

ISSN 0761-4470

BO-ZEN-DO

SEPT-OCT 84



道  
杖

COLLEGE DES CEINTURES NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS



## REVUE N° 9 - SEPTEMBRE - OCTOBRE 1984

<u>SOMMAIRE :</u>	PAGES
- Editorial par Jean Marc MERCY secrétaire du C.C.N.C.A.B...	1 et 2
- Le C.C.N.C.A.B. ....	3
- La Vie des Clubs · C.C.N.C.A.B. ....	4
· SAMURAI .....	5
· PANDA .....	6
· Kagemusha Montpellier et Kagemusha Perpignan .....	7
· Création ROUEN .....	8
- ITI-KYO 1 <sup>er</sup> Kata (suite) par Maître PIQUEMAL C.N. IV dan .	9 - 10
	11
- Dessins humoristiques par KM 007 .....	12
- "Le salut" par J.M. PRESAS C.N. IV dan .....	13
- NI-KYO : "8 <sup>ème</sup> serie" par C. SAGUER C.N. I dan .....	14 - 15
- Le But par J.V. DE BARRY C.N. II dan de judo .....	16
- Buffalo bò par N. HUMBLOT C.N. II dan .....	17
- Stage à la Franqui · par H. VASALLO C.N. I dan .....	18
· Photos .....	19
- ROKU-KYO : · par J.M. PRESAS C.N. IV dan .....	20
· Photos .....	21
- Une escrime éternelle par KM 007 .....	22
- Photos de Clubs.....	23 - 24
- KU-KYO Shiko No Kata par Maître PIQUEMAL .....	25 - 26
	27
- Dessin · les Bòs par KM 007 .....	28
- Lu pour Vous .....	29
- Conte chinois par Ch. AGRAMUNT .....	30
- HATI-KYO · SHIKO WAZA par J.G. DE BARRY C.N. III dan .....	31 - 32
	33
- Une saison bien remplie par J.G. DE BARRY 1 <sup>er</sup> assesseur ..	34 - 35
- Importance du premier principe par J.M. PRESAS C.N. IV dan	36



1

Septembre-Octobre 84

EDITORIAL

Il y a peu de temps encore, je pratiquais, avec certains d'entre vous, le BOZENDO sur la plage de La Franqui à l'occasion du stage d'été. L'heure de départ me semblait encore loin et je n'arrivais pas à me représenter un mode de vie en dehors des structures que nous connaissons.

Aujourd'hui, le pas est franchi et j'ai mis plus de six mille kilomètres entre la France et moi, et les conditions de vie ont bien changé. Il n'y a pas, jusqu'à présent, de BOZENDO aux Etats-Unis et cela va m'obliger à reprendre à la base un certain nombre de choses.

Il y a d'abord un travail de fond déjà réalisé depuis des années chez nous qui consiste à informer, à rassembler petit à petit des élèves, trouver une salle et créer une structure qui permette de pratiquer le BOZENDO.

C'est aussi important pour soi-même que pour les autres car, si vous êtes seul, seul le Iti Kyo pourra être aisément pratiqué, les autres principes demandant généralement un partenaire. C'est un travail très ardu qu'il faut arriver à varier sous peine de s'imposer une certaine lassitude. Voilà en gros le schéma du travail qu'il faut réaliser pour que le BOZENDO puisse compter sur moi et moi sur lui. Lorsque l'on réalise tout cela, il est alors possible de pousser plus loin le raisonnement et d'aborder le point suivant qui est celui de l'enseignement. Les conclusions qui s'imposent sont les suivantes :

\* Quand on est près de son école et de ceux qui vous ont formé, la tendance générale est de ne pas présenter le dynamisme maximum, ce qui est compréhensible, quelqu'un de plus gradé que vous se chargeant de réfléchir aux problèmes d'organisation. En conséquence, l'éloignement est un bon moyen de révéler cette envie de BOZENDO ou au contraire un attachement trop superficiel.

