


LA
VOIX

Tenshin **天心**

DU NANBUDO

Numéro 3



janvier 2000

Éditorial

Qu'il m'en a fallu de la patience pour qu'enfin elle m'imprime et que je vous retrouve, chers lecteurs ! La rédaction avait pourtant décidé de faire paraître mon troisième numéro pour le 1^{er} janvier 2000. Un week-end de décembre, elle s'est mise au travail... mais trop proche des vacances... elle est partie fêter Noël et le Nouvel An... Et elle m'a oublié...

Malgré tout, je ne lui en veux pas car elle m'a encore gâté d'articles, de comptes-rendus, de dessins, de jeux... Tout cela pour je puisse bien remplir mon rôle de messenger du Nanbudo et que vous ayez le plaisir de me lire aussi riche qu'avant !

Je ne vous quitterais pas sans vous souhaiter une bonne et heureuse année. Que le Dragon de ce Nouvel An 2000 apporte chance, prospérité, abondance à notre École ! Formons tous des vœux pour qu'elle se construise et grandisse dans la paix et la réconciliation, que chacun d'entre

nous continuons de nous y réaliser avec Bonheur.

辰

Calligraphie de Maître Seijun

SOMMAIRE

Éditorial

AFDP Nanbudo

Monistrol sur Loire : Rugby et Nanbudo
En route pour Monistrol !!

FFKAMA

Le Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1^{er} degré
option Karaté et Art Martiaux Affinitaires
mention Nanbudo

Rencontre Inter-Club : Paris 12^{ème}, Bagneux.
Nanbudo Yoseikan Budo Art Martial partagé :
Première rencontre.

WNF

Nanbudo Francophone : En Côte d'Ivoire....

Le bréviaire du débutant :

Cérémonial du salut au Shinza (suite et fin)

Conte : Histoire vraie

Jeu : Cherchez l'oiseau

Textes enfants

Calendrier de la saison 1999-2000

Site AFDP, site Tenshin

Comité de rédaction : Romain Larguier (rédacteur en chef), Isabelle Amiel, Antoine Vanhée.

Pour écrire à Tenshin :

Tenshin

c/o Romain Larguier

24, avenue Victor Hugo

92220 BAGNEUX

Email : tenshin@libertysurf.fr

Monistrol sur Loire : Rugby et Nanbudo

Le week-end des 6 et 7 novembre 1999, le stage de Monistrol sur Loire a rassemblé de nombreux Nanbudokas, petits et grands, dans un des plus beaux dojo que je n'aie jamais vu. Le paysage était à la hauteur du lieu d'entraînement. Qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs, tous étaient rassemblés pour apprendre, progresser et s'amuser. L'accueil a été très chaleureux et nous n'avions pas commencé que déjà nous pensions à ce que nous allons faire de notre soirée !

Dès 14 heures samedi, pour nous aider à digérer un copieux repas, nous avons commencé l'échauffement par Nanbu Taïso. Ensuite, le travail a surtout porté sur les positions et les techniques de bases.

Coupe de Rugby oblige l'entraînement a été interrompu et les amateurs se sont retrouvés devant le petit écran pour regarder la finale. Pour les quelques "grands" et les petits qui étaient restés, cela a été l'occasion, après le goûter, de travailler Nanbu Shodan avec Isabelle pour les ceintures blanches et jaunes, et Nanbu Sandan avec Antoine pour les plus gradés. Ce travail en petits effectifs a été largement profitable.

L'entraînement commun a repris à l'issue du match jusqu'à 19 heures 30.

Nous nous étions suffisamment dépensés pour faire largement honneur au repas qui nous a été

servi. Merci aux organisateurs !

Nous avons terminé la journée et commencé celle de dimanche dans un café de Monistrol : après avoir installé quelques tables et beaucoup de chaises en plein dans le passage pour être tous ensemble, nous nous sommes approprié le billard et avons pris d'assaut le bar.

La nuit fut courte mais bonne, et dès 9 heures nous étions présents sur le tatami, plus au moins réveillés. Après un travail commun sur les chutes, nous sommes séparés en deux groupes : les moins gradés ont travaillé Randori Ichi No Kata, pendant que les ceintures bleues, marrons, noires travaillaient les Kata.

Le stage s'est terminé vers midi. Nous nous sommes quittés ravis et fatigués. À nous maintenant à présent d'apporter dans nos clubs respectifs ce que nous avons appris.

