

LA GAZETTE DU FUDOKAN

Kyu

Marseille - Puyricard - Osaka - Iasi - Brasov



Examen pour le 8ème dan

Éditorial :

Ça y est, c'est la rentrée!

J'espère que cette gazette vous trouvera en pleine forme pour effectuer une rentrée explosive.

Les cours ont déjà repris pour certains et nous sommes impatients de retrouver les autres ainsi que de nouveaux pratiquants ces prochains jours.

En feuilletant les pages de cette gazette vous retrouverez la suite technique, une nouvelle rubrique sur les maîtres du sabre, un aperçu du programme de la future saison sportive en passant par le Kendo Kata et sans oublier la recette du maître Rabellino.

Bonne lecture et à bientôt!

A.H

TECHNIQUE (suite)

Combat ou entraînement avec partenaire**1. Éléments psychologiques relatifs à la position****Maaï (intervalle)**

En Kendo, maaï désigne la distance existant entre vous et votre adversaire; toutefois, ce n'est pas uniquement une question d'espace: étant donné la relation entre les deux corps, la notion de temps intervient également. L'intervalle de base est issoku-itto-no-maaï auquel viennent s'ajouter toi-maaï (intervalle éloigné) et chikai-maaï (intervalle rapproché). L'aptitude à manier ces trois intervalles nécessite une connaissance approfondie du kendo. Elle est la condition de tout progrès.

a Issoku-itto-no-maaï (unpas-un sabre d'intervalle)

Cet intervalle vous laisse la possibilité de faire un pas en avant pour attaquer et faire un pas en arrière pour esquiver. Il est également connu sous le nom de uchi-ma ou intervalle de uchi. Cet intervalle vous place en bonne position pour frapper, mais l'adversaire bénéficie également du même avantage. En d'autres termes, c'est au moment de issoku-itto-no-maaï que se décide la victoire ou la défaite; donc, lorsque vous choisissez cet intervalle, il faut être sûr d'avoir un certain avantage sur l'adversaire. De plus, le uchi ou tsuki que vous portez doit découler naturellement des mouvements qui vous ont amené en issoku-itto-no-maaï. Étant donné que tous les combats d'entraînement débutent par cet intervalle, vous aurez très souvent l'occasion de vous entraîner à le manier avec précision et sans hésitation.

b Toi-maaï (intervalle éloigné)

Comme le nom l'indique, vous êtes plus éloigné de votre adversaire qu'en issoku-itto-no-maaï. C'est une position relativement sûre car votre adversaire ne peut vous frapper que s'il fait un pas en avant. De plus, au moment où il s'avance vers vous, vous pouvez profiter du moment où il achève une attaque sans effet. Utilisez l'intervalle toi-maaï lorsque vous êtes le plus expérimenté lors d'un combat d'entraînement ou d'une compétition, assurez-vous d'abord que votre position est stable puis tirez parti du moindre relâchement de votre adversaire pour avancer et attaquer. L'intervalle éloigné est nécessaire lorsqu'il y a déplacement rapide de l'adversaire et mouvement irrégulier du sabre. Il faut alors utiliser la pointe de votre sabre pour contrôler l'action adverse dès le début. Le toi-maaï est couramment appelé *toma*.

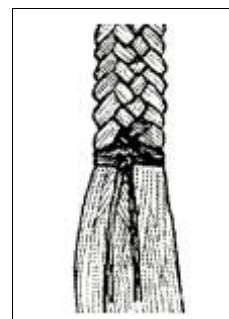
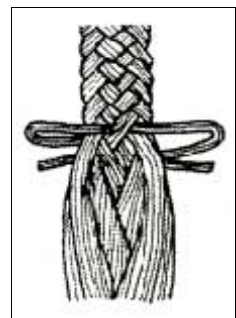
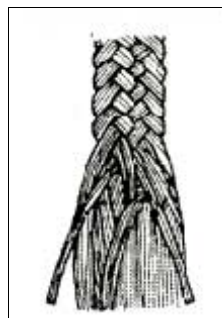
c Chikai-maaï (intervalle rapproché)

Étant donné que votre corps est plus près de celui de l'adversaire qu'en issoku-itto-no-maaï, il est impossible de frapper en tsuki ou en uchi s'il ne recule pas. Cet intervalle sera utilisé par les kendokas de niveau inégal s'entraînant ensemble. Ils se mettent alors en chikai-maaï et essayent diverses techniques. À titre d'exemple: le *uwate* (le plus expérimenté) met le *shitate* dans une position difficile en resserrant l'intervalle qui les sépare.

