LE JOURNAL DE L'A.R.A.

8

EDITORIAL

Bonjour à tous,
Cette saison le Journal de l'ARA peine un peu à paraître a un ryhtme régulier, cependant, nous nous efforçons de collecter des idées et des articles pour les prochaines éditions que nous espérons plus nombreuses. Nous avons également légèrement changé la formule pour la rendre plus lisible et plus agréable à lire. Nous espérons que vous prendrez plaisir à parcourir ce numéro et que vous y découvrirez des choses intéressantes et originales. N'hésitez pas **à nous interroger, à nous transmettre des idées d'articles ou mêmes des articles tout prêts. Bonne lecture !**

LE MOT DU PRESIDENT : J.-P. LE PIERRES

Bonjour à toutes et à tous, voici le 8ème numéro du journal de l'A.R.A, je tiens à présenter tous mes remerciements aux personnes qui le font vivre, qui trouvent et mettent en page les sujets et enfin l'éditent.
Je tiens à rappeler que ce journal a été créé pour tous, clubs, membres, dirigeants, et que toutes vos idées, demandes, questions, photos ou informations sur la vie de vos clubs sont requises et les bienvenues, l'information est source de vie et se doit de circuler au sein de notre école.

Dans l'attente de vous voir sur les tatamis.
Bien à vous.
JPL

SOMMAIRE

Des méthodes d'apprentissage originales 2
Nomenclature simplifiée pour les kata de bokken.. 3
Nécrologie : Noro Masamishi 4
La technique oubliée 5
Une histoire du japon à travers les bâtons 6
Séries Tadashi Abe - Numéro 7 8
Interview d'un technicien ARA: L. DEBAERE 9
Le Kata de Bokken de notre école 10
Informations et stages 12
Bon de commande 12

TADASHI ABE

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

Shogun Minamoto no Sanetomo
(源 実朝, 1192 –1219) muni de son shaku.
Dessin de **Goshin** 1939.

ZOOM SUR :

UNE COURTE HISTOIRE DU JAPON A TRAVERS LES BATONS...

En relisant le livre de Jean Zin: «le Tam-bo, le bâton : arme de défense», je me suis arrêté sur la partie décrivant brièvement l'historique du Jô-Jitsu. Les repères chronologiques ne m'ont pas semblé évidents. Je me suis donc plongé dans divers documents (en ligne et sur papier) pour me faire un petit pense-bête. C'est ce pense-bête que je propose de partager aujourd'hui avec vous !

Lire la suite page 6

METHODES D'APPRENTISSAGE

Certains clubs de notre école emploient des méthodes variées pour faire apprendre la terminologie ou les techniques de notre art martial à leurs adhérents. La plupart du temps, les enfants sont sensibles aux jeux ; Olivier, Pascal et Jeff du club d'Ermont nous décrivent quelques unes de leurs méthodes:

Amuser, entraîner, instruire, transmettre, autant de verbes qu'il est parfois difficile de conjuguer avec un groupe d'enfants. Pour débuter le cours des enfants nous commençons souvent par un ou des jeux qui mettent en condition tout en ayant un rapport étroit avec la pratique de l'Aïkido.
Un jour, nous avons découvert une mine de propositions variées que nous avons adaptées et parmi celles-ci, deux font aujourd'hui partie de nos « classiques » et sont souvent réclamé par les participants : le shik-hockey et la tour de ronde.

Pao de frappe utilisé pour délimiter les buts

LE «SHIK-HOCKEY»

Pratiqué en début de séance, ce jeu est à la fois simple et stimulant. On constitue deux équipes réparties en deux clans. On installe deux buts (nous utilisons des paos de frappes pour délimiter les cages). Chaque joueur se voit remettre un chambara (le goal également). Les règles sont celles du hockey (ou du foot), l'objectif étant pour chaque équipe de marquer le plus de buts contre l'équipe adverse. La contrainte, et non des moindre, étant de se déplacer en shikkô uniquement! Jeu de passe, observation et rapidité sont entre autres trois aspects particulièrement développés dans ce jeu/échauffement. On prend soin d'intervertir le gardien toutes les 3 minutes environ. La balle utilisée est petite (10 centimètres de diamètre) et lestée. Ce jeu présente un double avantage, il induit immédiatement une belle cohésion de groupe et fait du shikkô un mode déplacement presque naturel et amusant.
Le terme de «shik-hockey» (contraction de shikkô et hockey) a été inventé par les enfants eux-mêmes.