La J.A.O. remercie de grand cœur tous ceux qui ont permis que ce stage se déroule aussi bien, et plus particulièrement Fred, Marcelle, Lucas, Marvin et Meghan qui l'ont accueillie chez eux. C'était terrible ! Merci encore !

Véronique M. (Nanbudo Club d'Orsay)

En route pour Monistrol !!

Le NANBUDO (l'Art Martial du troisième millénaire), a réuni une soixantaine de ses adhérents durant le week-end des 6 et 7 novembre dernier, pour un stage fortifiant et dynamique à Monistrol, en Auvergne, près de Saint-Étienne.

Malgré le froid très présent (brrr ...), les cœurs étaient chauds et le magnifique Dojo de Monistrol s'est bien vite rempli d'une grande chaleur humaine.

Nous autres nanbudokas avons été suivis pas à pas sous la direction vigilante de Stéphane Carel et Jean-Luc Rubio, assistés par Isabelle Amiel.

La non-dualité, le respect d'autrui et la libération totale des énergies étaient de ce fait au goût du jour. Des précisions techniques sur le Ki Nanbu Taïso, les Kihons, Kihon Ippon Kumité, les Randoris et sur les Katas In et Yo, sont venues enrichir nos connaissances.

Mais tout cela ne s'est évidemment pas déroulé sans suivre la Coupe du Monde de Rugby, où les français ont affronté avec ferveur les australiens. Surtout ne nous affligeons pas de leur malheureuse défaite car leur parcours est déjà une grande fierté en soi !!

Nous ne terminerons pas (Eh non ... !!!) sans avoir remercié le NANBUDO CLUB de Monistrol, ainsi que Frédéric Leydier et toute son équipe, chez qui nous avons reçu un accueil fort chaleureux ... Merci ... Merci...

N.I & K.T
Nanbudo Club de Bompas

Le Brevet d'État d'Éducateur Sportif 1^{er} degré option Karaté et Art Martiaux Affinitaires mention Nanbudo

FFKAMA

Rappel :

Le BEES 1 est nécessaire pour enseigner le Nanbudo à titre rémunéré. C'est un Diplôme d'État délivré par le Ministère des Sports. Une fois diplômé l'éducateur sportif doit obligatoirement, avant d'enseigner, effectuer une déclaration auprès de la DDJS (Direction Départementale Jeunesse et Sports) pour obtenir une carte professionnelle.

Définition :

Le BEES est un diplôme professionnel, niveau 4 ou BAC professionnel, qui atteste de l'aptitude et de la qualification de son titulaire à enseigner les APS (Activités Physiques et Sportives).

Il comporte trois degrés ; le premier degré confère la qualification nécessaire à l'organisation et la promotion des APS dans une option sportive. L'option précise l'APS ou le public concerné. Dans le cas du Nanbudo, l'option est Karaté et Arts Martiaux Affinitaires avec mention de notre spécialité : Nanbudo.

Le BEES se prépare et se passe en deux parties :
- un tronc commun à toute les options sportives,
- une partie spécifique à l'option enseignée.

L'inscription à l'examen se fait auprès de la DDJS de son domicile.

Condition d'inscription :

Pour le tronc commun : avoir 18 ans et être titulaire de l'AFPS.

Pour le spécifique : avoir obtenu le tronc commun, et dans le cas de l'option Karaté et Arts Martiaux affinitaires, avoir son 1^{er} dan.

Les titulaires du DIF peuvent demander à être dispensés de la partie épreuves technique du spécifique, une épreuve sur trois.

Isabelle Amiel

Rencontre Inter-Club : Paris 12^{ème}, Bagneux. Nanbudo Yoseïkan Budo Art Martial partagé : Première rencontre.

Paris 12^{ème}, jeudi 4 novembre 1999 : Accueillis par Francois et les adhérents du Club de Yoseïkan Budo du 12^{ème} arrondissement, six nanbudokas emmenés par Isabelle Amiel Senseï Kyoshi ont été invité à faire une démonstration et diriger un cours d'initiation au Nanbudo.

Au programme, apprentissage des techniques de déplacements, de coups de poing, de balayages et mis en application sur le bunkai de Shihotai Tsuki entrecoupé de démonstrations de kata, randori et de ju randori.

La rencontre s'est déroulée dans un sérieux et une bonne humeur qui laissent présager la venue de nos hôtes dans les mois à venir pour une démonstration de leur art martial. À suivre donc...

Jean-Christophe Oliveau (COMBagneux)

Nanbudo Francophone : En Côte d'Ivoire....

