



**AIKIBUDO VIET**

International Vietnamese Traditional Martial Arts

F.F.A.M.D.A.

**MEMOIRE**

de

**Monsieur Gaboriaud Gaëtan ( CN 1ère DANG )**

pour le

**BREVET FEDERAL D'INSTRUCTEUR D'AIKIBUDO VIET**

**FFAMDA / FIAMV**



## SOMMAIRE

<b>Introduction.</b>	<b>Page 2</b>
<b>I Anatomie, Physiologie, Points vitaux.</b>	<b>Page 5</b>
<b>II Les arts martiaux japonais et Vietnamiens.</b>	<b>Page 13</b>
<b>III L'Aïkibudo viet.</b>	<b>Page 28</b>
<b>IV Administration, Législation.</b>	<b>Page 33</b>

Pour présenter un diplôme fédéral d'instructeur d'aiki-budo-viet il nous est demandé de rédiger un mémoire qui est strictement personnel et qui regroupe nos impressions, et notre ressenti sur la pratique que nous avons de cet art martial qui nous a apportés à tous un quelque chose qui nous donne cette volonté et détermination à devenir instructeur et prendre nos responsabilités en tant que futur enseignant.

En ce qui me concerne c'est l'envie de partage de la passion de cet art martial que je pratique depuis une dizaine d'années à présent qui me pousse à passer mon diplôme fédéral d'instructeur d'aiki-budo-viet, et la motivation d'ouvrir un club et de pouvoir enseigner cette passion, de la faire vivre et ressentir comme je la ressens depuis toutes ces années grâce au professeur et enseignants que j'ai eu la chance d'avoir durant tout le long de ma formation et apprentissage de cet art martial.

C'est pour cela que je tiens à remercier **M. La Rocca Franck CN 5ème DANG AIKI-BUDO-VIET, Conseiller technique France**; qui a été mon premier précurseur dans la pratique de cet art martial pendant 8 années et qui m'a donné cet envie de pratiquer un art martial qui est devenu une passion par la suite et me donner l'envie d'enseigner cet art martial.

Et également remercier **M. Rouvière Jean-Pierre CN 7ème DANG AIKI-BUDO-VIET, RESPONSABLE TECHNIQUE NATIONAL FRANCE**, qui m'a apporté un nouveau sens à la pratique de l'aiki-budo-viet, et une nouvelle manière d'approcher cet art martial.

Avant de vouloir devenir enseignant nous passons un premier cap, une première étape dans celle de l'enseignement; Le diplôme d'animateur.

C'est un rôle à endosser et une première responsabilité que de devenir animateur au sein de son club.

Il montre également la confiance que porte l'enseignant à ses élèves qui veulent passer ce diplôme.

L'animateur à pour rôle de seconder l'enseignant et responsable du cours, il doit animer un cours, l'encadrer, il seconde l'enseignant durant le cours.

L'enseignant ressent dans un premier temps les élèves qui sont potentiellement éligible au rôle d'animateur et les sélectionnes pour en faire de vrai-futur animateurs, il va les conditionner dans leur futur rôle et responsabilité de cours, sans pour autant dévaloriser les autres élèves, ni les désintéresser de l'art qu'ils pratiquent.

Ce rôle peut ne pas intéresser l'élève et rien n'oblige une personne à devenir animateur, seule la motivation et l'envie de découvrir autre chose que le rôle de l'élève peut pousser à le devenir; la volonté de découvrir une expérience différente peut amener un élève à demander à devenir animateur.

## L'enseignement et la pédagogie

*-Enseigner : faire acquérir la connaissance ou la pratique d'une science, d'un art.*

*-Pédagogie : méthode d'enseignement*

L'enseignement doit être avant toute chose dans notre discipline un plaisir, un plaisir de partage de nos connaissances que l'on a acquise au fil des années au près de l'enseignement ou des enseignements que l'on a reçu à notre tour.

La pédagogie est une notion qui est difficile à acquérir car elle est propre à chacun. Une pédagogie nous est transmise par notre enseignant et par tout ceux qui nous entoure au quotidien, mais elle doit avant tout rester « notre pédagogie ».

Nous devons parvenir à la ressentir au fond de nous et nous devons également chercher la voie qui nous mène à cette pédagogie.

Avant tout nous devons être à l'aise dans l'art que nous pratiquons et dans notre Waza ( dans son sens général de la technique) qu'il nous faut comprendre pour ensuite l'expliquer.

Ce qui rend difficile cette démarche est le manque d'expérience et la pédagogie qui nous manque et qui n'est pas encore acquis, le temps et la pratique nous permettra de l'acquérir.

Il existe pour certain une facilité de l'apprentissage mais le chemin reste long avant de trouver une pédagogie qui nous correspondra et qui devra correspondre à ceux qui subiront cette apprentissage.

Faire plaisir et satisfaire tout le monde n'est pas chose facile, mais l'enseignant à la responsabilité de tout mettre en œuvre pour y arriver.

Je me rappelle cette phrase durant mon apprentissage en école de police que mon formateur et mon moniteur nous rappelés toute la journée:

*« Mettez vous à l'aise pour travailler »*

Cette phrase en dit long je pense, se mettre à l'aise pour travailler, cela paraît anodin pour certain mais pas tous n'applique cette règle.

Nous devons parvenir à appliquer toutes les clés qui nous ont été donnés au fil des années.

L'enseignement et la pédagogie que nous avons reçu pendant toutes ces années avant pouvoir prétendre enseigner à notre tour.

Chacun d'entre nous les interprètera selon différents facteurs, le cadre familial, les établissements scolaire ou professionnel que nous avons fréquenté, les enseignants que nous avons eu, mais aussi le cadre professionnel qui nous entoure etc.

J'ai eu la chance de travailler pendant plus de 5 ans au près d'enfants et d'adultes de tout ages de tout milieu et au près de personnes atteinte de handicaps divers ( physique, physiologique, psychomoteur etc.).

Lorsque nous sommes en permanence au contact de personnes différentes, nous avons cette chance au quotidien de pouvoir en apprendre tous les jours au près de ces personnes; elles nous changent la façon d'agir, de réagir et d'interpréter les situation face auxquelles nous sommes confrontés.

Tout cela ne serait pas possible sans une formation initiale sur la pédagogie des enfants et adultes que suivent les futur animateur, éducateur reçoivent avant d'être mis au contact du public.

Je pense sincèrement que la pédagogie la plus adapté pour faire ses premiers pas dans l'enseignement est celle utilisé chez les enfants.

Elle nous permet d'être ludique, créatif, d'inculquer des valeurs comme le respect, la discipline, accepter l'autre et pouvoir susciter la curiosité de tous tout en enseignant, ce qui n'est pas chose facile, et ça s'apprend.

*( faire plusieurs cours, se tromper, recommencer, avancer avec tout ça est la seule méthode d'apprentissage de l'enseignement, cela reste avant tout notre propre expérience de l'enseignement, ne l'oublions pas ).*

Susciter de l'intérêt pour une discipline inconnu aux yeux de toutes les personnes qui la découvre sans donner de sensation de « perte de temps » par exemple.

*Comment faire?! La réponse reste simple et évidente :*

*-Chacun aura sa méthode, son enseignement pour y parvenir*

### ***Reprenons l'exemple des enfants***

L'enfance est un stade difficile à franchir mais un enfant ne peut franchir ce cap seul, il a besoin au quotidien d'être encouragé, poussé vers l'avant et de toujours lui montrer qu'il peut y arriver, plus ou moins avec du temps selon la difficulté qui se présentera à lui.

Un enfant est un être dont la capacité à avoir confiance en lui est difficile à atteindre.

Il existe des exceptions à cette règle mais cela ne représente qu'une minorité, sans pour autant défavoriser ceux qui arrivent plus facilement que d'autre, cela auront un rôle essentiel et moteur pour les autres il pourront motiver « *les troupes* » et participer activement à la réussite des autres.

Il est essentiel de faire confiance à l'enfant en trouvant le juste milieu entre la prudence et l'excès de confiance.

Pour les adultes le rituel est le même, même si pour certain d'entre eux la méthode serait mal perçue voire mal digérée, et la plupart d'entre eux pourront dire « *nous avons passé l'age de travailler comme des enfants* », nous leur répondront avec plaisir et humour « *nous avons tous en nous une part d'enfance qui nous permet d'apprendre en rendant le travaille plus facile* ».

Cette part d'enfance que nous avons en chacun de nous fait du bien à tous.

Le paradoxe reste sur le fait que l'enseignement que reçoit un adulte et un enfant reste le même sans forcément s'en rendre compte pour la plupart des pratiquants.

## I-1 Anatomie:

Il est essentiel pour un instructeur de connaître l'anatomie du corps humain;

- Membres inférieurs et supérieurs ( bras, jambes, hanche,dos, main...)
- Le squelette et les articulations ( colonne vertébrale, poignets, genoux, chevilles...)
- les organes ( muscles, poumons, cœur, foie...) et les sens ( œils, oreilles, nez...)
- le système nerveux ( moelle épinière, tissus nerveux, cerveau...)

C'est pourquoi il est nécessaire d'insister sur le travail articulaire, musculaire et cardiaque de chaque élèves pendant l'échauffement et ceux jusqu'à la fin du cours afin de limiter les blessures liés à ce travail proposé par l'instructeur.

Un mauvais échauffement **musculaire, cardiaque et articulaire** peut entrainer divers accidents :

- Rupture, arrachement, luxation, tendinite, entorse ( cervicale, ligamentaire...), accident vasculaire cardiaque ( AVC) hypertension, infarctus, claquage, élongation, déchirure...

## I-2 Physiologie

L'instructeur joue un rôle déterminant sur la physiologie humaine sur l'activité physique, sportive et martiale qui est proposé pendant le cours, c'est pourquoi il doit proposer un programme complet lors de l'échauffement pour démarrer au mieux la préparation de chacun en se basant sur:

- un travail articulaire et musculaire\* ( souplesse, résistance...)
- un travail cardio-vasculaire\*\* ( endurance, résistance, aérobie, anaérobie)
- les différentes pathologies temporaire ou chronique qui peuvent limiter la pratique ( asthme, diabète, stress...) et s'adapter.
- hygiène de vie : alimentation, repos, attitude mentale, physique\* et oxygénation\*\*.

Ce qui permettra à l'instructeur d'anticiper les limites physiologiques (hypertension,hypoglycémie...) et physique (fatigue) de chacun, afin que tous puissent profiter pleinement du caractère martial et de l'apprentissage physique qui est proposé.

## **AIKI BUDO VIET ET SANTE**

L'Aïki- Budo-Viet est un art de vivre, même s'il appartient aux arts de combats. Vous apprendrez d'abord à respirer et à vous concentrer sur la situation présente.

Dans nos vies à cent à l'heure, il faut savoir se garder des activités qui vous permettent de vous retrouver, de vous ressourcer, de mettre de côté les préoccupations diverses pour être disponible et vivre avec les autres.

L'Aïki- Budo-Viet vous apprend à approfondir votre respiration, mais c'est également un art de défense. En apprenant à vous contrôler, à utiliser cette énergie, vous vous équilibrez et prenez confiance en vous.

L'Aïki- Budo-Viet utilise des situations d'agression pour travailler l'harmonie et la protection de soi et de l'autre. Apprendre à conduire les actions négatives qui existent en ce monde, les actions agressives vers le vide, de façon à ne pas se faire mal ni blesser son adversaire.

Faire que cet adversaire devienne peu à peu votre partenaire pour mieux travailler sur votre ego et votre souplesse c'est un programme de l' Aïki- Budo-Viet.

L'entraînement passe par des phases très physiques. Si c'est une activité qui paraît très souvent très virile, elle peut également convenir à de plus faibles car c'est une école du respect et de la nature.

L'Aïki- Budo-Viet va vous amener à développer la puissance du ventre, elle permet une certaine souplesse et mobilité des hanches et de la colonne vertébrale et des épaules. Par une attitude juste de la colonne vertébrale, le corps va se redresser et malgré les années vous paraîtrez toujours aussi droit et souple. Lorsque l'on pratique régulièrement et de manière correcte, les muscles et les articulations restent souples et de vieilles douleurs disparaissent car vous rééquilibrez votre corps en travaillant sans force mais avec votre KI (énergie).

