

# l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



## Histoire d'un art

### Le cha quan

Un article dans lequel vous découvrirez les grandes lignes de l'histoire de cette boxe chinoise issue du peuple hui.

## Lumière sur...

### Le Takamura ha Shindo Yoshin Ryu

Dans son article Marco Pinto nous offre l'opportunié de découvrir les grandes lignes de l'étude au sein de cette koryu.



## Horizon martial

### Le bökh

# ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

En ce début d'année 2016, permettez-moi de vous souhaiter à tous une très bonne nouvelle année. Après le numéro spécial de décembre, pour ce numéro 27, nous voici de retour avec un numéro plus classique mais non moins intéressant. Au programme; direction la Chine à la découverte de l'histoire du Cha quan et du peuple qui l'a créé. Nous resterons en Chine pour la biographie à la découverte de Guo Yunshen, grand pratiquant de xin yi quan. Comme toujours vous retrouverez les articles de nos talentueux rédacteurs Johnny Gence, Loïc Blanchetête et Sixtine Dezwarte. Cependant l'article qui vous surprendra le plus sera certainement celui de Marco Pinto traduit par Nicolas Delalondre. Cet article qui a demandé plusieurs mois de travail vous emmènera à la découverte du Takamura ha Shindo Yoshin Ryu. Cet article fait suite à un premier qui avait retracé les grandes lignes de l'histoire de cette koryu dans le numéro 21 de votre magazine. Enfin, vous pourrez retrouver dans ce numéro une interview de Bruno Bandelier, professeur de karaté très connu sur internet grâce à son site karaté-blog.net.

Pour ce qui est de l'activité de « L'Art de la Voie » au-delà du magazine. Je vous informe que les épisodes de 9ème kyu ont repris depuis quelques semaines. Le dernier épisode traite du judo et soulève la question épineuse sur la nature (art martial ou sport de combat) de la discipline. Je vous annonce aussi pour ceux qui ne l'aurez pas vu, que le livre Voies Martiales est de nouveau disponible avec du nouveau contenu et si vous l'avez déjà acheté, vous aurez le droit à une version PDF mise à jour gratuite.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture à tous et à vous rappeler que vous pouvez suivre notre actualité sur Facebook et Twitter et retrouver tous les anciens magazines sur le site :

[www.lartdelavoie.com](http://www.lartdelavoie.com)

## SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le cha quan	page 3
Bibliographie	Chinese martial arts training manuals	page 8
Mise au poing	Bunkai Heian Sandan	page 9
Panthéon martial	Guo Yunshen	page 11
Filmographie	Désigné pour mourir	page 15
Autour du poing	Les livres d'arts martiaux	page 16
Piliers martiaux	Le bâton dans la pratique	page 17
Voix d'une voie	Bruno Bandelier	page 20
Lumière sur	Le Takamura ha Shindo Yoshin Ryu	page 26
Horizon martial	Le bökh	page 32
Nous soutenir sur Tipeee et remerciements		page 32

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Johnny Gence, Loïc Blanchetête, Sixtine Dezwarte, Marco Pinto, Nicolas Delalondre, Antoine Thibaut.
Correction	Sixtine Dezwarte
Maquettistes	Gilles Aubin et Antoine Thibaut
Contact	<a href="mailto:lartdelavoie@laposte.net">lartdelavoie@laposte.net</a>

Partenaire de

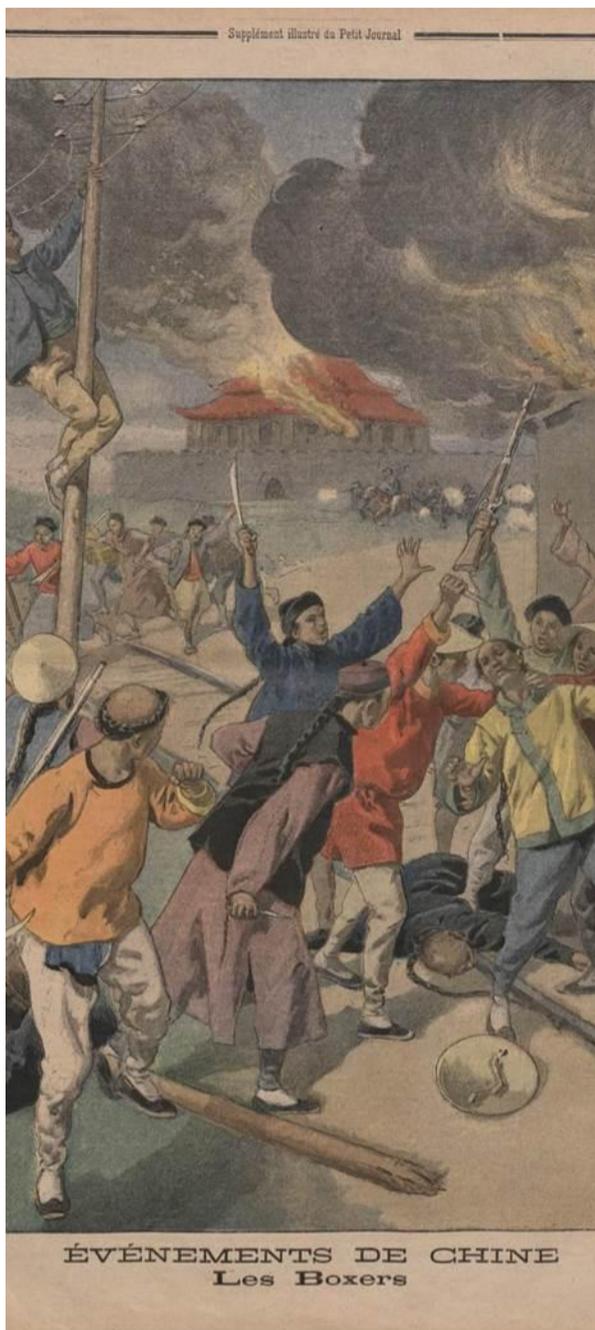




# Histoire d'un art Le cha quan

Contrairement à beaucoup d'autres arts martiaux l'histoire du cha quan est tout aussi obscure que ses origines et on ne trouve presque rien sur son développement. L'art martial semble s'être principalement développé dans la province du Shandong où il connaîtra un certain succès. Durant son développement il sera influencé par d'autres arts martiaux lui notamment le tantui et au bout de plusieurs années il se divisera en trois grandes branches qui resteront dans la province du Shandong.

# Le cha quan



Le cha quan ou zha quan aussi surnommé boxe de l'islam (jiaomen quan) ou boxe des huihui (huihui quan) est l'un des principaux arts martiaux développés par la communauté hui, ou huihui. Malgré son importance auprès de la communauté hui il est un art martial presque inconnu en occident si bien qu'il est difficile de trouver de nombreuses informations dessus. Cette confidentialité semble en partie issue du fait que le cha quan est l'un des arts martiaux ayant le plus influencé le chang quan moderne qui lui est très populaire de par le monde.

## Les origines légendaires du Cha quan

### Les origines mythiques

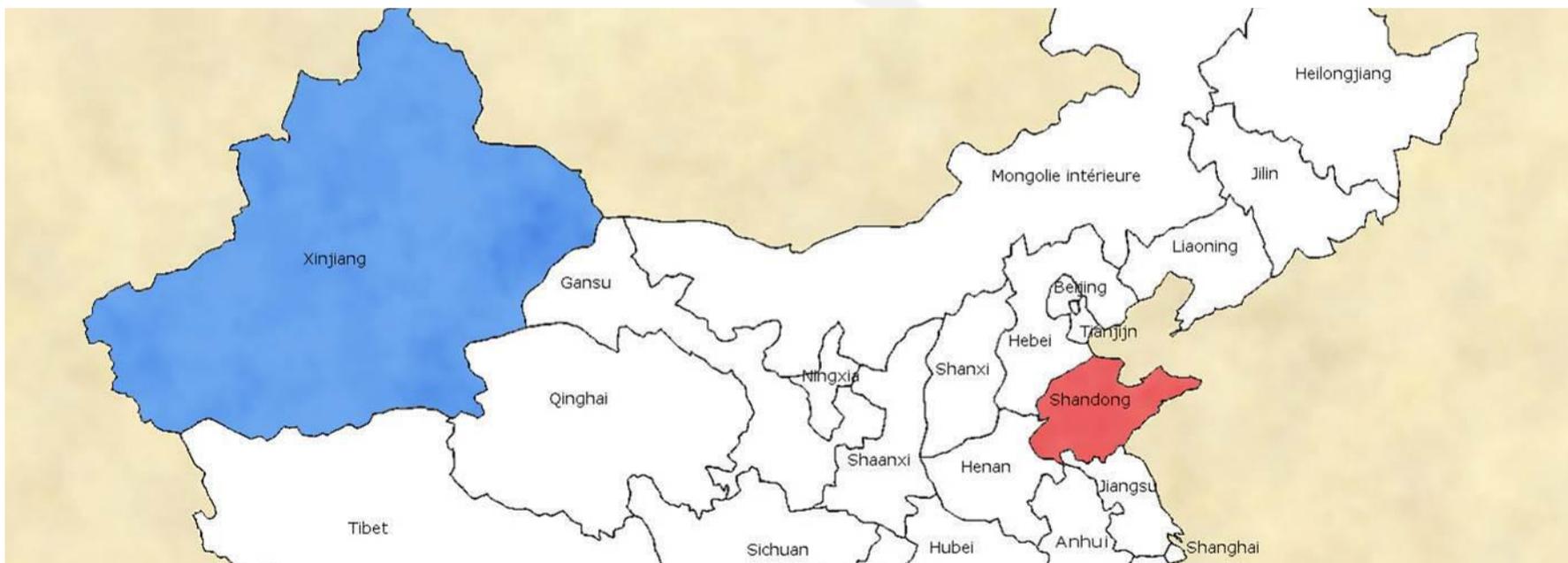
Il existe plusieurs légendes plus ou moins similaires concernant les origines du Cha. Si on en trouve trois principales chacune connaissant un certain nombre de déclinaisons toutes semblent plus ou moins faire remonter l'art martial à un certain Cha Mi'er aussi parfois nommé Cha Yuanyi ou Cha Shangyi

La première légende fait remonter les origines du Cha quan à la dynastie Tang (618-907) lorsqu'une troupe de soldats hui aurait été envoyée vers les plaines centrales de la Chine en passant par la province du Shandong. En chemin un soldat (ou parfois un général) du nom de Hua Zongqi serait tombé gravement malade et aurait été laissé aux soins des habitants du village de Zhangyizhuang. Une fois rétabli et pour les remercier il aurait enseigné son art martial le jiazi quan. L'engouement pour la discipline fut tel que face au nombre toujours croissant d'élèves, il demanda à son meilleur élève (ou dans d'autres versions à son maître), Cha Mi'er de venir l'aider. Cependant, la pratique martiale des deux hommes différait quelque peu et prirent le nom de dajia quan pour celle de Hua Zongqi et de xiaojia quan pour celle de Cha Mi'er. Ce n'est que par la suite que les pratiques martiales prendront le nom de

cha quan et hua quan. Il existe plusieurs versions de ce texte notamment des cas où c'est Cha Mi'er qui arrive en premier au village et fait venir son maître pour l'aider.

La seconde légende fait remonter l'art martial à la dynastie Ming (1368-1644) et plus précisément aux alentours du XVIème ou XVIIème siècle quand de nombreuses zones côtières de la Chine étaient menacées par des pirates japonais. Dans cette légende Cha Mi'er était un soldat qui faisait partie d'un contingent de hui venu du Xinjiang pour protéger la Chine. Cependant comme dans la théorie précédente il serait gravement tombé malade et aurait été laissé aux soins des habitants du village de Zhangyizhuang. Une fois rétabli mais n'ayant rien pour payer les habitants il aurait décidé de leur enseigner son art martial.

La dernière version de la légende fait remonter les origines du Cha quan à la toute fin de la dynastie Qing (1644-1911) et plus particulièrement aux événements de la révolte des boxeurs (1901). Selon cette dernière Cha Mi'er aurait souhaité se joindre au mouvement des boxeurs et ainsi s'opposer aux puissances occidentales. Cependant comme pour les deux autres



*...on ne trouve aucune trace historique de Cha Mi'er et pour cause il semble raisonnable de penser que c'est un personnage fictif purement symbolique.*

en chemin. A son rétablissement, les événements de la révolte étaient terminés et il décida de rester dans le village des personnes qui l'avaient soigné pour enseigner son art.

### Les limites des légendes

Ces divers textes parlant de l'origine du Cha quan sont intéressants sur plusieurs points. D'une part, aucun de ces textes n'est-il vraiment retenu comme étant une vérité historique établie et au contraire on les considère plus comme des légendes. En réalité il semble que l'on ne sache pas du moins en occident quelles sont les origines exactes de cet art martial. De plus aucun de ces textes ne fait explicitement de Cha Mi'er le créateur du Cha quan. En effet aucun texte n'affirme que cet homme est le créateur du style mais plutôt qu'il aurait enseigné ce qu'il avait appris et rien ne dit qu'il aurait apporté de nouvelles choses à ce qu'il avait appris. L'exception à ceci semble être la première légende qui ferait de lui l'élève de Hua Zongqi. En effet dans ce cas il est dit que l'art martial de Cha Mi'er était plus compacte et resserré que celui de son aîné d'où la présence de deux noms différents.

Autre point intéressant on ne trouve aucune trace historique de Cha Mi'er et pour cause il semble raisonnable de penser que c'est un personnage fictif purement symbolique. Tout d'abord le

## Le développement de la boxe des hui

Avant d'aller plus loin dans l'histoire du cha quan, cette boxe étant considérée comme étant propre à la communauté hui, il est important de présenter cette dernière.

### Les hui

Les hui sont la quatrième ethnie majoritaire de la Chine après les han, les zhuang et les mandchous. Les han sont souvent considérés comme étant les descendants des chinois d'« origine » issus des environs du fleuve jaune et dont le nom fait référence à l'une des plus anciennes dynasties chinoises. Ils constituent l'ethnie majoritaire de la Chine soit près de 92% de la population dans les années 2000. Les zhuang sont la seconde minorité principale habitant dans le sud de la Chine et plus

nom même de ce personnage est hautement symbolique puisqu'il est composé de deux termes Cha qui est un nom de famille purement chinois, Han et Mi'er qui est un terme d'origine persane désignant un grade militaire. Cha Mi'er est donc un pur produit de la communauté hui issue de l'union de ces deux cultures. Ce symbolisme est renforcé par son histoire puisqu'il est souvent présenté comme un soldat ou officier venant de l'ouest et souvent de la province du Xinjiang pour défendre une Chine en danger à l'est. Il est donc présenté comme un homme patriote inquiet du destin de son pays mais qui fut incapable de poursuivre son acte par une cause externe (maladie ou blessure). Ces théories auraient en grande partie été retouchées voire totalement créées au début du XX<sup>ème</sup> siècle.