WNF

Tenshin élargit sa diffusion au delà des frontières de l'Europe, ainsi nous avons eu le plaisir de recevoir un courrier de Shihan Ali Smaïche, responsable du Nanbudo en Côte d'Ivoire. En voici un extrait, où il rend compte du stage dirigé par Nanbu Doshu du 21 au 27 septembre sur le continent africain :

"Tout s'est bien passé dans de bonnes conditions et à l'issue du stage, le passage de grade a couronné le séjour du Maître chez nous. Un de mes élèves a accédé au titre de Shihandai 5^{ème} Dan, trois au 2^{ème} Dan Shidoïn et quatre au rang de Fukushindoïn 1^{er} Dan.
Je suis un maître très heureux du résultat et du travail de ses disciples."

NDLR : En Afrique le titre de maître est couramment donné à tout les pratiquants d'art martiaux porteur d'une ceinture noire.

Bréviaire du débutant

Cérémonial du salut au Shinza (suite et fin)

Tentative de description détaillée du cérémonial du salut en 12 illustrations

Entrée au Dojo

Dès l'entrée du Dojo, nous saluons debout le lieu où nous pratiquons le Nanbudo, en direction du Shinza, et nous entrons le pied droit en avant. Puis, nous nous dirigeons vers le Shinza et nous nous plaçons par ordre de grade, en ligne face à lui pour les ceintures blanches et de couleurs, en ligne de chaque côté pour les ceintures noires. Le Senseï est sous le Shinza, face à nous.



(1)

Musubi Dashi

Nous sommes tous en Musubi Dashi (debout, talons serrés, pointe des pieds écartée) attendant les ordres du Sempaï. (1)

Seïsa



(2)

Nous descendons lentement, le dos droit, en pliant les genoux, sur le bol des pieds, les mains sur les cuisses (2),



(3)

puis nous posons le genou gauche (3)



(4)

ensuite le droit sur le tatami (4)

Enfin nous asseyons, les fesses posées entre les deux talons, le gros orteil droit sur le gauche, les mains sur les cuisses, légèrement tournées vers l'intérieur, le bassin en rétroversion (Sampo), le bout de la langue en contact avec le palais, la respiration lente et ventrale.

Sekuza

Nous posons la main droite dans la main gauche, le pouce de chacune d'elles en contact, comme ceux des pieds, cela permet la circulation de l'énergie dans notre corps ; la colonne vertébrale est étirée, les épaules détendues le menton légèrement rentré ; notre corps est relâché, seule une légère tension se maintient entre les pouces des mains. Une fois bien installés en seïsa, nous fermons les yeux sans prêter attention aux pensées qui défilent dans notre tête, nous sommes détendus mais restons en sanshin (en vigilance) et à l'invitation du Senseï ou du Doshu, nous affirmons les trois forces cinq fois.

Yame

Ceci fait, nous ouvrons les yeux et nous reposons les mains sur les cuisses.

Rei

Alors vient le moment du salut proprement dit :



(5)

D'abord, nous posons directement la main gauche devant nous sur le tatami. (5)



(6)

Puis la main droite la rejoint, de façon à ce que le pouce et l'index de chacune d'entre elles se touchent. (6)



(7)

Ensuite, nous saluons en pliant les coudes et en posant le front sur le triangle que forme la réunion des pouces et des index. (7)



(8)

Pour finir, nous relevons la tête de façon à ce qu'elle soit dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton est rentré, notre regard dirigé vers le Shinza,



(9)

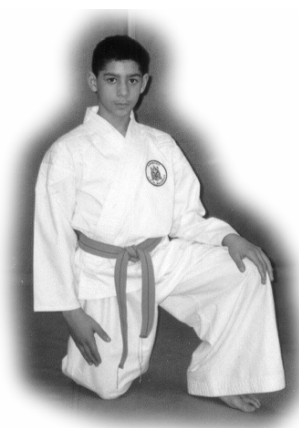
et tout en ramenant d'abord la main droite sur la cuisse droite, puis la main gauche la cuisse gauche, la colonne se redresse (9).



(10)

Et, nous nous retrouvons dans la position initiale de la photo 4 (10).

Ce salut en Seisa, nous l'exécutons trois fois : au Doshu, au professeur (Senseï), et à nous-même, élève (Otagai).



