

Numéro 12

**LA VOIX DU NANBUDO**



**coucou!!**

**La revoilà...**





16 Avenue des  
Micocouliers  
13960 Sausset

Parution semestrielle  
Décembre  
Juin

Merci à :

Stephane Carel pour  
son étincelle initiale

Isabelle Amiel  
André Barbieri  
Jean Collomb  
Gabriel David  
Ruben Debard  
Emmanuel Erb  
Jean Paul Renucci  
Jean Luc Rubio  
Serge Salvai  
Webmaster Guy

#### AFDP

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



# KI TAISO-MMAIRE

## COUCOU !! La revoilou...

Notre revue Tenshin, après 3 ans de silence, renoue le contact. 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. KATA-LISMAN

Interview exclusive de Ruben Debard...

### 2. BUDO-SSIER

Quelques idées pour parler aux enfants du Nanbudo...



### 3. RANDORI-RE

Blagues à Dojo...



### 4. MOROTE-MOIGNAGE

Pays d'accueil : la Croatie...

### 5. STAGE DANS LA DRÔME

Le cœur de Crest bat pour vous...

### 6. HAÏKU

Poésies d'origine japonaise...

### 7. DACHI WAZA = UNE PRO-POSITION

Vous avez dit coopération ?



### 8. MEIYO = A L'HONNEUR

Stage experts japonais...

### 9. 20 ANS ET TOUS SES DANS

La grande fête de Bompas...



### 10. PEDA-GODAN = LE JEU PUISSANCE 5

De l'utilisation du jeu en pédagogie...

### 11. USHIRO - STORY

Rare !! Un article datant de 1966...

### 12. SUR LE TATAMI DE L'AFDP

Calendrier 2007/2008



## Interview exclusive de : Ruben DEBARD

**Ruben à 10ans.** Il s'entraîne depuis 2 ans chez **Jean Luc Rubio** à Bompas.

Sur les tatamis, c'est peut-être le plus petit, mais son geste juste le hisse à la place des grands. Il suffit de s'entraîner avec lui pour se rendre compte de sa force intérieure. Ruben agit en douceur et cependant véhicule une présence indiscutable.

Ruben a accepté de consacrer dix minutes pour répondre aux questions de Tenshin. Cela se passe entre deux séances du stage organisé à Bompas du 1 au 4 novembre dernier.

**Tenshin :** Qu'aimes-tu dans le Nanbudo ?

**Ruben :** J'aime bien apprendre des choses nouvelles.

**Tenshin :** Et qu'est ce que tu aimes le plus apprendre ?

**Ruben :** L'esquive, le Ki Taïso, les Shotai, les Randoris...

**Tenshin :** Tu connais déjà le Ki Taïso ?

**Ruben :** Oui, avec Jean Luc, nous le faisons à l'échauffement. La première année nous avons appris le Nanbu Taïso et la deuxième année le Ki Nanbu Taïso.

**Tenshin :** As-tu déjà participé à des compétitions ?

**Ruben :** Oui, la première année à Marseille où j'ai eut la médaille de bronze Randori et Kata. La deuxième saison, c'était à Grenoble, où j'ai gagné la médaille d'or en Kata et Randori.



Ruben lors de sa qualification à Grenoble

**Tenshin :** Mais dis-nous, tu es un vrai champion ?

Et **Ruben** de nous adresser un charmant sourire avant de rejoindre les tatamis.

Ruben est bien à l'image de son papa. Celui-ci est en or massif de gentillesse.

Cela doit tenir à la région.

Quand on voit la chaleur avec laquelle, l'équipe organisatrice nous a reçus, à l'occasion de ce stage.





Isabelle AMIEL

## Quelques idées pour parler aux enfants du Nanbudo...

**A la demande de quelques profs**, voici des propositions pour parler aux enfants de l'esprit des arts martiaux et du Nanbudo. Je vous en enverrai d'autres petit à petit. N'oubliez pas aussi les adultes, ces grands enfants...

Il s'agit de leur transmettre quelques grands principes simples que vous pouvez décliner à l'infini en fonction de votre imagination. A aborder dans l'ordre que vous voudrez...

### 1 – Les trois aspects de la pratique du Nanbudo et des arts martiaux :

la technique  
le physique (le corps)  
le mental (l'esprit)

- On peut expliquer qu'en fait on travaille toujours les trois. Dans tout ce qu'on fait.



Méditation en herbe...

Exemple : quand on est assis en seiza dashi (au salut, quand on regarde une démonstration..). **On travaille à la fois le corps** (ça assouplit les chevilles, ça fait mal), **la technique** (il faut apprendre la posture correcte, le dos droit, les talons écartés), **et le mental** : il faut faire un effort pour garder la bonne posture, et quand on est en bonne posture on est dans un état d'esprit qui **permet de bien se concentrer**.





**Ukemi avec Technique, Physique et Mental.**

Vous pouvez illustrer avec d'autres techniques :

Faire un coup de pied.

Se tenir en zenkutsu dashi, etc...

On peut aussi le relier aux grades :

Chacun des pratiquants a sa propre échelle à monter, qui n'est pas celle du voisin. Le professeur évalue son élève en fonction de ses possibilités, et tient compte des trois critères : la technique (j'ai mémorisé mon kata, je place bien ma hanche sur mon ura mawashi), le physique (je suis rapide, je monte mon coup de pied haut...) et le mental (j'ai du mal mais je suis courageux, persévérant, assidu à l'entraînement...).

C'est pour ça qu'on peut avoir le même grade qu'un autre sans être en apparence du même niveau, parce qu'un critère peu contrebalancer un autre. Par exemple, on va exiger du physique d'un enfant, beaucoup moins d'une personne âgée, on va accorder un grade malgré des erreurs techniques, parce que le mental y est...)

A vous d'en tirer d'autres idées...



**Petit Nanbudoka deviendra grand...**

## 2 – Pourquoi le Nanbudo s'appelle Nanbudo ?

A adapter en fonction de l'âge et de la maturité de l'interlocuteur...

C'est une contraction (un raccourci) entre deux mots : Nanbu + Budo

On devrait dire « Nanbu budo » mais ça sonne mieux en un seul mot.

**Nanbu** : c'est le nom de famille du fondateur du Nanbudo (inventeur).

En profiter au passage pour expliquer « Maître » « Doshu » = fondateur



« Sensei » = professeur ou « celui qui est né avant ». On est toujours le sensei de quelqu'un, le koai de quelqu'un (celui qui est né après ou moins gradé, plus jeune, arrivé au dojo après moi).



On doit écouter les plus anciens, aider les plus jeu-

On peut aussi glisser là un historique du Nanbudo, dont je parlerai une autre fois...

### Budo : BU + DO

BU : « art du combat ».

Là il faut revenir sur « art martial ».

Les enfants connaissent parfois Mars, le dieu de la guerre.

