



LE JOURNAL DE L'ARA

10

合気体術

EDITORIAL

Bonjour à tous, un nouveau numéro du Journal de l'ARA pour vous souhaiter de très bonnes fêtes de fin d'année. Il y a longtemps depuis la publication du dernier journal, mais comme vous le verrez dans ces pages, nous n'avons pas chômé pour autant avec la mise en place d'une commission communication. Lorsque tout sera bien posé, nous espérons pouvoir vous proposer notre publication plus régulièrement. Dans ce numéro, vous pourrez découvrir quelques articles de fond, des surprises, vos rubriques habituelles bien sûr, et des conseils pratiques. Bonne lecture et **BONNE ANNEE 2014**

LE MOT DU PRESIDENT : J-P. LE PIERRES

Bonjour à tous,

La fin de l'année est là, et comme à chaque fois, nous faisons le constat que le temps passe vraiment vite. Cependant, l'année écoulée n'a pas été sans mouvement pour l'ARA. En effet, nous avons vu de nouveaux pratiquants nous rejoindre, nous avons vu de nombreux membres au sein de nos clubs passer des grades avec pugnacité, nous avons vu notre organisation s'étoffer avec une cellule communication en charge du journal de la fédération, du site web à venir et de bien d'autres choses dont nous vous parlerons dans ces pages. La fréquentation des stages s'améliore, ce qui est la marque d'une bonne motivation de chacun d'entre vous. En bref, nous pouvons nous féliciter, vous féliciter de votre implication et de votre motivation. Je vous souhaite de poursuivre sur ce chemin, nous sommes chaque jour plus nombreux à l'arpenter et c'est ainsi que nous réussirons à perpétuer notre pratique. Bonne année 2014 !

Jean-Pierre Le PIERRES

SOMMAIRE

La cellule communication	2
Le DIF	3
Stage enfants à BORNEL.....	4
La première série ABE : technique 9	6
La technique oubliée (san kajo).....	7
Aïkido et Aïkitaï Jutsu	8
Origami, une histoire de papier.....	9
Origami, la grue de l'ARA	10
Stage national à Bresles : JPL et CBP	12
De l'outil à l'arme, une histoire passionnante.....	14
Être débutant à l'ARA c'est quoi ?	18
Dossier pratique : la trousse d'urgence au DOJO ..	19
Stages / Bon de commande	20

TADASHI ABE

Maître emblématique de notre école, il 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'Aïkitaï Jutsu reste sur la bonne voie.



Maîtres de Kobudo

ZOOM SUR :

DE L'OUTIL À L'ARME, UNE HISTOIRE PASSIONNANTE.

Dans les arts martiaux, la pratique des armes est un volet majeur dans l'évolution. Les armes nous donnent une attitude, une forme de corps. Elles rendent réalistes les attaques, et surtout, nous permettent de conceptualiser les saisies et frappes. On comprend mieux pourquoi katate dori ou aï hanmi katate dori quand on travaille sabre au fourreau; on visualise mieux irimi quand on montre la tsuka de son katana au partenaire; etc. Les armes ont donc une importance capitale dans notre pratique et elles sont nombreuses. Nous vous proposons de découvrir comment les arts martiaux ont transformé en armes de simples outils utilisés quotidiennement.

Lire la suite page 14

LA CELLULE COMMUNICATION

L'ARA se dote d'une organisation dédiée à la communication. Une grande fédération d'Aïkitaï Jutsu se doit d'être vue. Elle doit aussi pouvoir transmettre les informations correctement à ses adhérents. Les événements des clubs et de la fédération ont droit à une visibilité sur les médias et canaux de diffusion d'aujourd'hui.

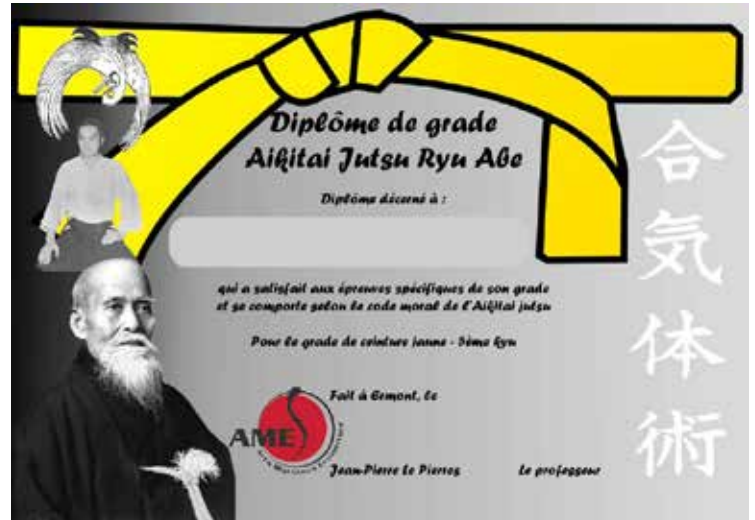
Après la mise en place des différentes commissions, l'ARA poursuit sa structuration avec la formation de l'équipe communication. Depuis la rentrée, quelques pratiquants de différents grades et venus de différents clubs se sont mobilisés et ont commencé à travailler, sous la houlette de Jean-Pierre et Pascal, sur différents dossiers. Développer l'image de l'ARA en interne et vers l'extérieur, refonte du site de notre école, exploitation de tous les supports et canaux de communication, tels sont les premiers chantiers mis en route. A ce titre, nous recherchons un(e) « expert(e) » en nouveaux canaux : Facebook/ Twitter, qui pourrait rejoindre notre équipe rapidement, si vous êtes tenté(e) manifestez-vous !

Membres de la commission : Carole, Maud, Pauline, Christophe, Jeff, Jocelyn, Alain, Jean-Pierre, Pascal. Envie de nous aider ? Une information ? Un article ? Une demande ? Envoyez vos messages à : ara.com@aikitaijutsu.fr

Ce sera long, demandera du temps et du travail. Mais, ensemble, nous construisons l'image de l'ARA, ensemble, nous construisons l'ARA

Les premiers grands chantiers de la cellule communication sont : la refonte du site fédéral, la mise en place d'une biographie de Jean-Pierre Le Pierres, l'alimentation régulière des stages de notre fédération sur les différents supports, la création d'une vidéo institutionnelle.

Un planning prévisionnel des actions a été élaboré et doit se répartir sur les deux années à venir. Nous comptons sur tous, dans chaque club pour appuyer et relayer cette démarche.



Un diplôme de grade personnalisable par club, bientôt accessible sur le site fédéral de l'ARA

La fédération ARA présentera sous peu son nouveau site web. Vous pourrez y découvrir le portrait de chaque technicien, l'histoire de l'ARA, toutes les informations et documents utiles aux clubs, un espace réservé aux responsables de clubs et bien d'autres choses encore...



Manuel de communication - 18 pages

L'ARA présente son nouveau logo. La grue se pare d'une crête rouge et le cercle support du sigle de notre fédération (Aikitai Jutsu Ryu Abe) devient gris pour mieux faire ressortir les lettres rouges (le cercle était dans un dégradé de vert auparavant).

La cellule communication presque au complet (il manque Pauline et Alain), réunie lors du stage national organisé à Bresles les 15 et 16 Novembre 2013.



logo réalisé par Jocelyn VERET

LE DIF

Dans le cadre de son organisation et de sa structuration, l'ARA a mis en place un système de DIF : le Diplôme d'Instructeur Fédéral. Chaque enseignant doit pouvoir se prévaloir de cette formation, ne serait-ce que pour affirmer sa légitimité face aux parents, aux adhérents ou aux interlocuteurs communaux.