\* Ce que l'on voit à l'étranger est finalement aussi valable en France. De nombreuses personnes ont jusqu'à présent été gradées et bien peu envisagent au début, la possibilité de prendre le relais des aînés pour faire diffuser la technique. Il ne faut pas alors oublier deux choses fondamentales.

La première est que, lorsque vos professeurs ont décidé de vous faire partager leur connaissance, ils ont abandonné une partie de leur travail personnel. Refuser aujourd'hui de faire partager ce que vous savez, à quelque niveau que ce soit, serait égoïste et injuste envers eux.

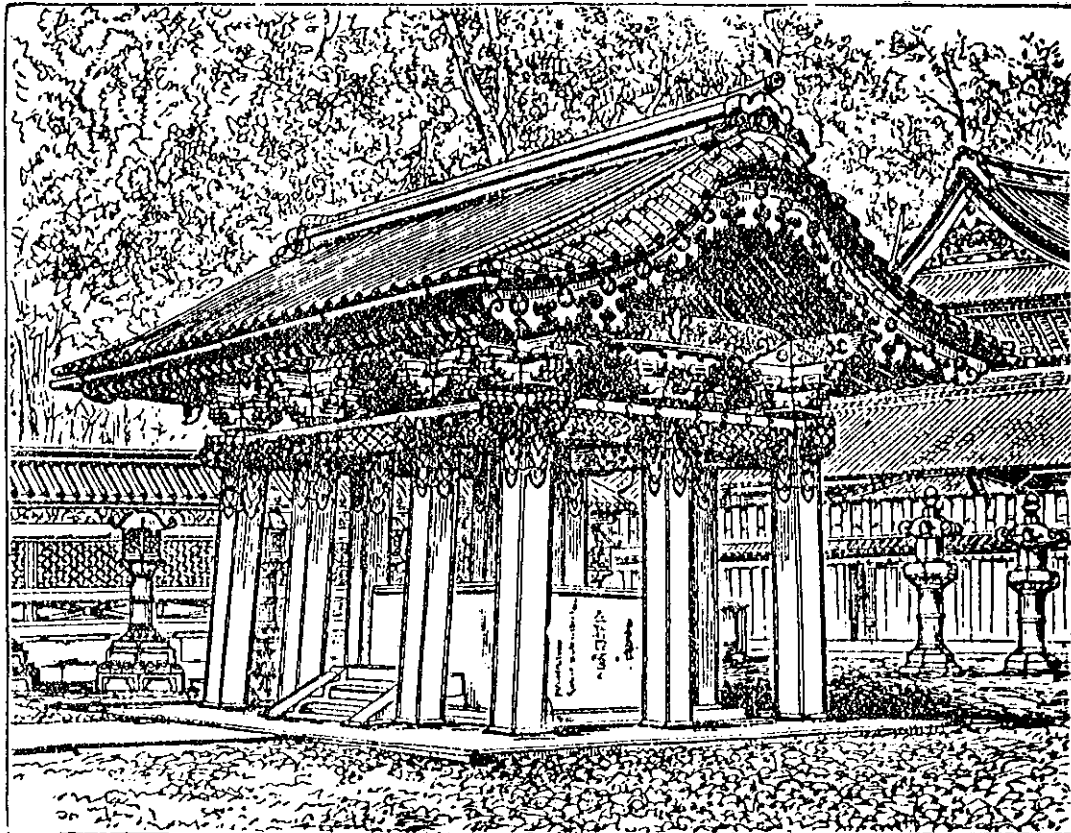
Le deuxième point est que le BOZENDO est une très grande et très ancienne voie qui est venue par des chemins difficiles jusqu'à nous et, en acceptant de le pratiquer, nous avons, en quelque sorte passé un contrat avec lui. Il nous apporte quelque chose d'important dans notre vie de tous les jours : calme, précision, et en échange nous devons nous aussi lui apporter quelque chose : ce peut être en particulier la responsabilité d'assurer un cours.