Ce serait donc un art de la guerre ?

Non, c'est une mauvaise traduction !

C'est bien un art : c'est beau, c'est une recherche personnelle.. Mais ce

n'est pas l'art de la guerre, c'est le contraire.

C'est « l'art du combat pour l'arrêt des combats ».

Combat codifié : le Randori

Ca se dessine avec une flèche (une lance) barrée : c'est l'arrêt des lances, l'arrêt des armes, l'arrêt des combats.



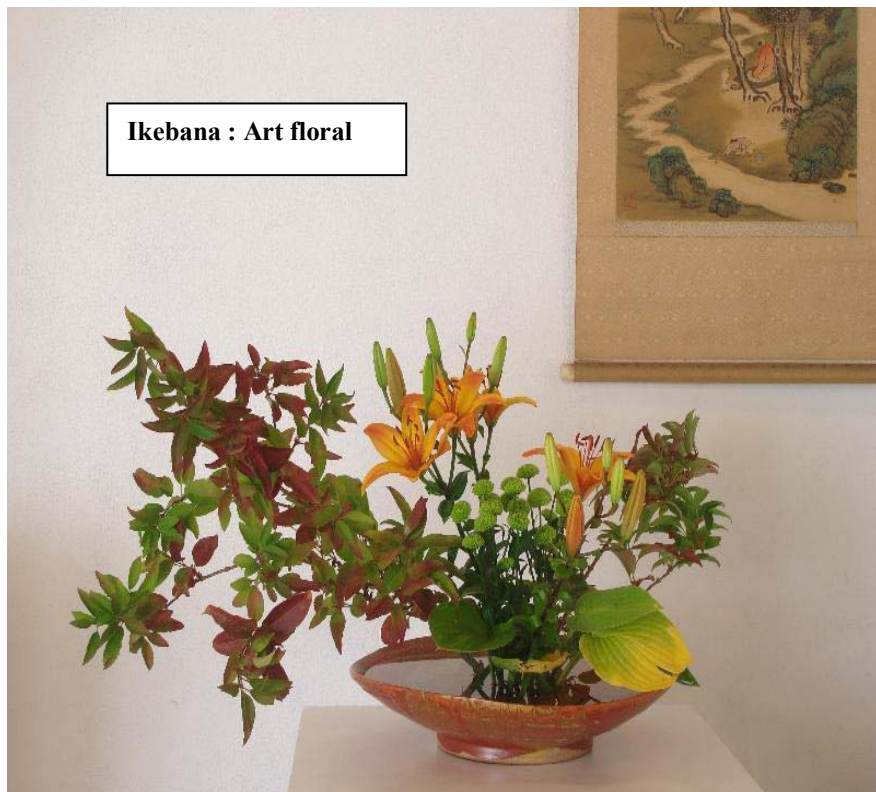
Là, à vous de broder : on pratique le Nanbudo pour apprendre à se défendre (tous les katas commencent par un mouvement de défense), donc on apprend à devenir fort et à ne plus avoir peur.

Et quand on n'a pas peur, on n'a aucune raison d'être agressif !

Ou encore : On se défoule, on « joue » à se battre sans se faire mal, avec des règles alors on ne fait plus la guerre.

Là encore, vous pouvez faire un petit raccourci historique : les samouraïs (des guerriers japonais comme les chevaliers en France) pratiquaient l'art de la guerre quand il y avait des disputes entre les seigneurs des différentes provinces du Japon. Puis le Japon s'est unifié et pacifié, et il n'y avait plus aucune raison de se battre. Alors ils ont appris les arts : de la peinture, de la musique, de la calligraphie, des fleurs, du thé... et du combat pour l'arrêt des combats...

## Ikebana : Art floral



Attention, avec les enfants, une explication entraîne toujours des questions en cascade : « et pourquoi les samouraïs ils avaient des armes et pas nous, etc...

**DO** : « la voie » dans le sens « le chemin », « la route », « le sentier » ou encore « la direction à suivre.

On peut expliquer que ça se retrouve dans les autres arts martiaux (ou plutôt les autres Budo !) :

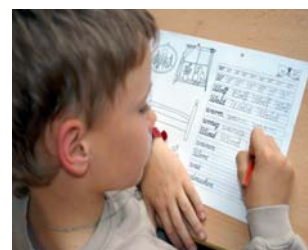
Judo : voie de la souplesse

Aikido : voie de l'union des énergies

Karaté Do : voie de la main vide

Là encore, à chaque prof de développer selon son inspiration. Quelques pistes :

- C'est une voie à suivre donc ça dépasse le cadre du Nanbudo : on peut aussi faire preuve de « force, courage, conviction » pour faire ses devoirs de classe, écouter et aider ses parents etc... C'est donc une ligne de conduite
- Stéphane disait aux enfants il y a quelques années : c'est comme de tracer une ligne droite avec un stylo, à main levée, sans règle : parfois on y arrive, parfois on dévie puis on revient dans la bonne direction. Ils l'écoutaient subjugués ...



On peut aussi raconter une petite histoire, c'est très utile et important les histoires, j'y reviendrais. Il y a donc celle du grand maître d'arts martiaux (ou de sabre, ou de budo...). Il était très fort et personne n'était jamais parvenu à le battre en combat. Pour rentrer chez lui il avait le choix entre deux chemins (deux voies !) : un grand chemin long, très bien éclairé, beaucoup emprunté, donc pas dangereux. Et un petit raccourcis plus rapide, une route sombre et étroite, mal éclairée, mal fréquentée, donc dangereuse. Quel chemin choisissait le grand maître (plus fort que tout le monde), à votre avis ? (laisser les enfants donner leur avis). La réponse est : le chemin éclairé, parce qu'il était aussi maître en sagesse et qu'il ne cherchait jamais à se battre, même en étant le plus fort. La voie du



Budo n'est donc pas que la voie de la technique ou du physique, mais aussi la voie de l'esprit donc de la sagesse (et du courage, de la patience, de la persévérance...)

**Donc le Nanbudo c'est ...**

**La voie (le chemin) de Nanbu (le fondateur) pour l'arrêt des combats (la paix).**



## RANDORI-RE

Trois samouraïs veulent mesurer leur adresse au sabre. Ils se choisissent un juge qui sera le gage de l'équité de la joute qui va se dérouler entre les trois guerriers.

Le juge qui s'y connaît en tournoi de samouraïs leur a apporté de quoi se mesurer : il ouvre une petite boîte dans laquelle il y a une mouche.

Le katana du samouraï sort de son fourreau en un éclair, et la mouche retombe sur le sol, coupée en deux !

Le juge est satisfait par cette première performance, et il félicite le premier samouraï. Lorsque le deuxième samouraï est prêt, le juge ouvre une nouvelle boîte et laisse s'envoler une autre mouche.

