



### EDITORIAL

Le numéro 4 du journal de l'ARA voit le jour juste après la reprise. Nous espérons que son contenu vous intéressera, vous sera utile et vous motivera. Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux articles, d'idées originales ou d'informations complémentaires. N'hésitez pas à nous contacter.

### LE MOT DU PRESIDENT : JP LE PIERRES

Bonjour à toutes et tous,

En ce début de saison 2010/2011, je vous espère tous en forme pour la reprise de vos activités martiales.

Cette saison nous mettrons en application les principes de bases des quatre premières séries et de leurs corollaires, dans les diverses techniques de l'Aïki. Nous essaierons aussi de finaliser la 5ème et la 6ème série.

Dans l'attente de vous voir rapidement sur les tatamis je vous souhaite bon courage pour cette reprise.

JPL

### SOMMAIRE DU NUMERO

- Aikitai jutsu et anatomie - page 2
- Méthodes d'apprentissage originales - page 3
- Interview de Max BANCTEL (membre du CT)- page 4
- La technique oubliée - page 5
- Les séries Tadashi Abe - Numéro3 - page 6
- Les grades, infos et stats - page 7
- Parlons un peu d'étirements avec A. DEBAERE - page 8
- Événement, loisirs, - page 9

### TADASHI ABE

Maître emblématique de notre école, nous a légué des techniques qui sont, encore aujourd'hui, des références dans l'aïkido mondial. Nos séries, directement inspirées de son travail sont la preuve que l'Aïkitai-Jutsu reste sur la bonne Voie (Do).

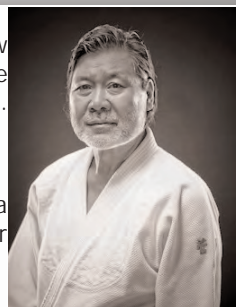


**MEMOIRE :** Cet été l'aïkido mondial a été durement frappé par les décès de deux grands Maîtres.



Tout d'abord avec la disparition de Maître Tamura Nobuyoshi à l'âge de 77 ans, survenue le 13 juillet 2010 à Bras (83).

Et celle de Maître Sugano Seichi à New York, le 30 août 2010 dans sa 71ème année.



Rendons hommage à ces 2 grands maîtres qui ont tous deux côtoyé le fondateur à la même période et qui ont très largement contribué à diffuser l'Aïkido en Europe.

### ZOOM SUR: LES GRADES.

Il y a cinq stades de valeur au Japon. L'élève qui en France passe le 1e DAN est au Japon: SHO-MOKUROKU, c'est-à-dire qu'il connaît le programme technique; c'est le maître qui lui décerne le grade lorsqu'il le juge capable. Du 2e au 3e DAN, il s'appelle: JO-MOKUROKU ou étude sérieuse supérieure. C'est toujours le maître qui décide du moment pour le donner. Du 3e au 4e DAN, on le nomme: HON-MOKUROKU, il est l'assurance de la vraie connaissance. A partir de ce moment, c'est le disciple qui demande le grade au Maître, façon de juger le travail mental de l'élève sur lui-même. Le maître ne fournit... (suite page 7)

### INFLUENCE DU POUCE 1: LA SUPINATION

Article rédigé et documenté par Pascal Rulence - Ostéopathe diplômé

La pratique des arts martiaux exige une certaine maîtrise et connaissance du corps même si cette dernière n'est pas nécessairement académique. Toutefois un petit éclairage peut amener à une meilleure compréhension de ce que l'on fait (ou essaie) de faire.

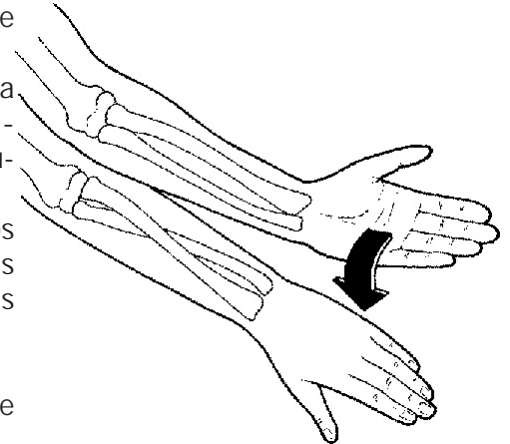
Une petite présentation des éléments s'impose.