Cette énergie vous apprendrez à la ressentir, la placer dans votre ventre puis à la conduire par votre corps et dans les armes que vous utiliserez lors de la pratique. Avec des entraînements réguliers un beau jour tout change !

Travailler sur des situations d'agression, c'est travailler sur le mental, particulièrement avec des armes. Il faut abandonner la peur qui paralyse et accepter sans opposition une force hostile qui arrive sur vous. C'est pourquoi l' Aïki- Budo-Viet va changer votre façon d'être par rapport aux autres, vous donnera plus d'assurance et de stabilité émotionnelle.

L'Aïki- Budo-Viet s'adresse maintenant également aux enfants, dès qu'ils sont suffisamment matures. Les cours enfants ont pris leur essor rapidement, contrairement à d'autres arts martiaux il n'y a ni gagnant, ni perdant, pas de compétition si ce n'est avec soi-même. Les enfants gagnent par contre en vigilance, en assurance...

Dans beaucoup d'activités sportives, vous ne pouvez les pratiquer que quelques années et puis vous êtes vite sur la touche.

L'Aïki- Budo-Viet c'est une évolution de toute une vie, à vous de trouver votre professeur ! Vous pouvez le pratiquer toute votre vie, en ayant toujours le sentiment de pouvoir encore et encore progresser, tout en restant naturel, sans hypertrophie musculaire.

Vous sentirez votre squelette de plus en plus solide. Ayant appris à chuter, vous éviterez sans doute plus tard maintes fractures. Ceci convient, effectivement bien, à ceux qui aiment toujours et toujours étudier, se remettre en question qu'ils soient homme, femme, qu'ils aient de 7 à 97 ans.





### I-3 Points vitaux:

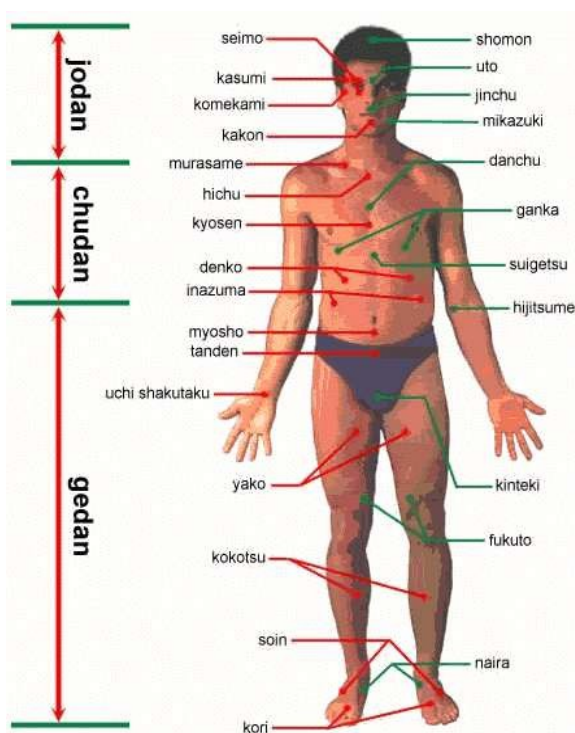
Le corps humains est composés de nombreux points vitaux - appelé Kyusho - sur lesquels une attaque précise et puissante provoque un traumatisme pouvant aller jusqu'à la mort. Ce sont des points particulièrement vulnérables et généralement situés sur une ligne médiane du corps. Tous ne sont pas identiquement sensibles et l'effet produit dépend de la qualité de l'attaque.

Outre les coups interdits la pratique est fondée sur le respect de l'adversaire, et celle ci impose la plus grande prudence.

leur connaissance au fil des années de pratique permet d'identifier les cibles à viser sur l'adversaire, mais aussi de connaître ses propres points faibles à protéger en priorité. ( Ils ne concerne pas l'apprentissage des enfants).

Ils sont souvent regroupé par zone.

On considère qu'une attaque franche portée sur l'une d'elles provoque une onde de choc qui se propage aux points vitaux les plus proches. On distingue les zones :



- Jodan (niveau haut) : visage, cou, nuque
- Chudan (niveau moyen) : poitrine, ventre, dos, reins, côtes
- Gedan (niveau bas) : bas-ventre, jambes

### **Jodan Kyusho (Points Essentiels De Corps Supérieur)**

- **Tendo** (*couronne de la tête*): Ceci couvre la région à partir du dessus de la tête au dos du cou. Shuto, Tsuki ou Tetsui sont particulièrement efficaces dans ce secteur.
- **Tento** (*secteur entre la couronne et le front*): Attaques faites avec des techniques de main d'effet potentiellement mortel.
- **Komekami** (*Temple*): Région clairement mortelle particulièrement susceptible de Tsuki ou d'Ippon Ken.
- **Mimi** (*Oreilles*): La grande douleur est provoquée en attaquant les deux oreilles avec les mains évasées.
- **Miken** (*pont du nez*): Potentiellement mortel en frappant le nez avec Teisho ou Tsuki.
- **Seidon** (*secteur au-dessus et au-dessous des yeux*): Vulnérable à attaquer de la plupart de Te-Waza.
- **Gansei** (*Globes oculaires*): Peut être frappé en utilisant Ippon Nukite, Ippon Ken etc...
- **Point de Jinchu** (*région au-dessous du nez*): bon pour la plupart de Te-Waza.
- **Gekon** (*au-dessous de la lèvre inférieure*): Similarly vulnérable à bon Te-Waza.
- **Mikazuki** (*mâchoire*): Particulièrement efficace une fois frappé avec *Empi* ou *Hiji-A mangé*.
- **Processus de Dokko** (*derrière les oreilles*): Mastoid : Susceptible de toute grève de point (c.-à-d. Ippon Ken, Ippon Nukite etc..).
- **Keichu** (*nuque de cou*): Again, vulnérable à la plupart de Te-Waza.

### **Chudan Kyusho (Points Essentiels De Corps Moyen)**

- **Shofu** (*côté de cou*):
- **Sonu** (*base de gorge*):
- **Hichu** (*Apple D'Adam*):
- **Danchu** (*Sternum*):
- **Kyototsu** (*base de sternum*):
- **Suigetsu** (*Solaire-Plexus*):
- **Kyoei** (*au-dessous des aisselles*):
- **Ganchu** (*au-dessous des mamelons*):
- **Denko** (*entre les 7èmes et 8èmes nervures*):
- **Inazuma** (*Latéral, Au-dessus Des Hanches*):
- **Myojo** (*Au-dessous Du Nombril*):
- **Soude** (*Entre Les Lames D'Épaule*):
- **Katusatsu** (*entre la 5ème et 6ème vertèbre*):
- **Kodenko** (*base d'épine*):
- **Wanshun** (*Tricep*):
- **Hijizume** (*Joint De Coude*):
- **Udekansetsu** (*Joint De Bras*):
- **Kote** (*Poignet*):
- **Uchijakuzawa/Miyakudokoro** (*avant-bras d'intérieur à l'impulsion*):
- **Sotojakuzawa** (*Bord De Poignet Au-dessus De l'Impulsion*):
- **Shuko** (*arrière de la main*):

## **Gedan Kyusho (*Points Essentiels De Corps Inférieur*)**

- **Kinteki** (*Testicules*):
- **Yako** (*Cuisse Supérieure D'Intérieur*):
- **Fukuto** (*Cuisse Inférieure D'Extérieur*):
- **Hizakansetsu** (*Joint De Genou*):
- **Kokotsu** (*Intérieur Shin*):
- **Uchikurobushi** (*Joint De Cheville D'Intérieur*):
- **Kori** (*Cou-de-pied*):
- **Kusagakure** (*bord supérieur d'extérieur du pied*):
- **Bitei** (*Coccyx*):
- **Ushiro-Inazuma** (*Au-dessous Des Fesses*):
- **Sobi** (*base de veau*):

## II-1 Ki/Kokyu; corps/esprit et concentration.

Ko= expirer

Kyu=inspirer

Le kokyu c'est la force de respiration, respirer d'une façon consciente et profonde.

En aikido, mettre du kokyu dans une technique signifie faire le mouvement dans une respiration, c'est à dire suivre son rythme.

"Une action ou technique qui se fait en pensant est hors rythme. Une action ou technique machinale, est morte."

Lorsque l'on débute l'apprentissage de l'aïkido, on est amené à réfléchir beaucoup à ce que l'on fait, à la place des pieds, des mains, du corps. Le travail de la technique est une contrainte de l'esprit sur le corps, le principe du kokyu est de se libérer de cette emprise, de ne plus penser ni réfléchir à la technique et d'acquérir un rythme naturel, vertical, qui nous est propre. La technique vient alors toute seule, on devient "en rythme" car on laisse le corps s'exprimer librement.

"Une technique peut se penser, se prévoir, se calculer, mais son rythme ne sera jamais juste."

Par exemple: dans l'étude de la coupe au bokken, réfléchir au placement de ses pieds, au chemin que le bras parcourt, veiller à ce que le bokken ne tombe pas, (etc...) gêne la coupe: nos bras sont tendus, raidi, crispés, et la coupe n'aura pas d'efficacité, elle ne sera pas "puissante", elle sera tout simplement vide (c'est ce que l'on appelle une action ou technique machinale et morte). Pour déployer la coupe, il est important de laisser son corps l'effectuer avec naturel, dans le rythme. Dès lors, la puissance donné au mouvement et par le mouvement pourra se transmettre au bokken et on aura une coupe efficace (diffusion du ki) . Pour développer le kokyu il faut d'abord écouter son corps.

"La respiration, le Kokyu, c'est le secret ultime de l'apprentissage"

"Avoir le kokyu, c'est aussi avoir "le tour de main", le truc..."

Quelqu'un m'a dit que selon lui le kokyu était "l'énergie du centre" et "l'essence même de l'aïkido". Je pense que c'est assez juste; quand on parle de l'efficacité d'une technique, on parle de sa faculté à y mettre du kokyu. C'est quand on commence à mettre du kokyu dans une technique que l'on commence à réellement faire de l'aïkido, avant on ne fait qu'apprendre un mouvement mécanique. Je crois qu'il ne serait pas faux de dire que le kokyu est l'énergie motrice de l'aïkido, non?

La relation entre kokyu et ki:

"L'Âme gouverne le corps, mais c'est le Ki qui le dynamise." Mitsumi Saotome

Grâce au kokyu, le ki se rassemble dans le Hara, le ventre, centre du corps et siège principale du ki.

le Kokyu, permet la circulation du Ki (énergie vitale/souffle) à travers tout le corps, et doit en théorie accompagner chaque mouvement.

En effet, un bon placement du corps au bon moment, permet la diffusion harmonieuse du ki dans l'ensemble du corps, cette diffusion donne l'efficacité à une technique.

Le Kokyu Ho est un exercice permettant de développer sa respiration.

Les Kokyu Nage sont des techniques permettant de déployer le kokyu et de le laisser s'exprimer. ils sont une bonne illustration de la puissance du souffle et de son efficacité.

**Vous trouverez ci dessous un petit tableau récapitulatif des avantages et inconvénients que peut comporter la pratique de l'aiki-budo-viet ainsi que diverse pathologie qui peuvent limiter la pratique de l'aiki-budo-viet sans l'interdire.**

**Prenant en compte que le risque ZERO n'existe pas**

Avantages ( Physique, Physiologique)	Inconvénients ( Physique, Physiologique )	Pathologie
Souplesse, résistance, synchronisation du corps...	Articulations fragile, Entorse, Luxation, Tendinite, Rupture...	Asthme, diabète, stress
Endurance, aérobie, anaérobie, oxygénation...	Accident Vasculaire Cardiaque ( AVC ), infarctus,	Hypertension, hypoglycémie, Problème cardio-Vasculaire ( ex: AVC ),
Confiance en soi, Attitude, Mode de vie...		
Mobilité des hanches, de la colonne vertébrale et des épaules.	Déplacements de vertèbres, déplacement de la hanche, fragilité des épaules, clavicule...	Arthrose, blessures déjà existante ( ligaments, articulation des membres supérieur et inférieur ).
Hygiène de vie, Modification des habitudes...		

