

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Kishinkai - Newsletter #14



**KISHINKAI AIKIDO
FRANCE
JANVIER 2022**

Chers membres du Kishinkai,

La coutume m'autorisant à vous adresser mes vœux jusqu'au 31 minuit, je vous souhaite à tous une excellente année 2022, espérant que vous trouverez dans la pratique de la joie, de la sueur, et la motivation d'aller toujours plus loin.

Pour le dojo de Rives-Charnècles, l'année a débuté avec le retour de Tanguy. Alors que la situation sanitaire me faisait craindre une faible fréquentation, grâce à la venue des élèves des dojos Kishinkai de toute la région le stage fut une réussite en termes de présence et de motivation. Je vous invite à saisir l'opportunité que sont les stages pour rencontrer des experts, mais aussi les pratiquants d'autres dojos.

Au sommaire de cette newsletter, le message de Léo, puis le résumé des derniers numéros de Yashima et Dragon spécial aikido. Enfin, nous irons à la rencontre de Nicolas. Je vous avez promis Nicolas Bonpunt, ce sera en fait Nicolas "Bon poing" Lorber, 5ème dan de Karate-dō et 3ème dan de Kishinkai.

A bientôt,

Simon

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Shin'nen no hōfu 新年の抱負, les aspirations du nouvel an

Janvier touche à sa fin, et beaucoup d'entre nous ont déjà abandonné leurs résolutions. Certains esprits amers nous invitent donc à cesser d'en prendre. C'est oublier que rares sont les succès qui n'ont pas été précédés d'échecs, et que l'aspiration à s'améliorer est l'un des plus beaux élans de l'homme.

Alors que nous semblons sortir d'une période compliquée, beaucoup d'entre vous se préparent à passer des examens. Naturellement se prévaloir d'un dan ou kyu ne permet de briller que parmi les ignorants. Mais le processus qui mène à leur obtention est précieux.

S'il est agréable de venir au dōjō sans but particulier, cela nous mène rapidement à une impasse. Comme dans le perfectionnement d'un mouvement particulier, c'est le travail conscient et délibéré qui est source de progrès.

Un grade nécessite que l'on se confronte à l'ensemble de ce qui fait la richesse de notre discipline, de son catalogue technique aux différentes formes de travail. Sa préparation nous amène à comprendre ce qui différencie et unit les différents principes, et saisir les spécificités de chaque type d'attaque.

Je vous invite donc, chacun à votre niveau, à vous engager dans la préparation du prochain kyu, dan. Pour certains sa présentation pourra avoir lieu dans quelques semaines ou mois, pour les plus avancés dans un, deux, trois ans.

Demandez conseil à votre enseignant, sollicitez l'aide de vos sempais. Pour tous cela donnera un horizon clair et enthousiasmant.

Je vous souhaite les plus grandes aspirations,

Léo

Les infos du mois

Yashima #15



Le grand entretien est consacré à un aikidoka, Jean-Marc Chamot, 7ème dan, père de... Avec 50 ans de pratique et une grande proximité avec des maîtres tels que Tamura sensei ou Sugano sensei, Jean-Marc Chamot nous plonge dans l'histoire de l'Aikidō. L'interview aborde les sujets les plus variés, de la pédagogie aux grades, en passant par la nature de l'Aikidō.

Si Yashima a toujours eu à cœur de montrer la variété des arts martiaux, ce numéro est un modèle du genre. Le ton est donné dans le thème central sur la conscience, traité au travers des visions du Jūdō, du Karate et du Penchak silat. Vous pourrez par ailleurs découvrir le Yōseikan budō, le Jōdō, le Karate kyokushinkai et le Kobudō dans des articles de fond.

Souvent méconnu, l'Aikibudō est aussi à l'honneur avec l'interview d'un élève du fondateur de la discipline. L'opportunité d'en apprendre davantage sur cette discipline, et d'évoquer à nouveau le lien entre évolution des formes et principes au regard du contexte d'application.

Enfin, dans un premier article pour la revue, Guillaume Cabutto, jeune médecin et membre du Kishinkai, nous livre une passionnante réflexion sur la méditation et son apport pour les arts martiaux.

Dragon Magazine spécial Aikido



Pour ce nouveau numéro, Germain nous livre un sommaire riche et varié, et a choisi la peur comme thème central. Je salue le choix de ce sujet si rarement abordé, car la peur est une émotion qui peut faire disparaître des années d'entraînement si elle n'est pas traitée de façon régulière au dōjō.

En dehors de ce thème, vous pourrez également :

- Plonger dans l'histoire de l'Aikidō en lisant la saga de Sokaku Takeda, le maître d'O Sensei Ueshiba.
- Découvrir Lionel Froidure que nous avons l'habitude de voir derrière la caméra.
- Retrouver Xavier Duval qui nous livre à son habitude un article clair et intelligent sur la pratique, remettant la technique à sa juste place.
- Voyager dans le temps avec Germain qui traite le sujet "kamae" de février 2019.