(11)

Kiritsu

De la position en Seisa, nous nous mettons debout de la façon suivante : Nous levons d'abord le genou gauche afin de poser le pied gauche à plat sur le tatami devant nous. Simultanément, nous replions les orteils du pied



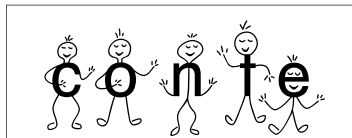
(12)

Puis, nous nous mettons debout en prenant appui sur la jambe gauche et le Koshi droit. Il faut garder le dos bien droit le regard vers l'avant et éviter de se pencher. Une fois relevés, nous nous trouvons de façon transitoire en Zenkutsu Dashi (jambe avant gauche fléchi), puis en Kakato Dashi (jambe avant gauche tendue) (12), puis nous ramenons la jambe gauche pour se trouver comme en position de départ, en Musubi Dashi. (1)

Et nous nous saluons tous en nous

Ce cérémonial de salut doit se faire de façon martiale, dans le silence, le respect et la sobriété, en rythme avec l'ensemble des pratiquants. Chaque geste a son importance, sa raison d'être. Son origine vient des Samourais.

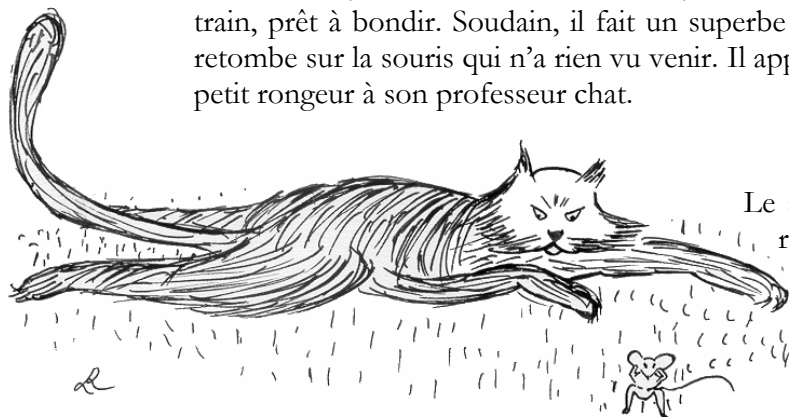
Texte : Romain Larguier
Photos : Isabelle Amiel
Merci à Jean-Christophe,
Clément et Erwan



Histoire vraie

Cinq chats sont réunis : quatre élèves, qui doivent passer leur examen de Moustache Jaune, et un vieux chat, leur professeur.

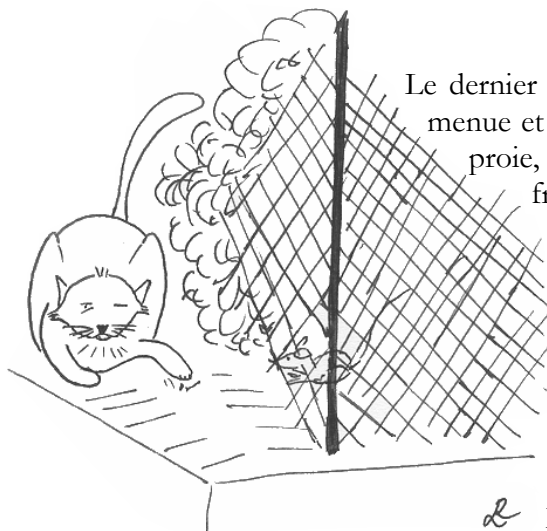
Le premier, un jeune chat roux, fin et rapide, part en chasse. Dans le pré, il repère une souris. A un mètre d'elle, il s'immobilise, se ramasse sur lui-même, et dandine son arrière-train, prêt à bondir. Soudain, il fait un superbe saut en hauteur et retombe sur la souris qui n'a rien vu venir. Il apporte fièrement le petit rongeur à son professeur chat.



Le second, un beau mâle blanc à poils longs, rampe avec habileté jusqu'à sa proie. A petits coups de patte experte, il rabat la souris vers sa gueule toute prête et la croque d'un coup.



Le troisième, est un gros chat ventripotent, peu rapide et maladroit. Délaissant le pré, il s'installe dans la maison, et guette juste devant le réfrigérateur. Immobile pendant trois heures, sans relâcher pour autant son attention, il n'a plus qu'à cueillir l'imprudente souris qui finit par pointer son museau.



Le dernier est une dernière. C'est une petite femelle grise tigrée, menue et discrète. Dans le pré, derrière le grillage, elle repère sa proie, qu'elle ne peut atteindre. Alors, de sa patte avant, elle frappe le sol de deux petits coups timides. La souris approche un peu. Elle recommence et la souris approche encore... Au troisième coup de patte, la bestiole curieuse et intrépide, passe sous le grillage pour s'aventurer d'avantage. La petite chatte maligne s'en saisit et revient voir son professeur, comme l'on déjà fait ses trois compères.