1 Tout d'abord la position anatomique de référence : bras le long du corps, coude plié à 90°, paume vers le ciel.

2 La « prono-supination » c'est l'action de tourner la paume de la main vers le bas (pronation) ou vers le haut (supination) faisant intervertir les positions du pouce et de l'auriculaire.

3 Schématiquement un avant-bras se compose de deux os longs parallèles, reliés par une membrane interosseuse. Ils unissent le poignet au coude dont ils font partie, le cubitus et le radius côté pouce.

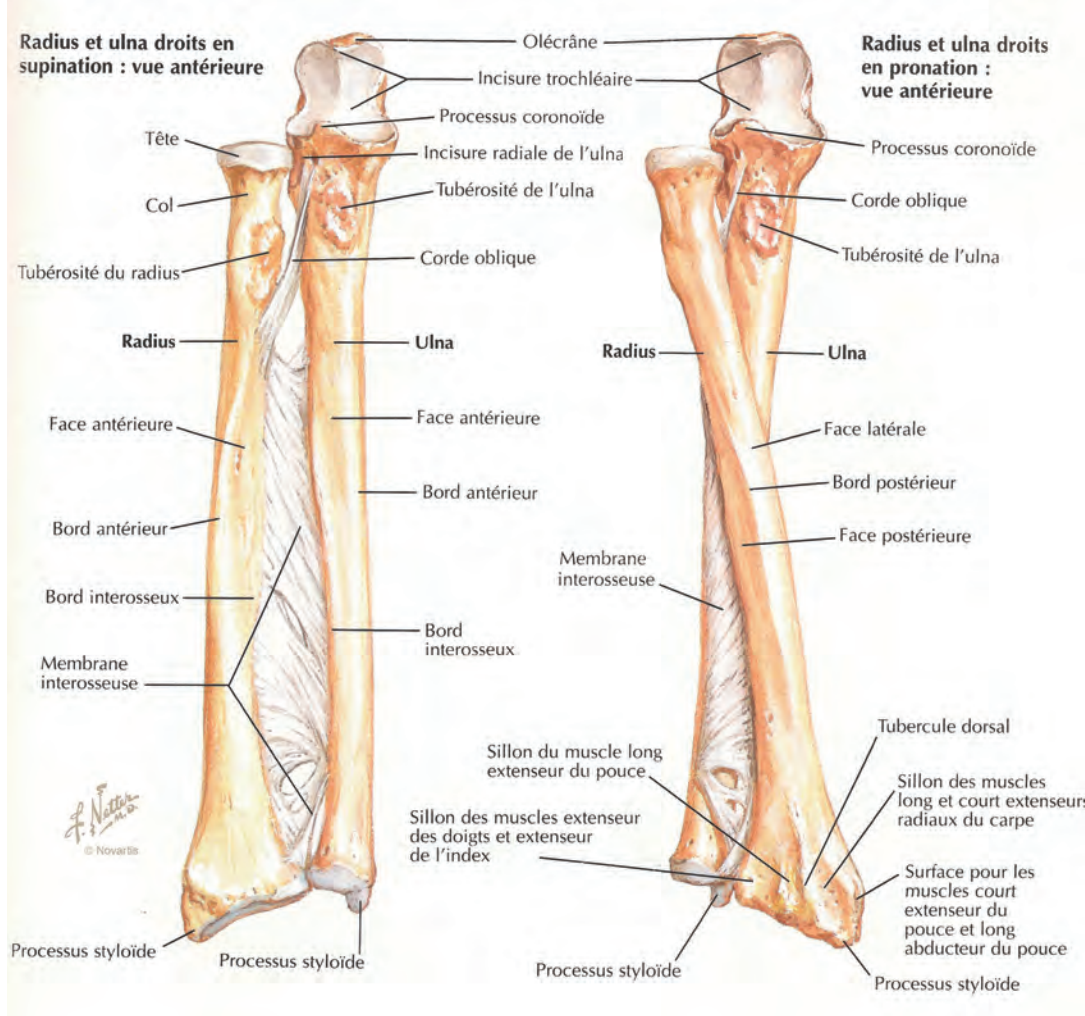


Ca va, tout le monde arrive à suivre ? Parce que c'est maintenant que ça commence... Un peu de gymnastique cérébrale en 3D !