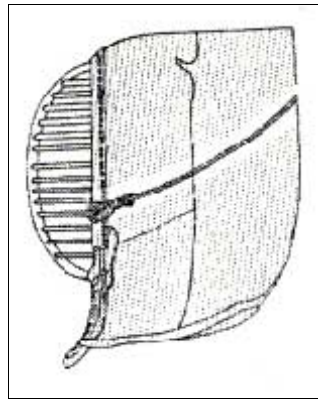
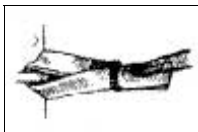
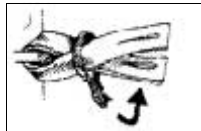
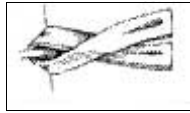
Le *shitate* fera un pas en avant pour attaquer ou bien se mettra en retrait. Le *uwate* tirera parti de l'une ou de l'autre ouverture pour frapper en uchi ou faire un pas en avant pour attaquer. On voit donc que ces trois intervalles répondent à des usages très différents. Il faut noter qu'en général un intervalle plus grand est souhaitable.

A suivre.....

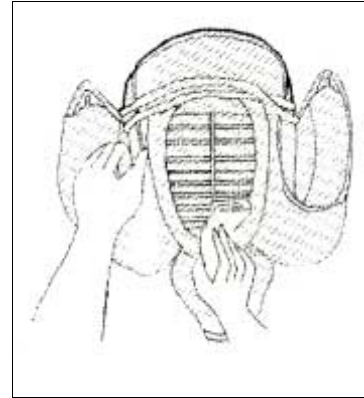
Extrait du livre « Les bases du Kendo »

Réparation de Men Himo

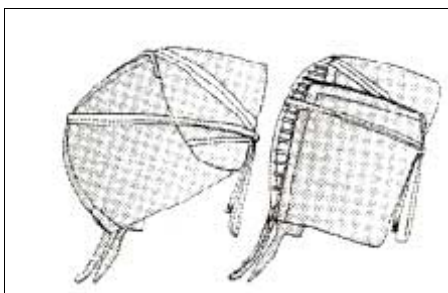
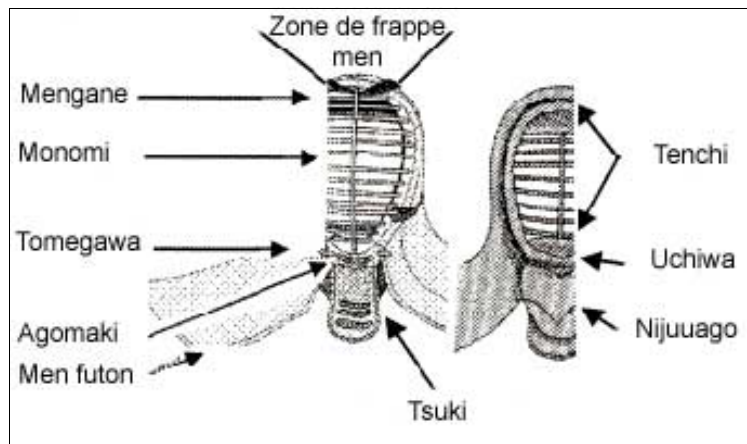
Tout sur le Men



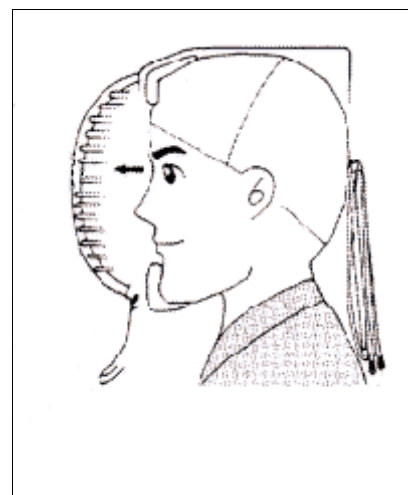
Men Ichi Gawa



Entretien du Men



Pliage du Men



Position correcte du Men

Chronologie des maîtres du sabre

? - ? **Chujo Hyogonosuké**

Il a vécu aux XIV^{ème} et XV^{ème} siècles, mais on ne connaît ni l'année de sa naissance, ni celle de sa mort. Comme il était usuel au Japon, à cette époque, il a porté successivement plusieurs noms correspondant aux étapes de sa vie. Chujo Hyogonosuké était son nom officiel de guerrier. Son nom usuel était Nagahidé. Il appartenait à une famille qui transmettait depuis des générations l'art du sabre. Il a fondé l'école Chojo-ryu d'où sont issues de nombreuses écoles de sabres. Il devint le maître de sabre du Shogun Ashikaga Yoshimitsu. Il a complété l'enseignement de l'école familiale par celui d'un moine nommé Jion qui résidait au temple Jufukuji à Kamakura.