Il est bon à ce niveau de savoir que le fait d'enseigner, contrairement à l'à-priori que l'on peut avoir, est très important. Je pourrais dire que cela vient d'une nécessaire alternance dans les polarités en toute chose, prendre puis donner. Je pourrais dire aussi que l'on ne peut connaître un élément sans en avoir vu les deux aspects. Disons simplement que le fait d'enseigner vous apprend quelque chose dans la mesure où c'est l'étalon de contrôle de votre propre assimilation. L'enseignement permet, et c'est le cas pour tout le monde, de se rendre compte que tel pas n'était pas bon, que tel passage d'un kata avait été oublié ou déformé et cela tout simplement parce que notre mémoire, si bonne soit-elle, évolue dans le temps.

Le BOZENDO a besoin de bonnes volontés. Chacun d'entre nous a sa place à tenir dans l'édifice. Pensez aux débuts du judo par exemple et dites vous que ceux qui l'ont fait n'ont finalement pas agi différemment. Chacun à son niveau a pris ses responsabilités et c'est ainsi que la technique a acquis les structures que vous connaissez. Il est de l'intérêt du BOZENDO et du vôtre aussi, que nous puissions étendre notre implantation. Pensez à tous les petits villages qui n'attendent que cela ou à toutes les personnes qui, depuis des villes éloignées nous ont déjà demandé si nous avons un club sur place. Pensez à cela et essayez de l'appliquer.

Ceux qui ont accepté de prendre leurs responsabilités dans le BOZENDO, de même que tous ceux qui ont un rôle de professeur vous le diront. "Il n'y a pas de bon enseignement sans bonne recherche et réciproquement".

Jean-Marc MERCY, 1<sup>o</sup> Dan



## COLLÈGE DES CEINTURES NOIRES ET CONSEIL DES ANCIENS

Siège social : MAISON DES SPORTS - 200, Avenue du Père Soulas

34000 MONTPELLIER

### COMITÉ DIRECTEUR

Président	M. Marc PIQUEMAL C.N.4e Dan
Secrétaire	M. Jean-Marc MERCY C.N. 1er Dan
Trésorier	M. Jean-Michel PRESAS C.N. 4e Dan
1er Assesseur	M. Jean-Guillaume DE BARRY C.N.3e Dan
2e Assesseur	Mme Lise PIQUEMAL C.N. 2e Dan
3e Assesseur	Melle Nathalie HUMBLLOT C.N. 2e Dan

### CONSEIL DES ANCIENS - CINQ MEMBRES A VIE

M. Francis VIGOUREUX	Suprême Gradé 10e Dan
M. Marc PIQUEMAL	Premier Gradé 4e Dan Détenteur du Trophée des Maîtres
M. Jean-Michel PRESAS	4e Dan
M. Jean-Guillaume DE BARRY	3e Dan
M. William MIMART	1er Dan

### MEMBRES ACTIFS DU COLLÈGE

M. Jean-François SUAREZ	1er Dan
Melle Brigitte PASTOUREAU	1er Dan
M. Christian SAGUER	1er Dan
Melle Bérengère PIQUEMAL	1er Dan
M. Henri VASALLO	1er Dan



## VIE DES CLUBS - C.C.N.C.A.B.

Le rôle du C.C.N.C.A.B. a toujours été, depuis sa création, de servir de phare pour tous les clubs et tous les BOZENDOKAS. Au moment où l'été s'annonce, son activité, contrairement à l'usage commun, augmente. C'est en effet le moment de relâche dans les clubs. Vos professeurs qui, ne l'oubliez pas, sacrifient des heures précieuses à vous enseigner le BOZENDO au lieu de s'entraîner eux-mêmes, en profitent alors pour rattraper un peu du temps perdu.

Pourtant l'activité à laquelle ils consacrent le plus clair de leur temps est l'organisation du stage d'été.

