pas...

**Tenshin :** Que t'apporte l'un ? Que t'apporte l'autre ?

**Adrien :** Le Ju randori me permet de m'exprimer d'un point de vue corporel.



J'essaie de faire en sorte que la technique habite mon corps de manière à pouvoir l'exécuter dans le temps sans avoir à réfléchir. Quand j'ai commencé le Nanbudo mon maître (Youssouph Diatta) nous disait « en arts martiaux, on ne réfléchit pas ! ». Bien sûr on fait attention de ne pas blesser l'autre et on se protège aussi pour ne pas se blesser soi-même dans les chutes notamment. Cela n'empêche pas de prendre du plaisir et de laisser son corps s'exprimer. Et le Ju randori a ceci de particulier que pour progresser et se rendre compte de sa progression on a toujours besoin d'un autre que soi. Il appelle donc nécessairement la coopération, l'adaptation, bref le rapport aux autres.



Entraînement Parc de Sceau

En kata c'est plus complexe, du moins c'est mon avis : on doit tout contrôler tout seul du début à la fin. Le corps doit maîtriser les mouvements mais l'esprit doit être présent dans chacun des mouvements : respiration rythme, précision etc. Je me rappelle qu'en Mai 2015 nous étions en Croatie pour participer à un tournoi international avec d'autres Nanbudokas d'Ile de France. Je présentais Seinchin. En plein Kata j'ai eu un « trou noir » et j'ai dû m'arrêter pour reprendre. Alors que c'est un Kata que je connaissais, que j'avais présenté en Coupe de France quelques mois plus tôt. Il me semble que c'est dans le caractère même des kata que de ne jamais vraiment se laisser posséder une fois pour toute. C'est peut-être aussi cela

qui rend l'aventure intéressante, autrement on s'ennuierait à mourir ! Indépendamment du cadre de la compétition, il y a dans les kata une sorte de quête personnelle qui ne finit jamais, et dans laquelle on est son propre partenaire, son propre adversaire. Il viendra un moment où l'âge, la condition physique ne nous permettront peut-être plus de faire du Ju randori, alors que les kata on pourra toujours en faire !

**Tenshin :** As-tu des souvenirs d'une compétition particulière ? Un moment fort ? (agréable ou non).

**Adrien :** Le moment qui m'a marqué. En fait il y en a deux. Le premier c'est lors du stage international de Paris en décembre 2014, j'ai vu Doshu pour la première fois. C'était une joie immense. Ils ne sont pas nombreux les pratiquants d'arts martiaux qui ont la chance de rencontrer le fondateur de leur discipline. Le deuxième fait marquant, et là aussi c'était une première, c'est le Ju randori par équipe avec les nanbudokas de Paris lors du tournoi de Croatie en 2015. C'était excitant toute cette ambiance, la pression du chrono, la concertation, et puis de se dire qu'on se bat pour les autres ... !

**Tenshin :** Comment as-tu connu le Nanbudo ?

**Adrien :** J'ai connu le Nanbudo à travers un cousin (Amédé) qui le pratiquait (et qui pratique toujours d'ailleurs au Sénégal) dans les années 2004. J'ai commencé à pratiquer avec lui à la maison d'abord. Puis il fallut franchir le pas et commencer au dojo.

**Tenshin :** As-tu des souvenirs de ton premier entraînement ?

**Adrien :** Mon premier entraînement était un peu stressant, notre maître (Youssouph Diatta) était sympa mais très rigoureux et à l'époque il y avait plein de gens aux fenêtres du dojo qui regardaient, (le dojo était dans un

lycée et les entrainements se faisaient après les cours). Ce qui m'a aidé à surmonter ce stress c'est qu'avec mon cousin nous nous entraînions aussi à la maison et j'en profitais pour m'améliorer, j'étais très raide (rires).



**Saint Louis Sénégal 08/2015**

**Tenshin :** Quelle est l'histoire du Nanbudo au Sénégal ? Comment-est-il venu ?

**Adrien :** Le Nanbudo a été introduit au Sénégal par Jean Charles Tall en 1985, mais ce n'est qu'en 1995 qu'il adhère à la fédération de Judo et disciplines associées. La section universitaire de Dakar fut le lieu principal de son développement notamment à travers le camerounais Pierre Ngueumachi, qui était étudiant en médecine à l'époque. Et c'est peut-être là la force et aussi la faiblesse dans la promotion du Nanbudo. L'espace universitaire est un lieu de passage pour des étudiants, qui s'y rencontrent et restent plus ou moins longtemps au gré des formations, il y a chaque année des départs plus ou moins importants. Mais cela permet d'un autre côté, avec ces départs et affectations, une dissémination des pratiquants un peu partout dans le pays.



**Stage National Dakar 08/2015**

**Tenshin :** Peux-tu nous parler de ton premier professeur ?

**Adrien :** Notre professeur était professeur de Lettres dans le lycée qui abrite le dojo et la majorité des élèves fréquentaient aussi le même lycée. Il a été affecté entre temps, des élèves aussi ont quitté après le bac, et la pratique s'est considérablement affaiblie.

Au tout début, je m'entraînais par intermittence parce que j'étais en internat, et les sorties étaient réglementées, par conséquent je ne pouvais m'entraîner que durant les vacances scolaires quand j'étais en famille. Après le brevet quand je suis rentré au lycée, j'avais quitté l'internat, j'ai pu continuer de manière plus assidue, jusqu'à la veille du bac quasiment.