Shik-hockey, un hockey pratiqué en shikkô avec des chambaras !

La tour de ronde, initiation au changementsde garde et au randori

LA TOUR DE RONDE

Nous pratiquons ce jeu en fin de séance. Il est considéré comme la récompense suprême ! Les enfants sont disposés en cercle, un Jô posé au sol et tenu à une main. On choisit un sens de rotation. Un enfant compte à haute voix et posément. A chaque chiffre énoncé, les enfants lâchent leur Jô et saisissent le Jô du voisin de gauche (dans le cas d'un sens de rotation horaire) ou à sa droite (rotation antihoraire). Si un Jô tombe à terre (n'est pas rattrapé), on recommence à compter à partir de 1. L'objectif étant d'arriver au score le plus élevé. Une variante consiste à faire changer de main à chaque changement de Jô, obligeant ainsi à se placer à l'intérieur puis à l'extérieur du cercle. Ce travail favorise une grande concentration et est idéal en fin de séance. La variante intérieure/extérieure fait travailler les changements de garde de façon naturelle et ludique.

Bibliographie : Traduction par P. Baraton, D. Diep et L. Merlet du site anglais, publiée dans la lettre n°5 de la ligue Languedoc-Roussillon de la FFAB et disponible en pdf sur http://www.lr-aikido-ffab.fr/sites/default/files/doc_image/documents/administratif/AIKIDOKIDS_fr.pdf
Webographie: http://www.aikidokids.com/games.html

NOMENCLATURE SIMPLIFIEE POUR LES KATA DE BOKKEN...

De plus en plus souvent, nous avons l'occasion de travailler le bokken au cours de stages, de cours ou de rencontres au sein de notre fédération. Maintenant que nous sommes bien familiarisés avec les noms des techniques à mains nues, nous voilà confrontés à un nouveau vocabulaire dont la consonance enchanteresse n'en est pas moins difficile à mémoriser. Nous vous proposons ici un petit rappel de la terminologie de base commune à plusieurs écoles de Iaïdo (l'art du sabre).

Il existe 4 phases principales dans un mouvement de Iaï-Do :

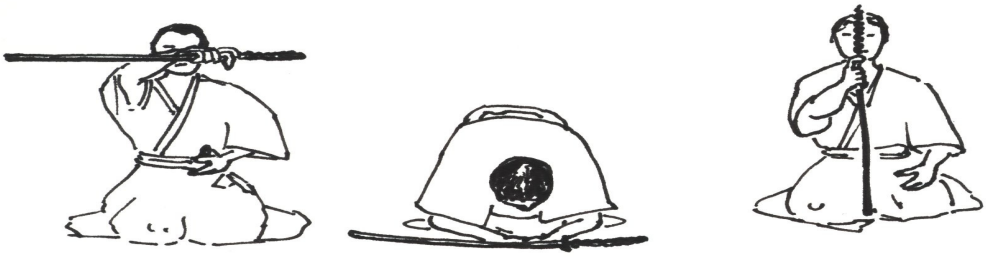
a) dégainé et première coupe sur un plan vertical (nuki tsuke)
b) coupe principale (kiri tsuke)
c) nettoyage de la lame (chiburi)
d) rangement de la lame dans le fourreau (notō)

Il y a bien sur des phases intermédiaires qui portent chacune un nom spécifique citons-en deux :

e) menacer l'ennemi (seme)
f) armer le sabre (furikabute)

Les principaux types de «coupe» où l'on retrouve un vocabulaire plus familier :

Shomen-uchi : coupe verticale sur le sommet de la tête
Men-uchi : coupe verticale au niveau de la tête
Yokomen-uchi : coupe latérale à la tête
Kesa-giri : coupe de haut en bas effectuée en diagonale
Gyaku Kesa-giri : coupe de bas en haut effectuée en diagonale
Sayu giri do : coupe puissante à deux mains pour trancher le ventre (nuki uchi en kendo)
Sayu giri men : décapitation
Kiri age : coupe en remontant
Tsuki : coup porté avec la pointe de la lame
Oïshi-giri : trancher à l'aide de la main posée sur le dos de la lame (mune).