Nicolas Lorber, Shinjukai Karatedo, Libourne (33).

S'il est des anecdotes que j'aime raconter pour montrer le lien qui unit les membres de l'école, il en est d'autres que je préfère garder sous silence. Celle qui m'a fait connaître le nom de Nicolas au premier KishinkaiTaikai est de celles-là. Pour autant, je peux préciser que là où certains auraient eu de la colère ou de la mesquinerie, Nicolas lui n'a fait preuve que de sagesse et de discrétion.

Comme vous allez le découvrir dans l'interview ci-dessous, avant d'être pratiquant d'aikido, Nicolas est karateka professionnel. Le profil de Nicolas au sein de l'école n'est pas unique, pensons notamment à Simon Pujol et Xavier Duval, mais il est la preuve parfaite que le Kishinkai est avant tout un ensemble de principes.

**[Kishinkai Newsletter] Peux-tu présenter ton parcours ?**

[Nicolas Lorber] Petit déjà je voulais faire du Karate, mais ma mère trouvait cela trop violent. J'ai donc commencé le Jūdō. Quatre ans plus tard en 1995, j'ai finalement démarré le Karaté. J'ai immédiatement été passionné. Mes enseignants suivaient Kase Taiji sensei et nous pratiquions un Shotokan traditionnel et la compétition sportive en parallèle.

Une fois étudiant j'ai découvert d'autres pratiques, principalement le Ju-jitsu et le Full contact, avec aussi un retour vers le Jūdō. Je faisais tout cela dans un dōjō où j'enseignais déjà le Karate aux enfants. J'ai également commencé à faire plus de stages, notamment avec Jean-Pierre Lavorato qui a suivi Kase sensei de très nombreuses années, et Bernard Bilicki.

Finalement j'ai ouvert mon dōjō et suis devenu enseignant professionnel de Karate.

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

Il y a dix ans ma pratique était physique, et en fin de saison j'étais épuisé. J'ai pris conscience de la nécessité de modifier ma façon de faire pour continuer efficacement dans la durée. En découvrant une vidéo de Léo j'ai pensé que cet Aikidō souple et incisif pouvait être la discipline complémentaire qui m'aiderait à évoluer. Je l'ai contacté pour aller le voir en stage, et une nouvelle étape de ma pratique a débuté.

Comment as-tu intégré l'aïkido dans ton Karaté ?

Petit à petit ma pratique de l'Aikidō a fait émerger en moi une nouvelle façon de bouger. Tout s'est alors ordonné autour de principes communs. Aujourd'hui tout n'est pas encore parfait, mais j'ai réussi à développer une pratique qui me plaît et me correspond. Je publierai prochainement un article à ce propos dans Spécial Aikidō où j'aborderai les choix et principes du Shinjukai.

Le Shinjukai ?

C'est le nom que j'ai donné à mon école. Années après années, ma pratique a été de plus en plus influencée par le Kishinkai. Il est arrivé un moment où je ne me sentais plus pleinement à ma place dans le Shotokan, et la situation devenait également compliquée pour mes élèves qui ont vécu ces changements avec moi. Pour clarifier j'ai donc décidé de nommer ma pratique Shinjukai Karatedo.

Enseignes-tu les deux disciplines dans tes cours ?

Tout à fait. Je transmets à mes élèves à la fois le Karaté Shotokan et l'Aikidō Kishinkai, de sorte que s'ils vont à un stage de l'une ou l'autre des disciplines ils ne soient pas perdus. Concrètement, je peux faire travailler une technique d'Aikidō que je vais ensuite intégrer dans un enchaînement frappe-parade du Karate.

Pour l'enseignement de l'Aikidō je reste le plus fidèle possible, mais j'ai adapté la pédagogie à un public de karatékas, notamment en abordant davantage les frappes « cachées ».

Pour le Karate, si les formes du Shotokan sont intactes, les principes ont été adaptés. Par exemple, normalement en Shotokan la main part après le corps, ce qui n'est pas compatible avec le travail du Kishinkai.

Pourquoi placer le corps en premier ?

Cela permet de développer plus de puissance. C'est l'objectif du mythique coup qui tue. Mais d'une part cette façon de faire n'est pas cohérente avec la menace d'une lame, et d'autre part il n'est pas nécessaire de développer autant de puissance pour prendre l'ascendant, tant que l'on est capable d'enchaîner.

Quel est le contexte de pratique de ton Karate ?

situation où tout peut arriver.

Comment s'intègre le travail du sabre dans ton Karate ?

Il y a un lien direct entre les frappes, les projections et les armes. Les avantages à l'utilisation des armes sont multiples : donner du sens, révéler nos défauts et ajouter du stress supplémentaire qui est très intéressant pour l'apprentissage.