Cette fois-ci, le deuxième samouraï donne deux coups de sabre dans l'air, et la mouche retombe, coupée en quatre ! Cette fois, le juge est vraiment impressionné. Et il le dit au deuxième samouraï. Mais il reste un troisième concurrent. Lorsque celui-ci est prêt, le juge ouvre sa troisième boîte contenant une troisième mouche...

Le samouraï sort son sabre et dessine une arabesque dans l'air, et range son sabre, mais la mouche continue à voler... Le juge dit alors :

- Mais la mouche vit toujours !
- C'est vrai, répond le troisième samouraï, mais elle ne pourra plus jamais se reproduire.

## Pays d'accueil : la Croatie



**Bonjour à tous.**

La rédaction de Tenshin m'a demandé de rédiger un petit article pour notre chère revue. Je ne savais pas trop quel sujet aborder, il y a tellement de chose dont on pourrait parler concernant le Nanbudo.

Mais finalement j'ai eu envie de vous parler des stages avec maître Nanbu, car mis à part les entraînements, c'est la découverte de pays, de culture, de personnages .....



**Serge SALVAI**

Je me souviens la première fois que je suis allé à Zagreb ; première surprise, l'aéroport, très petit ; ensuite l'accueil, on est venu me chercher, c'est sympa. Mon chauffeur, un monsieur qui ne parle pas anglais mais bon ce n'est pas grave, je découvre le paysage.



**Zagreb : 800 000 habitants**

Enfin nous arrivons à l'hôtel, je prends possession de ma chambre et déjà on me donne rendez vous pour l'entraînement du soir.

Nous sommes jeudi, ce soir l'entraînement est réservé aux amis de maître Nanbu (en fait ce sont d'anciens élèves du Doshu) et à ceux qui sont hauts gradés (à partir de 4<sup>e</sup> dan) ; le vendredi, c'est le passage de ceintures noires 1<sup>er</sup> dan, 2<sup>e</sup> dan, 3<sup>e</sup> dan ; un programme est prévu pour chaque niveau ; on sent la tension dans le couloir qui mène au dojo. On ne peut pas assister à l'examen, c'est comme ça .....

Pour le samedi, il y a tout d'abord une heure d'entraînement pour les enfants le matin et l'après midi ; le Doshu est accompagné d'un assistant pour encadrer les enfants.

Ensuite c'est à nous ; enfin on va pouvoir bouger.

Le dimanche, rebelote les enfants en premier et les adultes après. Puis vient le dernier cours, déjà, et là tout le monde s'entraîne ensemble.



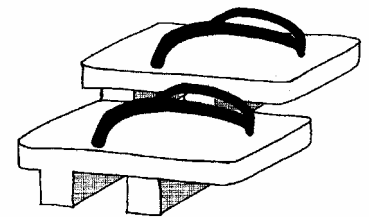
**Serge en action en Croatie**





A Zagreb, il y a aussi entraînement le dimanche après midi ; ils durent tous 1h30 et ils sont très précis avec le chrono, l'heure c'est l'heure.

Chaque fois avant de commencer les entraînements, on se positionne pour le salut en attendant le Doshu ; ça dure bien 5 minutes, pas un bruit, tout le monde l'attend, respectueux, silencieux. Soudain, des petits claquements se font entendre dans le gymnase ; ce sont les chaussures du Doshu ; vous les avez déjà vu ; des sortes de claquettes en bois ; c'est japonais mais je ne connais pas le nom de ces chaussures.....



**Bunker Dojo ??**

Les croates, il faut aller les chercher ; ensuite ça va, ils sont sympas.

Techniquement, ils sont bons, surtout en coup de pied.

Les chutes, ils aiment moins.

Le samedi soir était prévu un repas pour les stagiaires ; ça s'est passé dans un bunker en plein centre ville. Un endroit très curieux, un reste de guerre transformé en dojo car ils s'entraînent dans ce lieu particulier et il est par ailleurs très bien équipé..

Que dire de plus.

C'était un bon stage ou j'ai été bien accueilli. J'ai maintenant des potes en Croatie ; depuis on se revoit lors de différents stages avec le Doshu.

Cela fait maintenant plus de deux ans que je vis au rythme des stages internationaux animé par le Doshu. J'ai beaucoup de chance et je remercie Marta ma femme et Jean Paul mon ami et président du club de l'Estaque car sans eux, cela n'aurait pas été possible.

Je fais environ dix stages avec le Doshu par saison sportive et j'ai découvert plusieurs pays et rencontré beaucoup de gens ; parmi eux, certains sont devenus comme des amis, lorsqu'on se retrouve, c'est toujours avec beaucoup de plaisir mais peut être que je vous raconterai ça dans un autre numéro.





# STAGE DANS LA DRÔME

## Le cœur de Crest bat pour vous...

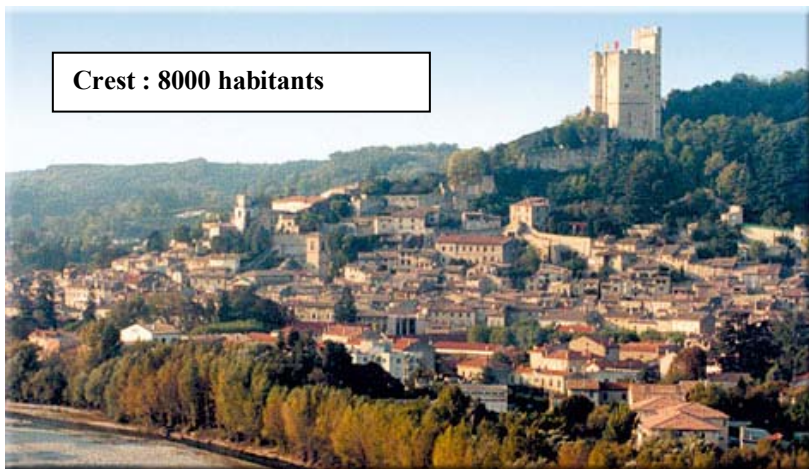
**Je voudrai tout d'abord adresser** mes félicitations à l'équipe de Tenshin qui reprend vie. Je leur souhaite beaucoup de courage et de persévérance dans la réalisation de ce document qui reste un lien entre les nanbudokas francophones.

Je ne parlerai pas d'arbitrage, car ce n'est plus un sujet qui me soit suffisamment connu actuellement. Les règlements sont en pleine modification. Je me contenterai de rappeler un événement qui s'est déroulé à Crest en Mai dernier.



**Jean  
COLLOMB**

**Crest : 8000 habitants**



A Crest, jolie ville de la vallée de la Drôme de huit mille habitants, s'est déroulé le stage de fin d'année animé par les plus hauts gradés de France qui nous ont fait partager leur expérience.

La présence de nombreuses féminines est à signaler ce qui montre que notre art respecte la parité.