Afin d'assurer un maximum de succès à cette édition, les responsables commencent à prendre les premiers contacts dès le mois de février avec les responsables locaux de façon à pouvoir réserver le terrain.

Puis vient la phase de mise au point des programmes, que ce soit pour la partie technique ou bien pour la partie intendance. Il faut en effet bien gérer un stage si l'on veut qu'il vous coûte le moins cher possible. Il faut ensuite passer à la réalisation des maquettes qui vont servir à votre information et en général à tout ce qui se rapporte au domaine publicité. Ce sont, à chaque maquette, des dizaines d'heures qui sont nécessaires. Il est possible de passer à l'impression.

Chaque petit prospectus que vous tenez dans vos mains est en soi une réalisation à part entière. Une fois les contacts pris avec les divers organismes sportifs pour assurer la diffusion de l'information, le mois de juin est arrivé et il faut alors se préoccuper des fournitures diverses qu'il est impératif d'approvisionner à l'avance.

Le bois sorti de sa réserve ou acheté, il faut alors passer des jours entiers à la réalisation de la cabane, du dortoir, du réfectoire de façon que vous puissiez disposer du maximum de confort possible. Cela s'entend bien que dans l'optique d'un stage d'arts martiaux un minimum de "rudesse" est nécessaire. Quand vous arrivez, il y a donc près de six mois que le stage est en chantier. Vous n'avez plus alors qu'à profiter tranquillement des cours et des leçons et quand même à donner une petite quote-part de travail représentée par les travaux d'intérêt commun. Quand tout est fini, nous n'avons plus alors qu'à passer encore une semaine à démonter, répertorier, classer le matériel et à préparer l'hivernage. Ceci fait, il est alors nécessaire de dépouiller les résultats, ce qui nous prend encore quelques mois!

C'est tout cela qui permet à un stage d'être un succès et si parfois il reste l'impression d'une différence entre deux stages, le travail accompli est toujours aussi important.

Plusieurs parmi vous auront été les bénéficiaires de ce stage d'été 1984.

Les trois principaux, ceux qui nous concernent directement, sont Olivier CAZALS, Bérengère PIQUEMAL et Henri VASALLO qui sont venus grossir les rangs du C.C.N.C.A.B. les deux premiers avec une mention spéciale. En effet, Olivier CAZALS ne portera sa ceinture noire que lorsqu'il aura validé le deuxième stage exigé alors que Bérengère PIQUEMAL devra attendre 16 ans pour pouvoir troquer sa ceinture noire junior contre le modèle standard. Espérons que cela donnera des idées à tous leurs suivants. Vous aurez l'occasion de les retrouver en exercice très bientôt dans vos clubs.

Si nous envisageons maintenant les dates des prochains stages, vous pouvez dès à présent réserver pour le stage d'hiver 1984 du Mercredi 26 décembre au matin au lundi 31 décembre en fin de matinée. La date du stage d'été 1985 sera fixée ultérieurement.

La soirée de Noël du BOZENDO sera cette année fixée au 15 décembre 1984, les modalités pratiques changeront peu par rapport à l'an passé.

En attendant cela, rendez-vous pour les démonstrations du 29 et 30 septembre (cf. Vie des Clubs - KAGEMUSHA - MONTPELLIER)



## SAMURAI - PERPIGNAN

Président et directeur technique :  
Jean-Guillaume DE BARRY

Beau doublé pour commencer la saison... Olivier CAZALS et Henri VASALLO ont eu l'honneur d'être promus Ceinture Noire par le Suprême Gradé Me VIGOUREUX, le 15 août 1984, à l'issue du stage d'été de La Franqui.

Une réserve pour Olivier: il ne pourra porter sa ceinture noire que lorsqu'il aura validé son stage d'hiver. Il n'est pas toujours facile de concilier obligations professionnelles, stages et entraînements, mais les efforts sont payants !

A tous deux nous adressons nos félicitations et souhaitons qu'ils fassent de nombreux adeptes..