Sur la face postérieure de l'avant-bras se trouve entre autre, trois muscles qui nous intéressent : le long abducteur du pouce, le court et le long extenseur du pouce. Ce sont eux qui tendent et écartent le pouce de la main. Ils trouvent leurs origines (s'accrochent) sur la face postérieure du radius ainsi que sur la membrane interosseuse et se terminent sur le pouce bien sûr. Lors de la pronation les deux os vont donc se croiser, le radius va également se tourner sur lui-même et tendre la membrane interosseuse (cf. schéma).

Faisons maintenant une expérience. Prenez la position de référence bras le long du corps coude fléchi à 90°, tournez la paume vers le sol. Faites alors une supination complète en gardant vos doigts détendus. Vous

devez vous retrouver la paume vers le haut. Si vous recommencez l'opération avec le pouce en extension vous constaterez que votre supination n'atteint pas les 180° du premier test, que la paume n'est pas orientée vers le ciel. La faute aux trois muscles précités car en tendant le pouce ils fixent en partie la position du radius vers la pronation l'empêchant de revenir en supination.



Voilà pourquoi vous l'avez entendu sur le tatami, ou alors c'est que vous ne venez pas assez aux stages... (à suivre...)

## METHODES D APPRENTISSAGE

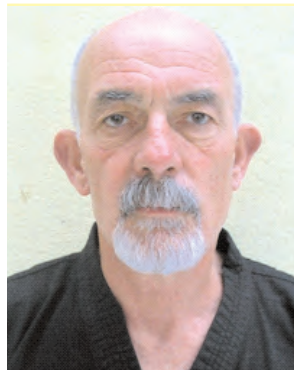
Certains clubs de notre école emploient des méthodes variées pour faire apprendre la terminologie ou les techniques de notre art martial à leurs adhérents. La plupart du temps, les enfants sont sensibles aux jeux et Alain Bourgeois de Méry nous propose un exercice d'anagrammes:

Le terme japonais à trouver	Les voyelles manquantes pour vous aider	Définitions
_ K _	E U	Celui qui subit ou attaque
T _ R _	O I	Celui qui pratique la technique
J _	?	Bâton de 128 cm
B _ K _ N	E O	Sabre de bois
_ M _ T _	E O O	Forme de travail Positif
_ R _	A U	Forme de travail Négatif
_ KK _ _	O Y I	Technique Je tiens le poignet d'une main et j'appuie sur le coude de l'autre
_ R _ M _	III	Technique Je contrôle la tête. Je remonte avec l'autre bras jusque sous le menton pour faire chuter .
_ K _ M _	IUE	La chute. (brise - chute)
M _ _	E A	De face
_ SH _ R _	IOU	Arrière

Si de votre côté, vous employez des méthodes originales, ludiques ou tout simplement pratiques, n'hésitez pas à nous les communiquer, nous les publierons dans un prochain numéro !

## INTERVIEW DE MAX BANCTEL.

MEMBRE DU COLLEGE TECHNIQUE ET MEMBRE FONDATEUR DE L'ECOLE AIKITAI JUTSU RYU ABE



Né le 15/02/1944  
33 ans de pratique  
6<sup>ème</sup> DAN A.R.A.  
Débute l'aïkido en 1977



JARA : Comment es-tu venu à t'intéresser à l'Aïkitaï Jutsu ?

MAX : Le hasard, ayant assisté à une démonstration d'aïki j'ai voulu en savoir plus, inscription dans un club et je suis resté.

JARA : As-tu pratiqué d'autres arts martiaux lesquels et pendant combien de temps ?

MAX : Non, mais depuis mon plus jeune âge j'ai pratiqué plusieurs disciplines sportives.

JARA : Qu'est-ce qui t'a motivé et poussé à continuer depuis aussi longtemps ?