Il ne faut pas oublier que le Karate japonais comme le Shotokan a été inspiré par le sabre, notamment l'école des deux sabres, et cela ressortait d'ailleurs beaucoup dans le karaté de Kase sensei. Le sabre est donc en lien permanent avec mon karaté et y a toute sa place.

Qu'apporte le travail libre ?

Trop souvent l'apprentissage des Budō s'arrête à la première étape de l'apprentissage : la situation idéale avec un attaquant unique dont l'attaque est connue. Il est indispensable de dépasser ce premier stade et de faire du travail libre avec des attaques indéterminées, des enchaînements et des kaeshi [NDLR : retournements]. Ainsi, le pratiquant développe petit à petit son adaptabilité, corporelle et mentale.

As-tu cherché à reproduire une forme de kata comme il en existe au karaté pour les techniques d'Aikidō ?

Non. Les kata sont un enchaînement qui compile des formes techniques. Mais les bunkai* permettent déjà de travailler les mouvement d'Aikidō.

Toutefois sans les relier comme dans un kata, je trouve important de savoir réaliser seul les techniques, à la fois dans le rôle d'uke et de tori. Si on enchaîne les techniques, on a alors un travail proche des kata de Karatedo.

Par ailleurs je fais de temps en temps travailler des petits enchaînements pré-arrangés où les deux partenaires échangent avec des réactions prédéfinies, comme dans les kata d'armes du Kishinkai. Cela permet d'entretenir la capacité de mouvement et d'enchaînements.

Fais-tu passer des grades dans ton dōjō ?

Bien sûr, car les grades permettent de jalonner une progression.

Ils ont deux avantages. D'abord ils permettent aux candidats de s'engager dans un travail personnel lors de leur préparation. Ensuite, ils sont une source de motivation et d'inspiration pour tous les compagnons de pratique. Assister à de beaux passages de grades incite à s'investir pour présenter un travail de même qualité. J'aime cet état d'esprit où les pratiquants se motivent les uns les autres par la qualité de leur travail.

Quel est le programme des passages ?

Quelle est ta vision de la compétition ?

Dix années de compétition à haut niveau m'ont beaucoup apporté [NDLR : Nicolas a été champion de France en 2012], mais la situation a changé. Le karaté sportif s'est éloigné du karaté traditionnel, alors qu'avant ils ne faisaient qu'un, et qu'il n'y avait pas vraiment de différence entre la pratique au dojo et en compétition.

Le combat sportif développe certaines capacités, un état d'esprit, ainsi qu'une prise de conscience de ce qui entre en jeu lors d'une opposition. Prendre des coups et continuer malgré tout. C'est la vie quoi ! Tu fournis des efforts considérables pour te retrouver là, l'autre a probablement fait des efforts équivalents et tout peut se passer en quelques secondes. Tu te retrouves au milieu d'une salle, avec des centaines de spectateurs et une personne face à toi qui est là pour te taper dessus, montrer qu'elle est meilleure, et va tout faire pour que tes actions échouent.

C'est donc très formateur. Mais pas indispensable, car les mêmes compétences sont développables avec le type d'entraînements idoines et les bons partenaires.

Tes élèves ne font donc pas de compétition ?

Mes élèves ne participent pas au circuit de compétitions. Nous faisons du combat sportif au dojo pour éduquer le corps, appréhender certaines peurs et développer l'adaptabilité. Mais dans l'état d'esprit c'est plus un travail pour évoluer ensemble que l'un contre l'autre.

En travail libre, il est souvent plus rapide de placer une frappe qu'une technique. Comment s'intègre l'Aikidō ?

D'une certaine façon, les techniques d'Aikido sont des frappes.

Par exemple, sur irimi kokyu nage il y a deux possibilités. Soit ma main frappe et touche la tête, soit uke évite la frappe et chute, on parlera alors de kokyu nage. Mais c'est en fait la même chose. La différence entre la frappe et la projection, c'est que dans le second cas uke a réussi à "minimiser" les dégâts.

Même pour des techniques plus complexes, il suffit de les penser comme des enchainements de frappes ou de coupes qui suivent simplement des opportunités offertes par l'attaquant. Idéalement le premier mouvement serait le dernier. Mais la réalité n'est jamais la situation idéale.

Selon toi, à quoi sert la pratique des arts martiaux ?

La boîte à outils que sont les arts martiaux est une source inépuisable de recherche. Elle contient toujours un élément qui nous permet de faire face à une situation, quelle qu'elle soit (seul, malade, blessé...).

À notre époque leur but premier doit être de rendre heureux grâce à ses multiples bénéfices pour

[Subscribe](#)[Past Issues](#)[Translate ▼](#)

* Le mot bunkai (kanji : 分解) est un terme japonais signifiant « analyser, décomposer ». Au Karaté, il se réfère à l'interprétation d'un kata.



Télécharger sur App Store

Télécharger sur Google Play



<https://www.kishinkai.com/KishinkaiAikidoFranceInternational>

Copyright © 2022 Kishinkai Aikido International, All rights reserved.