? - 1488 **Lizasa Chôisai**

On connaît seulement l'année de sa mort. Son prénom était Iénao, et on l'appelait habituellement tantôt Iga, et tantôt Yamashiro no Kami. Son nom de famille Lizasa est celui de la terre de la famille située dans la région de Kashima. Il a pratiqué depuis l'enfance le sabre et la lance. Pendant sa jeunesse il est monté à Kyoto où il a servi le Shogun Ashikaga Yoshimasa. Puis il est rentré à Kashima, et y est demeuré. Une légende rapporte qu'il a effectué trois années de gyo auprès du Dieu de Kashima afin d'aller jusqu'à tréfond de l'art du sabre, et que c'est à la suite d'une illumination qu'il a appelé son école « Tenshin Shoden Shinto-ryu », ce qui veut dire « Tenshin » -vérité du ciel-, « Shoden » -transmission juste-, « Shinto-ryu » -qui provient des dieux de Kashima et Katori-. Mais cette légende n'est pas tout à fait crédible.

1452—1536 **Aïsu Ikô**

Son nom usuel était Tadahisa, il prit plus tard le nom de Hyuganokami. Il était originaire de Kumano dans la péninsule de Kii, et dès sa jeunesse il fit des voyages lointains pour approfondir l'art du sabre. Selon certains documents, il alla jusqu'en Chine sous la dynastie Ming. En 1488, à l'âge de 37 ans, il s'enferma dans une grotte de Hyuga (sud de Kyushu) afin de parvenir à une certitude quant à l'art du sabre. Il eut une illumination et nomma son école « Kagé-ryu » l'école de l'ombre.

1468—1524 **Matsumoto Bizen-no-kami Masanobu**

Son nom habituel était Naokatsu. Sa famille assumait depuis des générations la fonction de prêtre shintoïste au temple Kashima et comptait parmi les quatre vassaux principaux du Seigneur Kashima. Une légende rapporte qu'il a étudié et transmis l'art du sabre traditionnel du Kashima « Kashima no tachi ». Tsukahara Bokuden fut son élève et il lui a transmis l'essence du sabre de Kashima. Il est mort sur le champ de bataille.

Chronologie des maîtres du sabre

1489 - 1571 **Tsukahara Bokuden**

Deuxième fils de la famille Urabé, il fut adopté par la famille Tsukahara pour y remplir le rôle du fils aîné. Son nom habituel était Shinemon-Takamoto.

Les seigneurs Tsukahara était une des quatre familles féodales attachées au seigneur Kashima. Il descendait de la famille Urabé chargée depuis longtemps des fonctions de prêtre du temple shintoïste de Kashima, dieu martial révérend depuis l'antiquité.

Depuis longtemps les prêtres de ce temple transmettaient un art du sabre.

En 1511, il monta à Kyoto pour participer à un tournoi donné par le shogun Yoshitada et y emporta la victoire. Le nom du sabre de Kashima devint célèbre.

Très jeune, vraisemblablement avant l'âge de 30 ans, il effectua le gyo de mille jours (sen-nichi-gyo) pour accéder à l'étape ultime de l'art du sabre.

A l'issue de ce « sen-nichi-gyo » il reçut une illumination et nomma l'état qu'il avait atteint « hitotsu no tachi » (le sabre unique).

Souvent on interprète « hitotsu no tachi » comme une technique, mais à mon sens il ne s'agit pas d'une technique précise, mais d'un état de l'adepte capable de pourfendre l'adversaire d'un seul coup de sabre.

Une génération après Bokuden, « hitotsu no tachi » était perdu, et depuis lors on n'en connaît que le nom. Il est probable que si on en connaissait les gestes techniques, ceux-ci seraient d'une apparence simple, et que leur efficacité ne se révélerait que si ils étaient mis en pratique par un adepte de très haut niveau.

A cette époque les techniques étaient sans doute bien plus simples qu'à la fin de l'époque Edo, car elles étaient destinées à affronter des adversaires vêtus d'armures, il s'agissait donc de techniques simples qui demandaient de la puissance. On nomme parfois « Kaisha-kenpo » (l'art du sabre en armure) le sabre de cette époque.

Au cours de la période Edo, le sabre sera généralement destiné à combattre des adversaires vêtus de vêtements ordinaires, d'où le développement de la subtilité et de la diversité des techniques. Il est nécessaire d'avoir présente à l'esprit cette évolution lorsqu'on compare des écoles de sabre de différentes époques.

L'école de Bokuden est connue sous le nom de « Shinto-ryu ». A ce nom, on fait correspondre deux groupes d'idéogrammes, qui signifient « l'école qui fait face à nouveau » pour le premier, et « l'école de la voie de dieu shintoïste » pour le second.

Bokuden a eu une influence importante sur le sabre de ses contemporains, cependant son école n'a pas connu un grand développement après sa mort.