Relancé il y a un an dans une organisation un peu plus formelle, le DIF ou Diplôme d'Instructeur Fédéral A.R.A entame son second cycle. Fort de son expérience passée, il se complète et se stabilise.

Les pratiquants qui s'inscrivent à l'épreuve du DIF sont principalement des professeurs qui souhaitent régulariser leur situation administrative vis-à-vis de la municipalité ; des pratiquants qui envisagent d'ouvrir un club ou de succéder à un enseignant ; des assistants de cours ou tout simplement des personnes curieuses et motivées qui, un jour, seront enseignants à leur tour.

Les modules de formation et d'information sont revus en fonction de l'évolution des réglementations, mais aussi des attentes et remarques des postulants. L'objectif majeur du DIF est de fournir aux participants des pistes de recherche, des indications sur les orientations de la fédération.

Le DIF permet de situer notre école dans la mouvance aikï, de se faire une idée des bases utiles

à connaître pour proposer un cours à des enfants ou à des adultes. Les sessions DIF permettent aussi aux aspirants professeurs de se confronter au public (membres de la commission et collègues des cours) ce qui est bien souvent un moment délicat au départ. Des intervenants extérieurs à la commission (profs / assureurs) sont conviés pour faire part de leurs expériences en tant qu'enseignants, ou pour répondre aux questions qui peuvent voir le jour.

Le DIF est aussi un moyen de s'impliquer un peu dans la vie de l'ARA en se faisant les relais de notre pratique et en participant à la diffusion de notre art martial.



STAGE ENFANTS A BORNEL



L'ARA organise régulièrement des stages dédiés aux enfants. C'est au dojo de Bornel, dans l'Oise, que s'est déroulé le 23 novembre le dernier stage enfants. Il était encadré par Laurence Debaere, Technicienne A.R.A et responsable de la commission enfants de l'ARA avec Olivier, enseignant enfants du club d'Ermont.

21 participants se sont rencontrés pour évoluer ensemble sur les tatamis. Une occasion rêvée, comme lors des stages adultes, de découvrir d'autres pratiques et d'autres pratiquants.

Jeff, assistant enseignant, nous donne ici ses impressions à l'issue du stage.

Le stage dure 1h30 ce qui est souvent un peu plus qu'une séance enfants habituelle dans un dojo. Un échauffement ludique pour commencer avec la participation des encadrants. On commence à courir, on saute, on chute, on tourne puis, quand on est bien chaud... on recommence ☺! Ah oui j'allais oublier... Bien sûr on tourne autour du tatami en déplacement shikkô, un claquement de main, tout le monde se lève et on court, un claquement de main et hop on repart en shikkô ... course, shikkô, course, shikkô... je vous assure qu'à ce rythme-là, les enfants sont vite chauds et prêts pour commencer ... l'échauffement des poignets !

En Seiza, quelques mouvements de tête puis on enchaîne kote gaeshi, kote mawashi et kote hineri, 10 de chaque... on fait ainsi le tour jusqu'à ce que tous les enfants aient compté. Chauds ? On n'a rien oublié ? Place à l'Aïkitaï Jutsu !

Quelques mouvements basiques pour commencer sur une saisie aï hanmi katate dori, on travaille la sortie de ligne puis l'entrée en uchi kaiten. Le niveau des pratiquants est très hétérogène : plus de la moitié a commencé l'aïki à la rentrée de septembre, c'est à dire il y a à peine trois mois ! L'autre partie

est constituée d'élèves plus aguerris. On décide donc de séparer le stage en deux parties. Une partie avec les débutants poursuivra avec des mouvements circulaires essentiellement de projections (aiki nage, kokyū nage...) l'autre partie (majoritairement 5ème et 4ème kyu) approfondira les formes de kaiten nage en entrée

uchi ou soto avec enchaînements de techniques. Une vingtaine de minutes avant la fin, on réunit tous les participants de nouveau pour travailler le Jō. Quelques mouvements simples de garde, de frappes et de déplacements qui, pour certains, ont été leur premier contact avec une arme. Enfin, tous sont invités à développer leur kokyū dans un travail de projection par le souffle avec deux partenaires saisissant en morote dori. Une belle journée qui s'est conclue par un superbe goûter organisé par le club de BORNEL.





LA PREMIERE SERIE TADASHI ABE

TECHNIQUE 9 :

SOTO KAITEN UDE GARAMI SUR SAISIE RYO SODE DORI - FORME URA

1



Uke saisit ryo sode dori, Tori fait un cercle autour du bras avant de Uke.

2



Pour venir travailler au pli du coude vers le bas.

3



La même main vient donner un atemi pour déséquilibrer Uke vers l'arrière.

4



Pendant ce temps la main arrière de Tori vient couper à l'intérieur du coude de Uke par le dessous et vers le haut pour le contrôler.

5



Le mouvement de la main vers le haut est accompagné par un pivot des hanches qui fait passer Uke devant Tori.

6



On termine le pivot des hanches par un tai sabaki complet en coupant vers le bas. Tori conserve le bras du partenaire devant lui, épaule au sol et bras fléchi.

7



Détail de l'immobilisation ude garami.

8



Notez le contrôle centré.

LA TECHNIQUE OUBLIEE - DEMONTREE PAR TADASHI ABE

Nous retranscrivons ici des passages des ouvrages faits par Tadashi Abe avec l'aide de Jean Zin dans les années 60, il est assez intéressant de voir certaines des techniques qui se pratiquaient à l'époque, avec les termes de l'époque. Même si certains termes changent, la forme et le fond restent encore d'actualité. Faites-vous votre idée !

**3ème principe (san kajo)
5ème mouvement négatif - Oura
Deuxième négatif (4-6)**

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

1

Position de départ :
Je suis tenu aux deux poignets par Uké placé derrière moi. J'exécute un double mouvement de vrille vers l'avant avec mes deux poignets pour placer mes paumes vers l'avant,



2

cette action est accompagnée d'un mouvement de tout le corps par un déplacement du pied droit qui est dirigé vers la droite.
J'exécute un pas marché vers l'avant avec le pied gauche en baissant le buste et la tête, ce qui me permet de soulever mon bras gauche plus haut que ma poitrine et d'abaisser mon bras droit



3

Je fais alors passer mon bras gauche devant le corps et, saisissant avec ma main gauche le poignet droit de Uké, je libère mon bras droit qui peut alors passer sous mes mains et saisir le poignet gauche de mon adversaire



4

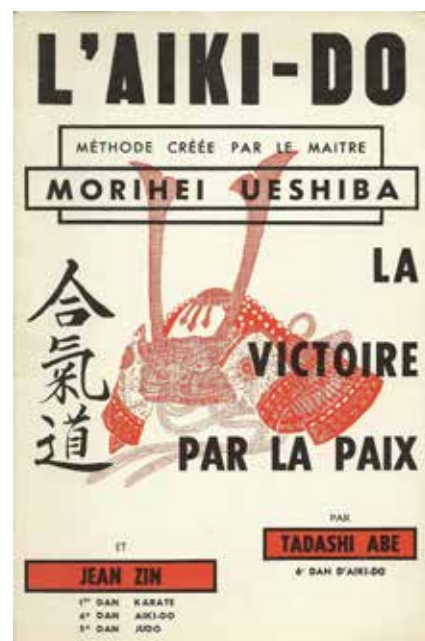


Avec ma main droite, je tire vers moi le bras gauche de Uké (photo 4) tout en appuyant vers l'avant et vers le sol son poignet droit à l'aide de ma main gauche, j'oblige ainsi Uké à se baisser vers le sol,

5



les bras immobilisés par cette clef naturelle que je conserve par la pression de mon genou droit sur le poignet droit de mon adversaire (photo 5). Uké reste ainsi immobilisé au sol dans cette position douloureuse qui le rend inoffensif.