**Passage Grade Dakar 20.08.2015**

**Tenshin :** Combien y-a-t-il de clubs ? Qui sont les professeurs ?

**Adrien :** Des clubs ont vu le jour, au fil du temps un peu partout, Dakar (avec Youssouph Diatta Jr), Thiès (Habib Diallo), Bambey, Lambaye (avec Malick Diouf) Ziguinchor (Youssouph Diatta), Passy, Saint Louis (Bineta Diouf & Massamba Seck). Des stages nationaux ont lieu régulièrement, qui permettent d'évaluer les niveaux techniques par des passages de grade et d'harmoniser le travail qui est fait à l'échelle locale par les responsables de club. Des compétitions sont aussi organisées à longueur d'année (championnat universitaire, national, etc.) Le tout est géré par l'association Nanbudo Sénégal un peu comme l'AFDP en France.

**Tenshin :** Et aujourd'hui, dans quel club t'entraînes-tu ?

**Adrien :** Aujourd'hui je suis au club de Cachan avec Gabriel et Fabienne, grâce à qui j'améliore chaque jour un peu plus ma pratique. Il y règne une ambiance conviviale et familiale.



**Tenshin :** Le Nanbudo dispose de nombreux domaines d'activités. En dehors des Kata et du Randori, qu'aimes-tu pratiquer ?

**Adrien :** J'aime bien les Keiraku et Ki Nanbu Taiso. A Cachan nous avons une heure, tous les mercredis, réservés au cours « Ki ». Et chaque fois que je peux, j'essaie d'y assister avant le cours adulte qui

commence juste après. J'aime aussi pratiquer les randoris, surtout quand on sort un peu des cadres définis pour se rapprocher encore des situations réelles.

**Tenshin :** Que cherches-tu dans la pratique du Nanbudo ?

**Adrien :** J'essaie, quand j'arrive au dojo d'oublier tout ce que j'ai pu accumuler comme soucis durant la journée et me changer les idées. Ce n'est pas toujours facile mais ça aide beaucoup de finir sa journée par du sport et vider au moins une partie du stress que l'on a accumulé. Et quand la journée a été particulièrement bonne, c'est encore plus motivant.

**Tenshin :** Combien d'heures d'entraînement suis-tu par semaine ?

**Adrien :** Dans une semaine d'entraînement normale, je pratique quatre heures voire un peu plus selon que j'aie fait le cours de Ki ou pas. Ça reste difficile néanmoins à certains moments, d'allier sport et études, puisque, j'ai un statut d'étudiant.

J'ai été plus régulier les deux premières années, mais je dois avouer que je l'ai été moins cette année parce que les études me prennent de plus en plus de temps. Quand je suis sur le tatami j'essaie de prendre plaisir d'abord à m'entraîner. Et quand il y a des échéances comme les compétitions et que je sais que j'y participe, on joint l'utile à l'agréable.

**Tenshin :** Quel cursus scolaire as-tu ?

**Adrien :** Après une licence de sociologie au Sénégal, je suis venu à Paris continuer mes études. J'ai terminé, il y a deux ans un master Philosophie-Sociologie, et depuis je prépare une thèse de sciences sociales à Paris-Sorbonne.

Parallèlement j'accompagne, dans un collège, des élèves en difficultés ou en situation de handicap scolaires.

**Tenshin :** A quoi te destines-tu ?

**Adrien :** Je me destine très certainement à la recherche et à l'enseignement supérieur.



**Tenshin :** Comment fais-tu pour rendre compatible tes entraînements et ta vie universitaire ?

**Adrien :** C'est difficile de concilier tout ça mais je me dis qu'on a que le temps que l'on se donne. Et souvent plus on a de contrainte plus on est obligé de s'aménager du temps pour chaque chose. Et globalement je dirai que je m'en sors plutôt bien, même s'il m'arrive, je l'avoue, de faire une parenthèse sur quelques séances, pour avancer côté études ou pour d'autres raisons plus personnelles.

**Tenshin :** As-tu l'intention, un jour, d'ouvrir un club de Nanbudo ?

**Adrien :** Je ne sais pas encore où ce sera ni quand, mais oui, j'en ai bien l'intention.

**Tenshin :** Quel public penses-tu cibler ?

**Adrien :** Je ciblerai beaucoup les seniors et les enfants.

**Tenshin :** Comment t'y prendras-tu pour attirer ce public vers la pratique du Nanbudo ?

**Adrien :** Je pense que les techniques de santé en Nanbudo sont d'une originalité et d'une richesse comme on n'en trouve pas beaucoup. Et c'est un très bon argument. Que ce soit en France ou au Sénégal, les gens vivent de plus en plus longtemps, toutes choses égales par ailleurs. Et donc l'argument « santé » se vent plutôt bien ! Ce qui est passionnant par ailleurs, avec les enfants, et j'ai pu le remarquer avec l'accompagnement au collège, c'est qu'au final on en apprend autant sur soi-même qu'on leur apporte du soutien. On voit ses propres erreurs, on devient patient, et on essaie au mieux de faire passer son message, ce qui n'est jamais évident, ça reste fragile, c'est un défi au quotidien.

**Tenshin :** On entend souvent dire que le Nanbudo est une grande famille. As-tu tissés des liens amicaux à travers les stages ou les compétitions auxquels tu as participé en France ou à l'étranger ?