**Afin de vous rendre compte un peu plus de l'importance de l'intérêt d'avoir une bonne pratique de l'aiki-budo-viet vous trouverez ci-dessous un tableau résumant avec les techniques fondamentales de notre art martial les coups portés ( ATEMIS ), blessures types et extrêmes qu'une mauvaise pratique ( ainsi qu'un risque existant) peut entraîner.**

TECHNIQUES FONDAMENTALES	RISQUES ET ( types )	BLESSURES ( extrêmes )
IRIMI NAGE ( projection vers l'avant )	Entorse cervicales, lombaires et vertébrales, coups au niveau facial	Fracture cervicales, lombaires et vertébrales. Coups facial mortel.
KOTE GAESHI ( torsion du poignet )	Luxation articulation du poignet, entorse légère, tendinite.	Déchirures articulaires poignet, bras, épaules. Fracture également. Arrachement osseux.
SHIHO NAGE ( projection par les quatre directions )	Idem que kote gaeshi + tendinite coude et entorse légère.	Idem que kote gaeshi + arrachement osseux bras; épaules, clavicule.
USHI KAITEN NAGE ( projection avec coupe par le dessous )	Luxation épaule, tendinite. Coups portés au niveau des cervicales et des côtes.	Arrachement osseux, épaules-clavicules, coups mortel cervicales et côtes.
TENSHI NAGE ( projection en terre-ciel )	Coups portés au niveau facial et cervicales avec le tranchant de la main.	Coups violent quasi mortel biveau facial et cervicales avec le tranchant de la main.

## II-2 les arts martiaux japonais.

### II-2-1 les budō

Les budō (武道) sont les arts martiaux japonais apparus entre le milieu du XIXe siècle et le milieu du XXe siècle. En japonais, bu (武) signifie la guerre et dō (道) la voie (en chinois : dao ou tao, cf. le taoïsme). Les budō les plus connus en Occident sont le karaté, le judo, l'aïkido et le kendo. Ce sont les héritiers des techniques guerrières médiévales, les bujutsu.

Le kanji bu désigne la guerre. Il est composé de deux parties signifiant "lance" et "arrêter", et est donc souvent interprété par "arrêter la lance". Si le terme français « art martial » se comprend comme « art guerrier », le terme budō peut se comprendre originellement comme « la voie pour arrêter la lance » interrompre l'agression, donc un art de défense

Les armes à feu (teppō) sont arrivées vers la fin du XIVe siècle de Chine après deux siècles de paix ( de 1600 à 1868 ), ont modifié le système féodal japonais qui ont fait basculer les guerriers (bushi) pour les faire devenir des fonctionnaires ( samuraï ).

Le système féodal disparaît et le bujutsu voué à disparaître.

À partir du milieu du XIXe siècle, certaines personnes (notamment Morihei Ueshiba) prennent conscience que, loin d'être devenues inutiles, les techniques guerrières avaient encore un rôle éducatif et de promotion internationale. C'est ainsi que les jutsu (術, techniques) sont devenus des dō (道, voies): le kenjutsu (art du sabre) laissa sa place au kendo, le jujutsu (techniques de souplesse) donna naissance au judo et à l'aïkido.

le karaté fut introduit dans les années 1920 en provenance d'Okinawa et ne fut reconnu comme budō que quelques années plus tard.

On retrouve donc des concepts communs à tous les *budō* :

- Dojo**: le lieu où se pratique la voie, ( il n'est pas considéré comme une salle de sport).
- Ryu** : les écoles d'arts martiaux.
- Rei** : le salut
- Ma ai** : distance de combat
- Kata** : une forme, un enchaînement de techniques réalisable seul ou à deux.
- Kumi** : préfixe pour indiquer un entraînement à deux. ( par ex : **kumite** (assaut à main nues) au karaté, **kumijo** (technique de bâton contre bâton) et **kumitachi** (technique de sabre contre sabre) à l'aïkido...
- Reishiki** : étiquette, conventions garantes du respect entre partenaires.
- Zanshin** : attention, vigilance, prendre en compte l'environnement.
- Kokoro** : le cœur, l'esprit, l'audace, l'honnêteté, la sincérité. ( traduction difficile du terme).
- Kamae** : attitude, posture très importante dans les arts martiaux

Comme tous les arts japonais la voie vers la perfection dans les *budō* passe par trois étapes :

**1) La simplification** : supprimer les gestes inutiles, parasites ; ceux-ci peuvent renseigner l'adversaire sur les intentions, constituent une perte de temps, sont une source de fatigue.

**2) L'esthétique** : un mouvement efficace et précis.

**3) L'efficacité** : la puissance.

De manière synthétique, un des éléments fondamentaux du combat est d'agir en fonction des événements (en « harmonie avec l'univers »), et pour cela, il ne faut pas avoir d'a priori mais être ouvert et lucide — non-pensée, non-action et non-être.

Cette dimension a dans certains cas totalement été mise de côté, notamment avec le judo de compétition et le karaté full-contact. Dans certains cas, elle est au contraire fortement mise en avant encore de nos jours, notamment dans l'aïkido et le kyūdō.

## II-2-2 Le Judo

### HISTOIRE DU JUDO

**Le Judo (voie de la souplesse), une inspiration de la nature,**

En observant les branches chargées de neige et voyant les plus grosses casser sous le poids de l'agresseur naturel et les plus souples s'en débarrasser en pliant, un moine japonais fit le constat suivant : le souple peut vaincre le fort.

S'inspirant de cette observation et des techniques de combat des samourais,

**Jigoro KANO posa en 1882 les principes fondateurs d'une nouvelle discipline : le Judo, littéralement « voie de la souplesse ».**



En proposant un développement physique, moral et spirituel, le Judo permet aux judokas de s'épanouir en harmonie avec eux-mêmes et surtout avec les autres.

**En France**, le judo apparaît dans les années trente, mais il se développe surtout après la deuxième guerre mondiale sous l'impulsion de Maître KAWAISHI et de Paul BONET-MAURY, président-fondateur de la Fédération Française de Judo en décembre 1946.

Franchi en 2003, le cap des 580 000 licenciés place désormais la FFJDA comme la troisième fédération « olympique » en France. Cette réussite est l'histoire d'une passion partagée depuis toujours par tous les acteurs du Judo français, dirigeants, professeurs et pratiquants dans le respect des valeurs morales conformes à l'éthique du Judo.

A partir des années 60, le courant sportif devient dominant. Le judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo en 1964. Brillants lors des compétitions européennes, les judokas français obtiennent leurs premiers succès en 1972 aux Jeux de Munich, puis au Championnat du monde de Vienne en 1975 où Jean-Luc ROUGE devient le premier champion du Monde français. Depuis, les résultats français n'ont fait que progresser tant chez les garçons que chez les filles. En 2000, aux Jeux Olympiques de Sydney, David DOUILLET devient le judoka le plus titré de tous les temps. (4 fois Champion du Monde et 2 fois Champion Olympique).

## **QUELQUES DATES CLÉS**

**1860 Naissance de Jigoro KANO, fondateur du Judo.**

**1882** Début du Judo Kodokan, méthode d'enseignement de Jigoro KANO.

**1889** Premier voyage d'étude de Jigoro KANO en Europe.

**1909** Le Kodokan, association privée, devient un organisme reconnu légalement, Jigoro KANO est le premier représentant Japonais du Comité International Olympique.

**1911** Création interne officielle d'une section de formation de professeurs de Judo au Kodokan.

**1930 Premiers championnats de Judo, au Japon**, à caractère officiel.

**1938** Décès de Jigoro KANO.

**1943 30 mai : premier championnat de France, Jean de HERDT vainqueur.**

**1946 Création de la Fédération Française de Judo et de jiu-jitsu (FFJJJ), Président Paul BONET-MAURY. (1946-1956)**

**1948 Création de la Fédération Européenne de Judo**, Président, Aldo TORTI (Italie).

**1950** Première compétition féminine, "autorisée aux dames titulaires de la ceinture orange".

**1951 Création de la Fédération Internationale de Judo**, Président Aldo TORTI (Italie).

**1951** Premier championnat d'Europe de l'après-guerre à Paris.

**1960** Le Judo est inscrit au programme des Jeux Olympiques de Tokyo.

(4 épreuves sont définies : -68kg, -80kg, +80kg, toutes catégories)

**1971** Création du Comité National des Grades. **1972 Le Judo est définitivement reconnu comme sport olympique, Jeux Olympiques de Munich.**



## II-2-3 Le Bushido

### BUSHIDO

#### les sept principes

La voie du samouraï. La fusion du bouddhisme et du shintoïsme a permis la création du

On peut résumer cette voie en sept points essentiels:

**1 Gi:** La décision juste dans l'équanimité, l'attitude juste, la vérité. Quand nous devons mourir, nous devons mourir.

**2 Yu:** La bravoure teintée d'héroïsme.

**3 Jin:** L'amour universel, la bienveillance envers l'humanité.

**4 Rei :** le comportement juste, qui est un point fondamental.

**5 Makoto :** La sincérité totale.

**6 Melyo:** l'honneur et la gloire.

**7 Chugi :** la dévotion, la loyauté.

Ce sont les sept principes de l'esprit du Bushido

Bu: arts martiaux.

Shi : le guerrier

Do: la voie

la voie du samouraï est impérative et absolue.

La pratique venant du corps à travers l'inconscient y est fondamentale.

D'où la très grande importance accordée à l'éducation du comportement juste.

Les influences entre le Bushido et le Bouddhisme ont été réciproques.

Mais le Bouddhisme a marqué le Bushido par cinq aspects.

a) l'apaisement des sentiments.

b) l'obéissance tranquille face à l'inévitable.

c) la maîtrise de soi en présence de n'importe quel événement.

d) l'intimité plus grande avec l'idée de la mort qu'avec celle de la vie.

e) la pure pauvreté.

Avant la seconde guerre mondiale, le Maître Zen Kodo Sawaki donnait des conférences aux plus grands maîtres d'arts martiaux, aux plus hautes autorités du Budo.

En français, nous confondons arts martiaux et arts de la guerre; mais en japonais, c'est : la Voie.

En occident, ces arts martiaux, si en vogue, sont devenus un sport, une technique, sans esprit de la voie.

Dans ses conférences Kodo Sawaki disait que le Zen et les arts martiaux ont le même goût et sont une unité.

Dans le zen comme dans les arts martiaux, l'entraînement compte beaucoup.

Combien de gens m'ont demandé : « Pendant combien d'année faut-il que je fasse Zazen? »

Et je répond: « jusqu'à votre mort »

Alors mes interlocuteurs ne sont pas très satisfaits.

Les européens veulent apprendre rapidement, certains même en un seul jour.

« Je suis venu une fois et j'ai compris » disent-ils!

Mais le Dojo est différent de l'université.

Et dans le Budo aussi, il faut continuer jusqu'à la mort.

MAITRE TAISEN DESHIMARU

## II-2-4 Le Karaté



Le Karate dô (空手) est un art martial japonais. En japonais le kanji « kara » signifie le vide et plus précisément la vacuité au sens bouddhique du terme, « te » est la main ainsi que la technique que l'on réalise avec la main . On traduit littéralement par « La main vide ».

Cependant, à l'origine, karate était écrit avec ces kanjis : 唐手, qui signifient « boxe chinoise ».

En 1935, à cause de la montée du nationalisme japonais, Gichin Funakoshi a remplacé ces kanjis par l'orthographe actuelle, pour "gommer" l'origine extra-japonaise.

Le karaté (Karaté dô selon l'interprétation actuelle) a été développé à partir de 1951 aux îles japonaises principales à partir du Karaté d'Okinawa (Karaté-jutsu) importé. Cet art de combat est également appelé "**Budo-Karaté**" et le but absolu de son entraînement n'est pas la compétition aujourd'hui si moderne, mais plutôt la perfection physique et psychique.

## **Présentation générale**

Le karaté est basé sur des techniques de percussion utilisant l'ensemble des armes naturelles du corps (doigts, mains ouvertes et fermées, avants bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules...) en vue de bloquer les attaques adverses et/ou d'attaquer.