AIKIDO ET AIKITAI JUTSU

Une question revient souvent : « Ce que vous faites c'est de l'aïkido non ? C'est quoi la différence ? » Voici quelques pistes de réflexion pour vous aider à commenter sur le sujet... La réponse péremptoire du style : « Nous, on est martial, les autres, c'est de la danse », devant être écartée pour deux raisons : d'une part cette dichotomie est simpliste, d'autre part, la différence est loin de résider dans cette simple comparaison...

DES MOTS RIEN QUE DES MOTS

合 ai : union ; harmonie

氣 ki : énergie

道 dō : voie (spirituelle)

体 tai : corps

術 jutsu : manière de faire, technique, art

D'un point de vue linguistique, on perçoit déjà la différence. Si l'aïkido et l'Aïkitaï Jutsu possèdent les mêmes principes fondateurs d'union (ne pas s'opposer, rendre l'attaque vaine par sa simple dissolution), il existe une notion spirituelle dans l'aïkido (peu véhiculée par les fédérations européennes) qui est peu ou pas enseignée dans notre école. Néanmoins, selon le principe du yin et du yang, dans chaque tout, on discerne une partie de son contraire, et l'on ne peut dire qu'une chose soit totalement Yin ou Yang. Une entité est toujours plus yin ou plus yang qu'une autre. Alors, on dira que l'Aïkitaï Jutsu est plus centré sur l'efficacité de la technique et l'aïkido plus centré sur la résolution harmonieuse du conflit naissant.

LA NAISSANCE DE L'AIKITAI JUTSU

L'aïkido, comme l'Aïkitaï Jutsu sont des Budo (bu 武 signifie la guerre et dō 道 la voie). L'aïkido fut fondé par Morihei Ueshiba entre 1925 et 1960 et officiellement reconnu par le gouvernement japonais en 1940 sous le nom d'aikibudō. L'aïkido a été créé à partir de l'expérience que son fondateur avait de l'enseignement des koryu (écoles d'arts martiaux anciennes), essentiellement le ju-jitsu de l'école daitō ryū, le ken jutsu (art du sabre japonais) et l'aïki jutsu. L'aïkido est donc né de la rencontre entre ces techniques de combat et une réflexion métaphysique de Morihei Ueshiba sur le sens de la pratique martiale à l'ère moderne.

Morihei Ueshiba entamera la promotion de l'aïkido au niveau mondial et enverra des experts sur tous les continents. En France, Minoru Mochizuki fut le pionnier (1951) suivi par Tadashi Abe (1952) puis Nobuyoshi Tamura (1964). Son fils, Kisshomaru, poursuivra son oeuvre. Jean-Pierre Le Pierres, expert fédéral de l'ARA, étudia avec Jean Delforge, élève direct de maître Tadashi

Abe, jusqu'en 1975. A partir de 1976, il passe à la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo), en 1980 il entre au GAAN (Groupe Aïkido André Noquet). En 1987, naît l'EFA (Ecole Française d'Aïkido) qu'il fonde conjointement avec Christian Bouché-Pillon entre autre. En 1995, voulant insister sur l'aspect martial de son approche, il crée l'ARA « Aïkido Ryu Abe ». En 2008, le terme "aïkido" est abandonné au profit du vocable Aïkitaï Jutsu renforçant encore la notion de martialité au profit de la notion de spiritualité. Jean-Pierre Le Pierres remet alors au goût du jour les "séries" que Tadashi Abe avait



Satori, Tome 1 - Klem-Niko - Les Humanoïdes associés, 2009

créées pour enseigner l'aïkido aux européens. On peut voir dans cette démarche un parallèle à celle de maître Tadashi Abe qui, en 1960, rendit ses grades à l'Aïkikai de Tokyo en disant : « L'Aïkido que j'ai appris avec O'Sensei était un budo. Depuis mon retour au Japon, je m'aperçois que ce que l'on enseigne ici aujourd'hui n'a plus rien à voir avec cet art martial. Je n'ai plus rien à voir avec vous. Je vous rends mon menjo, certificat de mes grades. »

D'une façon générale, l'utilisation de " jutsu " est très fréquente dans les arts de guerre plutôt que "do" (voie au sens spirituel). Cela signifie que les techniques transmises sont des techniques faites pour la survie, le combat véritable et non pour la compétition ou le perfectionnement de soi-même au travers d'une "voie" (même si cette dimension existe bien évidemment dans notre école). Si les techniques guerrières "jutsu" ont été modifiées pour la sécurité de tous dans les "Budō" modernes, elles doivent, dans notre école, garder leur esprit (atémis, saisie de la trachée, coup de pied,...). D'où une « attitude » demandée dans la pratique de notre art. C'est peut-être là que réside la différence... si tant est qu'il y en ait une. La diversité des courants ne doit pas être perçue comme des dogmes de pensées. Elle doit être vue comme des éclairages variés présentant différentes facettes d'un seul et même art : l'aïkido.

Sources :

<http://www.kokorotajutsu.be/historique/>
<http://fr.wikipedia.org/wiki/aikido>
<http://www.aikido.com.fr/Histoire-de-l-Aikido>
<http://www.aikidonord.com/histoire-de-l-aikido/>
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Taijutsu>
<http://www.aikicam.com/>

ORIGAMI : UNE HISTOIRE DE PAPIER

L'origami est le nom japonais donné à l'art du pliage de papier ; Oru 折 signifiant plier et Kami 紙, papier (à noter que Kami signifie aussi Dieu), mais contrairement à ce que la plupart des gens croient, cet art provient de Chine et non du Japon (les deux kanjis étant d'ailleurs des caractères chinois).

L'origami est issu d'un art ancien populaire de Chine appelé Zhézhì, art regroupant le pliage et le découpage du papier, créé peu après la découverte de la fabrication du papier vers le II^e siècle avant notre ère. Importé au Japon au VII^e siècle par les moines bouddhistes, l'origami est d'abord uniquement utilisé dans les cérémonies religieuses (du fait du prix élevé du papier). A la période Heian (794-1185) l'origami devient un art de plus en plus pratiqué et ce sont bien les japonais qui deviennent les maîtres de cet art, d'où le fait de l'appeler encore de nos jours sous son nom japonais et non chinois.



Dans ce numéro 10 du JARA, nous vous proposons de réaliser la grue, symbole traditionnel du Japon.

L'origami consiste donc, à partir d'une seule feuille de papier, à réaliser à l'aide d'une succession de plis (appelée diagramme) sans collage ou découpage, toutes sortes d'objets, du plus réaliste ou plus irréaliste. D'autres arts comme le

kirigami (art du découpage de papier) peuvent être liés à l'origami.

Parmi les nombreux pliages, celui de la grue est un des plus connus, la grue étant un animal important au Japon, de nos jours synonyme de paix. Une légende raconte que quiconque plie mille grues de papier verra son vœu exaucé. L'histoire d'une petite fille, Sadako, malade des effets de la bombe atomique d'Hiroshima, illustre cette légende. Sadako réussit à en plier 644 avant de mourir. Les élèves de son école finirent de plier les 1 000 grues et érigèrent une statue représentant une petite fille, un vol de grues de papier décollant de ses mains ouvertes, placée dans le parc de la paix d'Hiroshima et ornée de milliers de guirlandes de 1 000 grues.



Une carte de vœux originale en forme de 1/2 grue !