... NOMENCLATURE SIMPLIFIEE POUR LES KATA DE BOKKEN

Les principales gardes de base (Kamae)

Les positions de gardes peuvent être réalisées en position migi (droite) ou hidari (gauche).

Jōdan-no-kamae : garde haute
Seigan-no-kamae : garde avec la pointe orientée vers les yeux
Chūdan-no-kamae : garde «intermédiaire», pointe orientée vers la gorge
Gedan-no-kamae : garde basse
Hassō-no-kamae : lame tenue verticalement à côté de la tête : garde offensive la main droite sur sa joue la main gauche au centre, les hanches en hanmi.
Waki-no-kamae : lame vers le bas, tenue derrière le corps, sur le côté.

Oïshi-giri

Hasso-no-kamae

Waki-no-kamae

LE KATA DE BOKKEN DE NOTRE ECOLE EN PAGE 10

NORO Masamishi Senseï, père du Kinomichi s'est éteint le 15 mars 2013

Nous avons appris avec émotion le décès de **NORO Masamishi** Senseï, le 15 mars 2013. Il était né le 21 janvier 1935 à Aomori au Japon. Une des caractéristiques de ses jeunes années est l'univers musical dans lequel il a baigné et qui marquera fortement sa sensibilité. Son éducation le destine à reprendre les affaires familiales mais une rencontre orientera définitivement sa vie vers les arts martiaux. En 1955, alors qu'il poursuit des études universitaires, il obtient de son oncle d'être présenté à un fameux maître de Ju-jitsu, Maître Morihei Ueshiba fondateur de l'Aïkido... Dès 1961 il diffusera l'Aïkido de O SENSEI à travers l'Europe. En 1979, après un entretien avec Maître Kishomaru Ueshiba, le fils du fondateur, il crée le **Kinomichi** afin de pousser plus loin ses recherches. Après une période d'ajustements et d'intenses réflexions, les liens entre le Kinomichi et l'Aïkido se développent et s'approfondissent. Jean-Pierre Le Pierres, a pratiqué avec lui. Que l'on adhère ou non à son école et à ses perceptions, c'est une lumière de plus de notre art martial qui s'éteint....

LA TECHNIQUE OUBLIEE – PAR TADASHI ABE

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

Premier principe IK-KAJO
Quatrième mouvement négatif
1ère série. SHIRO NAGE URA

Textes et images extraits de:
l'Aiki-do Méthode créée par le maître MORIHEI UESHIBA
L'arme et l'esprit du samouraï japonais par Tadashi Abe
Adaptation et descriptions de Jean Zin.

1

Position tranchant Shite (Abé)Uké m'a bien saisi le poignet droit avec sa main gauche et mon poignet gauche avec sa main droite.

2

Je saisis avec ma main droite le poignet droit de Uké au point douloureux.

3

Comme je ne puis entrer sur mon pivot droit, je fais alors un Taï-sabaki sur le pied gauche avant (ext à ma gauche) en me baissant bien sur mes jarrets, ...

4

...
le buste d'aplomb en soulevant mes mains au dessus de ma tête.

5

Je fais un nouveau Taï-Sabaki sur pivot double vers ma droite et me relève sur mes jambes en poussant Uké vers son dos puis vers le bas. ce qui fait cambrer Uké en arrière, puis tomber sur le dos.

6

Sa main étant retournée (paume vers le haut, dos au sol) est maintenue au sol par ma main droite. J'appuie avec ma main gauche sur son coude ce qui provoque une clé du poignet (très douloureux). On peut en cas de danger placer un atémi de la main gauche, car Uké est immobilisé par son poignet droit au sol.

UNE COURTE HISTOIRE DU JAPON A TRAVERS LES BATONS

Si les anciens shoguns et les nobles sont couramment représentés avec leur bâton protocolaire (shaku, 笏), il faut attendre le VIème siècle pour voir le bâton long présenté comme arme de combat. On date donc approximativement la naissance du Jô-Jitsu à cette époque.
Au VIIIème siècle, à l'époque Nara le bâton long et lourd est une très bonne défense contre les armes tranchantes. C'est, on suppose, les techniques de maniement de cet objet qui sont développées.
L'apparition de bâtons plus légers remontent au XIème siècle, quand deux clans s'opposent – La famille Genji qui opte pour la méthode de l'aïki avec toutes les techniques du bâton (Jô) – et la famille Heike qui opte pour des armes lourdes comme des bâtons hérissés de pics de la taille d'une batte de baseball (Kanabô , 金棒) ou bien pouvant être uniquement métallique (Tetsubô , 鉄棒), peser de 20 à 30kg et mesurer près de 4 mètres. Inutile de préciser quel clan fut vainqueur et à quel point cet épisode a pu faire évoluer les techniques de combat au bâton.