**Adrien :** Evidemment j'ai rencontré beaucoup de personnes à l'occasion de stages et compétitions. Les rencontres ont beau être éphémères mais elles sont marquantes et se poursuivent le plus souvent par des échanges sur les réseaux sociaux (merci internet !). Et quand on se revoit, les retrouvailles n'en sont que plus chaleureuses.

**Tenshin :** Quelles sont les personnes qui t'ont le plus marquées ? Pourquoi ?

**Adrien :** Plusieurs personnes m'ont marqué en commençant par Gabriel et Fabienne qui ont des approches aussi différentes que complémentaires ; les pratiquants de Cachan également, parce qu'au-delà du bonheur de pratiquer avec toutes ces personnes, c'est au final leur générosité, leur amitié et leur sympathie que je garderai avec moi. Je dirai autant de beaucoup d'autres personnes, du dojo de Paris (Florence, Sylvain et tous les autres, qui ont, un bar assez sympa à proximité du dojo, rires), Bagneux avec Isabelle et son équipe, les « précieux » stages avec Stéphane Carel, Bourg La reine (je pense à Dorian, Brice), à des gens comme Magali, ( sur les conseils de qui j'ai pu reprendre facilement le chemin des tatamis quand je suis arrivé en France ), Edija qui nous à fais découvrir la Croatie, et tous les gens avec qui j'ai eu l'occasion de pratiquer (comme Sergio Medina d'Espagne, etc).

**Tenshin :** En dehors du Nanbudo quels sont tes loisirs, tes passions, tes combats ?



**Adrien :** En dehors du Nanbudo l'Aïkido m'a beaucoup passionné mais je n'ai pas pu le continuer en même temps que le Nanbudo quand je suis arrivé en France. Je passe beaucoup de temps aussi à lire, d'abord par nécessité pour mes études, mais aussi parce que j'y prends du plaisir, comme on dit, un esprit sain dans un corps sain, ce serait dommage de s'occuper que du corps et de négliger les soins que l'on doit à l'esprit (rires). Et bien-sûr, se retrouver avec des potes autour d'un verre fait partie des petits plaisirs d'étudiants auxquels je me laisse aller de temps en temps. Je n'ai pas de combats particuliers. Devant une cause qui mérite d'être défendue, je m'engage, je la défends et je passe à autre chose. Je me méfie un peu des grands « combats », des grandes idées !

**Tenshin :** Merci Adrien pour ta collaboration.

**Adrien :** Ossu !



# PEDAGO - DAN

## Grades & Handicap

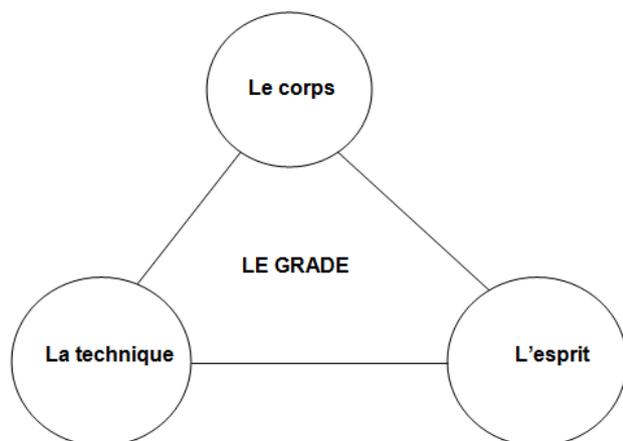


Isabelle AMIEL

Dans les Arts Martiaux, la progression d'un pratiquant se mesure généralement à l'aide d'un système de grades. Qu'il s'agisse de kyu (progression en ceintures de couleurs à partir du niveau débutant) et dan (progression des élèves confirmés ceintures noires) pour les disciplines japonaises, ou d'autres appellations équivalentes (arts martiaux vietnamiens, etc...) les questions sont les mêmes.

Aborder le sujet de la gestion de la progression en grade d'une personne atteinte d'un handicap nécessite tout simplement, dans un premier temps, de se poser la question du sens du grade pour tout un chacun. C'est pourquoi, dans cet article, nous parlerons à la fois de la question du grade de la personne handicapée et de la question du grade tout court !

Pour évaluer le niveau de son élève, le professeur va prendre en compte trois choses :



- Le corps : quels progrès l'élève fait-il en souplesse, équilibre, coordination motrice, force, endurance, résistance etc...
- La technique : quels enchainements, quels formes effectuées seules ou à deux l'élève a-t-il mémorisé ? Quels noms a-t-il retenu ? Mais aussi : comment fait-il ce qu'il connaît ? Ce qui veut dire : sa gestuelle dans tel ou tel enchainement de techniques est-elle correcte, harmonieuse, fluide ?
- L'esprit : l'élève vient-il régulièrement s'entraîner, est-il à l'heure, est-il attentif ? Accepte-t-il les remarques du professeur, les prend-t-il en compte ? Comment se comporte-t-il avec les autres ? Ecoute-t-il les plus gradés, aide-t-il volontiers les moins gradés ? Travaille-t-il aussi bien quand le professeur ne le regarde pas ? Est-il modeste ou orgueilleux dans son attitude, etc...

