



LA
VOIX

Tenshin

天心

DU NANBUDO

Numéro 0



avril 1999

Éditorial

TENSHIN: tous les deux mois (pour le moment), quatre pages de nouvelles sur le Nanbudo en France.

TENSHIN : pour nous Nanbudoka signifie l'esquive.

L'esquive, technique de base de notre art martial.

TENSHIN, la voie du Nanbudo, un hommage à notre pratique.

Mais aussi :

TEN : ciel, nature, ordre des choses : image de l'homme enraciné au dessus de sa tête, le ciel

SHIN : cœur, esprit, sentiment

TENSHIN : une image s'est révélée à moi : l'Homme de cœur et d'Esprit enraciné, au dessus de lui un ciel de rêves à réaliser...

La Rédaction et moi-même, à l'image de cette image, voulons que TENSHIN la voix du Nanbudo retransmette à ses lecteurs, à travers ses articles, tout ce qui fait la force profonde de l'enseignement de notre fondateur Yoshinao Nanbu Doshu, dans un esprit de réalisation et de sagesse.

Son but est d'être aussi un journal d'information auprès de tous les Nanbudoka et les sympathisants, qu'il soit le témoin et le rapporteur des activités qui font la vie du Nanbudo en France, en lien étroit avec les clubs et les instances dirigeantes auxquels ils sont affiliés.

Alors n'hésitez pas, chers lecteurs, dites nous

ce que vous vivez dans vos clubs !

Envoyez-nous, le compte-rendu des stages, des compétitions, des événements auxquels vos clubs participent, vos dessins, vos photos, un conte, vos articles d'humeur et d'humour, vos réflexions nanbudokates et vos jeux qui divertiront petits et grands.

La circulation des idées, l'échange d'information ont toujours été la base et le renouvellement véritable de toute relation humaine.

En espérant recevoir de vos nouvelles pour nous aider à réaliser les numéros des mois prochains, au nom de la rédaction, je vous souhaite : "bonne lecture".

Romain Larguier
Rédacteur en Chef

SOMMAIRE

page 1 :

Éditorial
Sommaire

page 2 :

Un nouveau journal et une nouvelle association pour le Nanbudo
Championnats de France de Karaté-Jutsu
Calendrier Prévisionnel
Carnet d'adresses

page 3 :

Stages: Bompas/Figueras,
Durfort-La Capelette
Bagneux

page 4 :

Jouons un peu,
Le saviez-vous ?,
Conte : Bokuden et ses trois fils

Un nouveau journal et une nouvelle association pour le Nanbudo

La Rédaction de TENSHIN a la joie de vous annoncer en même temps que de vous présenter son "numéro 0", la naissance de l'Association Française Pour le Développement et la Promotion du Nanbudo (AFDP Nanbudo).

Nous œuvrerons pour le même objectif : "développer et promouvoir dans son intégralité le Nanbudo, l'art martial créé par Maître Yoshinao Nanbu, qui en transmet progressivement le contenu"(extrait du J.O. du 20/02/99).

Nous lui souhaitons longue vie.

Championnats de France de Karaté Jutsu

Cette compétition, proposée par la FFKAMA* a lieu pour la deuxième année consécutive. Elle se déroulera le 11 avril 1999 à Paris (Coubertin). Elle est ouverte à tous les pratiquants de karaté affiliés à la fédération ainsi qu'aux pratiquants des disciplines japonaises affinitaires regroupées sous le terme générique de karaté jutsu, dont le Nanbudo. Les règles ont un peu évolué par rapport à l'année dernière. En effet, les deux premières épreuves de cette année sont inédites**. Voici en résumé le programme pour cette année :

Une seule catégorie d'âge : junior/senior à partir de la ceinture marron. Trois titres distincts : Couple masculin, couple féminin, couple mixte. La compétition se déroule sur trois tours :

- 1^{er} tour, épreuve Ju Kumite Karaté Jutsu. Les deux partenaires attaquent alternativement et doivent répondre par des esquives et parades avec déplacements et enchaînement de techniques de poings, de pieds, des clés, des projections et des étranglements. La prestation doit durer de une minute à 1 minute 30. Comme on le voit, cette épreuve est assez proche d'un ju randori de démonstration.
Les 16 équipes qui auront obtenu le meilleur score seront qualifiées pour le 2^{ème} tour.
- 2^{ème} tour, programme imposé. Les partenaires doivent effectuer 3 saisies : une de face, une latérale et une arrière; puis ils réalisent trois attaques des membres supérieurs et enfin trois attaques des membres inférieurs. Les techniques de défense sont libres mais doivent présenter une

variété d'atémis, clefs, projections et étranglements. L'alternance entre tori et uke est obligatoire.

Les 8 meilleures équipes sont sélectionnées pour participer à la finale où elles exécuteront la troisième épreuve.

- 3^{ème} tour, expression technique suivie de son application.

Les compétiteurs présentent une expression technique libre synchronisée pendant 45 à 60 secondes. (Une sorte de Kata inventé par les compétiteurs pour l'occasion). Puis ils ont 1 minute 30 à 2 minutes pour en présenter diverses applications possibles (bunkai), toujours en alternant les rôles.