Dernier point intéressant la dernière théorie semble tout à fait invalide puisqu'il semble déjà exister plusieurs styles de cha quan dès le début du XX<sup>ème</sup> siècle. A noter que pour d'autres cette division est bien plus ancienne.

Quel que soit la vérité au sujet du Cha quan il semble que cet art soit si il ne l'était pas dès son origine devenue la propriété de la communauté hui.

particulièrement de la province du Guanxi. Ils constituent le second principal groupe ethnique de la Chine (1,28% de la population). Le troisième grand groupe ethnique les mandchous (0,85% de la population) issue du nord de la Chine ayant régné sur cette dernière durant la dynastie Qing. Le quatrième grand groupe ethnique de la Chine est celui des Hui (0,78% de la population) dont l'une des grandes particularités est que la population qui le compose est à large majorité musulmane.

Pour ce qui est des origines de la communauté hui avant toute chose il ne faut pas la confondre avec la communauté Ouïgour bien que les deux communautés soient plus ou moins



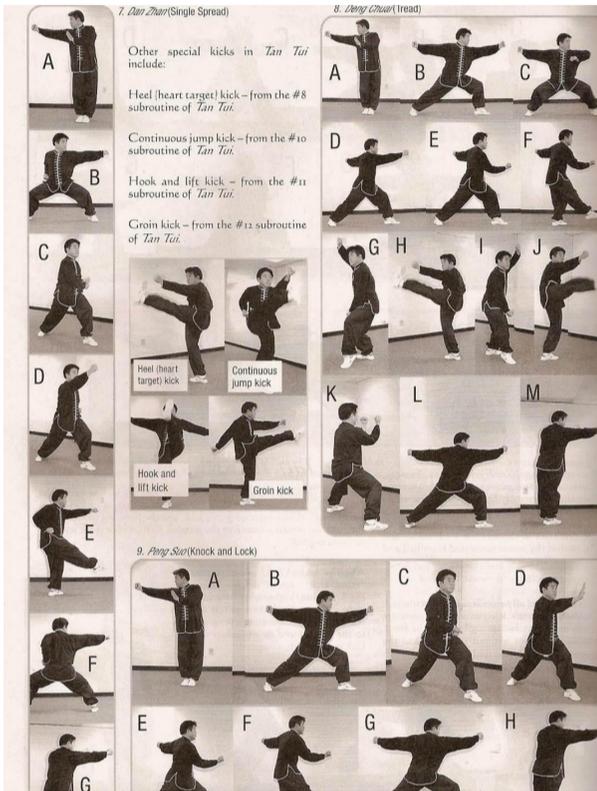
*Chang Yuchun (1330-1369), général chinois hui ayant aidé à la fondation de la dynastie Ming.*



*L'amiral Zheng He, l'un des plus grands navigateurs de tous les temps et membre de la communauté Hui.*



Officiel hui de la province du Xinjiang en 1875.



Mouvements de tantui.



Wang Ziping élève de Yang Hongxiu

liées par leur histoire. Pour ce qui est des hui il semble trouver leur origines vers le XIIIème siècle lorsque des marchands musulmans d'Asies centrales furent « invités » à s'installer en Chine par les dirigeants de la dynastie Yuan. Parmi ces personnes se trouvaient des marchands, des artisans des lettrés... qui avec le temps se regroupèrent en communautés le long des grands axes de communication et notamment le long de la route de la soie et sont les ancêtres des hui actuelles. A noter toutefois que si la vague migratoire du XIIIème siècle fut importante, des marchands d'asies centrales s'installaient déjà occasionnellement en Chine depuis le VIIème siècle apportant avec eux leurs religions et leurs nombreuses connaissances. Avec le temps ces diverses vagues d'immigrations se regroupèrent en communautés autour de mosquées mais ce n'est vraiment qu'à partir de la dynastie Ming que les hui commencèrent vraiment à être considéré comme un groupe ethnique à part entière. Ils développèrent ainsi leurs propres villes, leur propre système économique et leur propre organisation. Deux choses sont assez intéressante concernant le développement des hui. D'une part ils ne se sont pas développés comme une seule communauté organisée mais au contraire en une multitude de communautés plus ou moins indépendante sur un très vaste territoire. Le second point est justement que cette communauté ne s'est pas développée que dans un secteur géographique limité mais au contraire sur un vaste territoire. Ce développement ce fit principalement dans les provinces du Gansu, du Henan, du Shandong, du Hebei, du Yunnan et du Ningxia.

Les hui bien qu'ils ne furent jamais une ethnie vraiment majoritaire firent énormément pour le développement et l'histoire de la Chine. Economiquement ils participèrent grandement au développement agricole du pays mais surtout ils favoriseront le développement d'échange économique avec des zones très reclus de la Chine et d'autres pays. Ils apportèrent aussi avec eux de nombreuses connaissances notamment en matière de médecine et d'astronomie. De nombreux membres

de cette communauté marquèrent l'histoire de la Chine dont le plus connue est certainement l'amiral Zhang He qui est souvent considéré comme l'un des plus grands navigateurs ayant vécu. Les hui sont aussi connus pour avoir développés nombres d'arts martiaux comme tantui, le baji quan et le cha quan.

### Le développement du cha quan

Contrairement à beaucoup d'autres arts martiaux l'histoire du cha quan est tout aussi obscure que ces origines et on ne trouve presque rien sur son développement. L'art martial semble s'être principalement développé dans la province du Shandong ou il connaitra un certain succès. Durant son développement il sera influencé par d'autres arts martiaux hui notamment le tantui et au bout de plusieurs années il se divisera en trois grandes branches qui resteront dans la province du Shandong. Concernant cette division les choses ne sont pas claires. Si on avance souvent qu'elle aurait eu lieu durant la dynastie Qing et plus précisément sous le règne de l'Empereur Qianlong (1736-1795), pour d'autre cette division serait bien plus récente et n'aurait pas eu lieu avant la toute fin du XIXème siècle et le début du XXème siècle. L'avantage de cette seconde théorie est qu'elle s'appuie sur les dates de naissance et de mort des personnes à l'origine de cette division. Voici les trois grands styles :

-Le style zhang : créé par Zhang Qiwei (1849-1933) il est le plus ancien des trois grands courants. Ce dernier aurait étudié le cha quan auprès de Zhang Qian. Ce style est réputé plus compact, vif et agile.

-Le style li : créé par Li Enju (1857-1932) ce style sera enseigné au sein de l'association Jingwu à partir de 1929. Li Enju aurait étudié l'art martial avec son père. Ce style se caractérise par une plus grande continuité dans l'enchaînement des techniques ainsi que par un aspect plus puissant.

-Le style yang : créé par Yang Hongxiu (1864-1944) il sera enseigné au département des arts martiaux de Ma Liang et sera le style qui contribuera à créer les nouveaux arts martiaux chinois créés sur un modèle de sport compétitif

*Durant son développement il sera influencé par d'autres arts martiaux hui notamment le tantui et au bout de plusieurs années il se divisera en trois grandes branches qui resteront dans la province du Shandong.*

à l'occidentale. Yang Hongxiu aurait étudié auprès de deux maîtres différents Hong Zhanyuan et Ma Laowei. Le style yang se caractérise par des mouvements plus longs et son aspect plus esthétique.

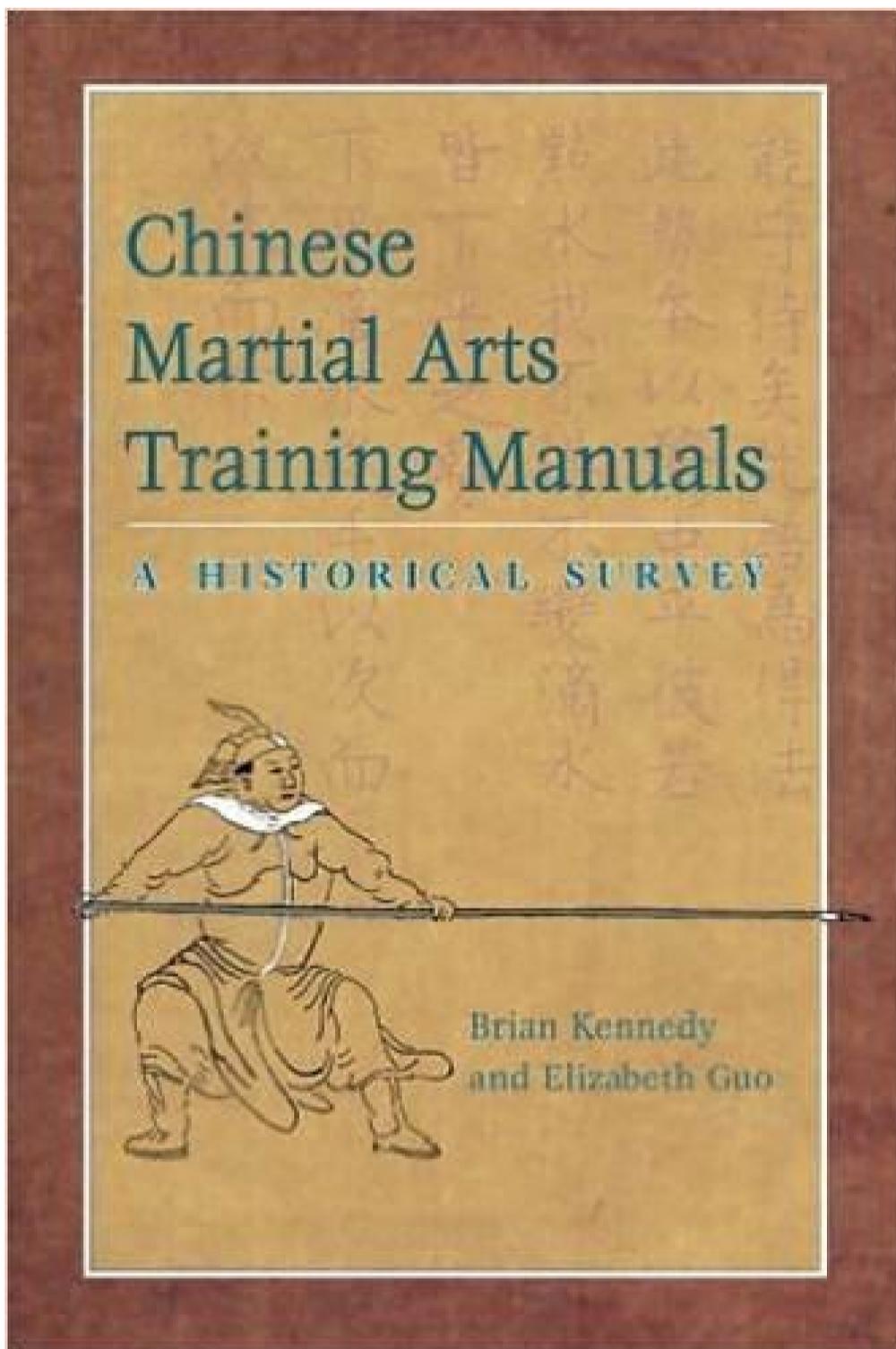
A la suite de cela il semble vraisemblable de penser que l'art martial était déjà divisé ne serait ce qu'entre plusieurs maître avant la fin du XIXème siècle, et que les personnes à qui l'on attribue ces branches n'en sont peut-être que les promoteurs.

Pour ce qui est du développement plus récent du cha quan encore une fois on ne dispose que de peu d'informations sur le sujet si ce n'est qu'il aurait eu un certain succès et aurait été considéré comme un style majeur du nord durant tout une partie du XXème siècle. Ce manque d'information semble en parti venir du fait que le cha quan est l'un

des arts martiaux ayant eu la plus grande influence sur le développement des boxes modernes et notamment du chang quan moderne. En effet en 1956 Commission nationale d'éducation physique réunira plusieurs maîtres dans le but de synthétiser des boxes traditionnelles en formes sportives ce qui donnera naissance aux trois grands styles permettant la compétition dans le wushu moderne à savoir chang quan, nan quan et taiji quan. Le succès de cette nouvelle pratique martiale a certainement eu pour conséquence d'éclipser en partie les diverses pratiques martiales ayant amené à sa création. Il n'est alors pas si étonnant qu'en occident, alors que le chang quan ce soit bien implanté, le cha quan reste une pratique très confidentielle.



# Bibliographie



## **Chinese Martial Arts Training Manuals: a historical survey**

*De Brian Kennedy et Elizabeth Guo*

Si j'utilise énormément de textes en anglais pour mon travail au sein du magazine, il est cependant très rare que je choisisse de vous présenter des ouvrages dans la langue de Shakespeare tout simplement car l'anglais n'est pas accessible à tous. Cependant, je souhaite pour une fois faire une exception pour un ouvrage d'une grande qualité.

Disons-le d'emblée, le présent livre n'est pas destiné à tout le monde et risque de faire grincer des dents plus d'un pratiquant d'arts martiaux chinois plein de certitudes. Le livre se compose de deux grandes parties. Une première assez générale traitant de nombreux points importants sur l'histoire des arts martiaux chinois et le contexte de leurs développements, et une seconde composée de la présentation de plusieurs manuels d'arts martiaux. Si la seconde partie s'avère très instructive, c'est la première qui fait à mon sens tout le sel de l'ouvrage.

L'un des principaux point fort de cet ouvrage réside dans son analyse sans concession de la construction et le démantèlement de mythes martiaux que l'on prend aujourd'hui pour véridiques. On y retrouve ainsi une Chine sous la dynastie Qing bien loin de l'image que l'on pouvait en avoir, où les artistes martiaux gagnaient souvent leur vie dans l'armée ou en tant que garde du corps ; activité dans laquelle ils devaient autant savoir se servir des arts martiaux que de la communication que du six coups. On y dépeint aussi une histoire des arts martiaux où les légendaires moines du Temple de Shaolin étaient loin d'être un cas isolé et étaient plus proches d'une milice de réserve que d'une force d'élite.