Tous ces critères sont très variables d'un individu à l'autre :

Certains retiennent très bien les noms japonais mais font mal les gestes, d'autres ont du mal à mémoriser mais ont de très belles positions de base, etc..

Certains ont des capacités physiques très aidantes (souplesse, puissance, rapidité, force..). D'autres ont des difficultés (problèmes de coordination motrice, lenteur, fatigue, douleurs articulaires, problèmes de genoux ou de dos etc...) mais ils peuvent faire beaucoup de progrès par rapport à leur niveau de départ et malgré leurs problèmes physiques atteindre un excellent niveau.

Dans le cas d'une personne présentant un handicap physique, il est évident qu'elle peut se heurter à certaines limites par nature. Par exemple, l'impossibilité pour une personne sans possibilité de mobilité des membres inférieurs, à effectuer des coups de pieds. Cela ne l'empêchera pas d'améliorer les capacités physiques des membres valides, ni de transposer les techniques des membres inférieurs en technique des membres supérieurs.



Pour les personnes présentant un retard de développement mental, la capacité de mémorisation des techniques peut être très

réduite, tout comme la coordination motrice ou la latéralisation. Là encore, cela n'exclue pas sa possibilité de faire des progrès, progrès qui peuvent parfois être énormes par rapport à son niveau de départ.

Les trois facteurs (corps, technique et mental) sont étroitement liés : une progression physique spectaculaire peut être, par exemple, le résultat d'une grande volonté et d'un entraînement très fréquent et régulier. Des progrès techniques peuvent être le résultat d'une prise en compte des conseils donnés, etc...

Des difficultés dans un domaine (le corps par exemple), peuvent être compensées lors d'un passage de grade par un effort particulier dans un autre domaine. Par exemple, un élève en faible condition physique du fait d'un problème de santé peut avoir une gestuelle technique très harmonieuse et très juste...

Pour décider du grade d'un élève, le professeur prend en compte les progrès réalisés par son élève par rapport à lui-même. Il peut par exemple décider de récompenser un élève très timide qui arrive à faire une démonstration seul (même s'il fait des erreurs). Ou encore valoriser un élève qui a fait l'effort de corriger un défaut de posture qu'il avait depuis longtemps...

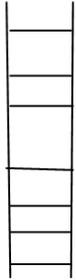
Ce principe est valable pour tout élève, handicapé ou non, dès lors qu'on cesse de considérer le grade comme uniquement la reconnaissance d'un « niveau » et qu'on décide d'en faire prioritairement un outil pédagogique.

Tout cela explique que pour un même grade, un observateur extérieur peut avoir l'impression que deux élèves ne sont pas de même niveau. C'est simplement parce que l'un des deux est plus esthétique ou plus spectaculaire ou a une très bonne mémoire. Mais l'autre a peut-être réalisé d'énormes progrès compte tenu de ses difficultés.

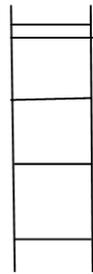
En fait, le professeur construit pour chaque élève une sorte d'échelle d'évaluation qui va (pour les arts martiaux japonais) du 9ème kyu

(débutant ceinture blanche) au 1er kyu  
(ceinture marron).

On peut donc, dans un premier temps,  
imaginer que chaque élève grimpe sur une  
échelle qui représente son potentiel, évalué  
par le professeur.



Elève 1



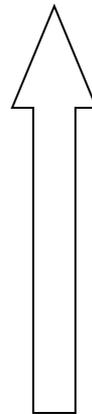
Elève 2

Ces deux élèves n'ont pas le même nombre de  
barreaux à leur échelle, ni le même écart entre  
chaque barreau.

Il n'y a donc pas de comparaison à faire entre  
soi-même et les autres en termes de grade. Le  
grade est un outil pour le professeur, pour  
aider son élève à développer son potentiel et  
à progresser aux plans physique, technique,  
et mental. Il essaie simplement de trouver le  
meilleur moment pour donner le grade (ou ne  
pas donner) afin que l'élève progresse. Cela  
ne peut fonctionner que s'il y a une relation  
de grande confiance entre l'élève et le  
professeur. Mettre en cause la décision du  
professeur, son propre grade ou celui d'un  
autre c'est rejeter tout le système. Donc on ne  
doit jamais donner son avis sur un grade  
obtenu ou non. On ne peut pas plus en refuser  
un qu'en demander un.

Ou alors, autant aller acheter tout de suite sa  
ceinture marron dans un magasin de sport,  
sans demander l'avis de personne !

L'échelle des grades du débutant jusqu'au  
niveau confirmé (ceinture noire) fonctionne  
comme ceci (les Arts Martiaux d'autres  
origines ont leurs propres systèmes mais le  
principe reste le même) :



1er kyu : ceinture marron  
2ème kyu : ceinture bleue  
3ème kyu : ceinture verte  
4ème kyu : ceinture orange  
5ème kyu : ceinture jaune  
6ème kyu : ceinture blanche  
7ème kyu : ceinture blanche  
8ème kyu : ceinture blanche  
9ème kyu : ceinture blanche



N.B. : Certains styles commencent  
directement au 7ème kyu. A partir de la  
ceinture noire 1er dan, le passage de grade  
n'est plus du ressort du professeur mais d'un  
jury d'Etat. Au sein de la fédération de  
Karaté par exemple, il existe des passages de  
grades adaptés pour les personnes  
handicapées.