Tetsubô

En 1192, le général Minamoto, du clan Genji, après sa victoire sur le clan Heike, fonde le bakufu, gouvernement militaire censé soutenir le gouvernement impérial et dirigé par un général nommé Shogun. Il s'installe à Kamakura qui devient la capitale du Japon. Les arts martiaux ne font alors qu'un, tous développés dans le même esprit. La technique du bâton commence à utiliser les principes de l'aïki, applicables en attaque et en défense, contre les armes type ken ou naginata.
A la suite d'un « coup d'état » en 1333, le bakufu se trouve installé à Muromachi (un quartier de Kyôto et non de Tokyo). C'est à partir de cette époque et jusqu'au XVIème siècle que les budo prendront leur classification et leurs spécialisations. De nombreuses méthodes de bô-jitsu se développent utilisant des bâtons de toutes les tailles et de toutes les formes. Le côté spectaculaire a toujours été sacrifié au bénéfice de l'efficacité et de l'étiquette.
La fin de de l'époque Muromachi (vers 1570), extrêmement troublée, porte le nom de Sengoku-jidai (戦国時代) littéralement âge des provinces en guerre. Elle verra l'arrivée des armes à feu (par l'intermédiaire des marins portugais) et consécutivement le développement des arts martiaux. Le

Dates clefs

- 660 Naissance de l'Empire du Japon
Après avoir vaincu le royaume Yamato, le prince Jimmu Tennô monte sur le trône et fonde l'empire japonais. Il descend de la déesse solaire Amaterasu.
594 Le bouddhisme religion d'État au Japon
Le prince régent Shotoku fait publier un décret par lequel il favorise l'enracinement du bouddhisme au Japon en le déclarant religion d'État.
1192 Création du shogunat
Conscient de l'incapacité de l'empereur à diriger le pays, le samouraï Minamoto-no-Yoritomo adopte le titre de shogun. Sans supprimer le gouvernement impérial, il édifie à Kamakura un gouvernement militaire qui exercera le vrai pouvoir. Le shogunat sera le régime officiel du Japon jusqu'à 1867.
1868 Restauration de l'empire au Japon
¬Le dernier shogun de la dynastie Tokugawa renonce à ses fonctions et rend le pouvoir à l'empereur du Japon.

La bataille fait rage dans le Japon médiéval (Jeu de stratégie Total war Shogun 2)

Jô-jitsu renforce ses techniques par l'apport des écoles Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu (天真正伝香取神道流) et Tsutsumi Hozan Ryu (堤宝山流) dans laquelle on utilisait le rokushaku-bô, le tam-bô et le Kusari Furizue (proche des bolas d'Amérique du Sud).
Au début de la période moderne (1603 – 1868) et par ordre du Shogunat Edo les techniques au Furizue furent interdites car jugées indignes de la morale samouraï. A cette époque, Gonnosuke, membre de la famille Muso, expert en arme, eu une illumination dans un temple shintoïste sur la longueur optimale du bâton. Elle fut définitivement établie à 1,28 m : dimension jugée pratique pour se défendre contre le sabre, la lance, les armes courtes ou longues.

Dès lors, la pratique du bâton comme art de combat, nommée Muso Ryu Jô-Jitsu, fut intégrée à toutes les méthodes.
En 1897, pendant l'ère Meiji et peu de temps après la guerre contre la Chine (1894 – 1895) le gouvernement japonais décida de regrouper toutes les disciplines martiales dont le Kendo, Juken-jitsu (baïonnette), le Naguinata et le Jô-Jitsu dans une école unique : Le Butokukaï. Celui-ci comporta plus de 5 millions de participants pour 40 millions d'habitants. En 1937, un haut comité fut créé plaçant l'Aïkido et les autres arts martiaux dont le Jô-Jitsu sous la direction de Morihei Ueshiba Senseï. La deuxième guerre mondiale et l'occupation du Japon par l'armée américaine eût pour premier effet l'interdiction du Butokukaï. Les disciplines existent aujourd'hui de façon indépendante. Jô, Hambô (bokken) et tam-bô sont intégrés aux pratiques de l'Aïkido. Le Jô, à l'image du katana, est une arme noble méritant le respect.