Il y aurait beaucoup à dire sur ce livre qui vous fera remettre en cause beaucoup de poncifs sur les arts martiaux chinois. Au final, le seul vrai défaut de ce livre est qu'il n'a, semble-t-il, pas encore été traduit en français.

# Mise au poing

## Bunkai Heian Sandan

Pour continuer dans l'approche des bunkai je vous propose ce mois-ci un travail sur Heian Sandan de la séquence 7 à 11. En premier lieu, l'explication de la forme première ou classique.

### Photos 1 à 4 :

En garde, tori attaque oie tsuki, bloqué par moroté uchi uké, tori enchaine gyaku stuki, bloque par un nagashi bas en avançant nukité, tori recule pour venir dévier et saisir le poignet de uké.

### Photos 5 à 7 :

Uké se dégage de la saisie en exerçant une pression et une rotation vers le bas en conservant le coude près du corps et tout ceci en avançant sur tori par un déplacement en rotation du corps pour venir faire un tetsui aux côtes. Cette rotation doit se faire pratiquement sur place, le corps droit, force vers le bas.

On maintient alors la pression après le tetsui pour avancer sur tori en plaçant un tsuki aux côtes en ayant pris soin de venir saisir sa main en passant.

Dans ce bunkai, on respecte les déplacements et les critères de direction de force par exemple pour que cela fonctionne, rien n'est modifié.

### A propos de l'auteur



Johnny Gence pratique les arts martiaux depuis près de 30 ans. Actuellement 5ème dan de karaté shotokan, il a suivi durant 12 ans l'enseignement de

Shihan Nishiyama.

Il fut champion de France FFST en kata et combat ainsi que 3ème au championnat mondial de SKDUN.





Prenons maintenant une application où l'on va changer les déplacements.

arm-lock au niveau du coude de tori(Photo 16 de face)



En garde, tori attaque mae geri suivi de gyaku tsuki. Uké utilise la rotation du dégagement après le nukité, pour faire un blocage en balayage (nagashi uké)(pho10) en absorption avec cette fois un déplacement et rotation du corps mais vers l'arrière, le tetsui se transforme lui en blocage du gyaku tsuki (pho.12).

Dans cet exemple, nous gardons l'image du kata, avec ses déplacements en rotation par exemple mais en les inversant, on recule au lieu d'avancer, cela ouvre d'autres perspectives souvent oubliées dans les bunkai.



On n'avance pas comme dans le kata mais on ramène son pied avant en saisissant la main de tori et avance son pied arrière pour faire un tsuki pratiquement sur place afin d'adapter sa distance pour placer un tsuki au corps(pho 14).Ce déplacement se fait pratiquement en 1 temps.

Cela dit, ce type de bunkai ne doit pas être étudié à mon avis dans la phase d'apprentissage, imaginez faire un cours ou un stage ou pendant 1 heure vous allez avancer et dans l'application on vous demande de reculer, votre cerveau ne va pas tout comprendre.

**Johnny Gence**



En maintenant la saisie de uké on se met en garde deux poings à la hanche comme dans le kata mais pour faire un





# Panthéon martial

## Guo Yunshen

Cependant sa grande force et son envie de combattre lui jouèrent des tours et il aurait fait de la prison. Concernant les raisons de son incarcération, deux théories s'opposent. La plus connue raconte qu'il aurait manqué de maîtrise et tué le maître d'un autre style d'arts martiaux lors d'un duel. Dans cette version de l'histoire, à sa sortie de prison, l'un des élèves du maître qu'il avait tué serait venu le défier souhaitant profiter d'un éventuel affaiblissement de Guo Yunshen, mais fut très vite vaincu par ce dernier.

# Guo Yunshen



Li Luo-Neng



Si la plupart des grands maîtres d'arts martiaux sont réputés pour leur grand sens moral et leur grand contrôle, d'autres comme Guo Yunshen ont longtemps eu un tempérament agressif et un goût particulièrement prononcé pour les combats. Cela n'aura pas empêché celui qui sera surnommé «paume divine» de devenir l'un des plus grands maîtres de xin yi quan.

## Un prodige turbulent

### Des débuts difficiles

Guo Yunshen est né en 1822 dans le village de Hsi Luo Ma Chuang parfois seulement nommé Ma, dans la province du Hebei. De petite taille, il avait une constitution et une force naturelle impressionnante et éprouva très vite un certain intérêt pour les arts martiaux. Guo Yunshen était reconnu pour son caractère agressif et son goût pour le combat ce qui lui causera très vite un certain nombre de soucis.

Son intérêt se porta très vite vers la pratique du xin yi quan de la branche du Hebei. Il alla se présenter à Li Luo-Neng pour lui rendre hommage comme il était de coutume à l'époque. Li Luo-Neng détecta très vite le comportement agressif du jeune homme et refusa de lui enseigner son art. Ceci ne réussit cependant pas à atteindre la résolution du jeune homme qui décida d'apprendre le xin yi quan en cachette. Il se déguisa pour entrer au service de Li Luo-Neng et observa les séances d'entraînement du maître de xin yi quan. Durant plusieurs années il reproduisit la technique peng quan jusqu'à en obtenir une certaine maîtrise. Au bout de ces trois ans d'entraînement caché il révéla son identité à son maître qui l'accepta finalement comme élève.

Malgré tout on ne sait que peu de choses sur l'histoire de la jeunesse de ce maître on ne sait ni à quel âge il commença à étudier auprès de Li Luo-Neng, ni combien de temps il étudia auprès de ce dernier ni même si cette histoire a bien eu lieu. On sait cependant qu'il fût l'un des premiers élèves de Li Luo-Neng avec Che I Chai (1830-1914) aussi nommé Che Yong

Hong. Cette affirmation tendrait à faire penser que l'histoire de Guo Yunshen apprenant l'art en secret puisse être fausse. Selon certaines sources, il est d'ailleurs dit que Guo Yunshen aurait rejoint son maître alors que ce dernier travaillait dans le Hebei.

### Une histoire mouvementée

La formation au xin yi quan prodiguée par Li Luo-Neng n'eut pas raison du comportement bagarreur et violent du jeune Guo Yunshen, bien au contraire. Le jeune Guo Yunshen devient très vite imbu de sa personne et de son art allant jusqu'à prétendre que le xin yi quan était meilleur que tous les arts martiaux internes et externes. Il provoqua de nombreux duels, une soixantaine selon certain version, et serait sorti vainqueur de toutes ses confrontations grâce à la seule technique peng quan. Ceci lui vaudra des surnoms comme «paume divine du démon», «poing divin dévastateur» ou encore «l'inébranlable». Sa force aurait été telle qu'on disait qu'«avec son peng quan et un demi pas, il pouvait renverser la terre».

Cependant sa grande force et son envie de combattre lui jouent des tours et il aurait fait de la prison. Concernant les raisons de son incarcération, deux théories s'opposent. La plus connue raconte qu'il aurait manqué de maîtrise et tué le maître d'un autre style d'arts martiaux lors d'un duel. Dans cette version de l'histoire, à sa sortie de prison, l'un des élèves du maître qu'il avait tué serait venu le défier souhaitant profiter d'un éventuel affaiblissement de Guo Yunshen, mais fut très vite vaincu par ce dernier. Une version

*Concernant les raisons de son incarcération, deux théories s'opposent. La plus connue raconte qu'il aurait manqué de maîtrise et tué le maître d'un autre style d'arts martiaux lors d'un duel.*

moins connue de cette histoire raconte qu'il aurait été engagé par un magistrat local pour mettre fin aux exactions d'un groupe de bandits. Un jour, il aurait provoqué l'un d'eux armé d'une épée, le désarma et retourna l'arme contre le bandit le tuant. Le fait de donner la mort étant un crime très grave, il sera condamné à trois ans de prison. Quelle que fut la vérité au sujet des raisons de son emprisonnement, toutes les histoires s'accordent à dire qu'il réussit à mettre à profit ce temps pour parfaire sa maîtrise du xin yi quan malgré le fait qu'il fut attaché.

Guo Yunshen fut aussi en conflit avec l'un des autres élèves de Li Luo-Neng du nom de Che I Chai. Cette rivalité remonterait à une époque où ce dernier aurait refusé de suivre leur maître commun dans une vengeance

personnelle. En effet, il est dit que Li Luo-Neng aurait failli à son devoir alors qu'il protégeait une caravane et aurait cherché à se venger des bandits. Tous les élèves à l'exception de Che I Chai auraient suivi le maître dans sa vengeance. De ceci, il serait resté un certain ressentiment de Guo Yunshen envers Che I Chai qui l'aurait un jour défié. Si l'on ne sait pas si les raisons de cette provocation en duel sont vraies, le résultat certain est celui d'une victoire éclatante de Che I Chai. Il est dit qu'à la suite de cette défaite Guo Yunshen retourna s'entraîner auprès de son maître pendant un temps. Cette défaite sera d'ailleurs l'une des deux seules qu'aura connu Guo Yunshen.



*Peng quan, aussi écrit beng quan, la technique la plus connue de Guo Yunshen.*

*Quelle que fut la vérité au sujet des raisons de son emprisonnement, toutes les histoires s'accordent à dire qu'il réussit à mettre à profit ce temps pour parfaire sa maîtrise du xin yi quan malgré le fait qu'il fut attaché.*

### L'avènement d'un maître

#### L'assagissement de Guo Yunshen

Un événement qui marquera un tournant dans la pratique de Guo Yunshen sera sa rencontre avec Dong Hai Chuan le fondateur du bagua zhang. Il est dit qu'apprenant qu'un grand maître d'arts martiaux commençait à voir le jour, le pratiquant de xin yi quan renommé se dirigea vers Pékin pour le défier. Il aurait exprimé un certain scepticisme sur l'efficacité de l'art martial du fait de son aspect circulaire et de son aspect interne. Il semble que le combat qui l'opposa à Dong Hai Chuan dura trois jours et qu'aucun des deux ne sortit vainqueur. S'il est certain qu'il n'y eut pas de

confrontation physique d'une durée de 3 jours, il est cependant probable que les deux maîtres s'affrontèrent à plusieurs reprises durant cette période et pas uniquement de manière physique. Il en résulta un accord entre les deux maîtres qui partagèrent leurs connaissances et invitèrent les disciples de l'autre à étudier les deux disciplines xin yi quan et bagua zhang, accord qui sera par la suite prolongé à toutes les branches du xin yi quan.

Une autre conséquence de cette rencontre fut la prise de conscience par Guo Yunshen de l'aspect interne des arts martiaux. Il est dit qu'à partir de



*Dong Hai Chuan*



*Guo Yunshen assis au centre.*



## *Au-delà de la liaison qu'il permit entre xin yi quan et bagua zhang, il apporta beaucoup à l'aspect interne de l'art martial.*

cette période il s'intéressa plus aux méthodes enseignées qu'aux maîtres eux-mêmes. Il commença ainsi une étude profonde de l'aspect interne des arts martiaux allant, dit-on, jusqu'à étudier la gymnastique taoïste ou Tao Yin Fa ainsi que la philosophie taoïste. Il est aussi dit que son changement fut tel qu'il accepta de demander conseil à des maîtres ayant un niveau inférieur au sien et provenant d'autres disciplines martiales. Pour ne pas blesser ses élèves lors de ses entraînements on raconte qu'il utilisait le dos de sa propre main pour amortir ses coups.

### **Les apports du maître**

Guo Yunshen apporta une forte contribution au développement du xin yi quan. Au-delà de la liaison qu'il permit entre xin yi quan et bagua zhang, il apporta beaucoup à l'aspect interne de l'art martial. Sur ce point il introduira trois notions fondamentales, les trois vérités, les trois méthodes et les trois capacités. Ces trois points sont fondamentaux dans l'enseignement de Guo Yunshen.

-Les trois vérités visent le travail du qi, l'énergie vitale. Dans cette théorie, il faut transformer l'essence (jing) en qi, le qi en énergie spirituelle (Shen) pour enfin la ramener au vide. Ce travail d'inspiration taoïste fait référence aux trois niveaux que sont la terre, l'homme et le ciel.

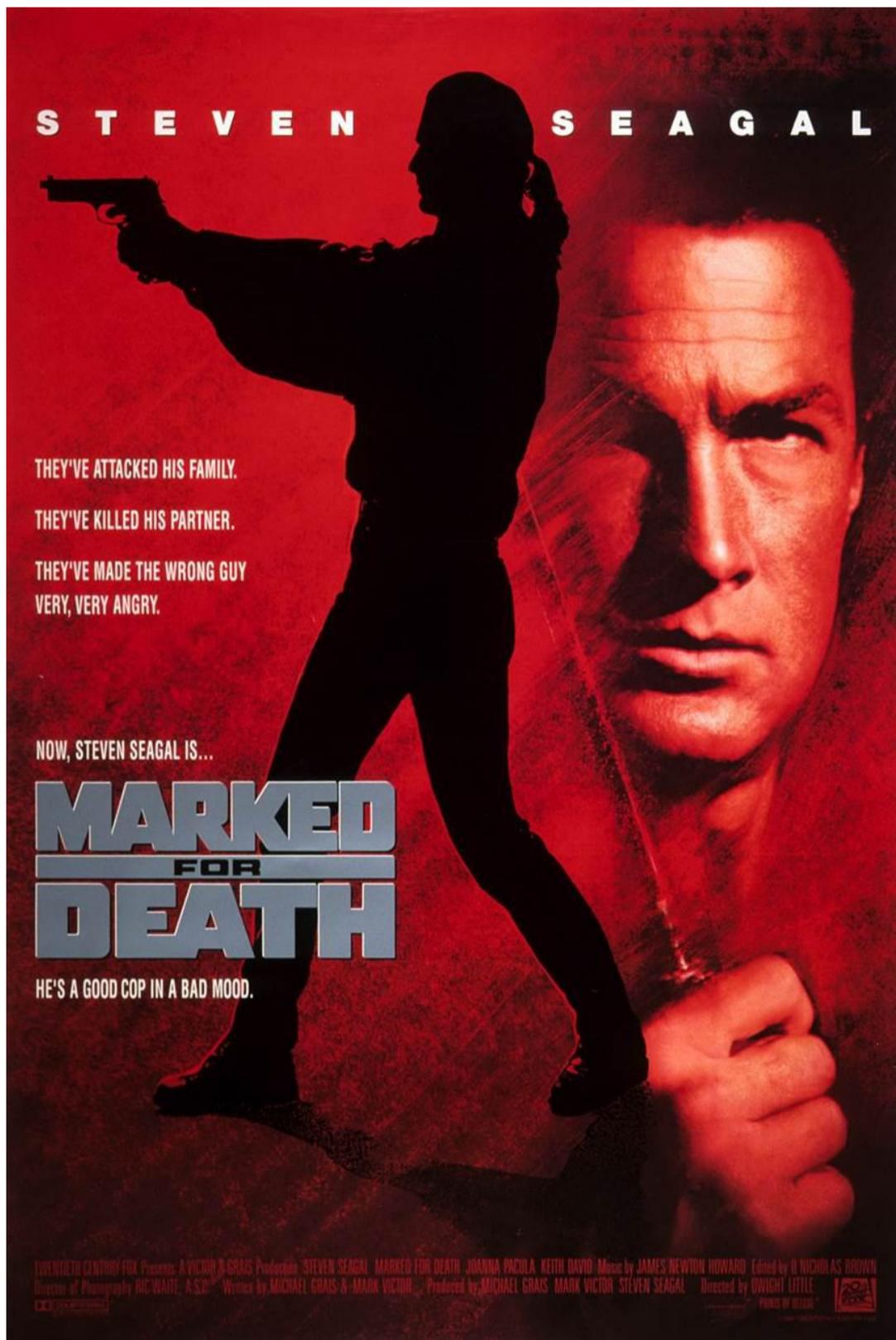
-Les trois capacités sont trois niveaux de maîtrise. Le premier niveau vise à «transformer les os» c'est-à-dire rendre le corps plus solide. La seconde phase est de «transformer les tendons», le but est ici de développer l'élasticité. La dernière phase vise à «nettoyer la moelle», le but est ici d'harmoniser l'esprit du pratiquant.