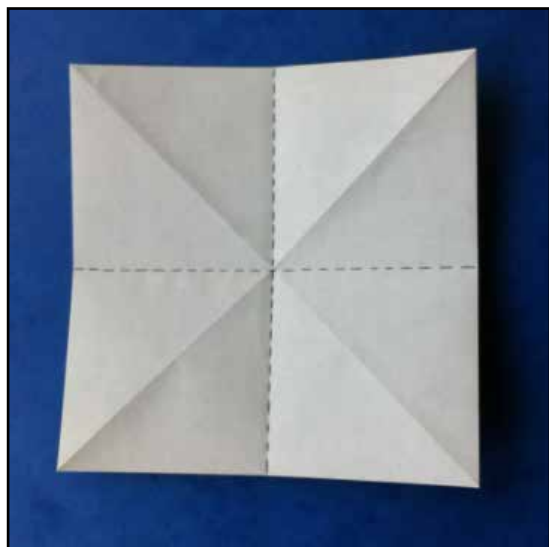
QUELQUES CONSEILS

Pour commencer en origami, prenez des exemples simples pour vous familiariser avec les symboles et les bases de plis. Le papier doit être fin et résistant. Au début préférez des feuilles dont les deux faces sont de couleurs différentes et cherchez sur internet des schémas aux faces différentes. Faites les plis avec soin et précision (un millimètre de différence pourra engendrer des problèmes par la suite), enfin marquez bien les plis avec l'ongle ou une règle (en faisant attention toutefois à ne pas le déchirer) Pour faire de petits origamis avec des feuilles aux motifs variés et colorés, prendre des feuilles classiques (80g) et imprimer des motifs trouvés sur internet. Elles sont moins épaisses que les papiers « fait main » japonais, plus faciles à manier et bien moins chères. Pour les bijoux, mettre simplement deux couches de vernis sur l'origami avant de les monter.

En cette période de festivités, pensez à récupérer les papiers cadeaux pour faire vos origamis.

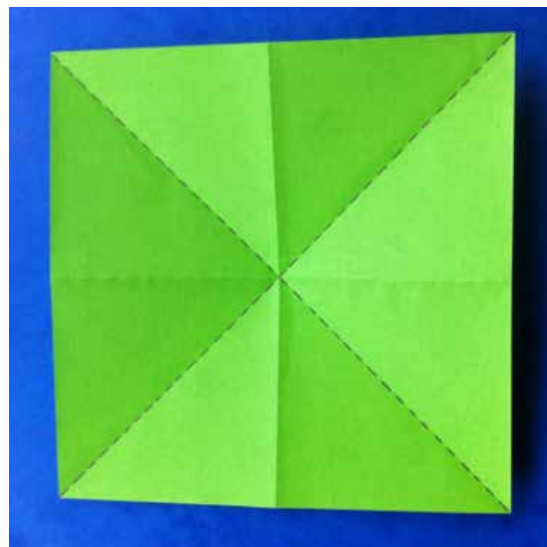


ORIGAMI : LA GRUE



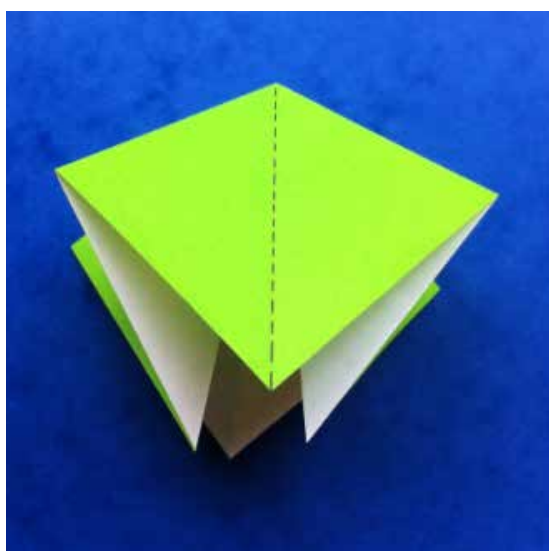
Étape 1

Marquer les plis de la feuille comme indiqué par les pointillés.



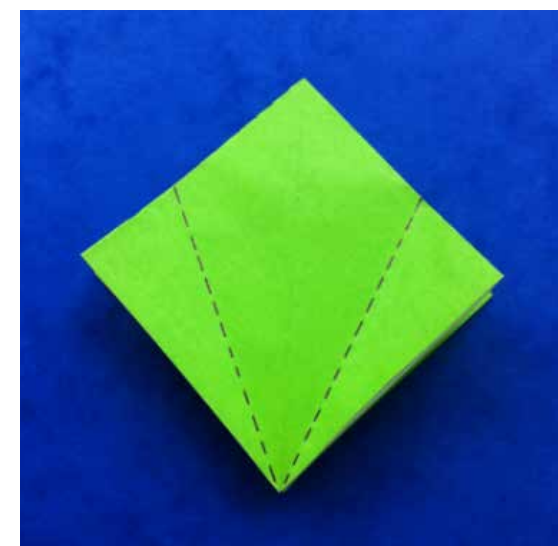
Étape 2

Retourner la feuille et marquer les plis de la feuille comme indiqué sur les pointillés.



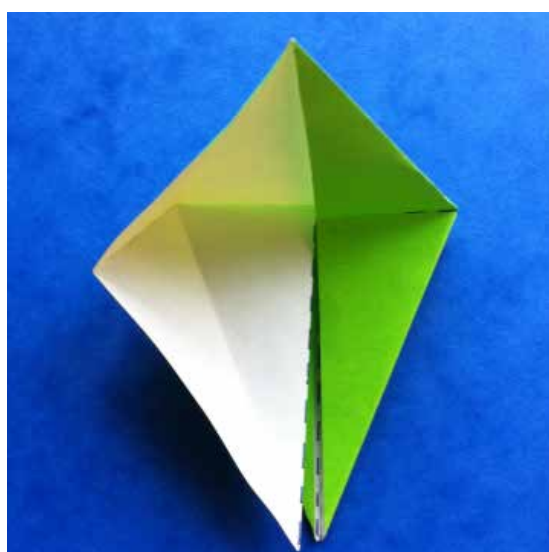
Étape 3

Plier comme indiqué sur l'image



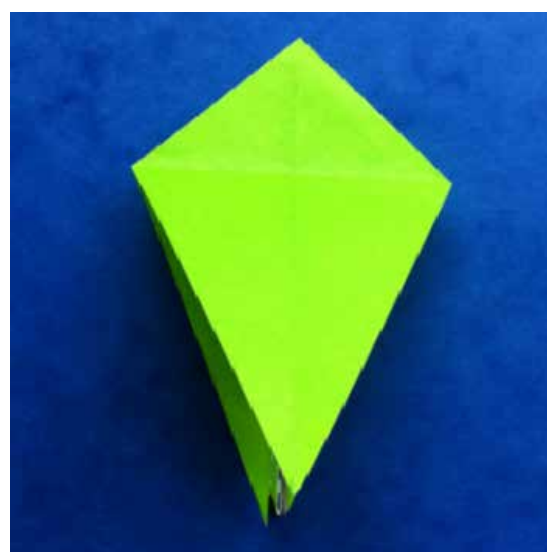
Étape 4

Marquer simplement les plis (ne pas plier) comme indiqué sur les pointillés, ensuite retourner la feuille et marquer les plis de la même façon sur l'autre côté.