MAX : Le besoin de mouvements, en aïki la recherche de la disponibilité du corps. L'aïki permet un bon entretien physique.

JARA : Qu'est ce qui fait que tu as toujours la motivation pour continuer malgré le niveau que tu as atteint ?

MAX : Quel niveau ??? Je pense qu'il n'est jamais atteint donc je continue.

JARA : Quel est la chose qui t'a fait le plus progresser dans cet art martial ?

MAX : Pas une seule chose mais un ensemble qui, je pense, m'a permis de progresser  
Travail régulier au club. Participations aux stages sous la direction de différents maîtres  
Nocquet, Kanetsuka, Jo Cardo, Christian Bouche Pillon.....  
Depuis 1982 je pratique avec Jean-Pierre Le Pierres fondateur de l'ARA.  
L'enseignement au sein du club et l'animation de stages.

JARA : Quel serait le meilleur conseil que tu pourrais donner à une personne débutante ou même à un 1er DAN ?

MAX : Patience et persévérance. Participer le plus souvent possibles aux stages, pour rencontrer d'autres enseignants et pratiquants.

JARA : Enfin, peux-tu nous donner quelques informations sur tes projets à venir pour ton club ou pour ta pratique ?

MAX : Avec l'aide des pratiquants assidus et fidèles depuis de nombreuses années maintenir ce club qui est ouvert depuis 1982  
Quant à moi, continuer à travailler et essayer « d'être et de durer »

Merci à MAX d'avoir pris le temps de répondre à ces quelques questions.



## LA TECHNIQUE OUBLIEE. PAR TADASHI ABE

Ayant la chance d'être tombés sur des ouvrages faits par Tadashi Abe avec l'aide de Jean Zin dans les années 60, nous nous sommes dit que nous pourrions présenter certaines des techniques qui se pratiquaient à l'époque, avec les termes de l'époque. Une rubrique un peu vintage, pour un retour à la source de notre école. (Textes et photos de l'époque)

position de départ: L'adversaire me tient aux coudes par derrière



J'avance mon pied droit en avant et fais une flexion latérale du buste qui me permet de passer sous le bras droit de Uké lorsque je pivote vers ma droite.



En soulevant mon bras droit, action qui fait croiser les bras au dessus de ma tête



Je me baisse face à Uké, étant à genoux, je fais pression sur le point douloureux du pied droit de Uké avec mon poing droit fermé.



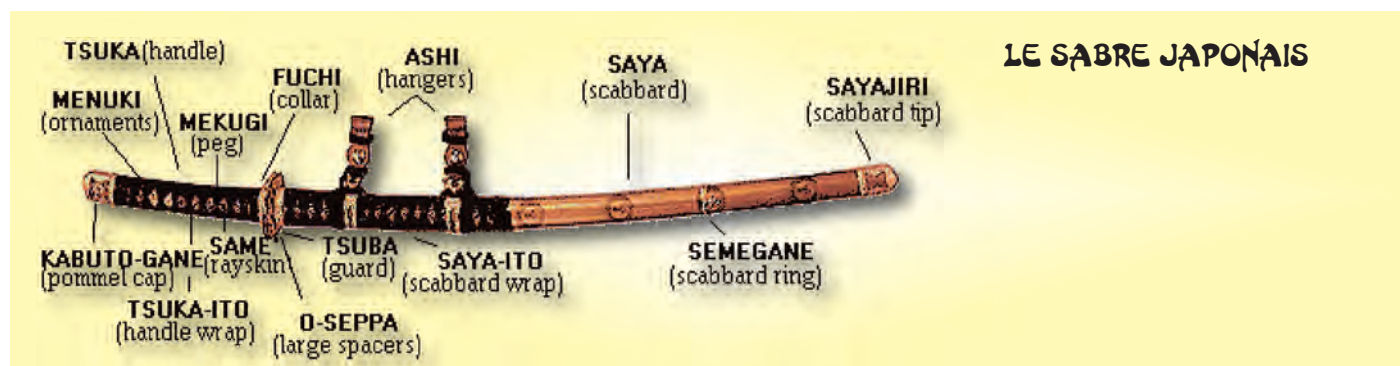
Puis, passant ma main gauche derrière le talon de mon adversaire, je place ma main droite en tranchant sur l'arrête du tibia de sa jambe.