-Les trois méthodes sont des méthodes d'entraînement énergétique. Chacune des étapes correspond à une étape des trois vérités et des trois niveaux de maîtrise.

Un autre apport de Guo Yunshen est de donner une importance particulièrement importante à la position santishi. Il privilégie de maintenir cette posture en simple appui c'est-à-dire maintenir le poids du corps sur la jambe arrière. Le maître sur sa fin de vie écrira un ouvrage intitulé «Une explication du Hsing-I Chuan».

Guo Yunshen s'éteindra en 1902 et est encore aujourd'hui considéré comme l'un des plus grands maîtres du xin yi quan.





## Synopsis

*"Après une enquête qui a coûté la vie à son collègue, le flic John Hatcher prend quelques jours de vacances et en profite pour retourner chez lui, où il retrouve sa sœur et son meilleur ami. Mais des dealers de DROGUE infestent depuis peu sa ville natale et Hatcher, d'abord inactif, entreprend de s'occuper d'eux. Il va se heurter au chef de la bande des Jamaïcains, Screwface, un prêtre vaudou qui posséderait deux têtes..."*

Disons-le d'emblée, « Désigné pour mourir » de Dwight H. Little est loin d'être un excellent film. Film d'action typique du début des années 90, il n'en est pas pour autant désagréable à regarder et beaucoup le visionneront avec une certaine nostalgie.

Comme de nombreux film d'action de l'époque, « Désigné pour mourir » a assez mal vieilli et aujourd'hui peut avoir un côté un peu nanardesque. Ce côté est dans le film en partie dû au jeu d'acteur, parfois très surjoué ou encore aux costumes qui, s'ils sont normaux pour l'époque, nous paraîtront aujourd'hui complètement décalés. Autre point renforçant ce côté drôle malgré lui du film, les méchants sont difficiles à prendre au sérieux. Pour rappel, ces méchants sont des rastas adeptes du vaudou qui dealent de la drogue, et pas seulement de la marijuana. Ainsi, bien que le grand méchant du film fasse tout pour avoir l'air méchant, il n'y arrive jamais totalement tant il est caricatural. Au final, ces points noirs s'ils en agaceront certains feront pour d'autre partie du charme du film, dès lors que l'on essaie de ne pas le prendre au sérieux. Au final, le seul point vraiment négatif du film est son scénario des plus basique et prévisible.

Pour ce qui est des points plus positifs, hormis le côté très daté et cliché du film qui pourra plaire à certains, on peut citer le rythme du film qui est particulièrement bien dosé. On ne s'y ennue jamais et les quelques 1h30 passent rapidement. Autre point positif, les dialogues s'ils sont souvent plats contiennent des réplique parfois très drôles accentuant le côté nanardesque du film.

Mais pourquoi parler de ce film dans une rubrique destinée aux films d'arts martiaux ? Tout simplement car c'est l'un des premiers de Steven Seagal, et ce dernier comme à son habitude nous y livre une très belle démonstration d'aïkido. La discipline, bien que jamais citée, est présente dans les nombreuses scènes d'action du film et nous paraît très loin de sa forme épurée dont on a l'image aujourd'hui. On y retrouve un aïkido très martial, direct et sans fioritures mis en scène dans des phases de combat vraiment bien chorégraphiées.

« Désigné pour mourir », bien qu'il ne soit pas un film transcendant, reste un film très agréable à regarder si on ne réfléchit pas trop au scénario et qu'on ne le prend pas au sérieux.

# Autour du poing

## Les livres d'arts martiaux



De tout temps les arts martiaux se sont transmis de génération en génération. Au début tradition essentiellement orale, bon nombre des maîtres qui les ont enseignés ont choisi pour préserver leur savoir de laisser une trace écrite de leurs pratiques.

A l'origine textes réservés à l'élite des pratiquants, ce mode de transmission s'est avec le temps popularisé et diversifié tant et si bien que l'on trouve aujourd'hui de nombreux écrits traitant des arts martiaux allant de l'ouvrage technique au recueil philosophique en passant par les biographies. De nos jours, les livres d'arts martiaux sont pour ainsi dire devenus un point essentiel, tant et si bien qu'il est pour beaucoup de pratiquants d'un niveau élevé, il est difficile de concevoir la pratique martiale sans la lecture d'ouvrages sur le sujet. Mais pourquoi lire des livres sur les arts martiaux quand on peut se contenter de les pratiquer ?

Les livres d'arts martiaux peuvent avoir de très nombreux usages positifs venant enrichir la pratique. Les livres techniques font d'excellents aide-mémoires permettant de se remémorer ou de visualiser une technique hors du cours ou servir de soutien à l'entraînement durant les périodes de fermeture des clubs. D'autres livres plus orientés sur les principes théoriques la philosophie et l'histoire sont très intéressants pour approfondir la connaissance et la compréhension de sa discipline. Ils permettent aussi de parfois découvrir d'autres points de vue que celui de son professeur ou de son maître ce qui peut amener à une plus grande ouverture d'esprit et à ouvrir d'autres horizons sur la pratique. Cependant, les ouvrages d'arts martiaux ne sont pas utiles que pour la seule pratique de sa discipline. En effet, ils permettent aussi de découvrir d'autres disciplines, d'autres techniques, d'autres approches du combat. Ils permettent de se forger une culture générale des arts martiaux et de ne pas se cantonner à sa pratique. En ce sens, les livres d'arts martiaux sont d'excellents outils.

Mais les livres peuvent aussi être des outils à double tranchant. Du point de vue de la pratique s'ils peuvent être de très bon aide-mémoires ou compléments à une pratique avec un professeur, ils ne peuvent à eux seuls permettre l'étude d'une discipline. En effet, un livre ne voit pas vos erreurs, et bien que vous puissiez penser comprendre et maîtriser une discipline grâce à la seule étude de livres même très pointilleux, vous serez loin de la vérité. Un autre problème lié aux livres est que leur fiabilité est souvent très relative et ils sont souvent empreints de partialité. Cela ne les rend pas toujours faux pour autant (bien que l'on puisse trouver de nombreuses erreurs ou approximations). Mais les arts martiaux étant en constante évolution, et étant le fruit d'une tradition qui fut longtemps orale et souvent remaniée, il convient de garder un certain recul sur tout ce que l'on peut lire d'autant plus si l'ouvrage en question affirme un élément sans équivoque.

Au final l'étude des livres d'arts martiaux est un élément important de la pratique, et s'ils permettent de nous ouvrir l'esprit, de nous apporter une meilleure culture générale et parfois de mieux comprendre certaines choses au sein de notre discipline, il faut garder une certaine distance avec ce qui y est dit et ne pas s'y fier corps et âme.

# Piliers martiaux

## Le bâton dans la pratique

Dans la pratique d'un art martial à mains nues il est intéressant, et très instructif, d'introduire l'usage d'une arme. En effet, si elle travaillée en adéquation avec notre art, celle-ci peut nous apporter beaucoup dans notre pratique. Le travail des armes commence souvent par le bâton et pourquoi celui-ci ? Probablement parce qu'il est à l'origine de toutes les armes.

### L'art du bâton

Le bâton est une arme que l'on retrouve dans tous les pays du monde, elle est aussi bien celle du paysan ou du brigand que celle du noble. Seule diffère sa longueur, sa texture et parfois ses ornements. Il est considéré comme « la mère de toute les armes » (Mu-ping en chinois), et il est le symbole de la puissance et de l'équilibre. Il a aussi la particularité de développer « l'esprit de décision » (Kime en japonais). Les chinois l'associent pour cela à l'élément Terre.

Dans la pratique martiale, les chinois l'appelle Gun (Bang pour celui d'un mètre), les vietnamiens Tien-Bong, Bo en japonais (mais aussi Jo ou Tanbo suivant sa longueur) Rokushaku-Bo à Okinawa (Yonshaku-Bo pour celui de 120 cm)... Pour ma part, le type de bâton que j'affectionne particulièrement est celui mesurant entre 120 et 150 cm (Jo ou Jyo en japonais) car il permet non seulement de travailler toutes les distances de combat mais aussi l'ensemble des techniques à mains nues. Il s'agit, pour moi, d'une des armes les plus polyvalentes qui soit.

Au Japon l'histoire du Jo Jutsu commence au 17<sup>e</sup> siècle. Il fût créé par Muso Gonnosuke à partir d'une

*Pour ma part, le type de bâton que j'affectionne particulièrement est celui mesurant entre 120 et 150 cm (Jo ou Jyo en japonais)...*

### De la main vide au Jo

Nous avons tous des bases, parfois difficiles à acquérir, dans nos arts que nous devons travailler continuellement afin de les renforcer. Le renforcement de ces bases passe non seulement par le travail de la répétition technique, mais aussi de la compréhension quant à leur utilisation et surtout à leur utilité.

synthèse de techniques du Bo Jutsu qu'il avait étudié dans le Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu. Il fonda ensuite le Shindo Muso Ryu spécialisé notamment dans les techniques du Jo Jutsu. La légende veut que Muso Gonnosuke créa le Jo suite à un duel contre Miyamoto Musashi. Lors de leur première rencontre, Muso Gonnosuke était armé d'un Bo et fût vaincu par Musashi. Suite à cette défaite il se retira pour méditer sur les causes de sa défaite et, une fois éclairé grâce à l'intervention d'un Kami, il raccourcit son Bo afin de lui donner plus de vitesse. Une fois sa nouvelle technique mise au point, Muso Gonnosuke rencontra une deuxième fois Musashi en duel et vaincut celui-ci (il s'agirait alors de l'unique défaite sur plus de 60 duels de Miyamoto Musashi). L'art du Jo Jutsu était né.

Les techniques du Jo Jutsu connurent une évolution en 1955 par Shimizu Takaji qui créa le Jodo (la voie du bâton). Cette école regroupe les techniques du bâton sous la forme de 64 Katas répartis en 7 groupes (Omote, Chudan, Ranai, Kage, Samidare, Gohon-no-midan, Oku).

Beaucoup de pratiquants ont tendance à délaisser celles-ci dès qu'ils avancent dans leur pratique, surtout si celle-ci est liée à de la compétition (par exemple le fait de sautiller en compétition alors que l'enseignement traditionnel nous apprend à avoir des appuis stables et solides). Le fait d'introduire une arme

### A propos de l'auteur



Loïc Blanchetête a pratiqué les arts martiaux et plus particulièrement l'aspect traditionnel du judo ainsi que le jujutsu. Membre du FIPAM (Fond International pour la Préservation des Arts Martiaux), il est

entre autre l'auteur des livres « Judo les techniques oubliées », « Judo Okuden, les secrets de l'efficacité » et « Kage Judo, application martiale du Judo »



Shimizu Takaji





comme le Jo dans une pratique à mains nues peut permettre cette compréhension et donc nous faire avancer plus vite.

J'ai ici choisi le Jo car il s'agit d'une arme très intéressante à travailler (comme toutes les armes, chacune d'entre elle nous apportant quelque chose) de par sa longueur. Ainsi il est possible de l'utiliser efficacement à différentes distances de combat (moyenne, courte et corps à corps) que ce soit en attaque ou en défense mais aussi de manière ambidextre, sans changement de prise de main ou de garde (gain de vitesse).

Le Jo est une arme que l'on retrouve dans quelques écoles d'arts martiaux (Aikido et certains styles de Ju Jutsu mais aussi le Jodo). Mais il est regrettable que certaines de ces écoles ne le manient que comme un sabre, même si elles utilisent ses deux côtés, de plus elles ont tendance à faire glisser les mains jusqu'aux extrémités afin de donner une illusion de longueur et de puissance. Ce qui provoque non seulement des gestes inutiles mais aussi des ouvertures dans notre garde (gestes qui sont en fait issus de la pratique du bâton long).

*Comme pour l'art du poing, le Jo doit partir en direction de sa cible de l'endroit où il se trouve sans mouvement préparatoire...*

Comme pour l'art du poing, le Jo doit partir en direction de sa cible de l'endroit où il se trouve sans mouvement préparatoire : en utilisant le corps dans l'action et en faisant coulisser ses mains sans extension inutile. De même, il faut toujours garder au maximum les coudes pointés vers le bas et près du corps. En effet, un coude levé signifie une clé articulaire sur celui-ci, et un coude loin du corps un manque de puissance et une ouverture dans notre garde. Voici donc la première chose que cette pratique nous apprend : à garder la pointe des coudes vers le bas et au plus près du corps afin de limiter les contres de l'adversaire.