Étape 5

Ouvrir et plier à l'intérieur les plis que vous avez marqués à l'étape 4. Faire de même de l'autre côté



Étape 6

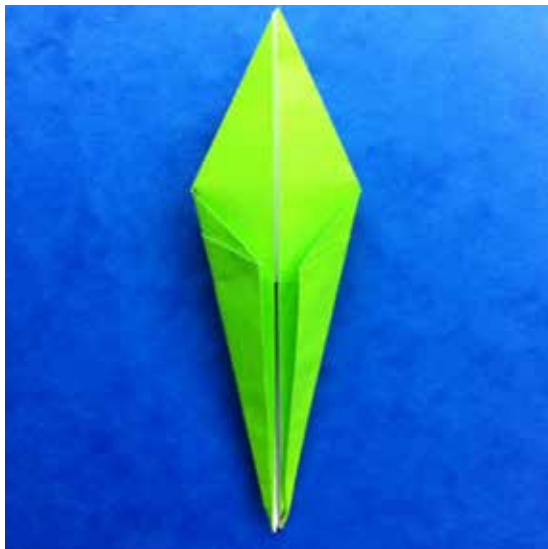
Retourner la feuille et faire de même, vous obtenez le pliage suivant avec 3 pointes vers le bas.

**Étape 7**

Soulever la première pointe et la plier vers le haut. Retourner le pliage et faire de même

Étape 8

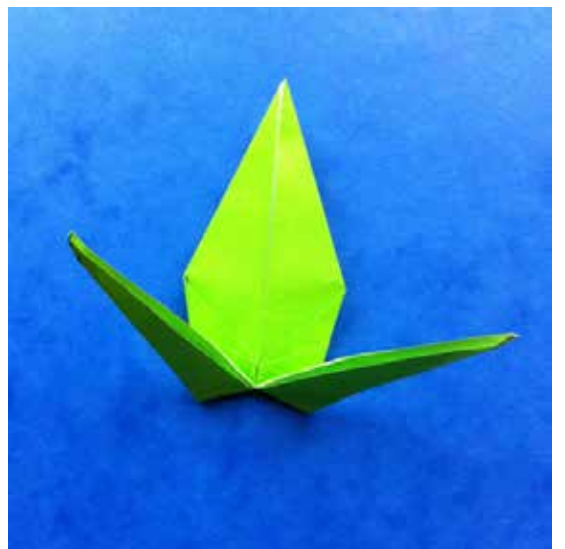
Plier selon les pointillés (sur la partie du bas)

**Étape 9**

Retourner la feuille et plier de même. Vous obtenez la figure 9.

Étape 10

Marquer les plis de chaque pointe du bas.

**Étape 11**

Les plier ensuite en les rentrant à l'intérieur.

Étape 12

Plier ensuite une des deux pointes pour faire la tête et baisser délicatement chaque aile pour donner le volume à votre grue.



BRESLES STAGE NATIONAL...

Les 16 et 17 novembre 2013, le dojo de Bresles a accueilli un stage national encadré par Jean-Pierre Le Pierres, 7e dan ARA expert fédéral de l'ARA et Christian Bouché Pillon, sans fédération 7e dan décerné par Kobayashi Sensei.





STAGE NATIONAL
Bretles (Oise)

AKITAI-JUTSU RYU ABE

Samedi 16
Novembre 2013
15h à 19h

Dimanche 17
Novembre 2013
9h à 12h

Jean-Pierre La Harrie
Titulaire du 1er Dan

Didier Krucke-Pilon
Titulaire du 1er Dan

Tarif: 1 jour 25 € - 2 jours 20 €

Reservations et accès sur le site web: www.aia-aij-aij-dofrance2.com

* Ce stage est ouvert à tout licencié sans distinction de fédération

DE L'OUTIL A L'ARME : UNE HISTOIRE PASSIONNANTE (PARTIE 1)

Cet article est très largement inspiré d'un mémoire rédigé par **Céline Aguilard** élève du club de Méry-sur-Oise. Nous remercions son auteur pour ce travail.

L'objet de ce dossier est de présenter l'évolution de certains outils de la paysannerie passés du domaine agricole à celui des arts martiaux. Nous nous limiterons dans cette étude aux outils de la paysannerie chinoise et japonaise. Nous avons donc répertorié dans ce dossier plusieurs armes utilisées dans les arts martiaux et nous allons en présenter l'origine et leur utilisation dans le domaine des arts martiaux. Nous allons présenter plusieurs armes— dont certaines sont communes à la Chine et au Japon— ainsi que les modifications qu'elles ont subi afin de passer du domaine de l'agriculture à celui des arts martiaux. Il faut savoir que l'utilisation des armes «nobles» était réservée à l'élite et que les paysans n'avaient pas le droit d'en posséder. Mais pour faire face au brigandage, aux razzias ou tout simplement aux dangers de la vie, certains outils ont vu leur utilisation première se muer en un usage beaucoup plus dangereux...

La reproduction de tout ou partie de ce texte est interdite sauf accord écrit express.

Chaque arme est présentée ici par son nom, chinois ou japonais, et est suivie de parenthèses indiquant son origine. Nous avons classé les armes par ordre alphabétique.

► **Ban-dao** (Chin.) : Fauchon, serpe avec manche. Arme traditionnelle du Bing-qi.

► **Bisen-to** (Jap.) : Variante du fauchard (Naginata) avec lame courte, large et lourde. Il fut surtout utilisé par les paysans.

► **Bing-qi** (Chin.) : Aussi Ping-chi ou Mo-hai. Désigne les armes utilisées dans l'ancienne Chine et souvent maniées dans les styles de Wushu (arts martiaux de la Chine) traditionnels. Il en existe une quantité impressionnante, dont une bonne part a un rapport direct avec les arts martiaux (par destination ou par adaptation).

Les moines de Shaolin s'entraînaient déjà avec 18 armes classiques (les 18 armes de Luo-han), et on peut dénombrer entre 100 et 200 armes dont l'emploi complétait les techniques de combat à main nue.

De nombreux outils agricoles pouvaient également être utilisés comme armes improvisées lors de révoltes paysannes, et nombre d'entre eux passèrent dans les îles du sud-est asiatique avec marins, pêcheurs et commerçants.

Ainsi, le trident métallique, peut-être un plantoir (Ti-shien ou Tie-gen, qui devint Sai à Okinawa, ou Tjabang en Indonésie), les manches de bois avec poignée pour tourner les meules de riz (Kuai, qui devint Tonfa à Okinawa), la carapace de tortue utilisée pour le transport de victuailles (Tun, qui devint Chimbe à Okinawa), le fléau pour le grain (Liang-jie-gun, qui devint San-setsukon).

Les armes chinoises sont impossibles à inventorier toutes, d'autant que les mêmes, ou leurs variantes, apparaissent sous des vocables différents.

► **Bo** (Jap.) : Bâton long, entre 1.60 m et 2.80 m en bois dur, de section généralement ronde et parfois hexagonale. Les techniques de maniement de cette arme ancienne dans l'ensemble de l'Asie constituent au Japon le Bo-jutsu. Il existe une grande variété de Bo (Bong ou Tien-bong, au Vietnam) et dérivés. Ainsi le Tetsubo (aussi Kanabo ou Kurogane-bo), en métal,

et une variété de Bo plus courts (Hanbo, Koshinobo, Yubido, Kongo). La police japonaise contemporaine utilise toujours un bâton court, le Keibo, autour duquel a été élaborée toute une technique d'emploi (Keibo-soho). Le Jo, arme également ancienne, est

dérivée du Bo, avec une longueur inférieure (environ 1.30 m).

Le Bo est également une arme majeure dans la famille des Kobudo des îles Ryukyu. Venu de Chine, le bâton y est également appelé Kon (du chinois Kun ou Gun) et a donné lieu à une pratique guerrière très efficace (Bo-ho ou Kon-po) qui distinguait le bâton en tant qu'arme (Oisangu) du bâton simplement en tant que tel, utilisé notamment dans les danses traditionnelles (Meikatobo).