Le vieux professeur est très fier de ses élèves, et leur décerne le titre de Moustache Jaune :

- le premier, pour ses qualités physiques de souplesse, de détente et de rapidité ;
- le second, pour son habileté technique et tactique ;
- le troisième, pour sa patience admirable et sa concentration sans failles ;
- la dernière, pour sa ruse et sa malignité.

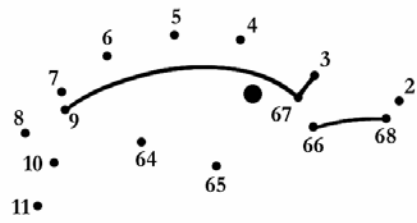
La morale de cette histoire, est que chaque petit chat, avec ses qualités spécifiques et différentes des autres, obtient la même distinction.

Gardons-nous de comparer les compétences des uns et des autres, et apprécions chacun pour sa valeur féline.

Texte : Isabelle Amiel
Dessins : Romain Larguier

Jeu : Cherchez l'oiseau

Prends ton crayon à papier et relie les points de 1 à 69, de A à A9, de B à B9, et de C à C7... et apparaîtra un oiseau connu des nanbudokas... que tu pourras colorier.



1
69



Textes enfants

Les Arts martiaux

À mon avis les arts martiaux ce ne sont pas que des sports de combats, ce sont aussi comme on le dirait des arts qui demandent de la sagesse et de la vigilance qui nous apprennent à nous contrôler, à être calme.

Aramé Awanis
10 ans et demi
(élève du club de Bagneux)

Nanbudo

Du salut au salut de la fin,
j'adore tous ceux qui ont des ceintures blanches à noires, j'adore les roulades en avant et en arrière.

J'aime bien être avec Morgane et le maître qui a la ceinture verte*.

Signature : Amélie Treckels, 6 ans
(élève du Club de Bagneux)

*Romain Larguier (NDLR)

Solution du mots croisés du Tenshin n°2

Horizontalement: I. Kumite. Zan. II Ni. Démo. III. Matsu. Obi. IV. Bo. Ju. V. Nanbudo. VI. Ski. VII. Pin. Nu. In. VIII. Sake. Kata. IX. Ut. X. Chikarada. XI. Iremi. XII. Seisa. Iota.

Verticalement 1. Tsubos. 2. Kimono. 3. PS. Chi. 4. Mutin. IA. 5. Bunkai. 6. Tsuru. Ki. 7.

Calendrier de la saison 1999-2000

- 5-6 février 2000 : Entraînement équipe de France
26-27 février 2000 : Entraînement équipe de France
18-19 mars 2000 : Entraînement équipe de France
18-19 mars 2000 : Stage international de Durfort- La Capelette
18-19 mars 2000 : Championnats de la ligue des Hauts-de-Seine de Karaté-jutsu
1-2 avril 2000 : Entraînement équipe de France
15 avril 2000 : Championnats de France de Karaté-jutsu à Paris
28-29-30 avril 2000 : Championnats du Monde en Hongrie
27-28 mai 2000 : Stage National fin de saison et A.G. AFDP à Bompas
10-11-12 juin : Stage international à Albion



ASSOCIATION FRANCAISE POUR LE DÉVELOPPEMENT ET LA PROMOTION DU NANBUDO

Adresse du siège social :
AFDP NANBUDO
Isabelle Amiel
8, rond-point des Martyrs
92220 Bagneux
tél : 06 09 89 27 71

AFDP : Portable (Isabelle Amiel) : 06 09 89 27 71
Président Stéphane Carel (répondeur portable) : 06 82 95 37 48
Secrétaire Isabelle Amiel : 01 46 64 56 76
Trésorier Emmanuel Erb (portable) : 06 87 46 57 93
(tél. fixe) : 03 44 07 94 05
Directeur technique Jean-Luc Rubio (portable) : 06 80 40 56 56
(tél. fixe) : 04 68 63 30 04
Responsable communication Romain Larguier : 01 46 64 69 61

Tous les adhérents à l'AFDP Nanbudo sont affiliés à la Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires (FFKAMA) et à la Fédération Mondiale de Nanbudo (WNF).

REMERCIEMENTS

À Christian Gonzalvez
père & fils,
pour l'impression et la
diffusion de Tenshin.

Site AFDP, site Tenshin

Site AFDP Nanbudo : <http://www.nanbudo.asso.fr>
Site Tenshin : <http://www.nanbudo.asso.fr/tenshin>