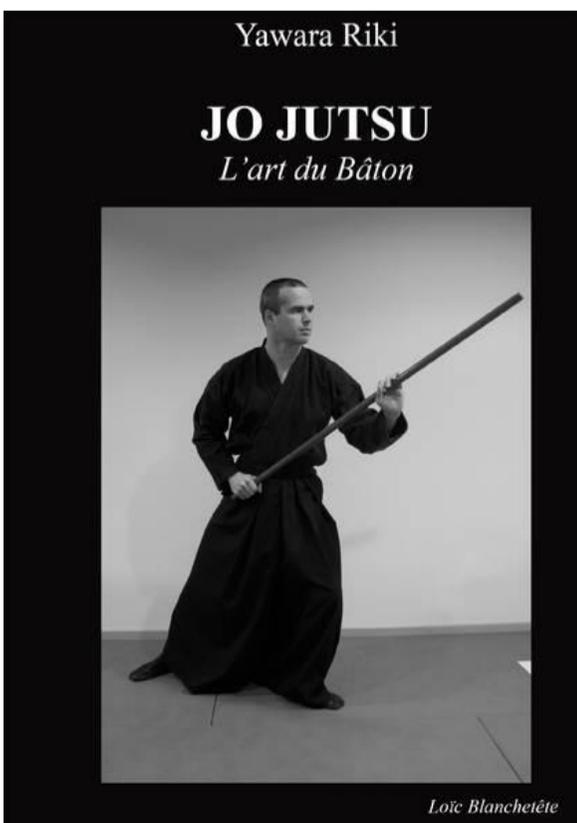
Prenons l'exemple d'une frappe au poing fermé qui s'exécute avec le bras tendu : Premier inconvénient, à la fin de mon attaque, mon coude est en extension, donc très vulnérable aux clés ou aux bris articulaires. Deuxièmement, étant en bout d'allonge, je suis obligé de retirer mon poing et de le réarmer afin de pouvoir effectuer une nouvelle frappe. Par contre, si lors de ma frappe

mon coude est toujours pointé vers le bas sans être en extension maximum, alors j'ai la possibilité d'enchaîner plusieurs frappes successives avec la même main sans avoir le besoin de réarmer mon poing. Cela demande plus d'engagement du corps mais permet des enchaînements instantanés (c'est aussi pour cela que le bâton est associé à l'esprit de décision).

Le second point est que dans toute pratique martiale, les mains doivent avoir une action complémentaire afin d'amplifier la puissance des techniques. Par exemple, dans les arts du Kyusho Jutsu ou du Dim Mak, lors d'une frappe multiple, la première main frappe un point (dit de préparation ou « d'ouverture » comme le 6 maître cœur) tandis que la seconde attaque le point principal ainsi affaibli. Dans une technique de projection, une main tire tandis que l'autre pousse pour amplifier le déséquilibre. Avec une arme, surtout lorsque celle-ci est maintenue à deux mains, le principe est identique. Ainsi, avec un bâton, l'amplification de la frappe se fait par l'action complémentaire des deux mains (en plus de celle des hanches...).

Prenons l'exemple d'une frappe latérale ; lors du coup, au moment de l'impact (comme pour un coup de poing qui doit se contracter à ce moment précis), la main avant donne un coup sec vers l'avant tandis que la main arrière donne un coup sec vers l'arrière. Pour cela l'arme doit être maintenue souplesment dans les mains, sans crispation, afin que l'impulsion soit donnée par les petits doigts. D'ailleurs, les gestes amples de certaines écoles ne permettent pas l'application de ce principe, et si la pratique du Jo Jutsu peut vous permettre la compréhension de ce principe, alors n'hésitez pas à y recourir.

Troisième point : l'importance du petit doigt. Il s'agit d'une partie qui concerne non seulement le travail avec les armes, mais elle intéressera aussi tous ceux qui utilisent des techniques de projections ou de clés articulaires. En effet, la force, ou plutôt la puissance, dans la saisie de l'adversaire ou dans l'application d'une clé articulaire ne dépend pas de la grosseur des bras. Elle



dépend non seulement de la mobilité et de l'utilisation du poids de notre corps, mais aussi de notre aptitude à concentrer notre esprit dans la paume afin d'augmenter notre poigne. A cela s'ajoute un autre élément extrêmement important : la prise de conscience de l'importance des petits doigts (des pieds et des mains...). C'est en fait le doigt qui doit avoir le plus de force, suivent ensuite, dans l'ordre, les autres doigts de manière dégressive.

On s'aperçoit de cette importance surtout dans le travail avec des armes comme en Ken Jutsu, Jo Jutsu, Tambo Jutsu... Le fait de maintenir l'arme principalement avec l'auriculaire et l'annulaire permet de garder, entre autres, la souplesse dans le poignet et ainsi s'adapter à une situation toujours changeante (outre le fait d'une coupe ou d'un coup plus puissant).

Dans les techniques de projection ou de contrôle, il est essentiel de garder une bonne souplesse dans les poignets afin de pouvoir sentir toute les modifications

## **Le Tranchant de la main**

Techniquement il est possible de tout faire avec un Jo : on peut aussi bien se protéger que frapper, effectuer une clé articulaire, un étranglement une projection... ou tout simplement nous aider à marcher. Mais il ne faut pas oublier qu'une arme n'est qu'un outil dont il faut savoir se séparer le moment voulu si cela peut aider à la victoire, c'est aussi pour cela que le bâton doit être vu comme une pratique complémentaire. En effet, un expert au bâton qui se retrouve désarmé (ou sans arme du tout) doit être en mesure de poursuivre le combat à mains nues.

Il est possible, et même fortement recommandé, de s'entraîner seul avec un Jo afin non seulement de pouvoir frapper à pleine puissance (dans le vide ou sur un pneu suspendu), mais aussi

de postures de l'adversaire et ainsi pouvoir s'adapter doucement à chaque changement de situation. La force de saisie par le pouce, l'index et le majeur n'est qu'illusoire car elle inhibe non seulement les possibilités techniques, mais aussi tous les déséquilibres.

On peut donc dire que l'art du bâton permet de nous faire prendre conscience non seulement de l'importance des petits doigts, mais aussi d'une action commune (ou plutôt complémentaire) des mains. Il nous apprend aussi l'importance de faire bouger le corps dans son ensemble (jambes, hanche, buste, bras et tête) afin d'être en mesure d'appliquer des techniques puissantes. Mais il nous apprend également une autre manière d'appliquer nos techniques de projections, de clés articulaires ou d'étranglements.

travailler des mouvements justes, à partir de différentes gardes, en effectuant des déplacements dans les dix directions (travail en trois dimensions) accompagnés de frappes, de parades ou d'entrées dans la garde adverse... Puis après vient le travail avec un partenaire pour des techniques plus spécifiques (clés, projections...) le but étant d'acquérir les sensations inhérentes à cette arme avec un esprit juste qui respecte les principes de votre école. La position de base étant toujours Shizentai no Kamae (la posture naturelle) et d'avoir de la souplesse dans la force !

**Loïc Blanchetête**



## Interview de Bruno Bandelier



Pour ce numéro je suis allé à la rencontre de Bruno Bandelier professeur de karaté (3ème dan) très connu sur le net français pour être le créateur des sites Karate-Blog.net et Karate3G. Voici une grande part de notre échange de 45 minutes que vous pourrez retrouver sur son site Karate-blog.net.

**Bonjour Bruno, peux-tu te présenter en quelques mots pour ceux qui ne te connaîtraient pas ?**

Bonjour Antoine, bonjour à toi et à tous tes lecteurs. Je te remercie de m'avoir invité pour cette interview. Pour me présenter en quelques mots, je suis Bruno Bandelier, je travaille actuellement à la SNCF comme maître de travaux. Je suis marié avec deux grands enfants et nous vivons à Langres dans l'est de la France. A côté de mon travail, je suis troisième dan de karaté et professeur diplômé d'Etat au karaté club de Langres. Et je suis aussi créateur sur internet de karaté-blog.net « le karaté clair et net », et de la méthode karaté 3G.

**Qu'est ce qui t'as amené au karaté ?**

En fait j'ai toujours voulu un peu en faire un peu comme beaucoup de monde quand j'étais jeune en regardant les films de karaté. Ça m'a toujours beaucoup attiré mais je n'ai jamais vraiment franchi le pas. Puis le hasard a voulu qu'il y a déjà une bonne vingtaine d'années, je sois muté dans un service près de Dijon où en fait je travaillais avec un professeur de karaté, Antonio Fois, qui est toujours professeur de karaté à l'USCD à Dijon et voyant que je m'intéressais au karaté, il m'a souvent proposé de venir dans son club. Comme je faisais déjà beaucoup de sport à l'époque, je faisais du triathlon, j'ai toujours refusé d'y aller, j'ai toujours dit « je ne peux pas tout faire ».

Un jour, en rentrant du travail je me suis fait agresser par des jeunes en descendant du bus. Vraiment le truc classique, un gars qui vient et qui demande si tu n'as pas une clope, je lui dis que non, il dit qu'il me connaît et

bim j'ai pris un grand coup de matraque sur la tête. Je me suis retrouvé au sol avec 4 ou 5 jeunes autour de moi qui me mettaient des coups de pieds. Le temps de reprendre mes esprits je me suis relevé d'un coup et j'ai essayé de frapper comme je pouvais puis tout le monde est parti. Je me suis retrouvé là je saignais beaucoup, j'avais une côte cassée mais ça allait. J'ai eu un déclic, il fallait que j'apprenne à réagir, dans des moments comme ça donc le lendemain avec ma femme on s'est présenté à l'USCD karaté pour assister à notre premier cours avec celui qui est devenu notre mentor en karaté Antonio Fois qui est maintenant 6ème dan et toujours à Dijon. Alors je n'irais pas jusqu'à remercier mes agresseurs, mais peut être que sans cette agression je n'aurais jamais fait de karaté.

**Peux-tu nous parler un peu de ton parcours martial ?**

Quelques années avant le karaté j'avais fait du judo, mais vraiment très brièvement. Quand j'ai commencé le karaté au début j'ai été un peu surpris par le fait que par rapport au judo on ne se touche pas. Ça me manquait un peu. Mais le karaté m'a tout de suite passionné. Par rapport au triathlon je retrouvais cette recherche du geste parfait, de la perfection, qui me plaisait beaucoup.

Donc voilà j'ai commencé en décembre 1993 juste après agression et ça me plaisait tellement que j'allais à tous les cours 3, 4 même 5 fois par semaine des fois et je faisais tous les stages que je pouvais. Et bien sûr je m'entraînais chez moi quasiment tous les jours. Pas spécialement des séances d'entraînement très longues, mais tout le temps. Du coup j'ai progressé très

*je n'irais pas jusqu'à remercier mes agresseurs, mais peut être que sans cette agression je n'aurais jamais fait de karaté.*

vite et j'ai d'ailleurs obtenu ma ceinture noire en seulement 2 ans. Je l'ai eu en décembre 1995.

En réalité je n'avais pas la ceinture noire complète puisque j'avais ce qu'on appelle la partie technique c'est-à-dire khion kata et khion ipon kumite. Je ne sais pas si ça se pratique toujours, mais en fait Antonio m'avait remis ce qu'on appelait à l'époque une ceinture noire technique car je n'avais que la partie technique. J'ai passé le premier dan bien après car entre temps j'ai eu quelques coupures. L'année après ce passage de grade, je commençais déjà à donner mes premiers cours de karaté dans un autre club à Antonio au karaté club d'Aizrais à côté de Dijon et j'adorais enseigner. Ça m'obligeait à creuser encore plus dans l'étude des techniques et voir mes élèves progresser ça me plaisait vraiment.

En 1997, j'ai dû arrêter le karaté suite à une mutation à Langres justement et au début il n'y avait pas de club dans les environs. Quelques années plus tard un club s'est créé mais comme beaucoup de personnes j'y allais que de temps en temps car j'avais du travail, ma vie de famille... Puis en 2003, le professeur de karaté de Langres nous annonce qu'il doit quitter la région et me demande si je veux reprendre le club. Du coup je me suis remis sérieusement à l'entraînement. J'ai d'abord commencé par passer mon premier dan fin 2003 parce que je l'avais pas encore passé, ensuite j'ai passé mon diplôme d'animateur en mars 2004, le DIF en juillet 2004... Du coup en septembre 2004 j'ai pu reprendre le club. Et puis j'ai continué ma progression et je suis allé passer mon brevet d'Etat en mars 2005. J'ai continué et depuis j'ai un DEJEP de karaté que j'ai obtenu en décembre 2008 et aujourd'hui je suis toujours professeur de karaté au karaté club de Langres.

**Aujourd'hui tu gères le site karaté-blog, qu'est ce qui t'as amené à cette initiative ? Quel sont tes projets pour l'avenir ?**

L'idée m'est venue début 2011. Au sein du club de Langres on voulait augmenter la visibilité du club et j'ai donc commencé à créer un site internet pour le karaté-club de Langres. J'y connaissais pas grand-chose et il a fallu bien galérer pour créer le site. Puis une fois que le site était installé comme je conseille toujours à mes élèves de travailler à la maison, je voulais mettre

des cours de karaté sur notre site pour leur donner un support pour s'entraîner. J'ai donc cherché sur internet des cours de karaté et aussi incroyable que ça puisse paraître j'ai quasiment rien trouvé. Il y en a peut-être un peu maintenant mais à l'époque on trouvait bien quelques démonstrations par ci par là, quelques cours aussi sur net prof mais pas de quoi alimenter un site et mettre des cours de quasiment toutes les techniques. J'ai donc décidé de créer un site personnel, dédié aux karatékas, pas spécialement à mes élèves mais afin de permettre à chacun de réviser ses cours de karaté, mais également de permettre à ceux qui ne connaissent pas le karaté de découvrir cet art martial et peut être leur donner envie de rejoindre un club.

En très peu de temps karaté-blog.net a eu un vrai succès ce qui prouve qu'il y avait un réel besoin. Même si on va au club régulièrement on a besoin d'un support pédagogique pour travailler à la maison et internet aujourd'hui est ce qu'il y a de plus pratique parce que maintenant avec les smartphones on l'a partout c'est ce qu'il y a de plus accessible. Ensuite, j'ai créé la méthode karaté 3G avec un site internet encore plus complet qui s'appelle karaté3g.com. Voilà pour mon parcours martial sur internet si on peut le dire. Mon idée est partie du fait qu'il y avait un manque et j'ai développé ça et ça me plait beaucoup.