Il faut savoir que le système de ceintures de  
couleur a été introduit en Europe pour  
satisfaire l'impatience et l'orgueil des

européens, car au Japon on ne portait auparavant que deux ceintures avant la noire : la blanche jusqu'au 4ème kyu et la marron du 3ème au 1er kyu.

Pour les enfants, il est possible de matérialiser les temps de progression entre chaque ceinture, par des demi-ceintures ou des degrés. Par exemple, les enfants peuvent passer trois degrés entre chaque ceinture de

couleur. Cela permet d'éviter le système des « petits prodiges » qui se retrouvent ceinture marron à 10 ans, qui ont certes un bon niveau technique mais ni l'âge ni la maturité pour prétendre à la ceinture noire.

Ce système de ceintures ou de degrés intermédiaires peut aisément être utilisé pour les adultes ayant un handicap mental. En effet, même en tenant compte de leurs

efforts, leur progression en grade s'étendra probablement plus dans le temps que celle d'une personne ordinaire. Les grades intermédiaires permettent de faire patienter l'élève tout en l'encourageant et en valorisant ses efforts.

La gestion des grades chez une personne présentant un handicap physique demande une autre forme d'adaptation. Des grades intermédiaires pourraient être ressentis par le pratiquant adulte comme une infantilisation. La prise en compte du handicap physique par le professeur (ne pas demander à l'élève une chose qu'il lui est physiquement impossible de réaliser !) doit permettre une progression en grade sensiblement au même rythme qu'une personne valide. La seule raison

d'espacer un peu plus les passages de grade est si le handicap physique a trop souvent exclu la personne de toute activité sportive ce qui du coup la rend au départ moins habile et coordonnée qu'une personne ordinaire ayant reçu une éducation physique tout au long de sa vie. Le plus important est que la personne handicapée physique ait bien la certitude que les grades qui lui sont donnés le sont sans aucune complaisance et sont bien la reconnaissance d'un niveau.

Notons que, indépendamment de la présence ou non d'un handicap, si certains élèves sont très impatients de changer de ceinture, pour d'autres c'est au contraire vécu comme une charge, la ceinture jaune faisant aux yeux de tous sortir l'élève de son statut un peu protégé de débutant. Le professeur prend aussi en compte cet aspect des choses dans ses décisions. Est-ce le moment pour son élève de sortir de son statut de débutant complet ?

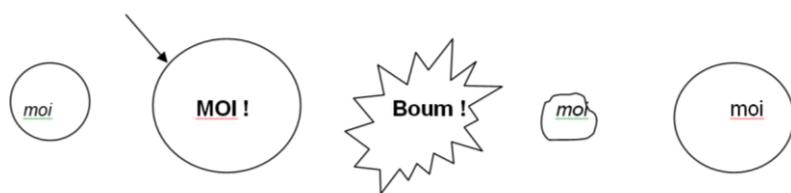
Dans tous les cas, la progression en grades, matérialisée par des ceintures de différentes couleurs est un outil pour faire travailler chacun sur son propre « ego » : Qu'on le veuille ou non, on n'est jamais complètement indifférent à son propre grade ou celui de l'autre... prétendre le contraire serait manquer d'honnêteté vis-à-vis des autres mais aussi et surtout de soi-même.

Quand on passe ou ne passe pas un grade on ressent des choses : plaisir, fierté, déception, jalousie, peur (des responsabilités que le nouveau grade implique), orgueil, humilité, pression, joie, tristesse... Selon les caractères, certains vont exprimer ces émotions sous une forme ou une autre et d'autres vont complètement interioriser leurs sentiments et s'appliquer à ne rien laisser paraître ce qui est du point de vue de l'étiquette plutôt l'attitude souhaitable.

Tout cela est nécessaire pour travailler sur soi-même, sur son ego : celui-ci va à certains moments enfler comme un ballon de baudruche puis un petit coup d'aiguille va le dégonfler d'un coup (un grade espéré qu'on



n'obtient pas, un copain qui passe un grade avant, etc...).



*Notre ego gonfle puis éclate puis regonfle.....*

Ce nécessaire travail sur soi est l'un des objectifs de ce système de grades. En principe, le pratiquant au fur et à mesure de sa progression doit apprendre à gérer de mieux en mieux ses émotions (les accepter et les intérioriser) et à dompter peu à peu son ego : cela lui permet d'adopter une attitude digne, de se montrer d'humeur égale et d'accueillir chaque évolution en grade des pratiquants autour de lui comme une nouvelle merveilleuse pour tout le dojo. En pratique, dompter son ego peut être le combat de toute une vie !

Finalement, le grade est certes une reconnaissance pour l'élève mais aussi et surtout une charge en termes de responsabilité. L'élève va avoir à la fois le souci d'être « à la hauteur » de son grade au niveau technique (connaître un certain programme..), et celui d'aider et soutenir les élèves de grade inférieur.