La technique okinawaienne de maniement du bâton diffère sur bien des points de son homologue japonais, notamment ce qui concerne sa saisie, dont il existe deux formes de base. Les premiers bâtons étaient simplement cylindriques d'un bout à l'autre (Maru-bo). Le premier Bo utilisé en tant qu'arme n'était probablement rien d'autre que le Tenbin, bâton-balancier porté sur les épaules pour transporter, à la chinoise, les charges les plus lourdes. Il était en bambou (Take-bo). Puis forme et section ont évolué. Ainsi furent autrefois utilisés pour le combat des bâtons à section carrée (Kaku-bo ou Haku-bo), ou





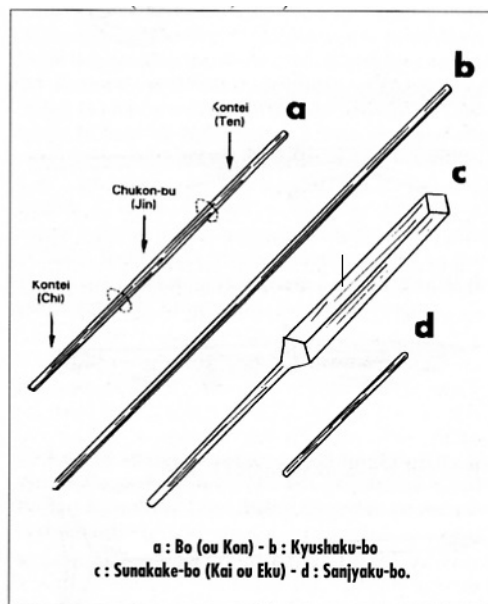
hexagonale (Rokkaku-bo), ou octogonale (Hakkaku-bo), qui présentait autant de bords coupants à l'effet particulièrement destructeur.

Les pratiquants d'aujourd'hui en sont revenus à la section ronde. Cependant celle-ci est plus importante au milieu du bâton qu'à ses extrémités : le centre de gravité de l'arme est ainsi parfaitement localisé et son maniement avec un minimum d'efforts et un maximum d'efficacité s'en trouve facilité. De plus cette forme donne une meilleure résistance à l'arme tout en diminuant les risques de rupture.

Voici les diverses tailles de Bo d'Okinawa (les longueurs étant dégressives) :

- o Kushaku-bo : 2.80 mètre ;
- o Rokushaku-bo : 1.80 mètre ;
- o Yonshaku-bo : 1.20 mètre ;
- o Sanshaku-bo : 0.90 mètre ;
- o Tanbo : 0.50 mètre ;
- o Shoshaku-bo : 0.40 mètre.

Font également partie de cet ensemble, quoique d'un maniement spécifique, le Sunakake-bo (ou Kai ou Eku, la rame), le Nunte-bo (bâton prolongé d'un Nunte, ou Manji-sai) et le Bo-chaku.



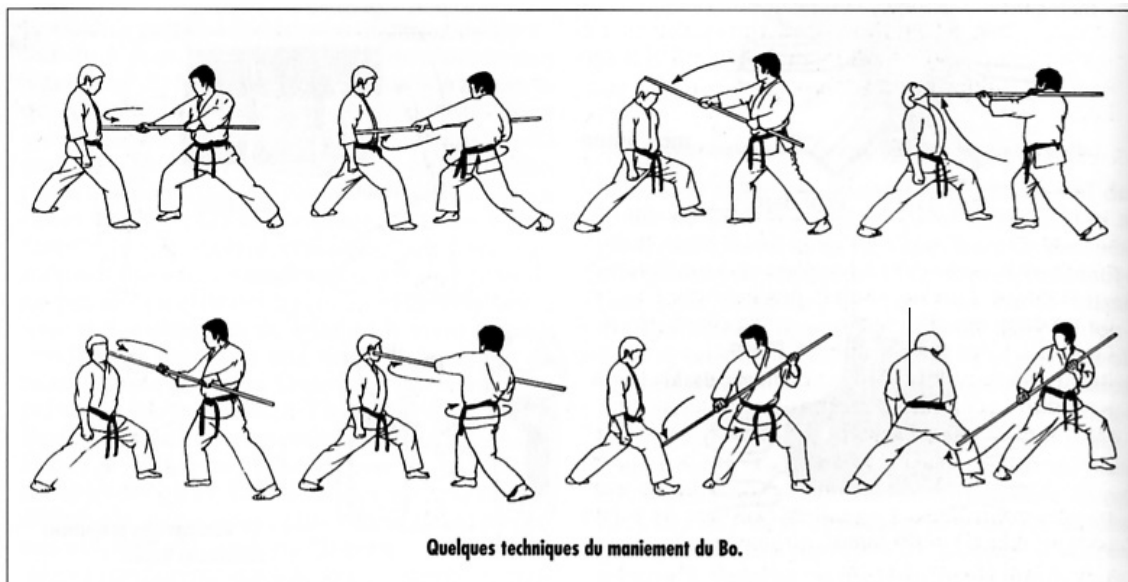
Kontei. Blocage croché avec le Bo.



Hane-uke : (Jap.) 振受け. Aussi Nagashi-uke : blocage amené avec le Bo*, sur une attaque basse.



Harai-uke



Voici quatre modèles de Bo, ainsi que plusieurs types de blocage que l'on peut réaliser avec cette arme :

► Bo-chaku (Jap.) : Fléau de bois avec lequel les paysans battaient les céréales, dont l'origine est chinoise (Sau-tsa-kuen). L'instrument pouvait aussi servir à combattre, avec son manche long et sa



courte partie mobile, et inspira les premières formes de Nunchaku (Sosetsukon-nunchaku).

► Cha (Chin.) : Fourche, trident. L'une des armes-outils souvent maniée dans les styles de kung-fu traditionnels. Il en existe une grande variété en fonction du nombre et de l'orientation de ses branches et dents. On peut trouver ce même terme pour désigner, dans l'impressionnant arsenal des armes et armes-outils de la Chine ancienne, une petite lance, une faux, une bêche, une houe.

► Chigiriki (Jap.) : « étoile du matin ». Simple instrument agricole, le fléau à battre le grain est devenu, par nécessité de défense du paysan devant les incursions guerrières, une véritable arme. Le manche de bois fut prolongé d'une chaîne de métal terminée par une masse. Une évolution ultérieure fut la Kusarigama (avec l'ajout d'une lame), également utilisée par les samourais.

► Eiku (Jap.) : Aussi Ekku, la rame. Cet instrument rudimentaire, indispensable aux pêcheurs d'Okinawa, a aussi été l'une des armes les plus redoutables développées par les insulaires au cours des siècles passés. Sur une longueur d'environ 1.60 mètre, le manche, rond, prenait un mètre. L'extrémité large et plate, avait une épaisseur d'environ deux centimètres sur son axe central, qui allait en s'amincissant sur les bords, jusqu'à devenir mince et coupante.

16 Le Eiku-jutsu est la technique de maniement de



combat avec cette rame, qui fut développée dans les arts martiaux du Ko-bujutsu puis du Kobudo. La rame, en bois dur, pouvait être maniée soit comme un bâton, autorisant coups de taille comme d'estoc, soit, avec sa partie plate, comme une lame lourde et large avec laquelle on pouvait développer une énergie cinétique dévastatrice. De plus, cette arme potentielle, qui pouvait être portée par les pêcheurs d'Okinawa sans qu'on les soupçonne de vouloir en découdre avec les samourais de l'armée japonaise occupante, était d'une telle allonge qu'elle plaçait en état d'infériorité n'importe quel guerrier même lourdement armé mais de façon conventionnelle. Il existe quelques rares Kata (enchaînement de mouvements, avec ou sans arme), tel le Tsuken Akahachi-no-kai (ou Chikin-hakashu-no-eiku-di), peu enseignés et peu pratiqués de nos jours, rarement démontrés au grand public. On pourra également noter que dans la légende de Musashi, il est fait état d'un combat qu'il aurait mené et gagné à l'aide une rame.