Muso Gonnosuke Katsukichi Katsuyoshi avec un Hassakubô (Akashi, Harima provincie. 1605)

Chronologie

- Antiquité (Kodai) 250 – 1185
  - Période Yamato 250 – 645
  - Epoque de Nara 710 – 784
  - Epoque de Heian 784 _ 1192
- Période féodale (Chūsei) 1185 – 1603
  - Epoque de Kamakura 1192 – 1274
  - Epoque de Muromachi 1333 – 1573
  - Epoque Azuchi momoyama 1573 – 1603
- Période moderne (Kinsei) 1603 – 1868
  - Epoque d'Edo (Tokyo) / Tokugawa
- Période contemporaine (Kindai / Gendai) 1868…
  - Ère Meiji (1868)
  - Ère Taishō (1912)
  - Ère Shōwa (1926)
  - Ère Heisei 1989…

Bibliographie / Webographie :

Le TAM-BO, Le bâton : Jean Zin
La mort volontaire au Japon, Maurice Pinguet, Eds Gallimard
L'Histoire du Japon de Michel Vié. PUF collection Que Sais-je ?.
http://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_du_Japon
http://www.wat.tv/video/japon-histoire-dessous-cartes-fdgx_2g1eh_.html
http://www.linternaute.com/histoire/histoire-du-japon/japon.shtml

Les bâtons

Nom	Dimensions	Dimensions	Type
Hassaku-Bô	8 Shaku	2,40 m	Lance
Rokushaku-Bô	6 Shaku	1,80 m	Hallebarde
Jô	4 Shaku 2 Sun	1,26 m	Grand sabre
Ham-Bô	3 Shaku	0,90 m	Sabre
Tam-Bô	1 Shaku 2 Sun	0,36 à 0,50 m	Poignard

Tableau 1 - Extrait du livre de Jean Zin LE TAM-BO, page 23

LA PREMIERE SERIE TADASHI ABE

TECHNIQUE N 7:
IRIMI NAGE URA SUR SAISIE RYOTE DORI

1 Saisie Ryote Dori

2 Dégagement nykkyo 1ère main.

3 La seconde main contrôle le coude par l'extérieur

4 Débordement en Irimi

5 Contrôle du déséquilibre pendant Tenkaï-ashi

6 Tenkan, maintien du partenaire pendant le pivot

Reprise de garde en relevant le bras pour amplifier le déséquilibre

La seconde main (arrière) restant au niveau du dos de uke.

Tadashi ABE éxécutant IRIMI NAGE URA

INTERVIEW DE LAURENCE DEBAERE
MEMBRE DU COLLEGE TECHNIQUE

Née le 18/10/1963
30 ans de pratique
4ème DAN A.R.A.

Débute l'Aïkitai Jutsu en septembre 1983

Responsable de la commission enfants au sein de l'A.R.A

JARA : « Comment es-tu venue à t'intéresser à l'Aïkido ? »
Laurence: C'est la rencontre de mon mari qui m'a permis la découverte l'Aïkido à Ermont.

JARA : « As-tu pratiqué d'autres arts martiaux, lesquels et pendant combien de temps ? »
Laurence: Le Naginata pendant 2 ans.

JARA : « Qu'est-ce qui t'a poussée à continuer depuis le début ? »
Laurence: La passion de la discipline.

JARA : « Qu'est ce qui fait que tu as toujours la motivation pour continuer, en dépit du niveau que tu as atteint ? »
Laurence: Je ne sais pas si on peut dire que l'on atteint un niveau en Aïkido pour ce qui me concerne c'est un perpétuel recommencement. Si tu dis que tu as atteint un niveau en Aïkido, soit tu es prétentieux soit il n'y a plus rien qui te motive pour continuer. Moi je pratique sans me demander si je suis motivée ou pas, l'aïkido est complètement intégré dans mon mode de vie et lorsque je suis sur le tatami, j'oublie les soucis quotidiens et çà depuis 30 ans, c'est vraiment génial !