Les techniques regroupent des parades, des esquives, des balayages, des projections et de clés. Des nuances de contenus techniques sont relativement marquées en fonction du style. Pour acquérir la maîtrise de ces techniques en combat, l'enseignement comporte trois domaines d'étude complémentaires : le kihon, les katas et le kumite.

Le kihon consiste à répéter dans le vide en l'absence de confrontation des techniques et postures de façon statique ou dynamique. Le kata est un enchaînement codifié et stéréotypé de techniques ayant pour but la formation du corps et l'acquisition d'automatismes, la transmission de stratégies. Le kata déborde l'aspect purement technique en permettant au pratiquant, par de très nombreuses répétitions, de tendre vers la perfection du geste et surtout de faire l'expérience de l'esprit juste au sens zen du terme.

Le dernier domaine est le kumite ou combat. Littéralement cela signifie « mélanger les mains ». Cette notion de kumite peut prendre de multiples formes en karaté de la plus codifiée à la forme la plus libre. Le combat peut être pré-défini (kihon-kumité), fixé à un nombre d'attaque précis (ippon kumité, sambon kumité...), dit souple (ju kumité), sans contact (kundé kumité) ou libre (jyu kumité).

## **Les origines de l'art**

Le karaté a été créé par des paysans sur l'île d'Okinawa pour réagir à l'interdiction pour les Japonais de porter et de posséder des armes. Ainsi, les Okinawais utilisèrent leurs mains en guise d'armes. En parallèle du karaté s'est développé le Kobudo. La racine du karaté provient de Chine.

Ceci est dû aux nombreux échanges entre Okinawa et le continent. De nombreux habitants de l'île sont partis étudier un art puis, de retour, l'ont adapté. Deux grands courants sont apparus. Du fait que la pratique de cet art était interdite par l'occupant japonais, les cours avaient lieu en secret, de nuit dans des jardins fermés.

C'est Maître Funakoshi qui introduisit le karaté sur l'archipel nippon en réalisant une démonstration devant l'empereur du Japon. Il est considéré aujourd'hui comme le père du karaté moderne..

## Les différentes écoles

*Plusieurs écoles, ou styles, différentes ont émergé au cours du XXe siècle :*

**Shorin-ryu** (少林流, style de Shaolin): est le style le plus ancien mais connaissant de multiples variantes.

**Shotokan-ryu** (l'école de « la maison de Shoto », Shoto étant le nom de plume de Gichin Funakoshi): style de Karaté fondé en 1938 et issu du Shorin-ryu d'Okinawa introduit par Funakoshi père. Mais c'est son fils Yoshitaka qui fut à l'origine du style tel qu'on le connaît désormais. Ce style est considéré comme l'un des plus puissants; les coups de poings sont directs, les coups de pieds bas et les katas sont longs.

**Shotokai-ryu** (l'association de Shoto): association fondée en 1935 par les disciples de Gichin Funakoshi mais ne devient un style de Karaté à part entière qu'en 1957 sous l'égide de Shigeru Egami. Ce style se veut être le prolongement des recherches de Yoshitaka Funakoshi (Shotokan) et intègre des techniques et notions propres à l'aïkido afin de rendre la méthode davantage en rapport avec les traditions martiales japonaises (Budo).

**Yoseikan Karaté-Do** : fondé au Québec, par Giancarlo Borelli. Le président actuel du style est Marc Asselin, Hanshi, 9ième dan.

**Yoseikan Budo** : fondé en France visant la maîtrise des techniques et du contrôle plutôt que la blessure due au coup. Le Yoseika budo est une synthèse de budo créée par Maître Hiroo Mochizuki contenant du Wado-ryu, du Ju jitsu, de l'aïkido, du ba-jitsu (combat à cheval), ken jitsu (art du sabre), kobudo (armes agraires), naginata (hallebarde), jo et bo (batons), etc.

## II-2-5 Le Kendo

### QU'EST-CE-QUE LE KENDO ?



剣 - Ken : le Sabre    道 - Do : la Voie

### TRADUCTION LITTÉRALE :

#### VOIE DU SABRE

Le kendo est la voie du sabre, l'escrime japonaise.

Les kendokas portent une armure protégeant la tête, la gorge, les mains et l'abdomen qui sont les seuls cibles réglementaires.

Le kendoka fait face à son adversaire en adoptant une posture droite et menaçante : cette position, permet à la fois de se protéger des attaques de l'adversaire et de rechercher l'opportunité d'une action offensive.

La technique de frappe dans le KENDO découle directement de l'utilisation du sabre. La référence doit y être constante ; elle permet d'expliquer logiquement toutes les actions de l'escrime.

Cette escrime japonaise est un moyen de perfectionnement du corps et de l'esprit pour un certain équilibre et une harmonie. Le kendo vise à perpétuer l'esprit samouraï fondé sur la bravoure, l'énergie et l'action.

Sa pratique développe les mécanismes de concentration et de vigilance. Elle canalise aussi l'agressivité et accroît la maîtrise des émotions.

En France plusieurs milliers de personnes pratiquent le Kendo, dans près de 150 clubs du Comité National de Kendo (CNK) affilié à la Fédération Française de Judo, JuJitsu, Kendo et Disciplines Associées (FFJDA).

## II-2-6 L'Iaïdo



### Le Iaido qu'est ce que c'est ?

Sur un champs de bataille, le samurai sortait son sabre et se précipitait dans la mêlée.

Au contraire , dans la vie quotidienne, nombreuses étaient les attaques portées à l'improviste. C'est ainsi que l'art de dégainer devint une part importante de la technique du katana.

Cette méthode fut crée par Shigenobu hayashizaki. Elle visait surtout à pressentir l'attaque avant même que celle-ci fut exécutée (genshin), et c'est cette motivation qui, finalement transforma le iai-jutsu (technique de guerre) en iai-do (voie spirituelle).

Le premier avait promu une efficacité guerrière , le seconde cherchait une efficacité de paix.

Le mot IAI est constitué de deux idéogrammes:

- le premier **I**, de iru, signifie: être, present
- le second **AI**, de awaseru , signifie : unir

**IAI** est donc la voie permettant, par l'acte spirituel, d'être présent, c'est à dire éveillé dans son Soi supérieur , et ainsi de pouvoir s'unir à la pensée et à l'action des adversaires.

Maitre Morihei UESIBA disait : "La voie des armes consiste non seulement à neutraliser l'ennemi, mais aussi à le diriger plutôt de manière à ce qu'il abandonne volontiers son esprit hostile."

Le iaido est un art martial d'origine japonaise se focalisant sur l'acte de dégainer le sabre et de trancher en un seul mouvement. Tout comme pour les autres budo, cette école se focalise plus sur l'harmonie des mouvements et la démarche spirituelle, que sur l'efficacité technique. Le coup du iai est considéré comme très rapide car la force que nécessite le retrait du sabre tout le long de son fourreau augmente la vitesse.

Le wakizashi était l'arme de prédilection des adeptes de la position de l'iai.

L'entraînement est le plus souvent solitaire. Il s'agit d'acquérir une parfaite maîtrise de ses émotions et de son mental. D'autres sens se développeront parallèlement comme l'esthétisme, l'intuition, la vitalité. La pratique mentale vise à atteindre cet état de conscience appelé **MUSHIN**, le vide mental. On parvient à cet état en pratiquant une dizaine de mouvements assis et debout. L'étudiant s'entraînant seul doit visualiser des conditions d'attaque de telle sorte que ses parades et contre-attaques deviennent des réalités et qu'en quelque instant de concentration toutes les sensations provenant du dojo (étudiants, instructeur, bruit etc ..) disparaissent. L'art du iaido est toujours précédé d'un rituel dont le but est de mettre le mental dans une condition de parfait apaisement et de réceptivité par la sensation d' "être" (ushin), pour finalement atteindre dans le vide absolu (mushin), une sollicitation agressive. C'est lorsque la raison ne raisonne plus et que toute pensée est mise sous silence qu'apparaît la "vacuité".

La mentalité du pratiquant de iaido est surtout influencée par l'esprit zen. Le zen (vacuité), qui fut très pratiqué durant la période Kamakura fut enseigné comme une discipline indispensable à l'art du sabre. Il permettait aux soldats de vaincre la peur et la mort et apprenait aussi à percevoir intuitivement les attaques. Cette attitude Zen de non-pensée fut enseignée par Takuan, maître zen réputé à Yagyu Tajima no kami qui devint l'un des escrimeurs les plus réputés du Japon. Il en fut de même pour le célèbre Miyamoto Musashi, fondateur de l'école Nitoryu. L'une des attitudes mentales les plus propices pour vaincre était appelée FUDOSHIN, et consistait à garder un esprit calme et serein face aux plus graves situations.

On peut résumer toute la discipline du sabre en trois étapes inséparables les unes des autres:

- le ken jutsu
- le iaido
- le kendo

La discipline du sabre est un joyau et une voie sacrée tant du corps que de l'esprit, dont le maître Otake résume ainsi la philosophie:

" Si l'on commence à se battre, il faut gagner.

Mais se battre n'est pas le but. L'art guerrier est l'art de la paix, l'art de la paix est la plus difficile: il faut gagner sans se battre. "

### **Le fondateur du iaido**

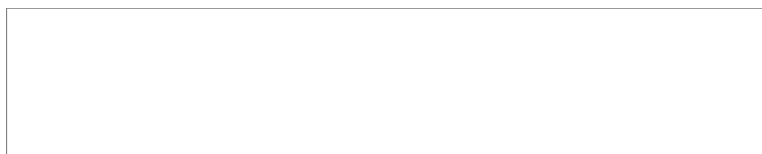
Autour de la pratique du sabre des samouraïs existaient deux types d'écoles complémentaires, les ken-jutsu ou techniques de maniement du sabre, et les iai-jutsu, techniques consistant à trancher en dégainant.

L'iai a été codifié à la fin du XVI<sup>ème</sup> siècle par Hayashizaki Jinsuke Shigenobu, et rapidement répandu à travers les écoles traditionnelles. Ce n'est qu'au XX<sup>ème</sup> siècle que le terme iaido fait son apparition, et devient un art plus philosophique, consacré à la recherche du geste pur et à l'éveil spirituel. Un nom important à citer pour ces modifications est Nakayama Hakudo (entre autre 29<sup>ième</sup> soke de Muso Shinden Ryu Iaido, soke de Shinto Muso Ryu Jodo). La tradition veut que la première formalisation du Iaido soit due à Hayashizaki Shinsuke Shigenobu né vers 1542 à Shinzaki en Dewa .

Hayashizaki Shinsuke Shigenobu à créé le premier style de Iaido appelé Hayashizaki-ryu, (aussi connu sous le nom de Shinmeimuso-ryu ou Jushin-ryu).

Il aurait enseigné jusqu'à l'âge avancé de 70 ans. L'un des disciples de Shinsuke, Tamiya Heibee Shigemasa aurait ensuite fondé le Tamiya-ryu , style qui eu la faveur des Shogun puisque l'un des descendants de Shigemasa, Narimasa enseigna le Iaido à Tokugawa Ieyasu. Plus tard, à la 7è génération des Tamiya, Hasegawa Chikarasuke Hidenobu développa le Hasegawa Eishin-ryu. Vers 1688, à la 9è génération, Omori Rokkottai Morimasa créa son propre style appelé Omori-ryu à partir du Eishin-ryu et de Kata de l'école de Kenjutsu de Sinkage-ryu en y ajoutant le Seiza de l'étiquette de Ogasahara-ryu. Ces diverses écoles ou styles (Ryu, Ryuha) sont regroupés sous le nom d'écoles anciennes ou Koryu. Après avoir failli disparaître après la révolution Meiji en 1868 avec l'interdiction du port du sabre (1876), le Iaido s'est développé de nouveau grâce à l'un des derniers grands enseignants de Iaido de l'époque Meiji, Nakayama Hakudo qui après avoir étudié le Eishin-ryu, créa le Musoshinden-ryu en 1933. Le Iaido est aujourd'hui largement pratiqué au Japon et dans le monde.