(Extrait d'une première esquisse de la chronologie des Maîtres du sabre par Maître Kenji TOKITSU)

À suivre.....

INTER-DOJO FUDOKAN SAISON 2001-2002

Pour faciliter la rencontre de tous les membres du Fudokan dans un entraînement mensuel en commun les regroupements se feront à Marseille et à Puyricard en fonction des jours d'entraînements de ces Dojo.

Voici dès maintenant un **calendrier prévisionnel** qui sera actualisé en fonction des calendriers nationaux et des événements régionaux pour la saison à venir.

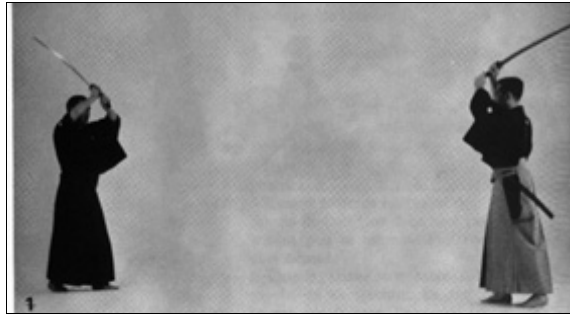
Date	Lieu	Horaires
Lundi 29 octobre 2001	Marseille	de 20 h à 21 h 30
Samedi 23 novembre 2001	Puyricard	de 11 h 30 à 13 h
Lundi 21 janvier 2002	Marseille	de 20 h à 21 h 30
Samedi 23 février 2002	Puyricard	de 11 h 30 à 13 h
Lundi 18 mars 2002	Marseille	de 20 h à 21 h 30
Samedi 19 avril 2002	Puyricard	de 11 h 30 à 13 h
Lundi 13 mai 2002	Marseille	de 20 h à 21 h 30
Kenshinkyorai -29 et 30 juin 2002	Puyricard	6h à 7h - 9h à 12h

Sélection sur le Calendrier sportif KENDO saison 2001-2002

Date	Évènement	Lieu
20-21 octobre 2001	Stage National N°1 (examen de grade à confirmer)	Lourdes (65)
8 et 9 décembre 2001	Stage examen V.D.K. Stage équipes France N°3 (examen de grade 1 à 5è Dan)	Paris (IJ)
26 au 30 décembre 2001	Stage jeunes	Province (lieu à définir)
2 et 3 février 2002	Open de France (examen de grade 1 à 5è Dan)	Paris
23 et 24 mars 2002	Championnats de France individuels seniors (examen de grade 1 à 4è Dan)	Paris
16 au 22 avril 2002	Championnats d'Europe de Kendo (examen de grade 1 à 6è Dan)	Nantes (44)
27 et 28 avril 2002	Stage national N°2	Paris
18 et 19 mai 2002	Stage jeunes	Montry
20 mai 2002	Championnat de France Jeunes	Paris
1 et 2 juin 2002	Championnats de France par équipes (examen de grade 1 à 4è Dan)	Paris

Nihon Kendo Kata

Ipponme



Uchidachi - Jodan no kamae - Shidachi



Men nuki Men



Zanshin

Chudan no kamae



Bilan 2001 et perspectives 2002**Stat....**

Licenciés 1998 -1999 = 35
 Licenciés 1999 -2000 = 39
 Licenciés 2000-2001 = 45

Fréquentation moyenne à Marseille : 8,54

Fréquentation moyenne à Puyricard : 9,05

Jours et Horaires 2001 - 2002**MARSEILLE « Centre Julien »****Adultes:** Le lundi de 20 h à 21 h 30**Enfants:** Le vendredi de 18 h 15 à 19 h 30**Reprise le 17 septembre****PUYRICARD****Adultes & Enfants:**

Le mardi de 18 h 30 à 20 h

Le samedi de 11 h 30 à 13 h

Reprise le 21 août**Le FUDOKAN s'agrandit,**

**Félicitations à Françoise BAUSSAN et
 Patrick GLOTAIN pour la venue
 le 11 juin 2001 du petit Balthazar.**

**La Recette de Maître RABELLINO****Chocolat Chaud****Ingredients:**

35 grs eau

10 grs poudre cacao

500 grs de lait (demi écrémé)

125 grs de chocolat noir

1/2 gousse de vanille

1 cuillère à soupe de sucre cassonade

**Préparation:**

Mettre dans une casserole l'eau et ajouter la poudre de cacao,
 faire mousser à l'aide d'un fouet.

Ajouter le sucre, la vanille puis le lait.

Remuer, ajouter le chocolat et porter à ébullition tout en remuant.

Réduire alors le feu et laisser cuire 3 minutes.

A déguster avec les cookies. C'est délicieux !

PÂTISSERIE RABELLINO 33, rue Montaigne - 13012 Marseille Tél / Fax. 04 91 49 15 60