JARA : « Qu'est-ce qui t'a fait le plus progresser dans cet art martial ? »
Laurence: Y'a pas de mystère, si tu ne pratiques pas régulièrement, si tu ne fais pas de stages pour rencontrer d'autres personnes que celles de ton club, eh bien tu restes dans ta petite zone de « confort » car il faut savoir se remettre en question pour évoluer et c'est à la rencontre des autres pratiquants et des autres enseignants que l'on apprend aussi.

JARA : « Quel serait le meilleur conseil que tu pourrais donner à une personne débutante ou d'un niveau 1er DAN ? »
Laurence: Entre le débutant et le 1er dan ce n'est pas la même chose:
Débutant : découvrir d'abord la discipline, bien écouter les conseils que l'on donne et les appliquer et surtout être patient ; Il faut une vie entière pour apprendre l'Aïkido.
1er dan : Pour moi c'est le grade le plus « ingrat »: tu te dis « c'est bon suis ceinture noire »... Mais en fait tout le reste est à apprendre, soit tu t'accroches, soit tu t'arrêtes.

JARA : « Enfin, peux-tu nous donner quelques informations, sur tes projets futurs ou tes autres passions ? »
Laurence: Continuer à voyager, voir un peu ce qui se passe ailleurs, sinon dès que j'ai du temps libre j'adore profiter de la nature et aussi me poser avec un bon bouquin.

Merci Laurence de nous avoir accordé un peu de temps pour répondre à ces questions.

LE KATA DE BOKKEN DE NOTRE ECOLE...

Depuis quelques temps, vous avez pu commencer à travailler sur le nouveau kata de bokken de notre école, mûri et réfléchi sous la supervision d'Alain Debaere et de notre collège technique. Alain nous apporte quelques précisions sous la forme d'un article pour notre journal et pour votre information.

Le Kata de bokken consiste en une suite d'attaques, parades et contre-attaques comprenant des coupes droites, latérales, horizontales et estoc.
Il existe de nombreux Koryu ou écoles de sabre (Muso shinden ryu, Sui ô ryu, Muso jikiden enshin ryu, Katori shinto ryu, Tamiya ryu Ecoles de Battodo… etc…) et autant de manières de dégainer, de rengainer (noto), de se mettre en garde et des centaines de katas. Notre kata de Bokken comprend 14 frappes, les mouvements présentés sont basiques et permettent aux plus novices d'acquérir de bonnes connaissances de base, il est nécessaire de le connaître pour obtenir le 1er, 2ème et 3ème Dan. La participation aux stages d'armes est utile pour obtenir les bons conseils car il est très difficile de progresser seul et de corriger son attitude (avoir une garde, ne pas être déséquilibré, se tenir droit, utiliser ses hanches, baisser ses épaules, regrouper ses jambes, centrer son travail, travailler son regard, redresser la tête, avoir une attaque rapide et fluide, etc…) , je pense que d'ici quelques temps un CD de la 6ème Série devrait arriver. L'utilisation d'un katana demande beaucoup de temps et de concentration, il est préférable de commencer avec un iaito ou un Bokken avec une saya. Restez concentrés et utilisez le comme si c'était une arme tranchante, ne serait-ce que pour éviter de se blesser.

CHOISIR LA BONNE TAILLE POUR SON IAITO

La taille se mesure à partir du mune machi jusqu'à la pointe du sabre.

Taille en cm	Longueur en cm du munemachi à la pointe	Longueur de lame en Shyaku - Sun - Bu
150	66.6	2.2.0
155	68.2	2.2.5
160	69.6	2.3.0
165	71.2	2.3.5
170	72.7	2.4.0
175	74.2	2.4.5
180	75.8	2.5.0
185	77.3	2.5.5
190	78.8	2.6.0
195	80.4	2.6.5
200	81.9	2.7.0

... LE KATA DE BOKKEN DE NOTRE ECOLE

Différentes gardes en photos :

Chūdan no Kamae

Il s'agit de la plus élémentaire et fondamentale garde (kamae).
Cette garde constitue une garde défensive en raison de la menace que fait peser la pointe du sabre dirigée vers la gorge de l'adversaire, tout en observant un zanshin. Dans cette position, il est relativement facile de maîtriser la distance, le Ma-ai.