**De la gauche vers la droite :**  
**Jean Luc Rubio**  
**Jean Collomb**  
**Stéphane Carel**  
**Serge Salvai**

**Nanbudo au Féminin**



Ces rencontres ne peuvent qu'unifier et cimenter les relations inter clubs et permettre des échanges de tout type entre pratiquants.

L'Association Nanbudo Crest (A.N.C) a été très honorée d'organiser cette manifestation et je profite de cette occasion pour renouveler tous mes remerciements et félicitations à l'équipe organisatrice qui n'a pas ménagé ses efforts pour rendre le séjour agréable aux Nanbudokas.

Nous espérons que la découverte de cette région donnera l'idée à nos lecteurs de venir y passer quelques jours de vacances aux beaux jours. Dans un futur proche, nous vous donnons rendez vous en Mai 2008 pour renouveler cette événement.

# HAÏKU

Le haïku est un poème très court d'origine japonaise. En général, il s'agit d'un tercet composé de 17 syllabes, réparties en 5 / 7 / 5. Un tercet est un groupe de trois vers unis par le sens. Dans la tradition japonaise, il contient une référence à la nature (*kigo*). C'est une forme sobre et dense à la fois, subtile sans utiliser d'artifices littéraires tels que la rime et la métaphore. Il peut paraître anodin au premier abord mais cette peinture d'un instant fugitif exige une certaine profondeur.

Le haïku est très populaire au Japon. Le terme a été créé par **Shiki** (1867-1902), mais la paternité de la forme est attribuée à **Bashô** (1644-1694), qui fut l'un des plus célèbres poètes japonais.

Voici deux de ses haïkus :



Un éclair :  
Dans l'obscurité éclate  
Le cri du héron

De temps en  
temps les nuages  
Nous reposent  
De tant regarder la  
lune.





# DACHI WAZA = UNE PRO-POSITION



## Vous avez dit Coopétition ?

André BARBIERI

### 1. Paroles de Nanbu Doshu :

« J'ai désiré que **le véritable vainqueur** des championnats de Nanbudo **soit le Fair Play et le respect** de la dignité humaine. » *Interview revue Karaté Bushido mai 1997 page 32.*

« **La compétition est organisée autrement** dans le Nanbudo. L'ambiance est la même dans les gradins ; il y a aussi des trophées et médailles, mais les objectifs sont différents... Aucune technique n'est bloquée à son départ. Chacun est responsable de la sécurité de l'autre et de la sienne propre. **Il n'y a que des partenaires et non plus des adversaires** qui s'opposent... » *Page 204 du livre Nanbudo, Art Martial de l'an 2000.*



« Il fallait avancer, évoluer et faire évoluer mon Karaté. Je voulais **éviter la compétition classique** et aller vers des échanges plus codifiés d'attaque défense. » *Interview Karaté Magazine mai 2007 page 34.*

### 2. A compétition nouvelle, mot nouveau :

Un terme a été créé en 1996, aux USA, pour définir le travail en coopération de sociétés privées qui sont d'ordinaire concurrentes. Il s'agit du mot : coopétition.

Ce terme s'adapte parfaitement aux rencontres sportives de Nanbudo : coopération entre deux concurrents.



Coopération et contrôle permettent de combattre sans protection physique



### Changer de mot, c'est changer de signifiant :

Le compétiteur raisonne en termes d'opposition et d'adversaire.  
Le coopétiteur raisonne en termes de coopération et de partenaire.

### 3. Coopétition Nanbudo :

Le fait de changer de terme implique **une modification mineure et gratuite des textes** et des règlements du Nanbudo.

Par contre **la portée morale et sportive est énorme**.

Elle touche :

- **Le respect des paroles de Nanbu Doshu** : « ...éviter la compétition classique...il n'y a que des partenaires et non plus des adversaires...le véritable vainqueur soit le Fair Play et le respect ».
- **La clarté du concept** pour le public, les concurrents, les arbitres, les médias qui ne viennent plus assister à une compétition mais à une coopétition.
- **La définition du combat moderne**. Celui-ci implique une construction positive dans l'adversité. Ce qui le démarque radicalement des rencontres classiques de sports de combat, qui eux ne produisent que de la compétition.

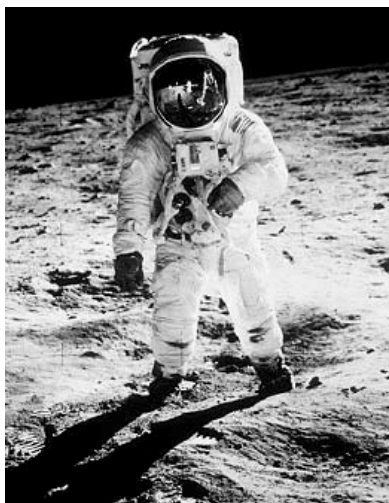


Compétition Karaté Enfant : Opposition = Danger = Port de Protections



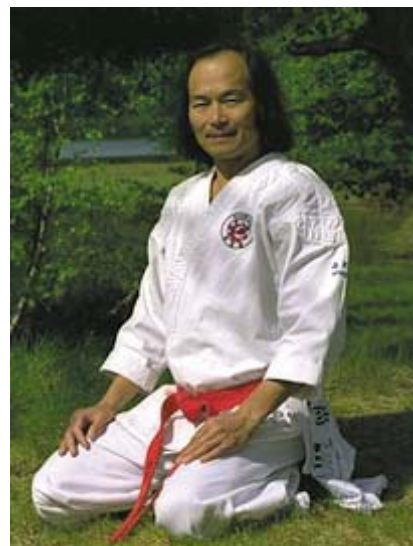
Coopétition Nanbudo Enfant : Coopération = Contrôle

#### 4. 1969 :Neil Armstrong – 2007 : Nanbu Doshu :



« Un petit pas pour l'homme, mais un pas de géant pour l'humanité... »

Si **changer un mot** dans un règlement **est un petit pas** pour le rédacteur, il n'en va pas de même pour le lecteur. La signification de ce petit mot **peut avoir une portée formidable** pour la compréhension de ce règlement.



Adopter le nom de **COOPETITION NANBUDO** c'est signifier une nouvelle approche des sports de combat.  
C'est affirmer notre différence.

**C'est valoriser l'image de notre école : LE NANBUDO.**

**MEIYO = A L'HONNEUR**

**F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées

## Stage Experts Japonais 2006 & 2007

Stage Expert Japonais 29.09.2007- PARIS = Yoshinao NANBU en action



Stage Expert Japonais 27.11.2006 - PARIS





# 20 ANS ET TOUS SES DANS

## La grande fête de Bompas



Jean Luc RUBIO

**Jean Luc Rubio a le sens de l'organisation.** C'est le moins que puissent dire ceux qui ont eut la chance de participer aux 20 ans de son club. D'abord l'accueil, toujours aussi chaleureux. Puis, le sérieux avec lequel Jean Luc orchestre les festivités. Tout cela rend, pour ses invités, le travail sous jacent transparent. On ne se rend compte de rien parce que tout est déjà fait. Bravo !