Pour le classement final on ne tiendra compte que des notes du troisième tour.

Cette compétition qui permet de réunir différents styles, promet d'être particulièrement intéressante. Que ceux qui n'auront pas la chance de pouvoir y assister se consolent, nous vous raconterons tout dans Tenshin.

*Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires

**Vous pouvez vous reporter au Kizuna n°21 pour tout savoir sur les championnats de l'année dernière.

Calendrier Prévisionnel

17 avril 1999 : Doshu Nanbu sera à Bercy pour la "Nuit des Arts Martiaux".

22-24 mai 1999 : Stage d'oxygénation aux Houches (Chamonix) chez Bernard Larminay.

Juin 1999 : Stage à Bompas.

26 au 30 juillet 1999 et 2 au 6 août 1999 : Stage international avec Doshu Nanbu à Playa de Aro (Espagne)

31 juillet et 1^{er} août 1999 : Coupe d'Europe à Playa de Aro (Espagne)

Carnet d'adresses

Tenshin

c/o Romain Larguier
24, avenue Victor hugo 92220 Bagneux
☎ : 01 46 64 69 61

Worldwide Nanbudo Federation

293, rue de Bernex CH 1233 BERNEX SUISSE
☎ : 00 41 22 257 21 44 Fax : 00 41 22 777 17 16

Association Française pour le Développement et la Promotion du Nanbudo

c/o Isabelle Amiel
8, rond-point des martyrs 92220 BAGNEUX
<http://www.multimania.com/nanbudo/>

Association Française de Nanbudo

Anne Gauthier
17, rue Robert Legros 93100 MONTREUIL
☎ : 01 48 59 23 23

Fédération Française de Karaté et d'Arts Martiaux Affinitaires

122, rue de la Tombe Isoire 75014 PARIS
☎ : 01 43 95 42 00 Fax : 01 45 43 89 84
<http://www.ffcama.fr>

STAGES

BOMPAS/FIGUERAS

Les 6 et 7 février 1999 a eu lieu un stage original : le premier jour, nous étions les invités du club d'Isidore Morante à Figueras (Espagne), et le second, nous avons accueilli nos amis espagnols au club de Bompas. Dans une ambiance studieuse et sympathique, les stagiaires nanbudokas ont pu étudier katas et randoris par groupes de niveau. En effet ils étaient encadrés par pas moins de quatre instructeurs (Stéphane Carel Shihan, Jean-Luc Rubio Shihandai, Jean Collomb Shihandai et Isabelle Amiel Sensei Kiochi).

BAGNEUX

Le stage national qui s'est déroulé les 27 et 28 mars à Bagnaux a été consacré au kata . Nous nous sommes retrouvés une cinquantaine essentiellement du Club de Bagnaux et du Club d'Orsay samedi après midi au Gymnase Henri Wallon, autour de notre spécialiste es-Kata Jean-luc Rubio shihandai, Champion du Monde de Kata individuel en 1996.

Il nous a enseigné sur ce que nous devons acquérir et appliquer pour que notre kata soit stable, puissant, plein d'aisance et d'énergie, insistant sur des positions essentielles : zenkutsu, kakatodashi, shikodashi, nekoashidashi, que nous retrouvons dans beaucoup de kata, sur le maintien du centre de gravité et d'énergie : le hara, la direction de notre regard, et les temps de respiration qui accompagnent nos déplacements.

Ensuite, nous nous sommes entraînés par groupe de niveaux. Les ceintures de couleurs ont mis en application tous ces critères sur Ikkioku et Nanbushodan ; les ceintures marrons et noires ont étudié Nanbutaïso bunkaï.

DURFORT-LA CAPELETTE

Au stage de printemps à La Capelette, le temps ne nous a pas surpris : il faisait beau, soleil, ciel bleu. Doshu Nanbu, lui, en revanche, une nouvelle fois, n'a pas manqué de nous surprendre. Il nous a appris un nouveau randori efficace et... douloureux (surtout pour tori quand t'es dessous), qui rassemble toutes les techniques utilisées au Nanbudo : Kansetsu Randori Ichi No Kata. Du travail sur le tatami, quand on sait qu'il nous présentera dans un avenir plus ou moins lointain ces grands frères : Kansetsu Randori Nino Kata et Kansetsu Randori Sano Kata.

Lors de ce stage le Doshu nous a projeté non sans émotion, les photos d'un séjour au Japon qu'il a effectué en 1966 en compagnie de ses élèves, messieurs Valera, Lavorato et Setrouck, devenus les premiers grands champions français de Karaté. Ce fut l'occasion de leur faire découvrir pour la première fois le Japon et de leur présenter sa famille et ses amis. Nous étions tous très heureux qu'il nous fasse partager ses souvenirs de jeunesse.

Pour finir : initiation à l'arbitrage et à la compétition. Les plus gradés d'entre nous se sont présentés comme cobayes pour être jugés sur la valeur de leur kata par des arbitres qui n'en étaient pas moins, pour certains d'entre eux, aussi des cobayes.