Hassō no kamae

La garde Hassō-no-kamae, connue aussi sous le nom de garde du bois. En Hassō le pratiquant porte la garde de son sabre à la hauteur de sa bouche sur le coté droit, sabre légèrement incliné sur la droite, pied gauche en avant. Cette garde présente l'avantage de fausser entièrement le Ma-ai (la distance), car il n'y a pour l'adversaire aucun repère pour la mesurer.

Jōdan no kamae

La garde haute Jōdan-no-kamae dont il existe 2 versions: la garde haute à gauche (Hidari-jōdan) et la garde haute à droite (Migi-jōdan), selon que le pied en avant est le pied gauche ou le pied droit. Les mains sont largement tendues au dessus de la tête, la main gauche en avant et le sabre légèrement décalé de l'axe du corps. Le but est alors d'avoir une attitude suffisamment menaçante derrière avec la pointe, mais aussi devant avec la tsuka-kashira et un puissant zanshin, pour ne pas susciter de réaction d'attaque de l'adversaire et de pouvoir engager aussitôt une action s'il devenait menaçant.

Waki no kamae

La garde Waki-no-kamae connue aussi sous le nom de garde du métal ou garde de l'or, ce qui indique une sorte de «valeur cachée». Cette variante de Gedan no kamae permet de cacher le sabre derrière soi pour empêcher l'adversaire d'apprécier sa distance de sécurité. C'est donc une garde qui cherche à tromper l'adversaire sur le Ma-ai. La menace ne peut donc s'exprimer que par l'attitude et le Metsuke (regard).

Gedan no kamae

En garde basse ou Gedan-no-kamae, la pointe du sabre se dirige vers le sol et vers l'un des genoux de l'adversaire. Avec un sabre réel, elle fait peser sur l'adversaire la menace d'une attaque par en bas (type Kesa giri) extrêmement difficile voire impossible à parer. Si cette garde ressemble à une posture défensive, il s'agit en fait d'une posture d'attaque capable de dévier le sabre d'un adversaire et créer des opportunités. Elle permet également de dissimuler l'intention de l'utilisateur.

RAPPELS :

PASSEPORT

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

PASSAGES DE GRADES

A compter de la rentrée 2012/2013, les règles d'inscription aux passages de grades ont évolué.
Pour pouvoir prétendre au passage de
-1e DAN : 3 stages + 1 stage gradés obligatoires.
-2e DAN : 3 stages + 1 stage gradés + 1 stage enseignants obligatoires.
-3e DAN : 4 stages + 2 stages gradés + 2 stages enseignants obligatoires.

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

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

BON DE COMMANDE

		Prix unitaire	Qté	Montant
	Passeport fédéral	8 €		
	Nomenclature technique	12 €		
	Ecusson A.R.A.	4,50 €		
	Polaire A.R.A. S,M,L,XL,XXL	25 €		
			TOTAL	

NOM du CLUB :
N° du CLUB :
NOM et Adresse du correspondant :

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

LES PROCHAINS STAGES :

- Mery s/Oise (DIF), 13 avril 2013
  François Griffoin
- Mery s/Oise, 20-21 avril 2013
  Max Banctel et Alain Debaere
- Piriac 25-26 mai 2013
  Jean-Pierre Le Pierres
- Bresles, 8 juin 2013
  Passage de grades
- Mery s/Oise (DIF), 22 juin 2013
  Technicien : François Griffoin
- Penmar'ch, 15-20 juillet 2013
  Jean-Pierre Le Pierres

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES :

Commissions:

- Commission Passage de grades - Max BANCTEL- Alain DEBAERE
- Commission Enfants - Laurence DEBAERE
- Commission DIF (Diplôme Instructeur Fédéral) - François GRIFFOIN
- Commission Séminaire National - José CUTILLAS
- Commision Communication - (non encore attribuée)

Membres titulaires du Collège technique:

Jean-Pierre Le Pierres

- Max Banctel
- José Cutillas
- Alain Debaere
- Laurence Debaere
- François Griffoin
- Félix Lake
- William Pividori.

Copyright - Le journal de l'ARA. 2013 - Rédaction: PG (pg@aiki-ame.fr) - JV (redac.jara@free.fr) - Crédits photos: A.R.A, PG + contibuteurs
Terminé d'éditer le 20/03/2013 Aïkitai Jutsu Ryu Abe.47 rue de la PALUE 29730 - LE GUILVINEC reproduction interdite sans autorisation