Du 1 au 4 novembre 2007, c'est à Bompas que le Nanbudo faisait la fête. Dans ce même village, où nous avons eut le plaisir d'interviewer Ruben Debard, nous avons rencontré Jean Luc Rubio. Il a eut la gentillesse, malgré un emploi du temps chargé, de consacrer une demi heure pour Tenshin.

Nous sommes au bord des tatamis, Jean Luc rayonne de joie. Le stage se déroule tambour battant. La plupart de ses amis ont répondu présent à son appel.

**Tenshin :** Tu as fêté les 20 ans de ton club. Qu'est ce qui a marqué sa naissance ?

**J.L. Rubio :** Indéniablement mes premiers pas à la tête de mon club car je ne me prédestinais pas à devenir enseignant aussi rapidement (après 3 ans de pratique). En effet, à la suite d'une divergence de point de vue avec mon professeur Jean Serge DIFRAJA, je me suis lancé, assisté de José Médina (il ne pratique plus depuis plusieurs années pour des raisons familiales et professionnelles) qui par amitié a choisi de me suivre dans ce challenge un peu risqué. Je me souviens qu'à cette époque, certains avaient tenu les paris que je ne tiendrais pas une saison. J'avoue avec une certaine fierté qu'ils se sont trompés.

**Tenshin :** son évolution ?

**J.L. Rubio :** L'évolution de mon club a été chaotique. J'ai toujours fait le choix de privilégier ma carrière professionnelle (je suis actuellement responsable d'un service de police municipale dans une ville de 7500 habitants) qui à ce titre m'a permis de subvenir à la nécessité financière dont à besoin ma famille. Je vous avoue, cela n'a pas été toujours simple de développer cette association. Néanmoins je crois que si nous avons pu fêter ses vingt ans cette année, ce n'est pas par hasard.



Bompas le 3/11/2007

**Tenshin :** Quels ont été les moments forts de son histoire ?

**J.L. Rubio :** Principalement mon titre de vice champion du monde en individuel à Monaco ainsi que ma victoire en kata au championnat du monde à Bagneux car il a fallu que j'aie cherché ce titre avec mes tripes, ceux qui y étaient savent pourquoi. J'ai également été très fier de la victoire de Christophe MOLINA au championnat du monde junior en Hongrie. Christophe a débuté le Nanbudo à l'âge de 7 ans avec moi. Aujourd'hui à 26 ans, il



est toujours présent lorsque je fais appel à lui, même si son évolution professionnelle fait qu'il ne réside plus dans les Pyrénées Orientales.

**Tenshin :** À l'occasion de ce 20<sup>ème</sup> anniversaire, tu as organisé un stage avec le Comité départemental de la FFKDA, animé par Doshu Nanbu. 120 enfants et plus de 150 adultes. Comment t'es venu l'idée de proposer un tel stage ?



Stage organisé le vendredi 3 au soir avec le Comité Départemental de la FFKDA

**J.L. Rubio :** Depuis plusieurs années, je suis élu vice président de ce comité. Cela fait 4 ans que je le représente lors de l'assemblée générale chaque année à Paris.

**Tenshin :** Comment t'y tu es pris pour le réussir ?



Stage FFKDA

**J.L. Rubio :** J'ai proposé aux autres élus du comité d'organiser ce stage pour que les pratiquants du département puissent découvrir Yoshinao NANBU, expert fédéral Japonais mondialement connu et reconnu. J'ai développé le fait que ce Maître en arts martiaux, a marqué de son empreinte les pionniers du karaté en France et en Europe. Certains étaient aussi réticents que septiques quant à la possibilité de mobiliser un grand nombre de pratiquant lors de cet entraînement. Vu les karatékas qui y ont participé, ceux qui m'ont appuyé dans ce projet ont été satisfaits par la réussite de ce pari.

**Tenshin :** Les deux premiers jours de stage (jeudi et vendredi) étaient consacrés au contenu et à la conduite d'une séance de Nanbudo. Que penses-tu de cette nouvelle façon d'aborder les stages orientés pour les professeurs ? En tant que DTN, quelles perspectives donnes-tu à la formation de l'encadrement et des assistants de club ?

**J.L. Rubio :** Nous avons la chance d'avoir des personnes ayant un niveau de compétence élevé en termes d'organisation de l'enseignement. Pour ne citer que celle, Isabelle AMIEL est détentrice d'un brevet d'état 2<sup>ème</sup> degré. Elle n'a pas lésiné pour se remettre en question en obtenant des diplômes qui, sont label d'aptitude et de capacité. Dans l'enseignement c'est comme tout, certains possèdent cette qualité avec l'expérience, mais il y a des choses qui ne s'improvisent pas.

**Tenshin :** De nombreux nanbudokas espagnols étaient présents à Bompas. Tu entretiens des liens amicaux avec l'Espagne. Peux-tu nous parler de ces liens ? De ce qui vous unie ?

**J.L. Rubio :** Comme mon nom l'indique, RUBIO en espagnol cela veut dire blond (même si actuellement mes cheveux virent au gris). Je parle espagnol, ce qui facilite le dialogue entre nous. J'ai aussi avec Mariano CARRASCO une longue complicité qui nous unis. Nous avons débuté notre carrière de compétiteur au même moment et nous l'avons terminé simultanément. Nous avons vécu ensemble des moments forts, ce qui a fait naître entre nous un profond respect, puis une réelle amitié. Si l'on compare le nanbudo à une famille, je peux dire que je considère Mariano comme mon frère. J'ai également beaucoup d'amis Nanbudokas Espagnol qui me font toujours un immense honneur lorsqu'ils viennent à Bompas. J'ai beaucoup d'affection pour Sergio MEDINA (Tchichio) que j'ai connu très jeune. Je regrette qu'il n'ait pas pu se joindre à nous pour fêter les 20 ans de mon club, mais il m'a indiqué très tôt qu'il regrettait de ne pouvoir être parmi nous ayant des obligations familiales ce week-end.



Mariano Carasco



**Tenshin** : L'organisation d'une telle manifestation nécessite une bonne équipe au sein de ton club. Les stagiaires ont été accueillis avec beaucoup de chaleur et de sympathie. Parles-nous de ton équipe ? Certains ne pratiquent pas le Nanbudo : quels sont les liens qui vous unissent ? Le soleil et la région sont-ils à l'origine de votre générosité ?