## II-2-7 Le Viet-vu-dao



### Maître Nguyen Cong Tô

Né en 1954 à Saigon (*au sud du vietnam*), quelques jours après la survenance des événements de Diên Bien Phu, Maurice Nguyễn Công Tô est le petit fils de **Madame Nguyễn Thi Nhu** experte au maniement du baton dont la réputation demeure.

Très tôt, M.Nguyễn Công Tô eût pour précepteur, **Maitre Hong Long Son**, lequel l'initia aux techniques martiales vietnamiennes.

Plus tard, **Maitre NGOT** lui inculqua les concepts philosophiques et historistes du Viet Vu Dao.

A l'age de 10 ans, Nguyễn Công Tô parlait et écrivait en trois langues, le Vietnamien, l'Anglais et le Français.

Arrivé en France au milieu des années 60, Tô devait retrouver Maitre Son , avec qui il travailla quelques temps avant que celui-ci ne reparte pour le Vietnam. Puis il rencontra Maitre Chi qui l'initia à l'écriture idéographique, lui permettant de compléter ses connaissances.

Enfin, quand tous ses Maitres s'en furent allées en 1974, Tô s'établit à Marseille où il contribua au développement de son art.

Il est difficile pour l'ensemble des arts martiaux de dater leur apparition. Cependant l'avènement des Nguyen, dernière dynastie royale (1802) coïncide avec la naissance des Grand maîtres du Viet Vu Dao.

Les chinois, supérieurement organisés, rompus aux techniques de guerre, établirent une domination qui allait durer près d'un millénaire. Mais la concentration des ethnies, l'expérience forcée aux combats, et, surtout, la volonté d'une indépendance nationale, allaient engendrer des techniques qui formeront un peu plus tard, l'art martial vietnamien.

### DE NOS JOUR :

Cette discipline est à la fois traditionnelle et évolutive de part ses multiples rencontres avec les Hommes. Elle est à l'écoute du monde dans lequel elle s'épanouit.

L'enseignement qui était pratiqué jadis se retrouve dans les cours d'aujourd'hui sous forme de cours hebdomadaire. De plus l'évolution de la science (anatomie biomécanique..) lui permet de s'ouvrir vers de nouveaux horizons.

L'origine du Viet Vu Dao :

Cet art martial Vietnamien est originaire du village de Dat Do dans la région de Saigon, au Sud du Vietnam.

Le terme « Vu » signifie en Vietnamien : Mouvement, Danse, Action...

« Dao » quand à lui désigne plus précisément : la Voie, la Discipline, l'Accomplissement...

On pourrait ainsi traduire "Vu Dao" par « la Voie du Mouvement ».

Lors de son exportation vers les différents pays (tels la France), l'appellation « Vu Dao » a hérité du préfixe « Viet » (abréviation de Vietnam) pour finalement devenir « Viet Vu Dao ».

Une autre explication tirerait son origine sur la transformation du « Wu » (chiffre 5 en Chinois) en « Vu ».

Le « Vu Dao » serait alors issu d'une Discipline ayant été conjointement élaborée par 5 Chevaliers du 15ème siècle qui, face à l'occupation Chinoise, décidèrent de s'unir afin d'apporter chacun le meilleur de sa spécialité : Le Combat à mains nues pour le premier, le Fléau pour le second, le Bâton pour le troisième, le Sabre pour le quatrième et l'Intelligence pour le cinquième.

Ces Cinq Chevaliers purent ensuite initier les habitants de la province de Phuoc Tuy (Sud Vietnam) afin de pouvoir finalement repousser l'envahisseur Chinois pourtant aguerri en techniques guerrières.

A l'origine d'un soulèvement paysans, en 1730, contre le mandarinat corrompu. Ce fut donc les paysans, les premiers à bénéficier de cet enseignement leur permettant de se défendre contre les attaques à répétition.

Quoi qu'il en soit, nous retiendrons en ceci que le Viet Vu Dao se veut d'être bien plus qu'un sport de combat, il s'agit plutôt d'un véritable Art de Vivre qui tire ses fondamentaux sur les principes élémentaires de respect des autres, de sagesse, de tolérance, de courage et d'humilité.

Si la philosophie propre au Viet Vu Dao est nourrie de l'expérience des anciens, elle reste néanmoins grandement ouverte sur le monde actuel et son inexorable évolution.

Le Viet Vu Dao est une école de vie qui doit conduire le pratiquant sur le chemin de la découverte de soi, de son potentiel physique et mental, afin de mieux se connaître et mieux connaître les autres.



Ainsi, « Viet Vu Dao » pourrait littéralement signifier « la Voie du Mouvement Vietnamien ».

Le Viet Vu Dao aborde entre autres :

- . Techniques utilisant les bras et les jambes
- . Techniques de clés, projections, ciseaux ...
- . Quyen (enchaînement imaginaire de techniques, illustrant les légendes et les poèmes)
  - . Maniement des armes tels que le bâton, le fléau simple et double, le sabre ...
  - . Combat, assaut, techniques à deux, trois et plus ...
  - . Travail de casse...

Art de combat, gymnastique, manière de vivre ou encore élévation de la pensée, qu'importe !!!  
L'essentiel doit résider dans le fait que seul compte la définition de chacun. Celui qui a choisi de pratiquer le Viet Vu Dao conçoit son art selon son coeur et non selon les yeux de ses voisins..

## II-2-8 L'Aïkido

Le terme aïkido (aikidō en japonais) est composé de trois kanjis (lus en lecture chinoise) signifiant :

- 合 ai : du verbe au, concorder ; harmonie
- 氣 ki : énergie
- 道 dō : la voie.

Aïkido peut donc se traduire par « la voie de la concordance des énergies »

L'aïkido se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire, ou plutôt son agressivité et sa volonté de nuire. Ces techniques visent non pas à vaincre l'adversaire, mais à réduire sa tentative d'agression à néant. L'aïkido peut être considéré comme la concrétisation du concept de légitime défense : une réaction proportionnée et immédiate à une agression. En fait, dans l'esprit de l'aïkido, il n'y a pas de combat, puisque celui-ci se termine au moment même où il commence. Conformément à cette logique, il n'existe pas de compétition d'aïkido excepté dans le style Shodokan fondé par Kenji Tomiki (et de ce fait appelé aussi Tomiki ryu, École Tomiki).

## Pratique de l'aïkido

L'aïkido est pratiqué par des femmes et des hommes de toutes tailles et âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, de progresser (techniquement, physiquement et mentalement) dans la bonne humeur (Morihei Ueshiba insistait beaucoup sur ce point). Ne sont montrées que des techniques respectant le partenaire. Particulièrement complexe, son utilisation en combat réel nécessite un haut niveau de pratique. De plus si les techniques restaient basées sur l'académisme classique, elles étaient adaptées à un style combatif.

L'aïkido n'est donc pas un moyen pour apprendre à se battre mais permet de se préparer autant physiquement (souplesse, rapidité, musculature), mentalement (rester calme en toutes circonstances) que techniquement (respecter la distance de sécurité, trouver l'ouverture, se placer, gérer plusieurs attaques simultanées) à l'éventualité d'attaques de toutes sortes (et pas seulement des attaques codifiées).

Il existe différents styles d'aïkido répondant à différentes aspirations. Le style le plus répandu est celui initié par le propre fils du fondateur, Kisshomaru Ueshiba, style connu sous le nom d'Aikikai. Cependant, pour comprendre l'existence d'écoles différentes, il faut prendre en compte le fait que le fondateur de l'aïkido a créé cet art martial et l'a développé tout au long de sa vie. L'évolution des techniques s'est faite jusqu'à la mort de Morihei Ueshiba qui eut de nombreux émules, des disciples qui ont donc propagé la technique d'un aïkido en perpétuelle évolution. Le fils du fondateur qui ne reçut que temporairement l'enseignement que son père ne cessa d'offrir à d'autres, ne pratique donc pas nécessairement la même technique que ces autres disciples. Il en est ainsi des autres maîtres, ce qui explique les différentes écoles. Ce n'est surtout pas un sport, mais une façon d'appréhender l'homme. Même s'il fut un soldat patriotique et brillant, le fondateur de l'aïkido fut également un pacifiste convaincu, bien qu'il existe quelques controverses à ce sujet.

## ORIGINE DE L' AÏKIDO



L'Aïkido a été fondé par Morihei Ueshiba. Né le 14 décembre 1883, il était de faible constitution, souvent malade et très nerveux. Dès son plus jeune âge, il fut fortement attiré par la religion.

A vingt ans, il se rend à Tokyo et passe ses soirées à étudier les anciennes techniques de Ju-Jitsu, en particulier celle de l'École Kito, sous la direction du Maître Tozawa. Parallèlement, il pratique le Ken-Jutsu (sabre) dans un dojo de Shinkage Ryu (Ecole Shinkage).

Après être tombé malade, il décide de se forger un corps neuf et solide. Il s'astreint à un entraînement dur et progressif basé sur la condition physique et la force pure. Bien que de petite taille (1,54 m), il était beaucoup plus fort que la moyenne. Mais, la seule force physique ne le satisfaisant pas, il se rendit à Sakai, afin d'y étudier le sabre de l'Ecole Yagyu sous la conduite de Maître Nakai.

En 1903, Maître Ueshiba s'engage dans l'armée. Très vite, il devint le premier en tous genres d'exercices et plus particulièrement en Juken-Jutsu (combat à la baïonnette).

En février 1915, au cours d'un voyage il rencontre le grand Maître de l'Ecole Daïto : Sokaku Takeda. Ce dernier décida de lui enseigner les techniques secrètes de Daitoryu. Dès son retour, il ouvre un dojo et invite le Maître Takeda.

C'est à cette époque qu'il comprit que le vrai Budo n'est pas de vaincre un adversaire par la force mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et de favoriser l'épanouissement de tous les êtres. Si la recherche spirituelle est présente dans tous les arts martiaux japonais, jamais personne ne l'avait approfondie jusqu'à englober en son sein l'amour de l'humanité.

C'est de toutes ces rencontres et expériences techniques ou philosophiques que naîtra l'Aïkido en 1925.

Dès 1926, le nom de Ueshiba commençait à être connu et d'éminents Budokas ainsi que d'importantes personnalités du monde politique ou militaire lui rendirent visite.

Lorsque le vénérable Maître s'éteignit le 26 avril 1969, l'Aïkido s'était répandu à travers le monde et était pratiqué par des centaines de milliers de personnes sur les cinq continents.

## **DÉVELOPPEMENT DE L'AÏKIDO EN FRANCE**

La France est le pays au monde où l'Aïkido est le plus implanté.

Il y a été pour la première fois présenté en 1951 par Maître Minoru Mochizuki et s'est dans un premier temps, développé grâce aux professeurs de Judo, fortement intéressés par cette nouvelle discipline.

Rapidement toutefois l'Aïkido prit son autonomie en bénéficiant de l'enseignement des délégués successifs de l'Aïkikai que furent Maîtres Abe, Noro, Nakazono et Tamura, puis de professeurs français, eux-mêmes formés au Japon.

Le développement de la discipline a été continu depuis lors et s'est effectué dans un cadre fédéral qui n'a cessé d'évoluer pour s'adapter au mieux à une réalité en plein devenir.

Pratiqué à l'origine au sein de la fédération de judo, la FFJDA, l'aïkido s'est séparé de cette fédération en 1982 avec la création de deux fédérations:

- la FFLAB (Fédération Française Libre d'Aïkido et de Budo) qui devint en 1983 la FFAB (Fédération Française d'Aïkido et de Budo),
- la Fédération française d'aïkido, d'aïkibudo et affinitaires (FFAAA ou 2F3A) en 1983.

Aujourd'hui, la F.F.A.A.A. fondée en 1983, agréée par Jeunesse et Sports, membre de la Fédération Internationale d'Aïkido, compte environ 800 clubs et 25 000 pratiquants.