La participation au stage d'été a été importante ; certains sont montés en grade : juste récompense de leur assiduité et de leur persévérance :

1er kyu : Jamal HABAINOU

5e kyu : Maurice CAZALS  
Nathalie CAZALS  
Sylvie FUENTES

Il faut continuer !

Le C.C.N.C.A.B. annonce l'organisation d'une démonstration à Perpignan dans le courant du mois de septembre et une autre à Montpellier à la fin de ce même mois : Nous comptons sur vous pour y participer nombreux.

Vous aimez le BOZENDO, donc vous aimez le faire connaître. Les démonstrations sont faites pour cela.

Il y a de la place sur le tatami et de nouveaux pratiquants seront les bienvenus.

Nous vous attendons comme d'habitude le mercredi de 18 h 30 à 20 h 30 et le samedi de 18 h à 20 h.

Bonne rentrée à tous !





## AU PANDA... ON S'ECLATE ...

C'est avec une grande joie que nous avons ouvert les portes du Club le mercredi 26 septembre, pour accueillir les membres de la grande famille BOZENDO.

Les clubs SAMURAI et KAGEMUSHA s'étaient joints à nous et c'est avec une fougue égale que les nouveaux et les anciens ont fait vibrer l'air et résonner gaiement la salle de la Méditerranée et depuis au Panda... on s'éclate... disent les jeunes.

Tout est nouveau dès qu'on franchit la porte du dojo: il y a le salut, marque de respect pour l'endroit où se déroule le BOZENDO, on apprend à saluer professeur et partenaire afin d'établir une relation harmonieuse entre chacun.

"Le BOZENDO... c'est beau" avons-nous lu dans un article consacré à la narration d'une démonstration. C'est noble nous dit-on aussi, alors il faut cultiver Beauté et Noblesse par un regard différent tourné sur cet art martial.

La benjamine du C.C.N.C.A.B. est une auxiliaire précieuse, preuve qu'à tout âge on peut gravir les échelons les plus hauts et réussir brillamment l'examen d'accès au grade de ceinture noire 1er dan, y ajouter même une mention comme le rappelle le galon agrémenté d'un liseré blanc qu'elle porte sur la manche droite de son kimono.

Félicitations Bérengère et bienvenue parmi nous au Collège. Puisse-tu être un stimulant pour ces jeunes qui viennent grandir les rangs des BOZENDOKAS, un exemple aussi sur le chemin qu'ils ont choisi de suivre avec nous, bô en main.

Lise PIQUEMAL, 11e dan



## KAMEMUSHA - MONTPELLIER

Président: Jean-Marc MERCY  
Directeur technique : Marc PIQUEMAL

L'été aura été bien plus long et moins animé que d'habitude à Montpellier. Il est vrai que beaucoup de nos membres étaient bloqués par des activités plutôt prenantes: Examens pour les uns, voyages pour les autres depuis la Crête (Eh ouil) jusqu'à la Corse, plus proche mais quand même beaucoup plus française, sans parler du stage d'été, il y avait là de quoi dégarnir les rangs de manière dramatique. Mais rassurez-vous, tout est rentré dans l'ordre et le club va pouvoir redémarrer dès que vous serez là. Les horaires sont inchangés ainsi que les salles:

Mardi 20 h - 22 h salle de judo  
Jeudi 20 h - 22 h salle de danse

Deux belles salles pouvant accueillir de nombreux membres et qu'il faudra remplir.

Pour cela, l'esprit associatif doit jouer et chacun d'entre vous doit essayer de faire sa publicité, que ce soit par le bouche-à-oreille ou encore par des campagnes d'affichage.

Quoi de plus agréable en effet d'avoir avec soi des éléments jeunes à qui l'on peut montrer ce que l'on a patiemment acquis au cours des heures de travail et finalement, sans orgueil mal placé, valoriser son propre travail. Songez que, si le BOZENDO peut vous apporter beaucoup, la réciproque est aussi vraie.