Il ne me reste plus qu'à faire pression vers l'arrière avec ma main droite pour faire tomber Uké en arrière sur le dos.



Textes et images extraits de:  
l'Aiki-do -Méthode créée par le maître MORIHEI UESHIBA  
La victoire par la paix par Tadashi Abe  
Adaptation et descriptions de Jean Zin.



## LE SABRE JAPONAIS

Technique  
N°3:

**UDE KIME NAGE  
SUR SAISIE  
RYOTE DORI**



Dégagement par Nikkyo sur une main



Mise en extension du bras de Uke



La seconde main (libre) vient au contact du coude de Uke



continuité de l'absorption en dé-tendant le bras de Uke



Prise du centre et extension



Entrée Irimi en coupant (version Sumi Otoshi)



Projection en avançant

Merci à François Griffain pour les images tirées de ses vidéos

## **PASSAGE DE GRADE SAISON 2010 :**

Félicitations aux personnes citées ci-dessous qui ont été admises aux différents grades DAN, les passages de grades qui se sont déroulés en juin 2009 au dojo de Bresles.

*(Nous remercions à cette occasion le club de BRESLES pour son accueil et son organisation exemplaire.)*

### **ADMIS AU 1ER DAN ARA :**

Nicolas BOITEL - Bresles / Alain NOBLESSE - Bresles / Thang Huong TO - Ermont / Céline RENA - Ermont / Christian SIMEON - CATPB / Bruno MEDINA - CATPB / Laurent ANGINOT - Bessancourt / Emmanuelle JACQUIN - Bessancourt / Paul MARMEISSE - Beauvais / Jean-François DEMENAT - Méry sur Oise / Mickaël BENCHARRAT - Fleury sur Andelle

### **ADMIS AU 2EME DAN ARA :**

Julien COLLARD - Bessancourt / Cynthia LECUYER - Fresnoy en Thelle / Julie CUTILLAS - Fleury / Andelle

### **ADMIS AU 3EME DAN ARA :**

Nicolas Guilbert / Mickael Charles / Franck Boukri

### **ADMIS AU 4EME DAN ARA :**

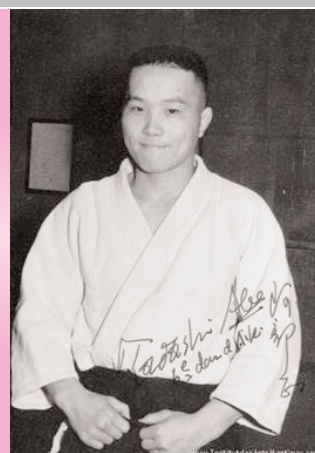
Laurent Lim - Bornel / Pierre Jalles - Plessis Bouchard / Goran Dimitrijevic - Plessis Bouchard

## **LES GRADES (SUITE):**

... aucune explication à ce dernier qui attendra en patience que le Maître décide (souvent très longtemps après la demande) de cette investiture. De 5e à 6e DAN, c'est le MENKYO, c'est-à-dire le moment où il a trouvé la maîtrise. Il est autorisé, à partir de ce moment, à décerner les grades pour le Maître.

Ensuite vient le KAIDEN, c'est à dire le moment où le Maître a "tout donné". Appellation par laquelle le maître et l'élève ne font plus qu'un.

Ce qui est important, ce n'est pas tant les grades, c'est de continuer à travailler et à gravir chaque échelon, qui au fur et à mesure que l'on comprend la technique pure, ouvre des portes de plus en plus nombreuses sur des vues insoupçonnées jusque-là. "Chaque voie", "chaque DO", mène au but supérieur si l'on dépasse le but matériel. En continuant à travailler, vient le jour où l'on franchit cette limite sans même s'en rendre compte. Mais pour y parvenir, il faut oublier "le temps" et "les grades".



## **RAPPEL POUR LES PASSEPORTS :**

N'oubliez pas de contrôler votre passeport lorsque vous participez à un stage en vérifiant la présence de votre photo, votre attestation médicale (tampon obligatoire) ainsi que votre licence.