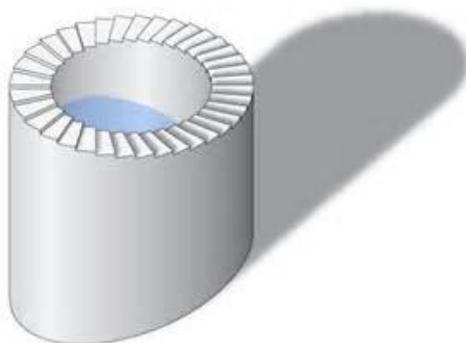
Cependant, indépendamment du grade il existe dans un dojo une autre hiérarchie, elle aussi très importante et qui est celle de l'ancienneté. Nous sommes tous le sempei de quelqu'un et le koai de quelqu'un. Sempei signifie littéralement « celui qui est né avant » et koai « celui qui est né après ». Chacun doit écouter les conseils de son sempei et se tenir prêt à aider son koai. On peut le comprendre de plusieurs façons ce principe de sempei ou de koai : un élève plus gradé que moi peut être considéré comme mon sempei, et un élève moins gradé comme mon koai. Mais un élève plus ancien que moi (qui a commencé le Nanbudo avant) est aussi

mon sempei, tout comme un élève plus âgé que moi. On peut enfin rajouter le critère de la compétence localisée : une élève plus jeune que moi, moins gradée, et qui a commencé le Nanbudo après moi peut cependant être mon sempei. en travail de l'énergie par exemple. Si cette élève a étudiée d'autres disciplines, fait des recherches.. je vais solliciter ses conseils et donc me placer en position d'élève, dans ce domaine précis.

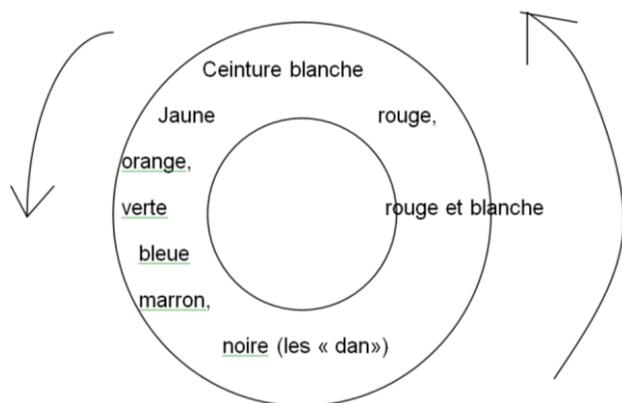
Je dois donc respect et écoute à celui qui est plus ancien que moi, même si pour différentes raisons il est moins gradé que moi.

Il y a donc toute une hiérarchie subtile et complexe dans un dojo, en dehors de celle, plus visible, des grades. Enfin, il faut savoir que la représentation linéaire des grades (grimper à une échelle) est une fausse représentation de la voie des arts martiaux en général, et du Nanbudo en particulier.

La Voie est en fait circulaire. Toute personne qui pratique un Art Martial est sur la Voie, qu'il s'agisse d'un enfant débutant qui met les pieds pour la première fois dans le dojo, d'une personne valide ou handicapée, ou d'un pratiquant âgé et haut gradé. C'est ce qui explique que certains grands maîtres vers la fin de leur vie remettent une ceinture blanche pour symboliser le fait d'avoir fait un tour sur le cercle de la Voie et surtout pour s'efforcer avec beaucoup d'humilité de retrouver « l'esprit du débutant » : la capacité à s'émerveiller et la disponibilité à l'apprentissage de celui qui « sait qu'il ne sait pas ».



C'est aussi pourquoi, on peut dire que les grades sont très importants et en même temps qu'ils ne sont pas importants du tout ! Comme dit la chanson, c'est juste une illusion...



Le rôle du professeur dans son club est d'amener son élève à la ceinture marron. Il le propose ainsi comme candidat potentiel à la ceinture noire. A ce stade, son élève doit si possible avoir, dans la mesure de ses possibilités, des postures de base correctes, une gestuelle juste, et connaître les principales techniques de sa discipline. Lorsque l'élève devient 1er dan, ce n'est pas un aboutissement mais un commencement. On peut imaginer que l'élève a ouvert une porte et est passé dans une autre salle dans laquelle il y a une nouvelle porte à ouvrir et ainsi de suite.



On peut aussi se dire que le professeur lui a appris les notes de la gamme et que l'élève va pouvoir commencer à jouer de la musique. Ou encore qu'il lui a appris l'alphabet et qu'il va commencer à lire et écrire etc... Il est important que le professeur explique bien cela à son élève car sinon il y a un risque que l'élève se croyant arrivé, arrête la pratique quand il arrive au 1er dan passant ainsi à côté de la grande aventure qui commençait seulement !

Il reste à ajouter que, s'il y a une vraie relation de confiance entre l'élève et le professeur, et que l'un et l'autre se sont mutuellement choisis et acceptés, quelle que soit l'évolution de l'élève dans l'avenir en termes de grade, il reste pour toujours l'élève de son professeur.

Enfin, l'élève débutant, le plus jeune, le koai de tous, le dernier arrivé, est la personne la plus précieuse du dojo, car c'est l'avenir de nos disciplines ! C'est pourquoi, le professeur principal du dojo aura soin de s'en occuper lui-même ou de le confier à son meilleur assistant.