La première occasion de vous distinguer, et elle sera grande, aura pour cadre la foire aux associations de Montpellier et se déroulera en deux étapes :

- représentation de la technique par les clubs, donc par chacun d'entre vous, le samedi 29 septembre sur l'esplanade. Vous pouvez montrer ce que vous connaissez et en discuter avec le public jusqu'au soir.
- présentation des techniques de haut niveau le dimanche 30 septembre dans le courant de l'après-midi. A cette occasion, une sorte de piste sera délimitée et entourée de gradins sur la Place de la Comédie.

Le BOZENDO va acquérir pour la première fois un statut régional par cette collaboration avec la municipalité de Montpellier et nous espérons que vous serez là pour soutenir et encourager ceux qui vous ont enseigné le BOZENDO.

Pour cette revue que vous attendez tous avec impatience, n'oubliez pas non plus qu'il est nécessaire d'avoir des articles et que chacun d'entre vous est un journaliste en puissance. Il est bon d'avoir du renouvellement et votre rôle est de varier le contenu de ce trait d'union que constitue la revue. Alors n'hésitez pas, écrivez, dessinez : cela vous plaira et cela nous plaira aussi. En attendant de nouveaux K.M....

## KAGEMUSHA - PERPIGNAN

### AU REVOIR RENE !

René nous a quittés le 3 septembre. Officiellement, il était "trésorier" du club Kagemusha de Perpignan. Mais c'était aussi le frère de Jean-Michel, deuxième quatrième dan, qui cumule tant de fonctions au sein du Bozendo.

Tous les bozendokas connaissaient et aimaient René.

Il était présent à toutes les manifestations : démonstrations, remises de grades, fêtes... Il se réjouissait avec nous des résultats obtenus et encourageait ceux qui avaient plus de difficultés ; il avait toujours un mot gentil pour chacun et un vrai sens de l'humour.

Dans cette épreuve, nous tenons à assurer Jean-Michel et sa maman, Mme PRESAS, de notre soutien et notre affection.



## LE BOZENDO GAGNE DU TERRAIN

Au cours de l'année scolaire à venir, une nouvelle génération de bozendokas va voir le jour en Haute-Normandie.

La Haute-Normandie c'est le pays des pommes et du cidre (du Calvados pour ceux qui possèdent un alambic), c'est aussi le pays de la pluie.

Pour ma part, ce ne sont ni le cidre ni la pluie qui m'attirent mais la poursuite de mes études.

Contraint à y revenir, c'est à Rouen (Seine Maritime) que s'ouvrira un nouveau Club de BOZENDO, le 5ème installé en France.

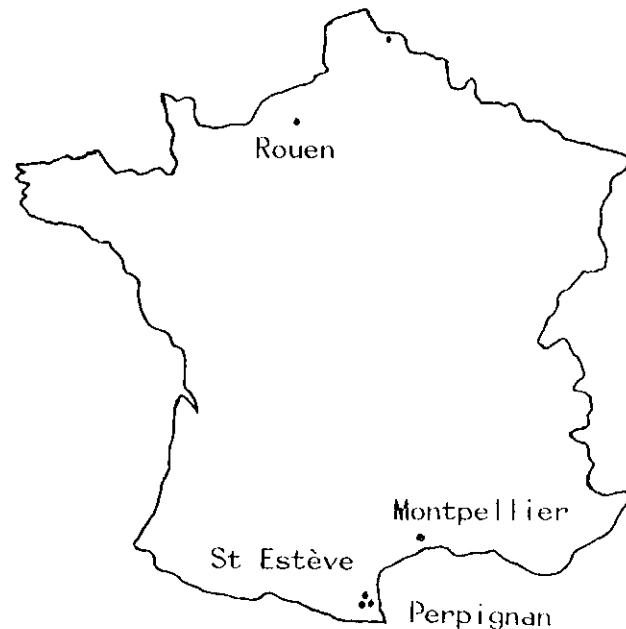
J'espère pouvoir donner autant de vie et de tonus à ce club qu'en ont donné les yudanshas dans le Languedoc-Roussillon. Son inauguration donnera lieu à une démonstration donnée par les yudanshas qui auront accepté de se rafraîchir les idées dans cette contrée tout de même pleine de charme.