**On entend de nombreuses critiques sur ce type de vidéos pédagogiques. Pour toi quelle est l'utilité de ce type de vidéos ? Est-ce que c'est vraiment pour permettre aux personnes d'apprendre une discipline à proprement parler, est-ce que c'est juste un support à côté ?**

Est-ce qu'on peut apprendre le karaté sur internet ? Je vais te faire une réponse de normand. Oui et non. En fait le débat est assez complexe. Je sais que beaucoup de personnes sont assez hermétiques à la pratique du karaté à la maison. Même moi je conseille sur mon site d'utiliser mes vidéos comme support pédagogique en complément des cours au dojo. Pour moi l'idéal c'est cours au dojo plus cours à la maison. Mais je pense que c'est un idéal et pour ceux qui n'ont pas la possibilité d'aller au dojo : ils n'ont pas le temps, ils n'ont pas l'envie, pas la motivation, ils n'osent pas y aller ou tout simplement il n'y a pas de club vers chez eux. Je pense sincèrement qu'il vaut mieux s'entraîner seul dans son salon chez soi,





Prénom :

*Le travail personnel est pour moi un passage obligé et essentiel de la pratique d'un art martial quel qu'il soit...*



que de ne pas s'entraîner du tout. D'un point de vue santé ça reste de l'entraînement, physiquement c'est bien et je pense que ce n'est pas complètement mauvais.

Quand je parle d'entraînement ce n'est pas nécessairement via des vidéos sur internet. Ça peut-être avec des livres, avec des dvd... même de tête peu importe. Ce qui compte c'est le travail personnel. C'est vrai que je trouve qu'internet a un gros avantage aussi c'est l'interactivité on peut réagir, donner des commentaires poser des questions, envoyer un mail à celui qui a envoyé la vidéo et essayer d'interagir avec lui ce qui est un avantage.

Pour répondre plus précisément à la question, est ce qu'on peut apprendre sur internet ? Je vais dire oui, je suis persuadé que l'apprentissage du karaté avec des cours en vidéo est tout à fait possible à condition d'être bien attentif comme au dojo en fait. Tout va dépendre de l'attention du pratiquant et de sa volonté d'apprendre. Et je suis persuadé que quelqu'un qui va apprendre le karaté chez lui de toute façon à un moment il va avoir envie d'aller dans un dojo, il va avoir envie de s'entraîner avec d'autres et puis de voir sa progression. Donc ça ne me choque pas plus que ça. Enfin, quand on dit apprendre le karaté, on ne connaît jamais Le Karaté quelqu'un qui est 6ème dan il a encore de la marge avant d'être 7ème, 8ème on est toujours dans une phase d'apprentissage. Je rajouterais que s'entraîner uniquement au dojo je pense que ce n'est pas bon non plus. On doit à un moment donné être acteur de ses entraînements, ne pas toujours compter sur son professeur. Le travail personnel est pour moi un passage obligé et essentiel de la pratique d'un art martial quel qu'il soit en fait.



**Pour en revenir sur tes sites quand on suit un peu ton actualité on voit que**

**tu veux en vivre. Que penses-tu de ce type de professionnalisation dans le domaine des arts martiaux et de manière plus générale de la professionnalisation dans le domaine des arts martiaux que ce soit dans des sites internet comme toi ou au sein de clubs ?**

Je vais me permettre de séparer la question en deux car mon cas personnel est un peu spécial. Suite au succès de karaté-blog.net et de karaté3G je me trouve actuellement dans une phase où je n'arrive plus à m'occuper des sites et créer de nouvelles vidéos tout en faisant mon travail à temps plein donc il a fallu que je fasse un choix. J'ai donc décidé de quitter mon travail pour me consacrer complètement à karaté-blog et à karaté 3G. C'est pas évident, on se dit qu'on ne peut pas vivre du karaté donc quitter un emploi où j'étais cadre à la SNCF il y en a à qui ça pourrait faire peur. Je pense que c'est une bonne décision et c'est une décision où tout le monde va être gagnant en fait. Je vais avoir plus de temps pour créer de nouvelles vidéos et m'occuper de mes abonnés. Je vais développer une entreprise et travailler en essayant de former une équipe et en étant plus professionnel. Du coup je vais certainement faire des vidéos de meilleure qualité.

Dans la question que tu me poses il y a aussi le cas de la professionnalisation des clubs. Moi personnellement, je suis pour. Je pense que le bénévolat pour un prof de karaté c'est très bien, c'est très louable d'ailleurs la plupart des profs sont bénévoles, dans notre club on est tous bénévoles. Mais je pense que ça limite la progression à la fois du professeur et du club. Quand vous avez un professeur salarié dans un club, automatiquement il a plus de temps pour s'entraîner lui-même et donc pour progresser car il n'a pas d'autre travail à côté, ça lui laisse du temps pour préparer ses cours automatiquement il pourra proposer des cours de meilleure

qualité. Le club, lui, pourra ouvrir de nouveaux créneaux horaires, organiser des événements que le professeur aura plus de temps pour préparer, aller chercher des sponsors... A mon avis avoir un professeur salarié à temps plein garantit au club un travail beaucoup plus professionnel mais aussi surtout des adhérents qui auront de meilleurs cours, un meilleur suivi et plus de temps. Dans notre club on va essayer d'embaucher quelqu'un. Je ne sais pas si on va y arriver mais on voudrait bien embaucher un jeune pour le former et si possible après le garder.

**Si tu le veux bien passons à des questions concernant plus le karaté en général. Aujourd'hui le karaté a tendance à essayer de nombreuses critiques notamment sur son versant compétitif, que penses-tu justement de cet aspect de plus en plus compétitif que prend le karaté ?**

Je me suis longuement posé la question du fait de savoir si c'est bien ou non la compétition en karaté. Notamment lorsque j'ai récemment lancé une pétition pour défendre l'entrée du karaté aux JO. En fait, je pense que la compétition en karaté n'est qu'une petite partie du karaté. Pour moi on sort de l'art martial pour rentrer plutôt dans le côté sportif. Pour moi le karaté a plusieurs facettes et beaucoup de karatékas le pratiquent différemment et au final très peu pratiquent la discipline dans son ensemble. Certains vont aller au club comme s'ils allaient dans une salle de gym ou faire tout autre sport de loisir. Ils font ce que le prof dit, ils bougent, ils suent... c'est très bien car ils se font plaisir. Mais en fait ils ne réfléchissent pas vraiment et ils évoluent très lentement. En général ces gens-là ne vont rester que quelques années. D'autres par contre vont venir au club pour faire de la compétition. Ceux qui vont faire de la compétition souvent c'est les jeunes ils ont un esprit de compétition car c'est ce qu'on leur enseigne depuis tout petit à l'école. C'est très bien ils se font plaisir aussi. Le karaté en tant que sport je pense que c'est bon pour la santé, pour l'épanouissement du corps. Ils vont développer à travers la compétition des valeurs essentielles pour la vie. D'ailleurs, je ne sais pas si tu l'as déjà regardé mais le code du sportif n'est pas tellement éloigné de notre code d'honneur. Je pense que nos jeunes ont besoin des affrontements de la compétition pour se forger.

Par rapport à la dérive de la compétition on me donne souvent l'exemple du judo en me disant « t'as vu la compétition en judo, ça n'a plus rien à voir avec la voie de la souplesse... ». Bon je suis d'accord que la compétition dénature l'art martial d'origine. Ça n'empêche pas que la plupart des clubs de judo de pratiquer un judo traditionnel, de pratiquer du jujutsu. Je pense que la majorité des judokas ne sont pas compétiteurs. Certains l'ont été, d'autres ne le seront jamais, il y en a qui vont faire que cela... chacun pratique comme il le souhaite. Entre faire de la compétition ou venir au club comme si on venait comme dans un club de gym dans les deux cas ce n'est pas de l'art martial pour moi.

De toute façon je pense que compétition ou pas, dans tous les arts martiaux, très peu vont pratiquer l'art martial au sens noble du terme. Beaucoup vont le pratiquer comme un sport ou comme une activité qui fait du bien au corps et d'autres vont se passionner pour la compétition. Lequel est le meilleur je sais pas. L'esprit de compétition n'est pas nouveau c'est un peu le propre de l'homme. Les anciens n'avaient peut-être pas de compétition mais ils se lançaient des défis. Le temps des duels est terminé mais certains ont toujours besoin de se mesurer à d'autres et puis la compétition leur permet d'assouvir leur désir. Pour conclure je ne pense pas que la compétition soit un mal pour le karaté ou d'autres arts martiaux, elle permet par la médiatisation de faire connaître notre discipline au grand public même si ce n'est qu'une toute petite facette et qu'elle est même un peu dénaturée, ça permet de faire venir des gens dans des dojos et dans les dojos c'est aux professeurs de faire du karaté traditionnel et de ne pas faire que de la compétition.

**Ce qui t'as à la base motivé pour pratiquer le karaté est la volonté de pouvoir te défendre. Avec l'expérience que tu as de cette discipline penses-tu que le karaté puisse être efficace pour faire face à une agression ?**

Franchement en fait j'en sais rien. Je pense que oui mais le karaté pour moi reste un outil. Quel que soit l'outil, la façon dont chacun réagira face à une agression véritable est une autre chose. Quelle que soit l'outil qu'on a si notre esprit n'est pas prêt à réagir de la bonne façon, l'outil ne sert pas à grand-chose.





Quand je me suis fait agressé en 1993, si je m'étais juste méfié un peu plus, je les aurais sans doute vu les autres jeunes qui étaient derrière moi et j'aurais pas attendu de prendre un coup sur la tête pour partir en courant. Et vu l'entraînement que j'avais en course à pied à l'époque je pense que ça aurait été tout aussi efficace que de faire du karaté. Je ne suis pas sûr que si j'avais fait du karaté je me serais méfié plus ou moins... peut être mais je ne suis même pas sûr. C'est surtout la circonstance qui fait. Est-ce que le karaté changerait ça ? En cas d'agression sans surprise je pense que oui, être karatéka m'aiderait beaucoup. D'abord parce que j'ai plus confiance en moi ensuite parce que je pense sincèrement que le karaté est efficace. Même si ça paraît complexe quand on étudie le karaté, appliquer le karaté reste relativement simple. Une fois que le combat est engagé ça va très vite et ça reste assez simple. Le karaté c'est esquive, blocage, contre... ça reste vraiment simple. Même en état de stress je pense que justement la simplicité du karaté permet d'arriver à se tirer d'affaire.



D'un autre côté je pense que quelles que soient les connaissances techniques, elles sont importantes dans ces moments, mais je pense que le plus important reste l'état d'esprit et sa volonté de survie.

**Une autre critique régulière concernant le karaté est que de nombreux anciens pratiquants estiment qu'il est de plus en plus simple de progresser dans les ceintures. Qu'en penses-tu ?**

Je pense que ce n'est pas tellement plus simple de les avoir maintenant, c'est surtout que ça se démocratise et je trouve que c'est très bien. De plus en plus de pratiquants ne voient plus la ceinture noire comme une fin mais plutôt comme un début. On voit de plus en plus d'anciennes ceintures marron qui se décident enfin à se présenter au passage de grade et finalement je trouve que c'est très bien car les années qui suivent on va se rendre compte qu'ils vont se remettre à progresser. Souvent les ceintures marron qui sont longtemps ceinture marron ne progressent pas beaucoup. En allant passer la ceinture noire ça les force finalement à préparer le deuxième dan, puis le troisième... ils



vont se forcer à apprendre de nouveaux katas, à faire plus de travail personnel.

Pour répondre plus précisément à ta question c'est vrai que le premier dan est plus facile que dans le temps mais je pense que c'est aussi bien. A une époque je trouve qu'il était presque trop dur, il fallait connaître des katas supérieurs et quand on passait par la voie compétition il fallait gagner 5 combats sur 5. On était par pool de 6 donc il y en avait qu'un qui pouvait l'avoir. Celui qui était un peu compétiteur il avait plus de chance que les autres même s'il était moins bon dans tout le reste. Pour moi le premier dan c'est un premier grade donc je trouvais franchement qu'il était trop dur à passer et en fait du coup, les gens n'osaient pas y aller et cette difficulté alimentait la mystification de la ceinture noire. Aujourd'hui il y a toujours de l'apprentissage même si avec les systèmes d'UV on peut aller la passer en plusieurs fois ce qui simplifie quand même le système, mais ça permet de franchir une étape.

D'un autre côté je trouve que ce n'est pas vraiment plus simple. Par exemple, on me dit souvent que « c'est plus simple car on a plus que deux katas à présenter au lieu de six ». Personnellement je ne pense pas que ce soit plus simple car les deux katas doivent être connus parfaitement. Avant quand vous tiriez un kata au sort, les juges étaient beaucoup moins stricts sur ce kata. On avait le droit de faire une erreur mais maintenant on n'a pas le droit à l'erreur. De plus, je trouve qu'on se rapproche beaucoup plus de la tradition qui veut que l'on mette un an pour apprendre réellement, pour vraiment connaître un kata. Et là par exemple entre le premier et le deuxième dan on avait 5 ou 6 kata et on nous disait vous pouvez le passer au bout de deux ans. C'était un peu juste. Je me rappelle que pour le deuxième dan, les katas on les apprend mais on a du mal à bien les connaître tous. En ayant que deux katas à présenter, on peut réellement se concentrer sur ces katas et les travailler beaucoup plus de façon beaucoup plus approfondie.

**Si tu le veux bien passons à des questions plus larges. Pour toi, quelle est la définition d'un art martial ?**

*En ayant que deux katas à présenter, on peut réellement se concentrer sur ces katas et les travailler beaucoup plus de façon beaucoup plus approfondie.*

Effectivement c'est très large. Pour moi, l'art martial c'est avant tout un art, un art au sens véritable du terme. Même si on ne voit jamais parler d'art martial dans les documents dédiés à l'art, je ne pense pas que l'art martial soit juste une expression. Pour moi il s'agit vraiment d'un art. Le terme martial ça vient en fait du support sur lequel on pratique notre art. Mais je trouve que la pratique reste un art.