**Christian Martinez & Jean Philippe Alazet**

**J.L. Rubio** : J'ai actuellement une super équipe qui s'est consti-

tuée depuis le mois de juin dernier. Je peux vous dire que bien souvent, lorsque je leur prévoyais une super fête (même s'il m'est arrivé d'avoir des doutes) je crois qu'ils n'osaient pas me dire qu'ils doutaient de notre capacité d'être à la hauteur d'un tel évènement. En effet, peu avait d'expérience en ce domaine. Vous me donnez l'occasion de leur tirer un grand coup de chapeau pour ce qu'ils ont fait et je compte sur toutes les personnes qui ont apprécié cet évènement pour en faire autant.

**Tenshin** : Le gala des arts martiaux du samedi soir, a séduit le public par la diversité des styles et la qualité de leur démonstration. Quels étaient les styles invités ? Comment les as-tu connus ? Qu'apprends-tu à leur contact ?

**J.L. Rubio** : La plupart des responsables de style présentés sont des connaissances de longue date et plusieurs, des anciens Nanbudokas, ce qui démontre la qualité de notre discipline. Ludovic DARNER a fait du Nanbudo avec moi avant d'être un pratiquant de haut vol en kung Fu. Nous avons avec François MINGUEZ participé avec l'équipe de France à un championnat d'Europe et du monde de Nanbudo avant qu'il ne se dirige vers le karaté Shitoryu. Jean Serge DIFRAJA a été mon professeur. C'est lui qui m'a formé jusqu'à mon 1<sup>er</sup> Dan. Je lui dois mes fondamentaux. Aujourd'hui il a trouvé sa voie dans le Jiu Jitsu Brésilien. Je connais très bien Christian SAGUER de l'Aïki Yawara depuis plusieurs années pour son excellent niveau de pratiquant. Il a spontanément répondu présent à mon invitation. Ce que fait José MARTINEZ avec le Taichi chuan est vraiment super. Il enseigne cette discipline à Bompas et je le remercie également pour sa participation. Jean Paul BLINDEL du Toreikan budo, je le connais depuis peu mais je sais qu'il a été un pratiquant de longue date de Yoseikan budo et qu'il pratique depuis très longtemps les arts martiaux. Il a souhaité spontanément se joindre à nous avec le Maître Song PARK pour participer à cette manifestation et je l'en remercie chaleureusement.



**Jiu Jitsu Brésilien de Jean Serge Difraja**

Je compare souvent les arts martiaux avec les jeux de ballons. Certains se jouent avec les pieds, d'autres avec les mains, d'autres encore avec les pieds et les mains. Les ballons sont ovales, ronds, petits, grands etc. Il n'y a pas un sport mieux qu'un autre. Il y a seulement des disciplines qui nous correspondent mieux en fonction de certains critères. Pour les arts martiaux, c'est pareil.



**L'équipe du gala des arts martiaux**





**Stephane Carel en Taiso**

**Des invités de marque lors de la soirée People du samedi.  
De la gauche vers la droite : Christian Martinez, Stephane Carel,  
Kamel Grairia, Yoshinao Nanbu, François Minguez, Jean Luc Rubio.**

**Tenshin :** Lors de la démonstration, tu as réalisé l'exécution du kata : Nanbu Sandan avec son application Bunkai. Quels étaient tes partenaires ? Comment as-tu créé ce bunkai ? En outre tu as présenté avec les enfants de ton club Ki Nanbu Taiso. Est-ce difficile d'aborder le Taiso avec des enfants ? Comment t'y prends-tu pour les intéresser à ce type de gymnastique énergétique ?

**J.L. Rubio :** Je vous avoue que cette démonstration a été effectuée à l'arrache car avec l'organisation de la manifestation, je n'ai pas pu vraiment la travailler. Je suis vraiment content quelle se soit bien déroulée, même si je vous avoue que sur la version rapide, s'est passé un peu comme c'est venu. Si visuellement elle a été réussie, c'est en grande partie grâce à mes partenaires, Isidore MORANTE et Christophe MOLINA qui ont un excellent niveau de pratique et une bonne dose d'anticipation.

Concernant les enfants, ils n'ont aucun problèmes à travailler des techniques yin, du moment où l'on ne perd pas de vue qu'à leur âge, ils ne pensent qu'à s'identifier à tous ces personnages que l'on voit à la télévision ou dans les mangas. C'est pour cela qu'il faut les faire travailler avec des doses homéopathiques de techniques yin et beaucoup plus avec des techniques yang.

Merci Jean Luc pour ta collaboration.





# PEDA-GODAN = LE JEU PUISSANCE 5



## De l'utilisation du jeu en pédagogie.

Isabelle AMIEL

Dans les écoles de cadre fédérales, l'utilisation du jeu ou de « situations ludiques » dans l'enseignement aux enfants est vivement recommandée. Les élèves instructeurs s'y efforcent donc, au moins le temps de préparer et passer l'examen.

Cependant, le jeu est souvent uniquement utilisé lors de l'échauffement : on fait un béret ou une balle aux prisonniers, on reprend un des vieux classiques de la cour de récréation, avec éventuellement une petite adaptation de langage (chats et souris devenant samouraïs et ninja, par exemple). Ou bien, on considère que le recours à du matériel (pao, ceinture, bâton, balle...) suffit à créer une situation ludique.

Puis on attaque la séance technique proprement dite (le « corps » ou la partie centrale du cours). Et là, on « passe aux choses sérieuses » : fini le jeu et retour aux méthodes dites « traditionnelles », héritées des méthodes militaires. Le recours à la pédagogie analytique (tous en ligne et un, armez, deux, frappez, trois réarmez, quatre posez...) revient alors en force. Ou alors, une approche globale est utilisée, de façon très empirique : regardez et ... faites comme moi. Généralement le prof vous explique que jouer c'est bien mais qu'il y a les prochains passages de grade à préparer, ou la prochaine compétition et que pour cela, l'enseignement traditionnel, c'est le mieux.



Sensation à l'impact : jeu ou travail ?

Je voudrai proposer une autre conception de l'utilisation du jeu dans l'enseignement. Cependant, rien de ce que je ne propose n'a vocation à être la seule façon de faire. Je n'ai rien contre l'approche analytique notamment, ni contre le recours aux kihons ou à la pédagogie par le modèle, j'y recours parfois.



Pour recadrer un public enfant dissipé : le Kihon

Il me semble qu'il faut d'abord se demander de quoi on parle :  
Qu'est ce que jouer ?  
A quoi faut-il opposer le jeu ?  
A quoi l'associer ?  
Le jeu est-il synonyme de : plaisir ?  
Futilité ?  
Est-il opposable à : travail ?  
Utile ?

Le jeu est-il réservé aux enfants ?  
 Si jouer c'est le plaisir, le travail serait-il l'ennui ?  
 Est-ce que pour apprendre il faut travailler ?  
 Est-ce que jouer ne sert à rien ?  
 Pourquoi dit-on : « jouer au foot », « jouer de la musique », « jouer une pièce de théâtre » ?  
 Est-ce que faire du Nanbudo, c'est du plaisir ou de l'ennui ?  
 Est-ce qu'on « joue au Nanbudo » ou on « travaille à apprendre le Nanbudo » ?