Tout ceci ouvre de bonnes perspectives pour l'avenir. Lors des prochains stages, nous aurons peut-être l'occasion de compter dans nos rangs des normands et bien d'autres représentants des diverses régions.

Souhaitons que l'ouverture d'un club dans cette grande ville fasse tache d'huile et engendre le développement du BOZENDO dans le Nord-Ouest.

Pour l'instant, le projet est sur le papier, dans un avenir très proche il sera sur un tatami...

Sylvain BENOIT, 1er kyu



## ITI KYO

Suite de la présentation du 1er kata de manipulation  
=====

Rappel : Cette description est destinée à aider le postulant à la Ceinture Noire ainsi que tout autre pratiquant de BOZENDO. Aussi, se bornera-t-elle à n'explorer que le caractère technique du ITI KYO et du HATI KYO, déjà évoqué dans les revues précédentes (cf. article du Suprême Gradé). Conscient de la difficulté de lecture et des efforts de concentration qu'elle nécessite, si elle parvient à vous éclairer sur un quelconque des points encore restés obscurs après les démonstrations, le but sera alors atteint.

Nous abordons ici la deuxième partie de ce kata qui en comporte, nous le rappelons, trois.

Constituée par la succession de trois plans d'exécution (vertical, horizontal, vertical) cette série de mouvements fait suite immédiatement au premier groupe de figures.

Deuxième partie :

\* plan vertical :

Par convention, le jodan s'inscrit, si l'on suit une disposition topographique, au Nord. Le pratiquant vient d'achever la manipulation n° 27 en Yoko idari à partir de la garde idari jigotai (face à l'ouest par rapport au jodan).

. Ma mae pour gagner la garde migi jigotai et n° 22 inverse exécutée par la main droite trois fois de suite - réception une fois terminée par n° 7 à droite.

. Changement d'axe de combat, par un court suri ashi du pied gauche, à 90° sur la gauche. Exécution du n° 22 inverse par la main gauche trois fois (face au sud par rapport au jodan).

. Sur place, changement d'axe 180°, le bō maintenant sa vitesse dans son plan vertical par l'exécution de la figure n° 26 en yoko migi suivi d'une manipulation n° 22 par la main droite 3 fois de suite en garde migi jigotai (face au Nord) et réception n° 1 côté droit.

. Sans interrompre sa course, le bō change de direction 90° vers la gauche aidé par un suri ashi du pied gauche. Exécution du n° 22 trois fois en garde MigI (face à l'Ouest)

. Ma mae pour gagner " " jigotai accompagné de la manipulation n° 25 changement 180° par un tai sabaki anti-horaire sur le pied avant droit et exécution n° 22 inverse en posture migi jigotai par la main droite (face à l'Est) trois fois.

. Déplacement en Ma mae pour rejoindre la garde idari jigotai accompagnée de la manipulation n° 8 suivi aussitôt du n° 22 trois fois exécutée par la main gauche (face à l'Est)

La figure au sol qui vient d'être décrite a donc parcouru au moins une fois chacun des quatre points cardinaux.

Sur place, changement d'axe de combat 180° et retour à la garde migi jigotai accompagné par n° 26 en Yoko migi - Ma mae pour gagner idari jigotai accompagné d'un n° 25 en Yoko migi - Tai sabaki sur pied avant droit pour changement 180° - Idari jigotai exécution du n° 26 en Yoko migi - Sans déplacement changement d'axe 180° et retour position migi jigotai accompagné d'un n° 25.

Cette figure sera réalisée trois fois et nous amènera en orientation face à l'Ouest jusqu'à la réalisation du n° 26 en garde idari jigotai.