Agréés par le ministère de la Jeunesse et des Sports en 1985, ces deux fédérations sont régulièrement invitées à la fusion de la part des pouvoirs publics. Du fait de l'agrément, l'UFA (Union des fédérations d'aïkido), structure chapeautant les deux fédérations, est seule habilitée à délivrer des grades dan reconnus officiellement en France. (par l'intermédiaire de la Commission Spécialisée des Dan et Grades Equivalents - C.S.D.G.E.- dont les membres sont nommés par arrêté ministériel)

Outre ces deux fédérations, il existe un grand nombre de groupes où les différences sont d'ordre pédagogique, technique, spirituel, personnel, hiérarchique, sportif, etc. Ces groupes ont leurs structures et systèmes de délivrance de grades propres dont les titulaires ne peuvent se prévaloir publiquement sans risquer des poursuites.

### **Le rôle des écoles et leur valorisation.**

La personnalisation par les écoles :

Les écoles sont la personnalisation des différents styles d'arts martiaux vietnamiens. Elles sont l'héritage des lignées martiales qui ont traversé l'histoire. Dans le passé, chaque famille, chaque village avait sa méthode, ses particularités qui faisaient son originalité. Si à des époques elles furent jalousement gardées et transmises sous le sceau du secret, ces méthodes se sont de nos jours ouvertes et sont accessibles au sein d'écoles qui veillent à conserver leur spécificité.

Elles font toute la diversité et la richesse du patrimoine actuel des arts martiaux vietnamiens qu'il faut conserver et préserver.

L'école, lieu et cadre de la création :

L'art est vivant et évolue sous l'impulsion des Maîtres, de leur inspiration propre. Chacun a sa sensibilité, son ressenti qui le poussent à rechercher dans des voies différentes et font naître de nouvelles approches de l'art. C'est au sein de son école que chaque Maître travaille, recherche, façonne sa méthode. C'est le génie d'un Maître qui fait évoluer l'art et l'école est le cadre de sa création. Ces Maîtres font cela en général en choisissant un nom qui les personnalise, que porte leur école, qui les identifie, évite les amalgames et favorise le discernement entre tous.

L'école, unité de base de la formation, de la qualification et structure de transmission :

La formation des élèves est assurée par les écoles. C'est durant ses cours qu'au fil des heures de pratique et des années, sous la direction du Maître, le pratiquant apprend, évolue et se forme. C'est dans les écoles que les années de pratique se passent. C'est dans les écoles que s'obtient la qualification.

Les écoles sont les garantes de la transmission selon le mode traditionnel. La clé de voûte de la transmission est la relation Maître-Disciple, l'école est une structure qui permet sa concrétisation.

<< "La relation Maître-Disciple apparaît lorsqu'un individu cherche, veut apprendre et qu'il s'adresse à une autre personne qui, elle, connaît et accepte de lui enseigner. Il s'établit alors une sorte de contrat, l'un devient disciple, l'autre Maître, chacun ayant ses obligations particulières. Le disciple est à sa place de disciple et le maître à sa place de maître ; c'est ce qui garantit l'ordre universel. De par la différence des niveaux, cette relation permet à la connaissance de circuler, à l'image de la source où l'eau circule parce qu'il y a une différence de niveau entre sa sortie et son arrivée.

La symbolique de la relation Maître-Disciple doit être comprise avant de considérer sa concrétisation dans les faits. >>

L'école détentrice naturelle de l'aptitude à autoriser l'enseignement :

La qualification technique et l'autorisation d'enseigner un style ne peuvent être appréciées et données que par l'école dans laquelle les études ont été effectuées. Il appartient à chaque école, parce que c'est elle qui les a formés, de délivrer l'autorisation à ses élèves de retransmettre ce qu'elle leur a appris.

Seule l'école connaît suffisamment son élève pour estimer s'il peut enseigner ou non. Elle l'a vu évoluer et progresser durant des années, connaît non seulement ses aptitudes techniques mais aussi morales. Ce qui n'est pas le cas d'une tutelle administrative qui délivre une autorisation d'enseigner après une formation d'un certain nombre d'heures, et à laquelle n'importe qui capable de bien apprendre ses leçons pourra satisfaire.

La valorisation des écoles :

Pour toutes ces raisons les écoles doivent être à la place qui leur revient au sein d'une organisation administrative des arts martiaux vietnamiens traditionnels au lieu d'être occultées par cette organisation. Leur importance et leur rôle ne peuvent pas être négligés, elles doivent être valorisées en tant que telle.

L'institut a pour objet de sauvegarder et d'organiser les arts martiaux vietnamiens ainsi que la culture vietnamienne, mais également de promouvoir les différentes écoles. Il le fait en les respectant, telles qu'elles sont, sans ingérence dans leur fonctionnement interne et sans exercer d'influence directe ou indirecte sur elles. Contrairement à d'autres organisations, il n'opère aucune mainmise.

### III L'ĀIKIBUDO-VIET

#### III-1 L'aïkibudo

L'aïkibudo (合気武道) est un art martial traditionnel d'origine japonaise (budō) essentiellement basé sur des techniques de défense. Il est très proche de l'aïkido, et hérite des mêmes enseignements issus des pratiques martiales des samouraïs.

Morihei Ueshiba, fondateur de l'Aïkido, a fait évoluer sa vision de l'art martial tout au long de sa vie. L'aïkido moderne correspond à la forme la plus récente de son enseignement. Avant d'arriver à cette forme épurée, la forme de sa pratique et le nom de son école ont connu des changements. Ueshiba avait ainsi nommé son école Daitōryū aikijūjutsu, en référence au koryū (école traditionnelle ancienne) d'où il tirait ses techniques, puis aikibudō (1930), qui deviendra ultérieurement aikidō (1942).

Certains de ses élèves créeront à leur tour leur propre style; l'un d'eux, Minoru Mochizuki viendra en France promouvoir l'aïkido d'alors. Par la suite, il le modifiera en fonction de ses recherches et développera le style Aïkido-jujutsu du Yoseïkan. Il ralliera ainsi certains pratiquants français séduits par la pluralité des disciplines enseignées en son sein.

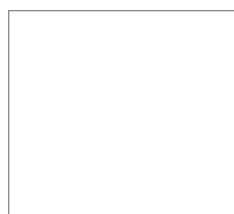
L'un d'eux, Alain Floquet, initié à l'aïki jūjutsu, et pratiquant lui-même d'autres arts martiaux, décide de l'enseigner en France. À la recherche des origines des mouvements Aïki, il se verra présenté à divers professeurs célèbres dans divers arts martiaux (Daïto Ryu Aïkijujutsu, Katori shinto ryu...), en plus de l'Aïkido-jujutsu du Yoseïkan appelé aussi Yoseïkan Aikido. Après bien des années, et avec l'autorisation de ses professeurs, il synthétise son propre art, qui ne prend définitivement le nom d'aïkibudo qu'en 1980. L'aïkibudo ne se présente pas comme un concurrent de l'aïkido, mais comme une perception alternative de l'enseignement de Morihei Ueshiba basé en grande partie sur l'enseignement de Minoru Mochizuki.

Surtout développé et enseigné en France, l'aïkibudo est en développement et connaît une croissance du nombre de ses pratiquants en Europe et à travers le monde.

#### III-2 L'aïkibudo-Viet

##### III-2-1 Historique

L'aïkibudo Viet, appellation déposée, est officiellement regroupé sous la fédération FFAMDA ( Fédération Française d'Arts Martiaux et Disciplines Affinitaires ).



Son histoire est liée à celle de Jean-Pierre Rouvière qui en reste l'un des fondateurs.

En voici le détail :

Rouvière Jean-Pierre, né en 1947 à Bordeaux ( Gironde France) est 7ème Dang d'Aïki Budo Viet, 1er Dan en 1968 d'Aikido,  
Diplôme d'Enseignant Aikido délivré en 1976 par le COMITE SUPERIEUR D'AIKIDO  
UNION NATIONALE AIKIDO FEDERATION FRANCAISE DE JUDO ET DISCIPLINE  
ASSOCIEE.

Il possède également le Brevet de Moniteur de Sports de Combat et De Défense du Ministère de la Justice ,  
CERTIFICAT DE SELF DEFENSE DE POLICE NATIONALE.

Elève direct de Maître BENHAIM Jacques (disciple de Maître MATSURA NAKAZANO).  
M. Rouvière a aussi pratiqué avec Maître NOCQUET 8ième Dan AIKIDO disciple direct de maître Morihei UESHIBA.

Également assistant de Maître BENHAIM Jacques (créateur de la Fédération Française de KI SENSEI orientation AIKI BUDO) , il a aussi reçu en parallèle, une formation de Karaté durant 12 années dont il a pratiqué différents styles : principalement le Shotokan et le Wado Ryu au DOJO de Montpellier  
(Cours Saint Louis) en 1962 avec Maître CAUDRELIER et à Marseille à partir de 1966 avec le Maître de Kempo GUYETAND Georges.

Enfin, il a pratiqué le Iaïdo et le Kobudo et a observé tous les arts de Combats, en particulier la boxe américaine, la boxe anglaise, avec beaucoup d'intérêt.

En 1986, et à la demande de ses élèves il crée sa propre méthode d'arts martiaux.  
D'abord nommée AIKI BUDO sous la FEDERATION FRANCAISE D'ARTS MARTIAUX  
ET DISCIPLINE AFFINITAIRE (FFAMDA)

Il l'appellera ensuite

AIKI BUDO VIET en Hommage à l'accueil de notre discipline au sein de la FEDERATION D'ARTS MARTIAUX VIETNAMIEN -VIET VU DAO  
(International Vietnamese Traditional Martial) créée par Maître N'GUYEN CONG TOT en 1975.

LES QUESTIONS QUE L'ONT PEUT SE POSER :

### **Comment définir l'Aikibudo Viet ?**

Avant toute chose, il s'agit bien d'une forme d'Aikido,  
l'art martial de Maître Morihei Ueshiba.

La forme que nous pratiquons est avant tout basé sur le combat, le dynamisme et une nervosité qui peut laisser une impression de violence.

Toutefois, notre action est bien défensive et a pour but de résoudre les conflits et non pas de les attiser.

### **A quoi devez vous vous attendre en poussant les portes de ces dojos ?**

Habituellement les nouveaux venus sont assez surpris par l'esprit convivial des clubs. Quelques règles de respects sont appliquées : port du kimono, respect des enseignants, des gradés. Mais il n'est pas rare d'y entendre des cris, des rires, des discussions en tout genre, alternées avec des moments d'étude où la recherche se fait dans la calme.

## **Pourquoi y voit-on en première ou dernière partie de cours des combats pieds poings , des gants de boxe, des protèges dents ???**

Tout simplement parce que c'est notre choix :

en effet notre souhait est d'appliquer un aikido de combat.

Pour nous l'aiki budo viet est efficace parce qu'intelligent, réfléchi, et nous aimons cette discipline.

Cependant il ne s'agit pas d'une science absolue, d'une action divine, ou d'une quelconque succession de pouvoirs magiques.

L'aiki budo viet est un art martial, une technique, qui a aussi ses faiblesses.

Comme tous les arts martiaux. C'est ainsi que par respect de ceux que nous accueillons, nous essayons de nous ouvrir aux différentes formes de combats pour y capter un déplacement, une technique un contre, un atemi, etc ...

A nos yeux, les boxes en sont les meilleures références.

Mais encore une fois il s'agit d'un choix. Personne dans ces clubs n'est forcé à pratiquer la boxe, le judo, le karaté ou autre discipline.

Par contre chacun est incité à ouvrir les yeux et à garder son jugement sur les autres disciplines ainsi que sur celle qu'il pratique.

## **Suis je obligé d'acheter un kimono dès le premier cours ?**

Loin de là ! Avant de décider de s'engager dans une discipline, quelques cours d'essais sont nécessaires. Les premiers entraînements peuvent se faire en survêtement et nous vous encourageons à acheter le kimono meilleur marché pour vos débuts.

## **L'hakama est il obligatoire ?**

Non. Il s'agit d'un habit traditionnel que nous portons par respect de la discipline à partir de la ceinture noire habituellement mais personne n'y est obligé. Le prix reste encore élevé.

## **Travaille-t-on les armes en aikibudo viet ?**

Oui.

Travail du baton forme baionette

Travail du bokken

Travail du couteau ( tanto ou tambo )

Travail du iaido avec katana, kata des 7 principes.

Travail de la matraque.

## **Existe-t-il des katas ?**

Oui.