**Atelier pédagogique sur les positions :**

**Uke fait passer une ceinture dans sa propre ceinture.**

**Il en tient une extrémité dans ses mains.**

**Tori tire sur l'autre extrémité et tente de déséquilibrer Uke.**

J'ai fait quelques recherches sur la signification du mot « jeu » (et de « ludique ») et je vous livre ce qui m'a semblé le plus intéressant :

- Une définition simple et claire :

**Toute activité physique ou mentale spontanée, trouvant sa satisfaction et son but en elle-même.**

Jouer, c'est vivre pour le plaisir de vivre.

- Un peu d'étymologie :

En latin le jeu est désigné par *ludi*, qui a donné ludique en français et ses dérivés (ludothèque...). « Jeu » vient du mot latin *jocus* signifiant plaisanterie ou badinage.

- Et enfin, une définition sympa de Mark Twain :

« **Le jeu, c'est tout ce qu'on fait sans y être obligé** ».



Je pense que la pratique du Nanbudo est et doit rester un plaisir. C'est pourquoi, on peut faire du Nanbudo en jouant, qu'on soit adulte ou enfant.

Cela n'exclut pas la recherche de l'effort, ni la discipline, ni la patience, ni le courage, ni le respect, ni la persévérance...

Le jeu pour un enfant est une source de plaisir. Mais c'est aussi pour lui un grand travail : en jouant il expérimente, il découvre, il apprend.



**5 minutes de chutes sont une grande distraction pour les enfants.  
 En plus c'est utile...**



Par ailleurs, l'enseignement dit « traditionnel » lorsqu'il est bien amené, peut aussi être une source de plaisir. Il n'y a donc pas lieu d'opposer une « école traditionnelle » et une « approche ludique, de loisir ».

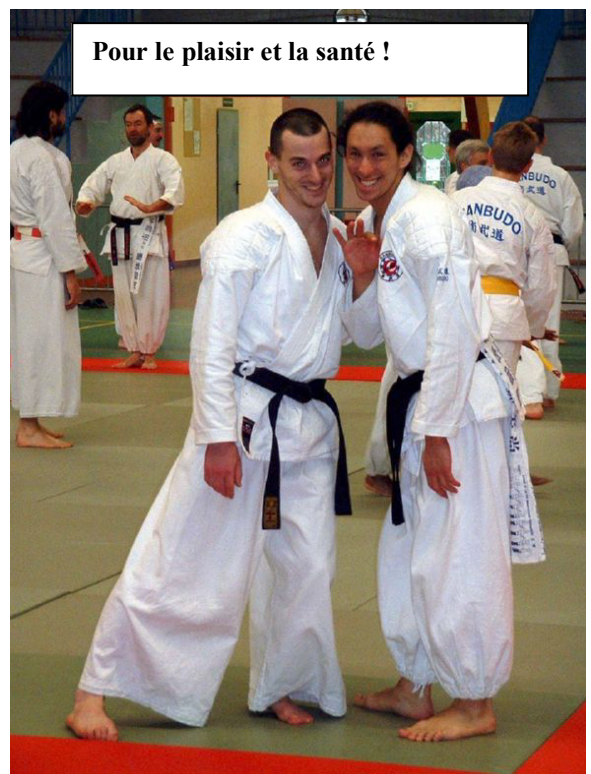


**Forme ludique sous le regard vigilant du Shihan**

A chaque prof de trouver, selon sa personnalité, la ou les formes d'approche pédagogique qui lui conviendront le mieux.

L'important est que le professeur trouve les outils qui lui permettront de transmettre son savoir (la technique, mais aussi l'esprit de la pratique). Il me paraît absolument nécessaire qu'il se passionne et s'enthousiasme pour la construction de ses cours et pendant leur déroulement. Parce que ce n'est qu'à cette condition que les élèves trouveront aussi du plaisir à pratiquer.

En ce qui concerne les adultes, je voudrai rappeler qu'ils sont tous, heureusement, de grands enfants. Ou que parfois sommeille en eux un enfant joueur qui ne demande qu'à se réveiller. Ils arrivent au cours avec leur lot de soucis professionnels, personnels, familiaux. Ils ont souvent la passion du « budo », s'intéressent peu être à l'aspect philosophique, à la recherche de l'effort, de l'autodiscipline, du dépassement de soi... Mais ils ont aussi besoin de se distraire, de relâcher la pression, de se défouler...



**Pour le plaisir et la santé !**



**Torire attack !!!!**

En ce qui concerne l'enfant, il me semble qu'il devrait pratiquer le Nanbudo « sans y être obligé » et qu'il devrait trouver « satisfaction et but » dans la pratique elle-même. Ce qui correspond aux définitions du jeu...

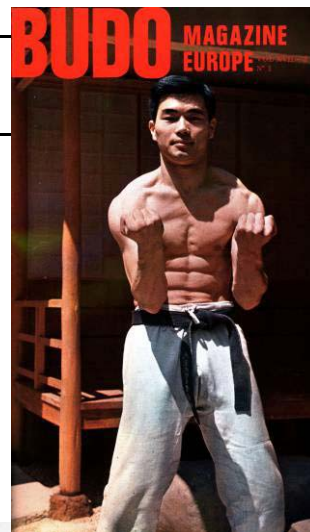
Pour toutes ces raisons, et parce que je me sens à l'aise dans cette forme d'approche de ma discipline, je pense qu'on peut utiliser efficacement le jeu comme outil de transmission du Nanbudo, et pas seulement à l'échauffement... Dans un prochain document, je proposerai quelques idées pour « jouer au Nanbudo ».





# USHIRO - STORY

Rare !!  
Voici l'article paru dans  
BUDO Magazine Europe  
en 1966...



## Le Japonais NANBU et l'A.F.A.M. remportent la Coupe de France Karaté.

La Coupe de France Karaté est avec le Championnat de France la rencontre la plus appréciée par les « fans » Karaté d'Europe.

Cette année 1 200 spectateurs environ occupaient les gradins du Stade Pierre de Coubertin à Paris. Plus que n'en attirent les grandes rencontres de Judo.

Les sélections préalables de l'après-midi sur 128 inscrits laissaient en présence 16 combattants pour les individuels et 8 équipes nationales pour la Coupe de France par Equipes.

Si le niveau technique général et l'attitude en combat laissaient à désirer lors des championnats de l'année précédente, on a pu noter une amélioration spectaculaire, surtout pour la province si défavorisée pour se perfectionner techniquement.

Les combats furent passionnants de bout en bout. D'autant plus que se basant sur les règlements en vigueur qui autorisent la participation des étrangers

(il y en avait de plusieurs Nations européenne, notamment d'Italie et d'Allemagne)... un jeune étudiant champion japonais universitaire, Yoshinao Nanbu, 4<sup>e</sup> Dan, participait à l'invitation de son Club, l'A.F.A.M.