Et tous les élèves auront à cœur de bien l'accueillir et de le soutenir pour l'aider à s'intégrer et créer les conditions de sa progression

# DES CAS RATES



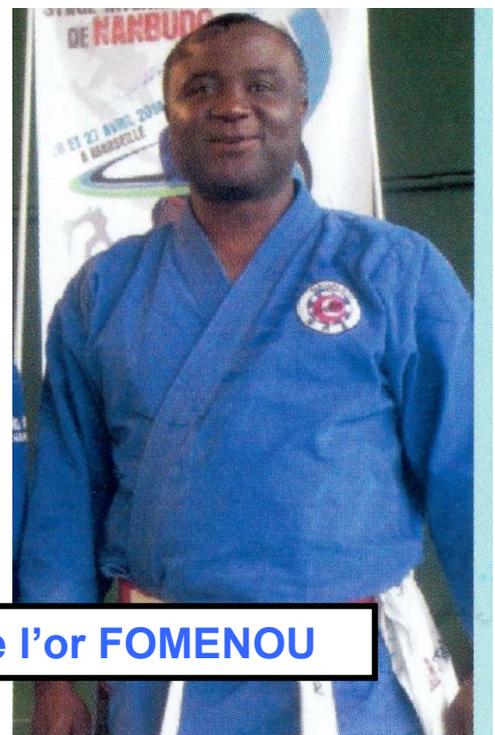
Luc MARCHIANTI



# DOJO

## Fedelor Nanbudo Sèvres

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...



Edouard de l'or FOMENOU

**LE NANBUDO DANS LE MONDE**

**LE NANBUDO**

- Art Martial de création d'Énergie
- Art Martial de Combat
- Art Martial de Santé
- Ecole de la Vie
- Ecole du Bonheur

**LE NANBUDO ENFIN A SEVRES**

**NANBUDO : L'ECOLE DE LA VIE**

**PUBLIC :** ADULTES & ENFANTS (des 7ans).  
CONTACT : Maître Edouard de l'or Fomenou  
Renshi Shihan, Ceinture Noire 7ème Dan (WNF)  
Disciple direct du fondateur.

Tel: 01 34 30 36 25  
09 52 14 39 33  
09 08 04 27 15

**RENTREE 2015-2016**  
Gymnase des Binelles  
(43 rue des Binelles, Sèvres)  
Contact : 06 08 04 27 15  
edouard.fomenou@gmail.com

www.nanbudo.com

F.F. KARATÉ WNF

FEDELOR NANBUDO SEVRES a commencé à fonctionner le 7 septembre 2015 à Sèvres. Sa forme juridique est une association loi 1901 enregistrée sous le numéro W923005558 auprès de la Préfecture des Hauts de Seine, Sous-Préfecture de Boulogne-Billancourt.

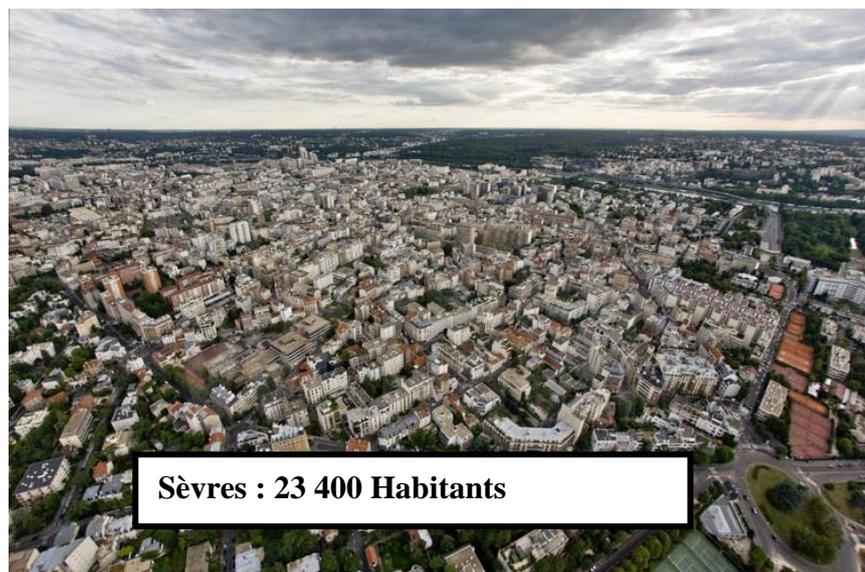
Le but de l'association est d'enseigner, promouvoir et vulgariser la pratique du Nanbudo au sein de la ville de Sèvres et environnantes, ainsi que toutes les activités connexes (mercantiles ou pas) dont le but unique est de soutenir l'association dans ses activités. Son siège social est au 2, allée Acacias, 92310 Sèvres.

Site internet : [www.fedelor.com](http://www.fedelor.com) (site en construction).

Le club est affilié à l'Association Française pour le Développement et la Promotion du Nanbudo (AFDP) ainsi qu'à la World Nanbudo Federation (WNF)

L'ambition de Fedelor Nanbudo Sèvres, sous la conduite de son Président et Fondateur, Renshi Shihan **Edouard de l'or Fomenou**, Ceinture noire 7<sup>ème</sup> Dan, est de faire découvrir le Nanbudo aux riverains

du Grand Paris Seine Ouest (GPSO) qui comprend plusieurs villes : Meudon (92048), Boulogne Billancourt (92012), Chaville (92022), Issy les Moulineaux (92040), Marnes-la-coquette (92047) ; Sèvres et Vanves



Sèvres : 23 400 Habitants

L'ouverture du club de Sèvres constitue donc la première pierre de cet ambitieux projet, par ailleurs très excitant.