Je prends le karaté par exemple on en parlait tout à l'heure. Est-ce qu'on le pratique pour apprendre à se défendre, pour la santé physique ou mentale, pour la compétition, pour un travail sur soi... ou est-ce que c'est tout à la fois ? En gros, comme tout art, le karaté n'a pas clairement de fonction définie. Et en plus comme dans tout art chacun y apporte sa sensibilité propre. Dans les katas par exemple chacun les pratique et les ressent à des niveaux différents. L'étude des bunkai (application des katas) est un peu comme l'étude d'un tableau. Quand on fait l'étude d'un tableau on essaie de trouver ce qu'a voulu dire le peintre. Et bien dans l'étude d'un bunkai, on essaie de trouver ce qu'a voulu transcrire l'auteur. Chacun comprend de façon différente.

Je trouve qu'il y a beaucoup de similitudes entre art et art martial. Pour moi l'art martial n'est pas qu'un sport de combat tout comme jouer de la guitare n'est pas juste gratter des cordes.

### **Quel est ton point de vue sur le MMA?**

Mon point de vue est que chacun fait ce qu'il veut. Je pense que si certains veulent pratiquer le MMA, pourquoi pas ? Ce qui me gêne le plus et ça rejoint un peu ce que j'ai dit tout à l'heure c'est qu'on ait gardé le terme d'art car en fait c'est un mixte des différentes techniques que l'on retrouve dans les arts martiaux. Pour moi c'est un mixte de tout ce qui n'est pas l'art dans l'art martial. Dans le terme MMA je pense que l'on peut considérer le terme art martial comme une expression pour parler des différentes disciplines mais pas d'art à proprement parler. Je pense d'ailleurs que le terme combat libre me paraît beaucoup plus approprié.

Sinon d'un point de vue pratique je trouve que c'est pas mal de se mettre un peu dans une situation de stress ou en

gros tout est permis. On a un club dans notre salle et il m'arrive d'aller m'entraîner avec eux. Pour se rapprocher un peu d'une situation de combat et puis avoir une situation un peu plus proche du réel, j'avoue que ça fait du bien. Et ça ne remet pas les idées en place, quand tu prends une cacahuète, ça démystifie un peu ta ceinture noire. Là je parle du MMA d'un point de vue entraînement, avec un minimum de protection, d'encadrement. Après le côté compétition où ils se mettent dans une cage pour les combats... on aime ou on n'aime pas. Est-ce que c'est bien ou pas bien ? J'ai envie de dire que c'est pas pire que de faire de la boxe et d'en prendre plein la figure. Il y a sûrement des limites à définir mais c'est pas si mal que ça. Oui c'est certainement dangereux mais quelqu'un qui va faire de la formule 1 c'est dangereux aussi. Je ne suis pas pour ni contre.

### **Quel conseil donnerais-tu aux pratiquants? (toutes disciplines confondues)**

Je vais reprendre sept conseils issus de la méthode karaté 3 G. Le premier conseil serait de travailler avec méthode. De se fixer des objectifs tout le temps. Travailler régulièrement que ce soit le corps ou l'esprit. Il faudrait travailler tous les jours dès qu'on est dans une période où l'on arrête automatiquement on perd. Le troisième conseil est d'être actif de son entraînement que ce soit à la maison ou au dojo. Même au dojo il faut être actif il ne faut pas se contenter d'écouter le prof il faut essayer de réfléchir, de visualiser intérieurement... Travailler le renforcement du hara, le gainage du bassin le centre du corps. C'est important de ne pas juste travailler à avoir des gros bras. L'important dans les arts martiaux ça reste le centre du corps. En cinquième le repos intelligent c'est-à-dire rester à l'écoute de son corps et intégrer toujours des phases de repos dans son entraînement. En sixième garder une bonne hygiène de vie que ce soit corporelle ou mentale. Corporelle par une bonne nutrition et mentale par la méditation, savoir se nettoyer un peu l'esprit de temps en temps. Et en septième travailler son endurance. Il faut garder le souffle, le souffle c'est important. Avoir toujours un bon travail cardiovasculaire qu'on peut avoir si on s'entraîne régulièrement dans notre art martial. En général ça suffit.





# Lumière sur... Le Takamura ha Shindo Yoshin Ryu

Comme dans la plupart des koryu, l'outil principal d'enseignement est le kata. Dans ce cadre le kata est essentiellement une pratique à deux pour apprendre et transmettre les principes de l'école (le TSYR a également des formes solo venant de son influence chinoise pour développer la force interne, ou d'autres comme le batto - dégainage et coupe - où la forme du kata omote est aussi en solo). Dans les koryu bujutsu, les partenaires ont des rôles clairs dans le kata. Comme c'est un outil d'enseignement, un côté du kata est le côté «enseignant» tandis que l'autre est le côté «apprenant».

# Takamura ha Shindo Yoshin Ryu

Le Takamura ha Shindo Yoshin ryu (TSYR dans la suite de cet article) est un koryu, une ancienne école japonaise issue de la culture des samourais et datant de l'époque japonaise Edo. C'est aussi un Sogo Bujutsu, un système martial complet dont les techniques incluent du travail sabre contre sabre, sabre contre mains nues, des projections, des atémis et des clés articulaires à mains nues ainsi que du combat au couteau au début de la formation. L'entraînement vise à acquérir et transmettre un ensemble de principes utilisés indépendamment de l'arme employée ou de la technique effectuée en se basant principalement sur l'utilisation du kata. Le pratiquant de TSYR cherchera à atteindre un stade où il a intégré totalement et naturellement les principes de l'école grâce à la méthodologie Shu-Ha-Ri.

## Présentation du TSYR, un koryu

### Perspective et Contexte - Koryu

Le TSYR est classé comme un koryu car créé en 1864 et intégrant le contexte de la classe des samourais. Ceci est un point important pour comprendre le cadre du savoir du TSYR et de sa pratique.

Le terme Koryu est le nom japonais pour les écoles d'arts martiaux établies avant 1868. Jusqu'à cette date, le gouvernement japonais est le Bakufu, un gouvernement militaire avec à sa tête le Shogun. Dans le cadre du Bakufu, le samurai est une classe sociale guerrière. En 1868, l'empereur japonais à la tête d'opposants vainquit le Shogun, chef du Bakufu, et reprit le contrôle du Japon. Quelques années plus tard alors que le Japon se modernisait pour imiter les puissances occidentales, la classe des samourais devenue inutile fut abolie. Avec l'extinction de la classe des samourais, leurs connaissances, leurs techniques et tactiques de combat et l'utilisation d'armes désormais archaïques telles que le sabre, le naginata, la lance, ... étaient vouées à disparaître. Aujourd'hui les koryu cherchent à préserver cet ancien savoir.

Les écoles créées après cette date ne sont alors pas considérées comme transmettant directement la connaissance de cette classe des

samourais. Elles sont plus exactement des écoles gendai (modernes) adaptées à leur contexte contemporain et plus destinées aux civils.

### Le Takamura-ha Shindo Yoshin ryu

Pour décrire l'art en lui-même, notre curriculum est composé de 305 kata et divisé en 3 niveaux, Shoden le niveau initial, Chuden le niveau intermédiaire et Joden le niveau supérieur (il y a ensuite d'autres divisions dans le niveau Joden mais cela reste interne aux membres de l'école et donc ne peut pas être discuté ouvertement dans un article public).

Dans tous ces niveaux, nous trouverons le Tai Jutsu (technique où le pratiquant est censé être non-armé et l'attaquant peut être non-armé ou armé) et le Buki Waza (techniques où le pratiquant utilise son arme). Les kata armés et non armés sont pratiqués dès l'entrée dans l'école, il n'y a pas d'ordre hiérarchique entre les deux. Il faut comprendre que les écoles de jujutsu se développèrent souvent dans la perspective d'un bushi (guerrier) légèrement armé face à un soldat plus puissant. Cela inclut des situations où ayant seulement un tanto ou un sabre court, il faut faire face à un épéiste habile muni d'un katana, aussi l'école doit avoir un large curriculum d'armes pour répondre à ces situations.

### A propos de l'auteur



Marco Pinto étudie le wado ryu (wado kai) depuis 1990 et a participé à de nombreuses compétitions (2e en combat par équipe à la coupe du monde wado kai de 2000, 2e en catégorie open à la coupe d'Europe de

2001 et 4e place au championnat du monde de 2004 à Tokyo (Wado ryu renmei). Il étudia aussi le Kashima shin ryu dans le groupe mugen kai (Sueyoshi Akeshi).

En 2010 il obtient le shoden menkyo de l'école Takamura ha Shindo Yoshin ryu qu'il enseigne à Lisbonne au Shokushinkan en plus du Karaté Wado ryu. Il vient régulièrement en France partager ses connaissances au Tesshinkan.



Lumière sur...





## *Ce que vous êtes certain de trouver dans tout cela, est une cohérence des principes, lors de l'utilisation de différentes armes ou dans les applications JuJutsu...*

Bien que le jujutsu soit la discipline principale de l'école, à mon avis c'est le kenjutsu (pratique du sabre) qui pousse l'école à se focaliser au niveau du principe.

Nous avons dans notre programme des armes couramment utilisées telles que le Tanto (couteau) ou le kodachi (sabre court), nous explorons également dans le niveau intermédiaire l'armement japonais plus obscur tel que le Torinawa (corde) ou le Tetsubo (sorte de petite masse qui peut facilement casser les articulations) entre autres. Alors que dans les enseignements de niveau supérieur une grande importance est

accordée aux disciplines très compliquées et complexes telles que le Nairiki No Gyo (Les exercices de force interne) et les aspects de l'art plus liés au shintoïsme.

Ce que vous êtes certain de trouver dans tout cela, est une cohérence des principes, lors de l'utilisation de différentes armes ou dans les applications JuJutsu, du tout premier kata enseigné au niveau Shoden aux formes les plus avancées.



### **Méthode et transmission**

#### **Le Kata – outil traditionnel de transmission**

Comme dans la plupart des koryu, l'outil principal d'enseignement est le kata. Dans ce cadre le kata est essentiellement une pratique à deux pour apprendre et transmettre les principes de l'école (le TSYR a également des formes solo venant de son influence chinoise pour développer la force interne, ou d'autres comme le batto - dégainage et coupe - où la forme du kata omote est aussi en solo). Dans les koryu bujutsu, les partenaires ont des rôles clairs dans le kata. Comme c'est un outil d'enseignement, un côté du kata est le côté «enseignant» tandis que l'autre est le côté «apprenant».

Shitachi est du côté de l'apprentissage: son but est d'apprendre le kata et de le réaliser avec de plus en plus de facilité afin d'employer ses principes de manière naturelle.

Uchitachi est du côté de l'enseignement: il attaque et génère le conflit, mais contrôle les paramètres du kata (la vitesse, l'intention, la distance, etc ...) de sorte que le partenaire puisse apprendre et affiner la connaissance intégrée dans le kata. Avec les progrès du partenaire, uchitachi doit augmenter la difficulté, mais toujours en gardant à l'esprit son rôle d'enseignant.

Le kata a différentes «perspectives»: omote, ura et henka. Le kata omote existe pour exposer les principes de la façon la plus claire possible au pratiquant. Il ne faut pas attendre de réalisme ou des techniques prêtes pour

le combat dans un kata omote puisque son objectif est de transmettre des connaissances. Le kata ura est une version plus combative du kata. Comme son but est l'efficacité dans le combat, les principes quoique encore présents peuvent être plus difficiles à percevoir. Les kata omote et ura peuvent sembler très différents jusqu'à ce que vous compreniez la connaissance derrière la forme. Les Henka sont les formes personnelles de variation du même kata, les mêmes principes ... mais appliqués d'une manière que pourrait préférer un pratiquant en particulier et utilisés en conformité avec ses propres capacités physiques et ses limites. La création de Henka n'est généralement faite que par des gens qui sont très avancés dans leurs propres arts, quelque chose que vous pourriez rencontrer (au mieux) avec l'étape «ha» de Shu-ha-ri (voir plus loin), car c'est de cette façon que nous pouvons faire en sorte que les principes soient encore appliquée de manière cohérente à travers toutes ces différentes formes du même kata. Mal exécuter un kata, ou ne pas comprendre le kata du tout, mais l'appeler juste un henka tandis que l'on pense être bien informé sur l'art est généralement très mal considéré dans les koryu, et surtout en Takamura ha Shindo Yoshin ryu où s'est perçu comme un grand obstacle à votre processus d'apprentissage.

Pour le pratiquant de budo moderne, la sensation du kata peut être légèrement différente de ce dont il a l'habitude. La plupart des budo sont spécialisés dans un domaine, le karaté met en avant les



frappes, le judo est bien connu pour ses projections... Dans un koryu comme le TSYR, le kata suppose souvent que, comme le guerrier de cette époque, vous avez des armes dans le obi (ceinture). Par conséquent, vous pouvez démarrer un kata de jujutsu non armé parce que l'attaquant vous empêche d'atteindre votre arme, projeter l'assaillant au sol et ensuite utiliser votre sabre pour le couper. Dans ce cas, on préférera faire tomber l'attaquant dans une position inconfortable près de nous, toujours à une distance où nous pouvons le contrôler ou l'éliminer; cette approche est différente de celle des projections longues de l'Aïkido. Pour le même genre de raison, il est très rare de trouver du ne-waza (technique au sol) comme dans le jiu-jitsu brésilien ou le judo, nous allons préférer utiliser notre arme à partir d'une position dominante, ou si nous sommes au sol, une lutte avec de petites armes peut arriver.

### Shu-Ha-Ri, processus d'apprentissage

Les kata étant des outils véhiculant des principes, une méthode gère leur utilisation tout au long de la progression de l'étudiant, il s'agit du Shu-Ha-Ri. Takamura sensei disait à propos de Shu-Ha-Ri : "(cela) signifie littéralement adopter le kata, diverger du kata et écarter le kata. L'entraînement dans une école classique japonaise suit presque toujours ce processus éducatif. Cette approche unique de l'apprentissage a existé pendant des siècles au Japon et a contribué à la survie de nombreuses vieilles traditions japonaises. Cela inclut notamment des activités aussi diverses que les arts martiaux, l'arrangement floral, les marionnettes, le théâtre, la poésie, la peinture, la sculpture et le tissage".