La participation d'un champion japonais étonna un peu les spectateurs, en fait, enchantés de pouvoir assister à un combat « au sommet », mais provoqua certaines critiques parmi les Professeurs et les japonais venus pour assurer l'arbitrage : MM. Mochizuki Hiroo (France), Yamashita (Italie), Suzuki (G.B), Kono (Hollande), Toyama (Allemagne)..





## Budo Panorama

Après la rencontre, M. Plée, 5<sup>e</sup> Dan, Directeur de l'A.F.A.M. et Professeur du jeune étudiant Nanbu (pour ses connaissances Shotokan) s'est expliqué ainsi de la participation de ce Champion à la Coupe : « On a dit que faire combattre un Champion du Japon, même Universitaire, était comme de faire combattre un adulte avec des enfants. Ce n'est pas exact. Lors d'une rencontre amicale le Champion de France Sauvin marqua un Waza-Ari sur Nanbu avant d'être battu par Ippon. Cela montre que chacun a sa chance en combat et qu'une surprise est toujours possible. C'est pourquoi d'ailleurs tous les japonais venus en Europe pour le Judo ou le Karaté ont évité les compétitions, lorsqu'ils l'ont fait devant nos champions, ils ont toujours eu des déceptions amères. Si bien que toutes les rencontres « contre 5 » par exemple sont faussées ou préparées. Pour moi, mon élève Nanbu risquait de perdre l'esprit du combat s'il ne se trouvait pas dans l'ambiance d'un Championnat. Ne pas combattre pendant 3 ans est désastreux. Il me fait entière confiance et s'est inscrit,

→ p. 14



« Tenshin remercie Emmanuel ERB pour ses recherches précieuses. »

# BUDO PANORAMA



▲  
NANBU  
contre  
le champion  
de France 55  
SAUVIN

→ de p. 13

sans que j'insiste. On doit l'admirer pour cette preuve d'esprit sincère, pur et désintéressé, car il n'a pas craint comme d'autres de mettre son prestige en jeu. Sa progression personnelle passe avant l'opinion des autres. C'est magnifique. Et la coupe de France ne lui était pas déjà acquise, aussi se prépara-t-il très sérieusement. Ce qui prouve qu'il en ressentait le besoin.

Seconde raison. En inscrivant Nanbu j'augmentais les chances de mes autres élèves, et surtout celle de mon autre Champion Baroux. Puisque ce dernier était finaliste avec Sauvin des Championnats de France ils étaient tous deux tête de liste et ne pouvaient se rencontrer qu'en finale. Nanbu s'inscrivant il avait une chance sur deux de rencontrer et de peut-être éliminer Sauvin... pour retrouver Baroux en finale. Le tirage au sort nous fut favorable et effectivement Nanbu aurait rencontré Sauvin... si ce dernier n'avait été éliminé pour avoir brisé involontairement la machoire

d'un de ses premiers adversaires, d'un coup de pied pendant une chute. Nanbu dut rencontrer (et éliminer au bénéfice de mes élèves) l'Allemand Karl, un 1<sup>er</sup> Dan très bon combattant et très dangereux, un véritable géant, heureusement d'ailleurs car Nanbu lui fit un Gyaku Tsuki qui aurait mis K.O. n'importe quel autre que Karl. Ce dernier me dit, après la rencontre, qu'il avait eu « l'impression » que sa poitrine allait éclater. Nanbu rencontra Baroux en finale (la photo) soit 2 membres de l'AFAM. J'estime qu'une compétition doit aussi se gagner avec des calculs... Pour tout le monde Baroux est le vainqueur de la coupe de France 1966.

Cette finale fut conclue par un Ashi-Barai de Nanbu (balayage) suivi de Gyaku-Tsuki, après 30 secondes de combat. Ce ippon magnifique a été photographié et l'on peut admirer la tension des combattants et l'habileté du photographe (photo Zaina, 1<sup>er</sup> Kyu de Karaté).

Parlons un peu des autres combats. Plusieurs ceintures noi-

res se révélèrent au cours de cette coupe de France : Valéra (qui imite à la perfection Nanbu, après avoir suivi plusieurs Stages d'Eté) Badard (un bon Judoka qui a plus d'esprit de combat que de style Karaté), Zeganne (petit et rapide) Champion (encore jeune mais plein de promesses), Denoes (au corps robuste et au bon sourire), Baroux (que chaque compétition voit arriver en finale et qui est le plus régulier de nos combattants). Ils ont d'ailleurs été sélectionnés pour la plupart dans l'équipe de France en plus des Champions habituels.

La compétition par Equipe fut comme toujours la plus passionnante partie de la réunion. La question était : « Est-ce que l'A.F.A.M. va être détronée ou non » car depuis 10 ans elle remporte chaque année plusieurs titres nationaux.

En demi-finale, il ne restait en ligne que les clubs suivants : A.F.A.M. (Académie Française d'Arts Martiaux, Pr Plee), Ecole d'Arts Martiaux (Pr Cocatre), Renaissance de Lyon (Pr Perrin), Judo-Club Magenta (Pr Mochizuki), qui sont indiscutablement parmi les meilleurs Clubs actuels. Et après avoir battu assez facilement leurs adversaires l'A.F.A.M. et le Lyonnais firent face pour le titre.

Les spectateurs étaient vivement intéressés car tous deux avaient fait preuve d'une grande efficacité jusqu'à cette finale, et un pronostic était difficile. Tous deux sont de la même technique (Shotokan) et de la même Ecole (directement ou indirectement, Perrin étant élève du Pr Plee et les membres de l'Equipe ayant participé aux Stages d'été de l'A.F.A.M.). En fait, les combats furent si ardents que le nombre de victoires par équipes s'équilibra. On allait désigner le représentant de chaque équipe selon



Les équipes vainqueurs : AFAM (1<sup>er</sup>), LYON (2<sup>e</sup>).



# **SUR LE TATAMI DE L'AFDP- NANBUDO**



## **CALENDRIER 2007 / 2008 :**

- **29 Septembre 2007 :**  
**Stage Doshu FFKDA à Paris  
(projet ligue, stage expert Japonais)**
- **27 Octobre 2007**  
**Démonstration Gala des Arts Martiaux de Provins 2007**
- **01-04 Novembre 2007**  
**Stage National de rentrée / Stage International à Bompas**
- **Décembre / Janvier 2007/2008**  
**Stage International de Bagnaux**
- **23-25 Février 2008**  
**Coupe de France à Bompas**
- **12 – 13 Avril 2008**  
**Stage international de Marseille**
- **24-25 Mai 2008**  
**Stage de fin d'année à CREST**



# SUR LE TATAMI DE L'AFDP- NANBUDO

## CONTACT AFDP :

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

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