**LE NANBUDO QU'EST CE QUE C'EST ?**  
 Art Martial japonais créé en 1978 par YOSHINAO NANBU. ART Martial de création d'énergie qui stimule le Ki (Energie de l'Homme).  
 Basé sur la pratique des 7 forces qui harmonisent les énergies du corps, de l'esprit, et de l'action.  
 3 piliers fondamentaux régissent le NANBUDO  
 - Les techniques de Combat - **BUDDOHO**  
 - Les techniques de Santé - **KIDOHU**  
 - Les techniques de méditation active - **NORYOKUKAHATSUHO**

**LE PROFESSEUR, DISCIPLE DIRECT DU FONDATEUR YOSHINAO NANBU**  
 Me Edouard de l'or Fomenou.  
 Ceinture noire 7ème Dan (WNF)  
 30 ans de pratique assidue du Nanbudo  
 Double Champion du Monde  
 \* Playa de Aro - Espagne 1991  
 \* Baguere - France 1996  
 Champion de plusieurs Tournois internationaux  
 Expert-Instructeur à Fédération mondiale de Nanbudo  
 Instructeur Fédération Française de Karaté  
 MMA et lutteur Indirect dans le vie active  
 Cadre dans le secteur automobile depuis 20ans

**LE 5 BIENFAITS DU NANBUDO**  
 Le Nanbudo c'est la santé, définie par l'OMS comme un état de complet bien-être physique, mental et social.  
**BIEN ETRE PHYSIQUE**  
 - La vie c'est la respiration. La respiration type Nanbudo permet une bonne oxygénation du corps, et du cerveau en particulier, améliorant ainsi ses capacités.  
 - La vie c'est également le mouvement. Les différentes techniques de Budoho assurent la bonne condition physique (muscultation, équilibre, souplesse, endurance, relaxation de la colonne vertébrale etc.)  
 - Augmentation de la capacité pulmonaire avec des effets bénéfiques dans le traitement des troubles respiratoires (asthme, apnée du sommeil etc...) )  
 - Elimination des toxines et du stress accumulés au quotidien  
 - Augmentation de la capacité de concentration.  
**BIEN ETRE MENTAL**  
 - Développement des chakras par les 7 forces (na-mu-tai-san-han-dan-wei-mo-sei)  
 - Nanbudo mitsuno shikany, Chikanda - Yukida - Shimenada (Force - Courage - Conviction).  
**BIEN ETRE SOCIAL**  
 - La réalisation des bien être physique et mental  
 - Rupture des barrières tribales, raciales, culturelles etc.  
 - Amélioration du rapport humain pour une vie harmonieuse avec son prochain.  
**CHEZ LES PLUS JEUNES**  
 - Canalisation du trop plein d'énergie chez les enfants.  
 - Acquisition de la discipline dans l'expression de soi  
 - Raffermissement de la confiance en ses capacités propres  
 - Maîtrise et contrôle des émotions en toute circonstance  
 - Entretien de la santé et culture de l'esprit sportif et amical.

**VISION DE DOSHU SOKÉ NANBU**  
 La connaissance de soi dans sa triple dimension spirituelle, physique et mentale est le summum de la connaissance.  
 Se connaître soi-même est la clé pour mieux connaître les autres. Vivre en harmonie avec son environnement dépend donc du degré de connaissance de soi.  
 Le Nanbudo est une voie d'accès à cette connaissance globale de soi pour une vie harmonieuse avec les autres.

[www.nanbudo.com](http://www.nanbudo.com)  
 Contact : 06 08 04 27 15  
 edouard.fomenou@gmail.com  
[www.fedelnanbudo.com](http://www.fedelnanbudo.com)  
 (no constructeur)

F.F. KARATE

Fedelor Nanbudo Sèvres a fonctionné cette année avec un effectif encourageant de 12 athlètes. Le club a participé à plusieurs stages dont ceux de Huesca en Espagne et Orsay en France. De même il sera représenté à Playa de Aro en Espagne lors du stage international de fin de saison sportive de la WNF.

La direction technique du Club est assurée par Renshi Shihan Edouard de l'or Fomenou, élève du Fondateur Doshu Soké Yoshinao Nanbu depuis plus de 30 ans et titulaire d'un palmarès sportif

international très élogieux. Il est assisté de Romuald Njiké, ceinture noire deuxième Dan.

Les entrainements se déroulent au Gymnase du Collège à sections Internationales de Sèvres au 43 Rue des Binelles - 92310 Sèvres.

Les horaires des cours pour la saison sportive 2015/2016 qui s'achève sont :

- Mercredi de 18h à 19h
- Vendredi de 19h à 21h
- Samedi de 13h30 à 15h30

Pour la rentrée 2016/2017, Fedelor Nanbudo Sèvres a pour ambition de doubler son effectif et il est prévu une ampliation des jours et heures de cours. De même, une section pour retraités pourrait être mise en place afin de travailler à l'amélioration de la santé de tous pour une vie en harmonie avec l'environnement.

Pour tout renseignement pour la rentrée 2016/2017 veuillez appeler le 06 08 04 27 15 ou écrire à [Edouard.Fomenou@gmail.com](mailto:Edouard.Fomenou@gmail.com)

## NANBUDO

**un art martial de santé - un art martial de combat - un art martial de création d'énergie l'école de la vie - l'école du bonheur**



# SUR LE TATAMI DE L'AFDP-NANBUDO



**Retrouvez les résultats de la coupe de France sur le site de l'AFDP Nanbudo.**

## **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-site-officiel-du-nanbudo-en-france.html>