1 kata Jo ( baton long )

1 kata sabre

1 kata des 5 techniques d'immobilisations de base à deux ( Tori/Uke )

1 kata des 5 techniques de projections de base à deux ( Tori/Uke ).

## TRADUCTIONS PARTIES DU CORPS :

HARA le centre de gravité, sous le nombril  
TE/KAKATE main  
TEGATANA/SHUTO tranchant de la main  
KOTE/TEKUBI poignet  
HIJI coude  
UDE bras  
KATA épaule  
MUNE poitrine/ thorax  
KUBI cou / gorge  
MEN tête ou visage  
ME yeux  
MIMI oreilles  
AGO menton / mâchoire  
KOSHI hanche  
HIZA genou  
ASHI jambe / pied  
HIDARI gauche  
MIGI droit

## Les Grades

Avant de présenter notre système, qui reste classique, d'attribution des grades, voici un petit article tiré du livre de Jean ZIN et Maître Tadashi Abe de 1958, "L'aiki-do méthode Morihei Ueshiba".

« *Le problème des grades :*

*Au Japon, pays de la patience, l'élève n'a pas besoin d'être aiguillonné par l'amour-propre des grades. Il n'existe de valeur "partielle" qu'à partir de la ceinture noire. En France, pays de la course contre la montre, il s'est révélé qu'il fallait découper ce grade en plusieurs marches pour pouvoir faire patienter l'adhérent et l'obliger à parvenir à cette plate-forme qui pour beaucoup, représente le "Bâton de Maréchal". Tandis qu'en pratique ce n'est qu'à partir de la ceinture noire qu'on commence "à peine" à comprendre les vrais bases de l'AIKI-DO ou du Judo.*

*En France, c'est ce principe qui ayant donné des résultats pour le Judo a été choisi pour l'AIKI-DO. J'appelle ces grades les "sucettes" d'encouragement mais elles sont indispensables pour notre tempérament occidental, les couleurs des ceintures sont : blanche, jaune, orange, verte, bleue, marron, noire. A partir de ce moment, nous les appelons DAN quand en principe au Japon, ces valeurs sont appelées par leur vrai nom mais trop difficile à retenir pour l'appliquer en France.*

*Il y a cinq stades de valeurs au Japon.*

*L'élève qui en France passe le rubicond du 1er DAN est au Japon SHO-MOKUROKU, c'est à dire qu'il connaît le programme technique; c'est le maître qui décerne le grade lorsqu'il le juge capable.*

*Du 2ème au 3ème DAN, il s'appelle : JO-MOKUROKU, ou étude sérieuse supérieure.*

*C'est toujours le maître qui décide du moment pour le donner.*



*Du 3ème au 4ème 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, car le maître évalue l'orgueil et le jugement qu'à l'élève de lui-même. Le maître ne fournit aucune explication à ce dernier qui attendra en patience que le maître décide ( souvent, très longtemps après la demande ) de cette investiture.*

*De 5ème à 6ème 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, de décerner les grades pour le maître.*

*Ensuite vient le KAIDEN, c'est à dire le moment où le maître a "TOUT DONNE", appellation par laquelle le maître et l'élève ne font plus qu'un. Ce qui est important, ce n'est pas tant les victoires et 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 délimitation sans même s'en rendre compte. Mais il faut oublier "le temps" et "les grades" et pour nous, c'est vraiment difficile mais pas impossible lorsqu'on désire quelque chose et qu'on veut l'obtenir. »*

## **IV Administration, Législation**

### **Réglementation Sportive**

#### **DIRECTION DEPARTEMENTALE ( PACA) DE LA COHESION SOCIALE RAPPEL DE LA REGLEMENTATION APPLICABLE AUX ETABLISSEMENTS D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Les établissements d'activités physiques et sportives relèvent du **Code du Sport** :

Afin d'assurer la protection des pratiquants, l'exploitation d'un établissement où sont pratiquées des activités physiques et sportives est soumise à des règles strictes : « Ces établissements doivent présenter pour chaque type d'activité d'établissement des garanties d'hygiène et de sécurité définies par voie réglementaire » (art L 322-2 du code du Sport). Ces obligations portent en particulier sur :

#### **LA DECLARATION D 'ETABLISSEMENT**

##### **- Obligation de déclaration** (*L 322-3 et art R 322-1 et suivant du Code du Sport*)

« Toute personne désirant exploiter un établissement mentionné à l'article L. 322-1 doit en faire la déclaration au préfet (DDCS) du département du siège de l'établissement deux mois au moins avant l'ouverture. »

Conformément à l'alinéa 2 du R 322-2 « Toute modification portant sur l'un des éléments de la déclaration est déclarée dans les mêmes formes. Sauf en cas d'urgence justifiée, la déclaration est faite avant la modification. »

*La mesure pénale prise à l'encontre d'un exploitant d'établissement qui n'a pas déclaré son établissement est prévue à l'article L 322-4 du code du sport et expose à une sanction pouvant aller jusqu'à 1 an d'emprisonnement et 15000 euros d'amende.*

##### **- obligation de déclaration de tout accident grave** (*art R 322-6 du code du sport*)

« l'exploitant d'un établissement mentionné à l'article L. 322-1 est tenu d'informer le préfet de tout accident grave survenu dans l'établissement ».

a) au service local compétent de la police ou de la gendarmerie,

b) à la DDCS, par téléphone : 04.91.00.57.00. (standard) et par envoi dans les 48 heures d'un rapport rédigé ainsi que de l'imprimé spécifique « fiche de signalement obligatoire d'accident grave ») dûment rempli à télécharger ci dessous tout au bas du document.

## **L'ASSURANCE**

- Obligation d'assurance (*art L321-1,4,7 et D 321-1 à 5 du code du sport*)

Les associations et établissements.. ; « souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité civile, celle de leurs préposés salariés ou bénévoles et celle des pratiquants du sport... »

*La mesure pénale prise à l'encontre d'un exploitant d'établissement qui n'a pas souscrit de contrat d'assurance en RC est prévue à l'article L 321-2 et L 321-8 du code du sport et exposé à une sanction pouvant aller jusqu'à 6 mois de prison et 7500 euros d'amende.*

## **L'AFFICHAGE**

- obligation d'affichage (*art R322-5 du code du sport*)

Dans tout établissement d'activité physique ou sportive doivent être affichée, en un lieu visible de tous, une copie :

1° des diplômes et titres des personnes exerçant dans l'établissement les fonctions mentionnées à l'article L. 212-1,

2° des cartes professionnelles délivrées en application de l'article R 212-86 ou des attestations de stagiaires mentionnées à l'article R 212-87 ;

3° des textes fixant, dans les conditions prévues à l'article R 322-7, les garanties d'hygiène et de sécurité et les normes techniques applicables à l'encadrement des activités physiques et sportives mentionnées à l'article L. 322-2 ;

4° de l'attestation du contrat d'assurance conclu par l'exploitant de l'établissement conformément à l'article L. 321-1

Les associations et établissements... « souscrivent pour l'exercice de leur activité des garanties d'assurance couvrant leur responsabilité civile, celle de leurs préposés salariés ou bénévoles et celle des pratiquants du sport... »

5° un tableau d'organisation des secours avec les adresses et numéros de téléphone des personnes et organismes susceptibles d'intervenir en cas d'urgence.

## **L'ENCADREMENT DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES (APS)**

**- obligation de qualification pour l'enseignement et l'encadrement des activités** (*art L.212-1 du code du sport*)

« I. – Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner les dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L. 212-2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification :

1° Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ;

2° Enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues au II de l'article L. 335-6 du code de l'éducation.

*La mesure pénale prise à l'encontre d'un éducateur qui exerce sans la qualification requise est prévue à l'article L 212-12 du code du sport et expose à une sanction pouvant aller jusqu'à 1 an de prison et 15000 euros d'amende .*

**- obligation de déclaration** (*art. L 212-11 du code du sport*)

Pour les personnes qui encadrent contre rémunération : à la DDCS du lieu d'exercice principal. Cette même obligation s'impose aux stagiaires en formation.

*La mesure pénale prise à l'encontre d'un éducateur qui exerce sans avoir procédé à sa déclaration est prévue à l'article L 212-12 du code du sport et expose à une sanction pouvant aller jusqu'à 1 an de prison et 15000 euros d'amende .*

## **L'HYGIENE ET LA SECURITE**

**- obligation d'hygiène et de sécurité** (*L 322-2 et art R 322-4 et 7 du code du sport*)

Les établissements où sont pratiqués une ou des activités physiques ou sportives doivent présenter pour chaque type d'activité et d'établissement des garanties d'hygiène et de sécurité définies par voie réglementaire.

*L'autorité administrative peut prononcer la fermeture temporaire ou définitive d'un établissement qui ne présenterait ces garanties. art L 322-5 du code du sport.*

« Les établissements mentionnés à l'article L 322-1 dans lesquels sont pratiquées des activités physiques et sportives doivent disposer d'une trousse de secours destinée à apporter les premiers soins en cas d'accident et d'un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les services de secours.

## **DOCUMENTS A PRESENTER LORS D'UN CONTROLE EN PLUS DES AFFICHAGES**

- Récépissé de déclaration d'établissement d'APS,
- Attestation d'assurance en cours de validité
- Diplômes sportifs et cartes professionnelles de toutes les personnes travaillant contre rémunération.

**Il existe dans chaque fédération un règlement intérieur qui lui est propre  
voici le notre.**

FFAMDA AIKI BUDO VIET

Responsable Technique National France Mr ROUVIERE Jean-Pierre

CN 7<sup>ème</sup> Dang AIKI BUDO VIET FFAMDA/FIAMV

### **REGLEMENT INTERIEUR**

#### **FFAMDA / FIAMV**

#### **I Organisation**

**Art 1** : Le Responsable Technique National France (RTNF) est la personne la plus compétente au niveau AIKI-DO, AIKIBUDO ( 40 ans d'ancienneté Aiki Do Budo avec délivrance du diplôme de l'Union Nationale d'Aikido , brevet de moniteur de sports de combats et de défense , diplôme du VIETNAM TRADITIONAL MARTIAL ARTS FEDERATION de l'Etat Vietnamien CAP 15/18 ) .

Il sera amené à donner les directives techniques à suivre au sein de la fédération.

Il ne peut percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui lui sont attribuées.

**Art 2** : Le RTNF AIKIBUDOVIET est habilité à autoriser tous les actes qui ne sont pas réservés au collège des ceintures noires.

Il est compétent pour prendre toutes dispositions en vue du bon fonctionnement de la fédération FFAMDA/FIAMV France.

Il a la faculté d'attribuer le titre de membre d'honneur ou un grade supérieur à 3<sup>ème</sup> DANG à toute personne physique qui aura rendu à l'AIKIBUDOVIET des services éminents.

**Art 3 :** Il est interdit à un club affilié à la fédération d'organiser une rencontre avec un club non affilié sans autorisation du RTNF ou d'accepter des pratiquants non licenciés.

**Art 4 :** Le Responsable Technique National France est assisté du Conseiller Technique National France. ( CTNF ). Le CTNF ne peut percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui lui sont attribuées.

( annexe 1 )

**Art 5:** Le comité directeur (annexe 2 ) participe activement au fonctionnement de la fédération. Il a un rôle consultatif et disciplinaire lorsqu'il est saisi par le RTNF.

Les membres du comité ne peuvent percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui leur sont attribuées.

**Art 6:** Le collège des ceintures noires est composé des pratiquants ayant obtenu a minima le grade de CN stagiaire.

Le collège des ceintures noires se réunira en présence du RTNF et du CTNF a minima une fois par saison sportive.L'ordre du jour sera arrêté conjointement par le RTNF et le CTNF.

Le collège prendra ses décisions à la majorité par vote à main levée. En cas d'égalité de voix, le RTNF arbitrera et arrêtera la décision.

Les membres du collège exerceront au sein de la fédération leur rôle de cadre : assistance au sein des clubs, lors des stages etc ...

Les membres du collège ne peuvent percevoir de rémunération en contrepartie des fonctions qui leur sont attribuées.