► Fu (Chin.) : Hache de combat, arme du Bing-qi.

► Ji (Chin.) : Aussi Jyi, Jih, Ki, Tsi : hallebarde, arme du Bing-qi. Le terme de hallebarde est une expression très générique pour désigner quantité d'armes emmanchées sur un manche long dont formes et poids sont très variables. Il englobe notamment certaines formes de haches (Fu), de lances (Qiang) et de fauchards (Guan-dao, Da-dao, Tai-dao).

L'idéogramme chinois désigne, à l'origine, une lance munie de deux branches légèrement recourbées ou une lance à trois pointes d'environ 3.20 mètres. Par extension, il s'agit plus simplement d'une lance comportant une ou plusieurs lames latérales pouvant être utilisées en coup de taille, pour trancher, ce qui multiplie l'efficacité de l'arme. L'origine ancienne de cette arme est le Ge (aussi Ko, Ke, Ger, Geh, Gee),

ou « hallebarde à crochets » (voir définition citée ci-dessus). La spécificité de la hallebarde est d'adjoindre une capacité de taille (coupe), à celle de l'estoc (pointe), ce qui ajoute à l'efficacité de l'arme, notamment dans des combats contre des cavaliers. Ce surcroît d'efficacité implique un poids plus élevé de la lame... donc une manipulation plus physique.

Dans la catégorie des hallebardes entre d'autres nombreuses armes de hast (armes à long manche) dont les Chinois sont friands. On peut, parmi bien d'autres, citer diverses pelles (Chan) qui, à l'origine étaient des instruments funéraires spécifiques aux Bouddhistes, faux, fourches, et fourchons (Cha), râteaux (Pa), haches (Fu), masses (Chui) ainsi que des formes plus ou moins étranges encore avec les « mains de justice » (Bishou) représentant une main, ou un poing, tenant un pinceau de Juge (Bi) et autres griffes emmanchées (Chazo ou Chua). La plupart de ces armes étranges, fort lourdes à manier, possédaient une valeur plus rituelle que militaire, bien qu'elles aient pu servir, le cas échéant.

Pour terminer, nous pouvons citer quelques noms de hallebardes traditionnelles :

- Laoying-tou-dao : hallebarde à la tête d'aigle,
- Chan-dao : hallebarde en pelle,
- Guan-dao : hallebarde de Guan-yin ou hallebarde des annales,
- Ba-jen-dao : hallebarde aux huit tranchants aussi nommée « trois pointes et huit tranchants »,
- Chuang-ji : double voûge,
- Ji : voûge,
- Xian-tou-dao : hallebarde à la tête d'éléphant,
- Lohan-chan-dao : hallebarde de la pelle de Lohan,
- Siu-chan : petite fourche,
- Jeou-dao : sabre de lutteur,
- Lung-cha : fourche Dragon,
- Wai-jian-chan : pelle à lame inversée (fauchard),
- Ta-yue : grande hache de guerre,



- Wu-pa : râteau de guerre...

► Jiu-wan-tai-dao (Chin.) : Fauchard à lame large et dont le contre-tranchant était garni de neuf anneaux métalliques destinés à arracher les chairs lors du retrait de l'arme. Arme du Bing-qi.

► Jô (Jap.) : Bâton de longueur moyenne (environ 1.30 mètre) et de section cylindrique, pour la pratique des arts martiaux Jo-jutsu, Judo et Aïkido, développé à partir du bâton long de 1.80 m (Bo cité précédemment). C'est Muso Gonnosuke, expert dans l'art martial du Jô-jutsu, qui raccourcit son bâton long (Bo) afin de donner à son extrémité une plus grande vitesse : le Jo était né. (Cf. Jara n° 8 une courte histoire du Japon au travers des bâtons).

La voie du bâton ou « jôdo », fut élaborée en 1955 par Shimizu Takagi, à partir des anciennes techniques du Jo-jutsu et de l'art de la tradition du bâton court de Muso Gonnosuke. Cet art se compose essentiellement de Kata. Un Kata est une séquence de techniques dont le déroulement reproduit un schéma de combat contre un ou plusieurs adversaires attaquant sous des angles différents. Ces Kata sont au nombre de 64, répartis en 7 séries. Ils se pratiquent à deux, Jô contre sabre de bois (Bokken) : le partenaire qui attaque de son Bokken est Uchi-dachi, et celui qui se défend (Shi-dachi) avec le Jô, contre et reste toujours



vainqueur dans ces séries strictement codifiées.

... (à suivre)... Nous poursuivrons ce dossier dans le prochain numéro du JOURNAL de L'ARA

Sources :

- Mémoire rédigé par **Céline Aguilard**
- **Encyclopédie technique, historique, biographique et culturelle des arts martiaux de l'Extrême-Orient**, de Gabrielle et Roland Habersetzer, éditions amphora, 3ième édition réactualisée, 2000.
- **Encyclopédie Larousse**, 1991.
- **www.wikipedia.fr**

ETRE DEBUTANT A L'ARA C EST QUOI ?



Dans cet article, nous allons tenter de poser (et de répondre aussi) à certaines questions qui peuvent naître dans l'esprit d'un pratiquant débutant l'Aïkitaï Jutsu. Il est vrai que souvent dans un club, un nouveau ou une nouvelle n'ose pas interroger, poser les questions.

Nous allons donc tenter de rédiger un rapport d'étonnement et des ébauches de solutions. Mais chacun dans son club devra pouvoir poser ses questions ou apporter ses réponses.

Avant toute chose, il est utile de définir ce qu'est un débutant.

Selon le dictionnaire :

débutant, adjectif / Féminin -ante.

Sens : Qui débute, qui n'a pas d'expérience en la (une) matière. Synonyme nouveau.

Un débutant c'est aussi un pratiquant qui connaît des progrès spectaculaires. Le débutant doit en général apprendre très vite les rudiments de l'Aïkido : les chutes, les noms des attaques, des saisies et des techniques, les grands principes et règles qui régissent notre art martial. Il faut lui reconnaître ce mérite que la quantité d'informations qu'il doit ingérer et digérer est énorme. Un gradé, de son côté n'a plus qu'à, si on peut dire, comprendre le sens de son travail et trouver sa forme de corps.

Alors si nous pouvions aider les débutants à mieux comprendre leur environnement, à mieux appréhender l'univers martial, soyons sûrs qu'ils n'en seraient que plus motivés pour poursuivre, puis à leur tour, partager.

Il y a un adage à respecter, c'est celui de : « laisser les débutants débiter ». Il est nécessaire qu'il (elle) s'approprie un peu l'art martial et il est donc utile de laisser au débutant le temps de débiter... Ne pas trop l'abreuver de précisions et ne pas non plus lui parler en permanence lorsqu'il pratique, mais le laisser se concentrer, le laisser aussi faire des erreurs et chercher lui-même les bonnes réponses. Il faut aussi qu'il ait le temps d'apprécier l'Aïki en quelque sorte. Et si on peut se permettre, ajoutons qu'il y a un intérêt pour les plus gradés à travailler avec des débutants (ce que certains rechignent parfois à faire dès qu'ils « se colorent »), c'est que le débutant n'est pas « formaté », il n'a pas encore acquis la manière de subir une technique ou faire une chute spécifique. Il permet donc au partenaire de pratiquer dans une version plus « réaliste », par conséquent si une technique donnée passe sur un débutant, on peut postuler qu'elle sera bien faite. Si on voulait terminer sur un consensus, on dirait que le débutant fait progresser le gradé autant que le gradé lui permet d'avancer.