Concept typiquement japonais qui décrit les différents niveaux étapes de

### Principes et Technique

A titre d'exemple, je vais maintenant un peu élaborer sur quelques-uns de ces principes fondamentaux et omniprésents du TSYR :

#### Chuushin Tadasu

Chuushin Tadasu (littéralement traduit comme corps intermédiaire centré, que nous traduisons par facilité par "posture du corps") est probablement le principe le plus présent. Je crois que la posture est probablement une préoccupation majeure pour la plupart des traditions martiales, mais dans le cas du TSYR ce

l'apprentissage jusqu'à l'expertise, il est divisé en trois étapes Shu, Ha et Ri.

#### Shu (adopter le kata)

Shu, la première étape, est lorsque vous commencez à apprendre le kata et devez répéter chaque étape proprement pour le mémoriser et le faire fonctionner de la façon dont il est prévu. Il s'agit là d'intégrer la façon de se mouvoir de l'école.

#### Ha (s'écarter du kata)

Ha apparaît lorsque vous connaissez le kata et étant efficace à le réaliser, vous testez les limites du kata. Le partenaire devient moins conciliant et vous oblige à gérer sous pression les principes de l'école. Vous essayez ainsi de briser le kata pour mieux comprendre ses limites, son contexte d'utilisation et par ce biais mieux appréhender les principes qui le composent.

#### Ri

Takamura sensei disait de l'étape Ri : "Ri est difficile à expliquer car il n'est pas tellement enseigné comment y arriver. C'est un état d'exécution qui se produit tout simplement après que shu et ha ont été intériorisés. Il est l'absorption du kata à un niveau tellement avancé que l'enveloppe extérieure du kata cesse d'exister. Seule reste du kata la vérité sous-jacente. C'est la forme sans être conscient de la forme. Il est l'expression intuitive de la technique toute aussi efficace que la forme pré-arrangée (le kata) mais absolument spontanée. Une technique non bridée par la restriction des processus de pensée consciente se traduit par une application du Waza qui est vraiment une méditation en mouvement."

principe est tellement mis en avant qu'il est toujours observé dans tout ce qui est fait, au point que nous avons des kata qui visent spécifiquement à la posture du corps et au mouvement correct.

L'exemple le plus connu est le Happon Shinden Nairiki no Gyo (les 8 formes divinement inspirées de la force interne). Ceux-ci essaient entre autres d'enseigner la mécanique et la dynamique correcte du corps, agissant comme un outil inconscient de correction du corps tout en effectuant le



Lumière sur...



kata, et à un niveau plus conscient lorsque l'on commence à comprendre les particularités de l'école et les connexions à tous les autres kata. En fin de compte cela conduira à un état constant de chuushin tadasu correct, que nous pourrions utiliser de différentes manières ou modifier cette posture selon différentes stratégies et tactiques, mais cette "posture" correcte devra toujours être là.

C'est la posture correcte qui permet à la relaxation musculaire de devenir une réalité dans notre mouvement. Le développement de ce «corps budo» comme le menkyo kaiden du TSYR Tobin Threadgill l'appelle habituellement, conduit à une bonne posture qui libèrera votre corps pour combattre, au lieu d'avoir de grands groupes musculaires occupés juste à accomplir la tâche de vous faire tenir debout, ou en vous mettant dans une position qui ne profite pas pleinement de votre structure osseuse.

*Le déséquilibre est largement reconnu comme un aspect clé à la performance d'une technique.*

### Art de la guerre

En tant que Sogo Bujutsu comme mentionné précédemment, en TSYR, à égalité avec les principes techniques, il y a aussi les principes stratégiques, ceux qui viennent comme des leçons plus générales qui peuvent être appliquées à des contextes différents et variés, mais qui sont également encodés dans les 305 kata qui composent le curriculum de l'école, bien que pour le pratiquant moins expérimenté, il pourrait être plus difficile de réellement reconnaître ces principes stratégiques dans le contexte des kata omote.

Le Heiho (stratégie) de l'école, bien qu'enseigné dans le cadre strict des Koryu, est ce que l'on pourrait le plus facilement transférer à d'autres contextes, même le contexte de la guerre moderne, car ces principes d'action sont assez immuables et sont perçus par les soldats modernes comme valables et applicables au champ de bataille moderne ou à la guerre moderne, même subversive et contre subversive.

Observons donc quelques-uns des principes stratégiques:

#### Attaque et défense sont un

Kobo Ichi est ne pas vous lancer dans un mode d'attaque sans égard pour vos défenses, ou ne pas être si préoccupé par votre défense que cela devient

#### Kuzushi

Le déséquilibre est largement reconnu comme un aspect clé à la performance d'une technique. Le kuzushi sera presque toujours nécessaire pour atteindre la défaite de votre adversaire, que ce soit grâce à la réussite d'une projection, un atemi ou une coupe, le kuzushi est essentiel pour faire fonctionner votre technique.

Un point important pour être en mesure d'atteindre le kuzushi physique (comme le kuzushi peut aussi être mental ou psychologique) est d'observer le principe de Anteiho / Fuanteiho - ligne forte / ligne faible. C'est par le déplacement du centre de votre adversaire sur Fuanteiho que vous pourrez plus facilement obtenir le kuzushi physique.

seulement une question de temps jusqu'à ce que vous soyez défait, puisque vous ne réalisez aucune attaque.

Contrairement à la mentalité d'Okinawa, parfaitement exprimée dans la maxime Karate ni Sentenashi (il n'y a pas de première attaque en karaté), le Nihon Koryu Bujutsu est surtout à propos du Sente (l'initiative).

Prendre l'initiative est ce qui conduit à la victoire, mais en même temps nous ne devons pas être oublieux de nos défenses ou nous mettre en danger en nous sur-exposant et créer une ouverture (Suki) qui pourrait être exploitée par l'adversaire.

En comprenant que l'attaque et la défense sont un, à la fois dans des affrontements "un contre un" ou dans un conflit massif de troupes, nous serons en mesure de planifier nos actions pour être victorieux.

#### Détermination

L'esprit déterminé ou Ketsui no Ki est encore une exigence absolue pour réussir dans la bataille, ou lors d'un affrontement.

La détermination à gagner, à survivre, ou à exceller dans quelque chose, est ce que vous pouvez entendre de toute



*Cet état d'esprit déterminé est également tributaire de la réalisation d'un esprit calme Shizushin, qui est un autre des principes stratégiques enseignés en TSYR.*

personne qui a atteint le sommet dans son domaine respectif, ou a réussi à survivre à des épisodes difficiles dans sa vie. Vous ne pourrez pas dépasser les difficultés pour devenir excellent dans quelque chose sans être déterminé à endurer les difficultés des années à se former et à apprendre, afin d'arriver à devenir meilleur, et finalement vraiment bon à quelque chose.

De même, sur le champ de bataille, ancien ou nouveau, sans la détermination à survivre, il serait très peu probable que vous surviviez en comptant sur la chance seule. De vieilles maximes de samurai sur les

choses à ne pas faire car cela pourraient vous coûter la vie, comme Kikioji (Craignant votre adversaire en raison de sa réputation) et Mikuzure (Craignant votre adversaire en raison de son aspect) viennent à l'esprit sur cet aspect, car elles reflètent un état d'esprit très particulier, un esprit déterminé à vaincre.

Cet état d'esprit déterminé est également tributaire de la réalisation d'un esprit calme Shizushin, qui est un autre des principes stratégiques enseignés en TSYR.

### **Le ressenti d'un koryu**

Le postulat de départ de cet article était d'essayer de donner au lecteur un «ressenti» de l'aspect technique du Takamura ha Shindo Yoshin Ryu, pour essayer de donner un sentiment de la pratique de cet art. Je ne pense pas avoir réussi... Le fait est que, même si on peut expliquer la théorie et transmettre certains principes dans un article comme celui-ci, ou dans un livre ou une vidéo, le ressenti d'un art ne peut être savouré que sur le tapis.

Là-bas, sur le tatami, de préférence accompagné d'un Sensei compétent, ou en l'absence de celui-ci, au moins de personnes avec un esprit aussi déterminé dans l'entraînement et l'apprentissage que vous-même... Voilà

où vous aurez le ressenti du Budo, là où tous ces principes et ces enseignements prennent vie et prennent forme dans le contexte, c'est là où les choses vont prendre le plus leur sens...

Donc, laissez-moi vous donner un conseil: Lisez, cultivez votre intellect, et apprenez d'éléments d'information tels que présentés ci-dessus; mais ne négligez pas votre temps passé sur le tapis, où l'exploration de cette connaissance intellectuelle et sa tentative de transfert dans votre corps est la tâche de toute une vie ... Mais une tâche très plaisante !

**Par Marco Pinto  
Traduction Nicolas Delalondre**



**Lumière sur...**

## Le bökh

A propos de l'auteur



Sixtine Dezwarte est la correctrice du magazine "l'art de la voie" depuis mai 2012. Ses connaissances en anglais lui ont permis d'être utile lors de la rédaction de plusieurs articles.

Contrairement aux autres membres de l'équipe elle n'a commencé la pratique des arts martiaux que très récemment.



Ce mois-ci, je vous propose un voyage en Mongolie afin de vous faire découvrir le bökh (la lutte mongole), l'un des trois sports virils mongols.

Le bökh est indissociable du Nadaam; les tournois nationaux mongols. Historiquement, ces tournois remontent à Genghis Khan lui-même. Il organisait les combats pour trier sur le volet les meilleurs guerriers. La plus ancienne trace de l'existence du bökh à ce jour se trouve sur une relique des ruines Huns du début de la dynastie Han. Pendant les années 1920 ; les tournois commémoraient la date d'installation du régime bolchévique, depuis, la date a été conservée en signe de libération. En 2010, le Nadaam a été inscrit sur la liste représentative du patrimoine immatériel de l'UNESCO.

En ce qui concerne l'aspect technique, il est utile de préciser que le Bökh n'est limité ni en temps ni en espace. Toute technique placée doit avoir pour objectif de faire chuter l'adversaire et non de lui faire mal. Il est donc communément admis que les lutteurs peuvent avoir recours aux frappes et aux projections. On parlera plus de restriction que d'interdiction ; par exemple les frappes doivent être effectuées avec le tranchant ou la paume de la main et non avec le poing. Outre les restrictions techniques, il existe également des possibilités de disqualification. On notera par exemple qu'il est interdit de porter un coup à la tête de l'adversaire (sacrée chez les Mongols), ou encore que si le vainqueur n'aide pas le perdant à se relever, sa victoire est invalide. Certains actes sont punis par « la honte », ainsi, si un lutteur pratique une clé sur son adversaire, son mentor interrompt le combat et le fesse en public avant la reprise du combat.

Tous les lutteurs portent un chapeau, un gilet ouvert et serré sur les épaules, un slip en cuir, une ceinture et des bottes traditionnelles. Certains détails permettent d'en savoir plus sur le lutteur, notamment le nombre de lignes jaunes sur le chapeau. Certains lutteurs portent des bandes rouges à l'arrière de leurs chapeaux (1 ou 2), sur lesquelles

figurent le nombre de victoires et, si besoin est, le nombre de fois où le lutteur a fait partie des 4 finalistes.

En bökh, le choix des adversaires est très particulier. Les lutteurs les plus expérimentés figurent en haut de la liste et les moins expérimentés en bas. Le premier affronte le dernier, le second affronte l'avant-dernier... Bien qu'unique en son genre, ce processus de sélection naturelle aurait été créé par Genghis Khan qui affirmait que pendant une bataille, l'ennemi est rarement moins puissant que soi. Seul le troisième round ne respecte pas cette sélection dans laquelle les meilleurs lutteurs choisissent celui contre lequel ils se battront. A chaque round les perdants sont évincés, par conséquent, les écarts de niveau se réduisent. A partir du 5<sup>e</sup> round, il est possible de remporter un titre national.

Le combat commence lorsque les deux combattants ont exécuté la danse de l'aigle autour du drapeau mongol. Une fois la danse effectuée, les lutteurs se frappent les cuisses. L'arbitre vient ensuite retirer le chapeau des lutteurs qui exécutent une danse autour de lui qui est clôturée par une tape sur les fesses. Le lutteur qui remporte le combat est celui dont seuls les pieds et les mains ont touché le sol. Le perdant signale sa défaite en retirant sa ceinture et en passant sous le bras de son adversaire avant de quitter le terrain.

Sixtine Dezwarte

# Nous soutenir sur Tipeee

Bonjour à tous,

Pour ceux d'entre vous qui ne l'aurez pas vu il vous est maintenant possible de nous soutenir sur Tipeee. Alors qu'est-ce que tipeee et pourquoi ce soutien ?

Tipeee est un site destiné à soutenir la création sur internet. Ceux qui souhaitent soutenir un créateur de contenu via tipeee peuvent décider de donner de manière mensuelle ou occasionnelle une petite somme d'argent (à partir de 1 €). En contrepartie le créateur de contenu peut décider d'accorder des compensations en fonction de la somme fournie.

Pourquoi demander une telle aide pour "l'art de la voie" ? Comme vous devez vous en douter "l'art de la voie" est un travail qui demande du temps et génère des frais. Que ce soit l'hébergement du site, l'acquisition de nouvelles sources, l'acquisition de matériel ou encore les frais de déplacements... La production d'un tel magazine commence à coûter cher d'autant plus qu'il est gratuit et le restera. Mais en plus de cet argent la gestion d'un tel magazine (pour le rédacteur en chef) prend du temps, comptez en moyenne entre 6 et 8 heures par jour en fonction de la charge de travail. Les aides serviront en priorité à payer l'hébergement du site, ensuite à l'acquisition de ressources et seulement s'il y a des restes, ces dernières seront réparties entre les différents membres de l'équipe.

Pour ce qui est des contreparties, la philosophie de "l'art de la voie" reste de donner avant tout une information gratuite et accessible à tous sur l'histoire et la culture des arts martiaux aussi il n'y aura pas de contreparties vraiment conséquentes. Toutes les personnes ayant choisi de nous soutenir verront leur nom/pseudo tipeee cité dans le magazine suivant. Pour tout tip supérieur à 5 €, le tipeur se verra envoyer dans les deux semaines précédant la sortie d'un magazine un article (mis en page) en avant-première.

Si vous souhaitez en savoir plus je vous invite à aller voir la section « Nous soutenir » dans la rubrique à propos du site.

Je tiens à remercier les 3 tipeurs ayant choisi de soutenir "l'art de la voie" ces deux derniers mois:

**Luna et Yvan.**

Merci de votre soutien et de votre confiance.