## **COLLEGE TECHNIQUE**

### **MEMBRES TITULAIRES:**

Jean Pierre Le Pierres - Max Banctel - François Griffoin - Alain Debaere - Félix Lake  
José Cutillas - Laurence Debaere - William Pividori

### **DATES DES REUNIONS A VENIR:**

samedi 13 Novembre - COLLEGE TECHNIQUE Fleury s/ Andelle.

samedi 12 Février - COLLEGE TECHNIQUE Bessancourt.

samedi 21 ou 28 Mai - COLLEGE TECHNIQUE Fleury s/ Andelle.

## PARLONS UN PEU D'ÉTIREMENTS:

Selon l'intensité du cours ou du stage, notre corps est très sollicité, nos tendons, nos muscles et nos articulations soumis à rudes épreuves, de la simple crampe en passant par la déchirure musculaire, nous ne sommes pas à l'abri des petits bobos. L'échauffement est une phase importante du cours, il doit être effectué correctement, vous pouvez ajouter quelques étirements, vous gagnerez en amplitude articulaire et vos muscles et tendons seront plus souples, vous limiterez alors les risques d'accident. Exécutés en fin de cours, ils favorisent également la récupération et vous évitent alors d'être trop courbaturé, vous pourrez ainsi aborder le reste de la journée et les prochains entraînements avec plus de plaisir.

Attention : si vous avez une hernie discale ou si vous avez été opéré du dos, des épaules ou si vous avez d'autres soucis de genou par exemple, vous devez obligatoirement prendre conseils auprès de votre chirurgien, personne d'autre ne peut vous obliger à faire des étirements. Prendre en compte l'âge de chacun.

Avec l'aide de Christine kiné de profession, voici quelques conseils:

Installer la posture doucement, inspirez profondément par le nez puis tenir la position d'étirement de 6 à 15 secondes en expirant par la bouche, arrêtez à la moindre douleur, désinstaller lentement la posture. Etre à l'écoute de son corps et faire la différence entre une douleur aigüe qui peut être un signal d'alerte et un tiraillement, il ne sert à rien de contraindre votre corps (car cela pourrait vous décourager), l'entraînement s'inscrit dans le temps, répétez les mouvements au moins 3 fois à droite et à gauche.



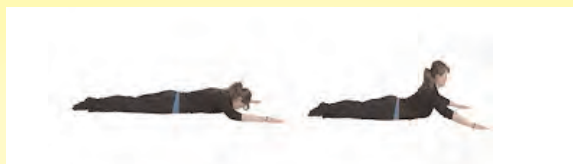
épaules



épaules et thorax



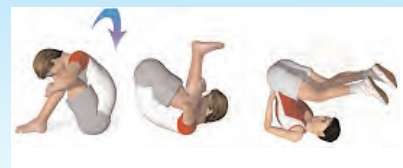
cervicales, dos, lombaires



lombaires, se relever modérément, coudes au sol



Grandissez vous, cervicales, dos, lombaires



Étirement du dos

A partir de cette position, Attrapez vos chevilles et poser le front au sol.



Penchez vous en avant hanches



Étirement des hanches



Hanches, genoux, chevilles



## PARLONS UN PEU D'ETIREMENTS (SUITE)



quadriceps



Ressentir l'étirement de  
La hanche, genou au sol

adducteurs, pivotez  
Le pied, refaire l'exercice



Ramenez progressivement  
Les mains vers vos pieds



Chevilles, genoux, hanches  
lombaires



étirement  
des hanches



Adducteurs, fessiers, ischios, mollets



**BOÛ COURAGE A  
TOUTES  
ET TOUS  
A.D.EBAERE**

## EVENEMENTS ET INFORMATIONS

### STAGES SPECIFIQUES :

Samedi 23, dimanche 24, lundi 25 avril  
Stages de Pâques Granville et Penmarc'h

Samedi 07, dimanche 08 Mai  
Stage au Tréport ou à Criel sur Mer

## LE COÛN LOISIRS ET CULTURE ET CURIOSITES

### SITES A VISITER :

Nouveau site de l'ARA : <http://www.aikitai-jutsu.fr>