TEMOIGNAGE... :

« ... Je ne pratique l'aïkido que depuis très peu de temps et il est un point sur lequel j'ai parfois du mal à adhérer. C'est ce côté « mystique » qu'entretiennent les pratiquants. Mystique n'est peut-être pas le terme adéquat mais à brûle pourpoint je n'en trouve pas d'autre... Je sais bien qu'il y a un côté mystique à la pratique d'un art martial quel qu'il soit, et ce côté mystique les pratiquants prennent en général même plaisir et même un devoir à le développer, à le pérenniser, à l'enrichir même comme si cela pouvait le rendre plus valorisant. Je me souviens d'un de mes premiers cours lorsque j'ai demandé dans le vestiaire depuis combien de temps les filles pratiquaient, personne ne m'a répondu. Sur le coup, je me suis dit que l'Aïkido ne rendait pas aimable ☹. Je ne leur demandais pas combien de temps il fallait pour porter un hakama, ni pour atteindre tel ou tel grade, car je ne suis pas si bête, je sais bien que ce n'est pas une question de temps. Je posais juste une question simple et je me retrouvais devant un mur. Aujourd'hui il m'est toujours difficile de comprendre pourquoi on ne dit pas « j'en fais depuis tant de temps », on le dit bien sur d'autres sujets, pourquoi pas sur celui-là ? Ne peut-on pas être simple ?... »

A la lumière de ce témoignage, il est donc un autre domaine que les débutants doivent assimiler en arrivant dans nos dojos, c'est la découverte de leur ignorance et la rencontre avec « ceux qui savent ». En analysant le témoignage de cette pratiquante, on s'aperçoit que la question sous-entendue est la suivante : « L'Aïkido ou l'Aïkitaï Jutsu doit-il être mystique ? »

Question sensible (ou non) dans les arts martiaux. On pourrait répondre simplement que parfois, il y a des pratiquants qui pensent nécessaire d'entretenir un certain mystère autour de l'Aïkido. Les « secrets » des Maîtres doivent se mériter ! Seulement on peut se demander si ces mêmes « gardiens de la Tradition » ne sont pas dans l'erreur. La Voie Martiale, si elle existe toujours, n'a plus les mêmes objectifs que par le passé et les secrets des écoles de Samourais sont largement étalés sur le net et dans les livres. O'Senseï était le premier à montrer, à décrire, à parler et même si à la fin de sa vie il était plus mystique (au sens religieux du terme), il n'a jamais voulu, à priori,

faire des mystères de son Art. La vocation de l'Aïki n'est pas le secret, c'est la diffusion au plus grand nombre, ce n'est pas pour rien qu'il a envoyé ses émissaires aux quatre coins du globe.

Alors dans le vestiaire comme sur le tatami, soyons humbles et accueillants, partageons la joie de pratiquer, même et surtout avec les nouveaux. Le vrai secret de l'Aïkido est plus sûrement de savoir transmettre ce que nous savons, de savoir partager nos connaissances, si maigres soient-elles.

On pourrait dire, en conclusion que les débutants doivent être considérés comme les jeunes pousses de notre Fédération, et à ce titre, il faut les entretenir avec soin.

Vous avez, nous avons, été débutants un jour et à cette époque, nous étions heureux d'être guidés, aidés, encadrés, conseillés par les « anciens ». Alors soyons à notre tour ces guides, car dans quelques années ils seront les gradés et les techniciens chargés de la transmission de notre voie.

LA TROUSSE D'URGENCE AU DOJO

Lorsque nous pratiquons, il est régulier que se présente une légère blessure. Il est donc indispensable que votre dojo soit équipé d'une petite armoire à pharmacie. Bien entendu tout geste allant au-delà du simple pansement ou bandage est hors de nos compétences en général et il ne faut pas entreprendre de soins dépassant nos connaissances. Nous vous dressons ci-dessous une liste (non exhaustive) de ce que pourrait contenir votre trousse de secours.

Et bien entendu avoir à portée de main (au bord du tatami) un téléphone portable pour composer le 112 au cas où il serait nécessaire de faire intervenir les services de secours. Dans ce cas, pensez à vérifier que tous les accès sont bien dégagés et qu'il n'y a aucun obstacle au passage éventuel d'un brancard.



UNE TROUSSE D'URGENCE TYPIQUE :

1. Une paire de ciseaux
(Pratique aussi pour couper les rouleaux de ceinture)
2. Une pince à écharde
(les Bokken et autres Jo sont parfois un brin malicieux)
3. Des petits sacs-poubelles
4. Du papier essuie main
5. Des gants jetables
6. Du sparadrap
7. Des pansements de plusieurs tailles
8. Des compresses stériles
9. Un sachet de coton
10. Des tampons hémostatiques
11. Des bandelettes pour sutures
12. Des bandes de crêpe
(type Velpeau 5 et 7 cm X 3m)
13. Des filets de maille élastique tubulaire
14. Une écharpe triangulaire
15. Une bombe de froid
16. Du savon liquide
17. Un antiseptique unidose
18. Éventuellement un tube de granules d'arnica

RAPPELS :**PASSEPORT**

N'oubliez pas de vérifier votre passeport lorsque vous participez à un stage : votre photo, votre attestation médicale (tampon obligatoire) ainsi que votre licence en cours de validité doivent y figurer.

PASSAGES DE GRADES

Les règles d'inscription aux passages de grades demandent aux postulants de

- 1e DAN : 3 stages + 1 stage gradés obligatoires.
- 2e DAN : 3 stages + 1 stage gradés + 1 stage enseignants obligatoires.
- 3e DAN : 4 stages + 2 stages gradés + 2 stages enseignants obligatoires.

Attention : de nouveaux imprimés d'inscription ont été envoyés et sont disponibles auprès de la Fédération ARA.

Merci d'utiliser le bon ci-dessous pour commander vos articles auprès de la fédération.

BON DE COMMANDE

		Prix unitaire	Qté	Montant
	Passeport fédéral	10 €		
	Nomenclature technique	12 €		
	Ecusson ARA	4,50 €		
	Polaire ARA S,M,L,XL,XXL	25 €		
	Housse pour hakama	15 €		
			TOTAL	

NOM du CLUB :

N° du CLUB :

NOM et Adresse du correspondant :

Chèque à libeller à l'ordre de l' ARA et à retourner :
A.R.A - 47 rue de la PALUE 29730 LE GUILVINEC.

PROCHAÎNS STAGES

FLEURY 18 JANVIER 2014

Collège technique et gradés.

BORNEL 25-26 JANVIER 2014

Stage ouvert à tous

PLESSIS-BOUCHARD 1ER FEVRIER 2014

Formation Jury et grades

FRESNOY EN THELLE 8 FEVRIER 2014

Enfants et enseignants

MERY SUR OISE 15 FEVRIER 2014

Commission DIF

BESSANCOURT 15-16 MARS 2014

Stage d'armes et gradés

FLEURY 22 MARS 2014

Collège technique et gradés

BEAUVAIS 29 MARS 2014

Stage enfants

WANTED

Envoyez-nous vos articles pour le prochain numéro du JARA. Faites profiter les membres de la fédération de vos expériences et connaissances.

Contact en bas de cette page. Merci !

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES :**Commissions :**

- Commission Passage de grades : Max BANCTEL - Alain DEBAERE
- Commission Enfants : Laurence DEBAERE
- Commission DIF : François GRIFFOIN
- Commission Séminaire National : José CUTILLAS
- Commission Communication : Jean-Pierre LE PIERRES

Membres titulaires du Collège technique :**Jean-Pierre Le Pierres**

- Max BANCTEL
- José CUTILLAS
- Alain DEBAERE
- Laurence DEBAERE
- François GRIFFOIN
- Félix LAKE
- William PIVIDORI