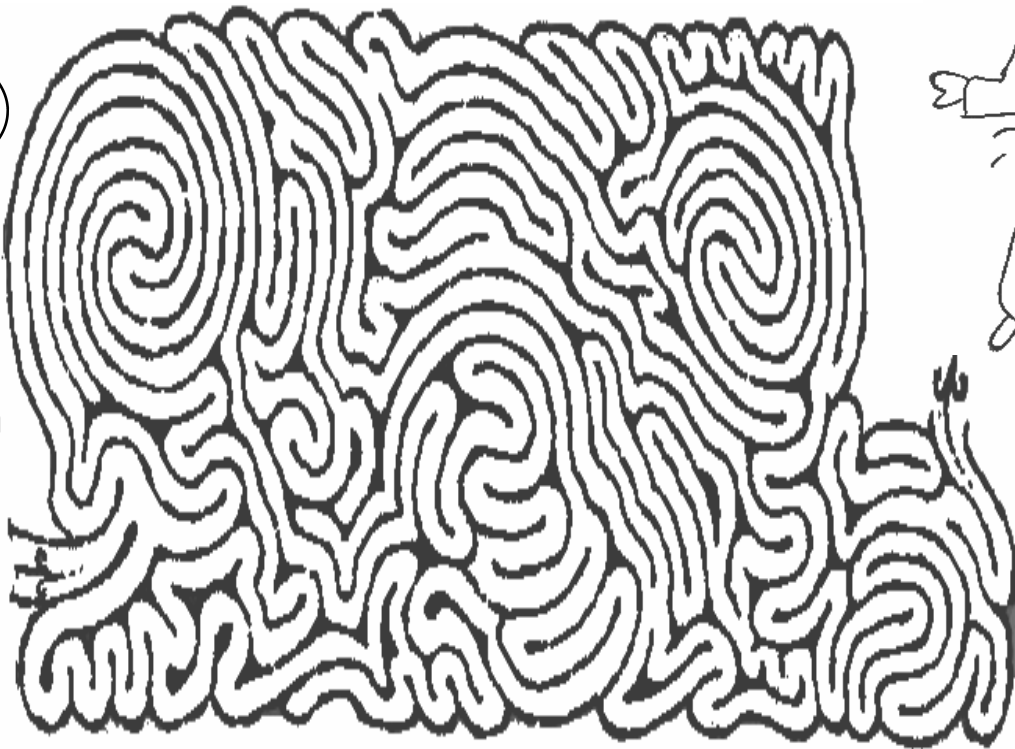
Les enfants n'ont pas été oubliés. Ce sont eux qui ont eu l'honneur de débiter ce stage pour une heure d'entraînement. Sérieux, attentifs aux conseils de Jean-Luc, ils se sont tous appliqués à exécuter katas et shiotaïs.

Dimanche matin, les plus courageux se sont retrouvés pour se remettre à l'apprentissage de ce qui est l'essence même de tout art martial. Au programme l'étude bunkaï de certains kata.

JOUONS UN PEU ...

Merci !

J'ai perdu ma ceinture, peux-tu m'aider à la retrouver ?



Le saviez-vous ?

La tenue du pratiquant de Nanbudo s'appelle un Nanbudogi. (prononcer gui). Le terme "kimono" signifie en fait en japonais "tenue d'intérieur".

Comment s'appelle la tenue du karatéka, et du judoka ?



Réponse : karatégi, judogi

Bokuden et ses trois fils

Bokuden, grand maître de sabre, reçut un jour la visite d'un confrère. Pour présenter ses trois fils à son ami, et montrer le niveau qu'ils avaient atteint en suivant son enseignement, Bokuden prépara un petit stratagème : il cala un vase sur le coin d'une porte coulissante, de manière à ce qu'il tombe sur la tête de celui qui entrerait dans la pièce. Tranquillement assis avec son ami, tous deux face à la porte, Bokuden appela son fils cadet. Celui-ci entra précipitamment et reçut lourdement le vase sur le cou. Mais avant que le vase ne touche les tatamis, il dégaina son sabre et le cassa en deux. "Celui-là, dit le Maître, c'est mon fils cadet. C'est un peu la

honte de la famille, mais il est encore jeune." Un nouveau vase fut installé, le second fils, appelé. Il fit coulisser la porte et commença à entrer. Esquivant de justesse le vase qu'il faillit recevoir sur le crâne, il réussit à l'attraper au vol. "C'est mon second fils, expliqua-t-il à l'hôte, il a encore un long chemin à parcourir."

Puis ce fut le tour du fils aîné. Quand celui-ci se trouva devant la porte, il s'arrêta net. Après avoir entrebâillé la porte, il décrocha le vase avant d'entrer. Refermant la porte derrière lui, il posa le vase avant d'aller saluer les deux maîtres. "Voici mon fils aîné, dit Bokuden en souriant, il a déjà atteint un bon niveau et est en voie de devenir maître."

D'après "Les contes des arts martiaux", Pascal Fauliot, collection