**Art 7:** Aucune personne étrangère à la fédération ne percevra une aide financière pour son aide technique , soit pendant un cours ou un stage. En compensation, avec l'accord du SCSS Section aikibudo et du CE de la CPCAM 13, la salle du 52 AV de la timone 13010 Marseille, lui sera allouée gratuitement avec les dates à déterminer, selon les créneaux horaires libres pour un stage, quelle que soit la fédération.

## **II Passages de grades**

**Art 8 :** Les passages des ceintures de couleurs se feront lors des stages fédéraux trimestriels, avec accord du professeur enseignant du candidat. Un registre sera tenu par l'archiviste ou le responsable du club.

**Art 9 :** Les ceintures noires seront amenées à participer en tant que jury aux passages de ceintures vertes, bleues et marrons sous la responsabilité du CTNF .Elles suivront à cet effet une formation fédérale sous l'égide du CTNF.

jury tiendra compte lors du passage de ceinture , de la technique , de la pureté du mouvement, de l'efficacité, et ce , quelle que soit l'école du candidat .

Aucun esprit de compétition, aucune blessure ne sera admis sous peine d'exclusion.

**Art 10 :** Le programme prévu par la fédération ( annexe 3 et 4) sera le seul demandé lors d'un passage ou examen . Les candidats pouvant présenter un autre art de combat bénéficieront d'un plus mais devront en tout état de cause obtenir dans un premier temps la ceinture noire AIKIBUDOVIET.

**Art 11 :** Les enseignants des Clubs fédéraux sont tenus de participer aux stages trimestriels et d'inviter leurs élèves à venir régulièrement à ces stages.

Aucune ceinture ne sera validée par la fédération si elle n'est pas entérinée lors d'un stage.

**Art 12 :** Les stages trimestriels fédéraux obligatoires pour tous les aikibudokas viet feront l'objet d'une demande de participation financière par le RTNF à tous les membres des clubs FFAMDA.

## **II Diplômes fédéraux**

**Art 13 :** Les candidats aux passages de grade de ceinture noire et DANG , de diplôme d'instructeur seront présentés sous la responsabilité des dirigeants de club.

Les candidatures libres seront acceptées avec l'accord du comité directeur.

**Art 14 :** Les membres des jurys pour les passages des grades de ceinture noire et DANG seront désignés par le RTNF parmi les personnes composant le comité directeur.

Le jury comprendra des ceintures noires 5,4,3,2 et 1er DANG.

Le jury tiendra compte lors du passage de ceinture , de la technique , de la pureté du mouvement, de l'efficacité, et ce , quelle que soit l'école du candidat .

Aucun esprit de compétition, aucune blessure ne sera admis sous peine d'exclusion.

**Art 15:** Les intervenants et enseignants fédéraux seront diplômés par la fédération selon l'évolution suivante ( annexe 4 ):

- animateur sous la responsabilité du CTNF
- instructeur examen sous la responsabilité du RTNF ( cf art 16)

**Art 16 :** Le jury relatif à l'examen pour la délivrance du diplôme d'instructeur sera composé du RTNF, du CTNF, d'une ceinture noire du comité directeur a minima 3ème DANG. Le candidat devra produire lors du passage son passeport sportif fédéral à jour.

Le programme est déposé à la FFAMDA ( annexe 4 ).

**Art 17 :** Le programme prévu par la fédération ( annexe 3 et 4) sera le seul demandé lors d'un passage ou examen .Les candidats pouvant présenter un autre art de combat bénéficieront d'un plus mais devront en tout état de cause obtenir dans un premier temps la ceinture noire AIKIBUDOVIET.

**Art 18:** Les diplômes fédéraux de ceinture noire et DANG ainsi que d'enseignant instructeur ont une durée de validité égale à une saison sportive.

Ils sont renouvelables par la fédération à chaque début de saison sportive, avec l'accord du RTNF.

**Art 19 :** L'ouverture d'une salle est subordonnée au respect des conditions suivantes : avoir au moins 18 ans, détenir le diplôme d'instructeur, avoir son passeport sportif fédéral validé par le RTNF reconnaissant les grades obtenus, avoir obtenu l'accord du RTNF.

La gestion de la dite salle se fera sous la responsabilité de l'instructeur ainsi habilité dans le respect du présent règlement intérieur. Il aura pour obligation de conserver pour chaque adhérent et pour chaque saison , un certificat médical de moins de 6 mois autorisant la pratique de l'Aikibudoviet.

### **III Divers**

**Art 20 :** Un calendrier des passages de ceintures, des stages trimestriels fédéraux, des formations des membres de jury et animateurs sera établi annuellement avec le CTNF.

**Art 21 :** La validité des diplômes fédéraux et passeports sportifs FFAMDA AIKIBUDOVIET auprès de la FFAMDA/FIAMV est subordonnée à l'apposition des signatures requises par le RTNF.

**Art 22 :** Les responsables de club sont tenus, sous leur responsabilité , de faire parvenir les demandes de licence au plus tôt au RTNF. A réception des licences fédérales via le RTNF,ils ont pour obligation de les remettre aux pratiquants aikibudoviets.

**Art 23 :** La création d'un site, blog,d'une page sur un réseau social internet pour et/ou par un club membre de la fédération, en parallèle du site fédéral FFAMDA (annexe 5 ) devra obtenir en amont l'accord du RTNF.



Le RTNF examinera avec bienveillance le bien fondé de cette demande afin que par ailleurs, cette création ne porte préjudice à la fédération.

Règlement du 27 janvier 2011 annule et remplace le règlement modifié du 2 octobre 1987

Le Responsable Technique National France Jean-Pierre ROUVIERE 7ème DANG

Annexe 1 : noms RTNF et CTNF

Annexe 2 : organigramme comité directeur

Annexe 3 : programme passages grades

Annexe 4 : programmes/conditions diplômes animateur, enseignant instructeur

### **Quelques question pratique avant l'enseignement et l'ouverture d'une salle.**

#### **A quoi sert une licence? Pourquoi en prendre une au sein d'un club?**

La licence permet a chaque membre fédéral d'être reconnu physiquement et de pouvoir faire valoir son grade au sein de sa fédération sur le plan national et international selon l'étendu de la-dit fédération.

Elle comprend l'adhésion d'un membre au sein d'un club d'une part, et également une couverture de la responsabilité civile.

#### **Quelles sont les conditions requise pour ouvrir une salle?**

L'ouverture d'une salle est subordonnée au respect des conditions suivantes:

- Avoir au moins 18 ans.
- Détenir le diplôme d'instructeur.
- Avoir son passeport fédéral validé par le responsable technique national France reconnaissant les grades.
- Avoir obtenu l'accord du responsable technique national franque.

**( CF Article 19 du règlement intérieur saison 2011 2012 FFAMDA / FIAMV )**

## **Quelle est la durée de validité de grades, de diplômes?**

Les diplômes fédéraux de ceinture noire et DANG ainsi que d'enseignant instructeur ont une durée de validité égale à une saison sportive.

## **Sont-ils renouvelable?**

Ils sont renouvelable par la fédération à chaque début de saison sportive, avec l'accord du Responsable Technique National France ( RTNF)

**( CF Article 18 du règlement intérieur saison 2011/2012 FFAMDA / FIAMV )**

## **Le jalonnement de l'évolution technique : Les « DANG ® »**

Le « DANG ® » :

L'objet du jalonnement de l'évolution technique est de baliser le parcours de la pratique, sur le plan technique bien entendu, mais aussi d'apporter au vécu du pratiquant durant les premières années. Il répond à un besoin de soutien, ainsi qu'à celui de repérage pour l'élève qui a besoin de se situer.

L'intérêt pédagogique de ce jalonnement ne doit pas être déconsidéré, il peut être autre chose qu'une carotte qui fait avancer. Ce jalonnement stimule et aide le jeune pratiquant. Revêtus d'un symbole authentique, correctement utilisés par un bon pédagogue, il peut apporter énormément au pratiquant et l'aider à franchir ses étapes intérieures. Notamment dans la quête de l'identification et de l'affirmation de soi durant les premières années.

Chaque école ou lignée martiale possède son système de progression interne à son fonctionnement. Ces systèmes ne sont pas comparables et ne peuvent être mis en parallèle. Afin que chacune puissent positionner ses élèves par rapport au milieu, à l'ensemble des écoles, il est nécessaire d'utiliser un dénominateur commun. Le « DANG ® » est ce dénominateur commun.

Le « DANG ® » constitue une référence en matière de niveau et hiérarchie dans les arts martiaux vietnamiens. Les conditions et rythme de progression de la délivrance du « DANG ® » telles qu'ils sont en vigueur au sein de l'Institut visent à garantir la pérennité de la qualité de son symbolisme et à éviter toute vulgarisation.

## **En cas d'accident, d'incident que faire?**

La blessure n'est pas impossible dans la pratique d'un art martial, elle se produit généralement par accident, et est très rare. Mais nous n'en sommes pas à l'abri!

Il nous faudra procéder en plusieurs étapes:

- Évaluer la blessure, faire un premier bilan médical préventif.
- Aviser les services compétents adapté selon la gravité de la blessure en essayant d'être le plus précis possible sur la nature de la-dit blessure ( 18 pour les pompiers; 15 pour la samu...)
- Renseigner le lieu où s'est produite la blessure pour que le service adapté se déplace dans les plus bref délai.

- Renseigner un numéro à joindre dans la mesure où des précisions doivent être apportées sur les démarches à suivre par les services adaptés avant leur intervention.
- Éviter de bouger la victime, en essayant de la maintenir au chaud avec les moyens à disposition ce jour (couverture, vêtements...).
- Si possible faire déplacer une personne pour venir à la rencontre des secours afin de faciliter leur accès.
- Contacter un responsable légal défini lors de l'inscription si possible; si non contacter un membre de la famille pouvant se déplacer et/ou accompagner la-dit victime qui sera transporté par les services compétents.

### **Qui est responsable?**

En tous les cas la personne qui sera tenue pour responsable sera la personne qui aura été désignée pour assurer le cours, nommé par l'enseignant ou l'enseignant lui-même.

### **Qu'en cours le responsable?**

Si la victime décide de faire un dépôt de plainte envers l'auteur de sa blessure selon la gravité, et envers le club; le responsable peut risquer dans le pire des cas, la fermeture de sa salle, son retrait de licence et par conséquent l'annulation de tous ses diplômes et grades obtenus.

La rédaction de ce mémoire m'a permis un peu plus de me rapprocher d'un objectif qui me tient à cœur, pouvoir enseigner et par la suite ouvrir ma propre salle et partager ma passion pour cet art martial.

## Annexe

références utilisées pour l'aide à la rédaction du mémoire; sites internet, livres, magazines, vidéos...

-[http://www.aikidocity.com/points\\_vitals.html](http://www.aikidocity.com/points_vitals.html)

-<http://www.aikibudoviet.com/>

-Zen et Arts Martiaux par Maitre Taisen Deshimaru

-[users.skynet.be/jacqgill/karate/pts\\_vitiaux.html](http://users.skynet.be/jacqgill/karate/pts_vitiaux.html)

-<http://www.ffjudo.com/ffj/Le-Judo>

-<http://kendo.nice.free.fr/>

-[aikido.iaido.free.fr/index.html](http://aikido.iaido.free.fr/index.html)

-[http://www.ffkarate.fr/direction-technique/disciplines-associees/\\_doc/AMV/arts%20martiaux%20vietnamiens%20magasine%20decembre%202011.pdf](http://www.ffkarate.fr/direction-technique/disciplines-associees/_doc/AMV/arts%20martiaux%20vietnamiens%20magasine%20decembre%202011.pdf)

-<http://www.paca.pref.gouv.fr/L-Etat-et-la-cohesion-sociale/Jeunesse-et-sport/Reglementation-Sportive>

-<http://vietvudao.e-monsite.com/pages/maitre-nguyen-cong-tot.html>

-<http://www.vietvudao-toulouse.com/page1.html>

-<http://fr.wikipedia.org/wiki/Budo>

-Vidéos cours aikido : Maitre Kenji Shimizu, Ô Sensei Morihei Ueshiba...

-Archives fédérales aikibudo-viet, historique, règlement intérieur.