. Par un Ma ushiro, accompagné d'un n° 26 en Yoko idari, inversion du sens initial de la rotation des tai sabaki qui place le postulant en garde migi. Ma mae pour rejoindre la garde migi et exécution du n° 25 Tai sabaki 180° horaire sur pied avant droit et exécution du n° 26 en Yoko idari.

Même série de mouvements accomplie trois fois pour terminer sur un n° 25 en garde migi jigotai - tai sabaki horaire 180° sur pied avant droit suivi d'une autre rotation sur place de 180° et réception du bō par le biais de la manipulation n° 1 en garde idari.

\* Plan horizontal :

. Changement d'axe à 90° sur la gauche ainsi que de plan (vertical-horizontale) pour aborder les tsuburi autour du cou, à partir de la position idari.

N° 15 trois fois exécutées sur garde idari en rotation gyaku

. Retour en exécutant toujours la n° 15 mais cette fois-ci après un tai sabaki anti-horaire sur pied arrière gauche. Trois manipulations consécutives replaceront le candidat au point de départ du changement de plan en garde miigi jigotai, bras croisé autour du cou.

\* Retour au plan vertical :

. Changement de plan à partir de la main gauche qui exécute une boucle et tandis que le pratiquant par un ma mae change de garde (miigi → idari) le bō, lui, change de plan pour exécuter la manipulation n° 26 en Yoko miigi puis n° 26 en Yoko idari garde miigi jigotai obtenu après ma mae et retour n° 26 en Yoko miigi conduit par le troisième Ma mae.

. Sans interruption le bō favorisé par un Ma mae (idari jigotai → miigi jigotai) exécute n° 8 puis nouveau Ma mae, n° 8 en idari, suivi d'un dernier Ma mae et n° 8 en miigi jigotai.

. Changement 180° sur place et réception du bō en n° 1 à gauche, garde miigi jigotai.

\* Transition 2ème partie - 3ème partie.

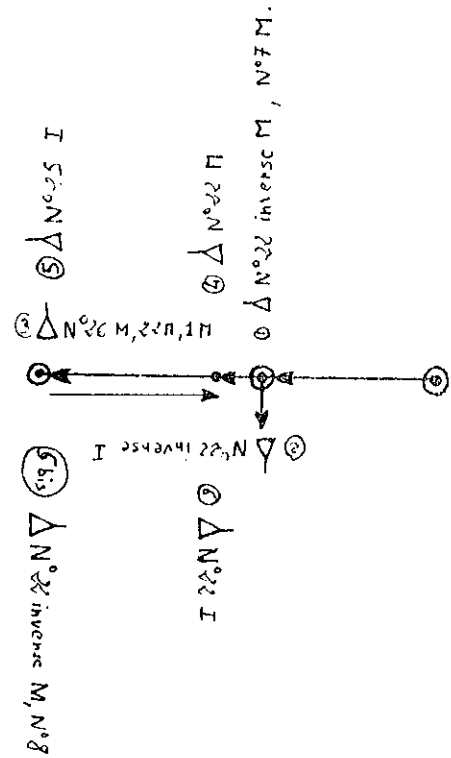
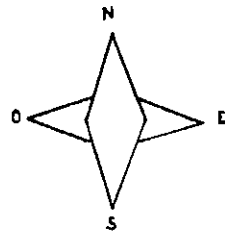
A partir de la garde Miigi jigotai, retrait pied avant par Ma ushiro pour obtenir garde idari accompagné d'un n° 20 avec réception taille droite et exécuté par main droite.

. Tai sabaki 90°horaire accompagné du n° 18 commandé par la main droite Réception du bō dans le dos niveau taille par la main droite à nouveau garde idari

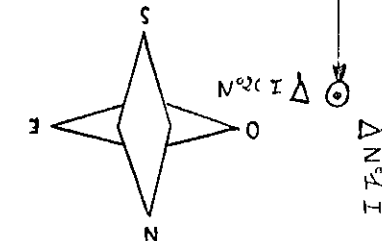
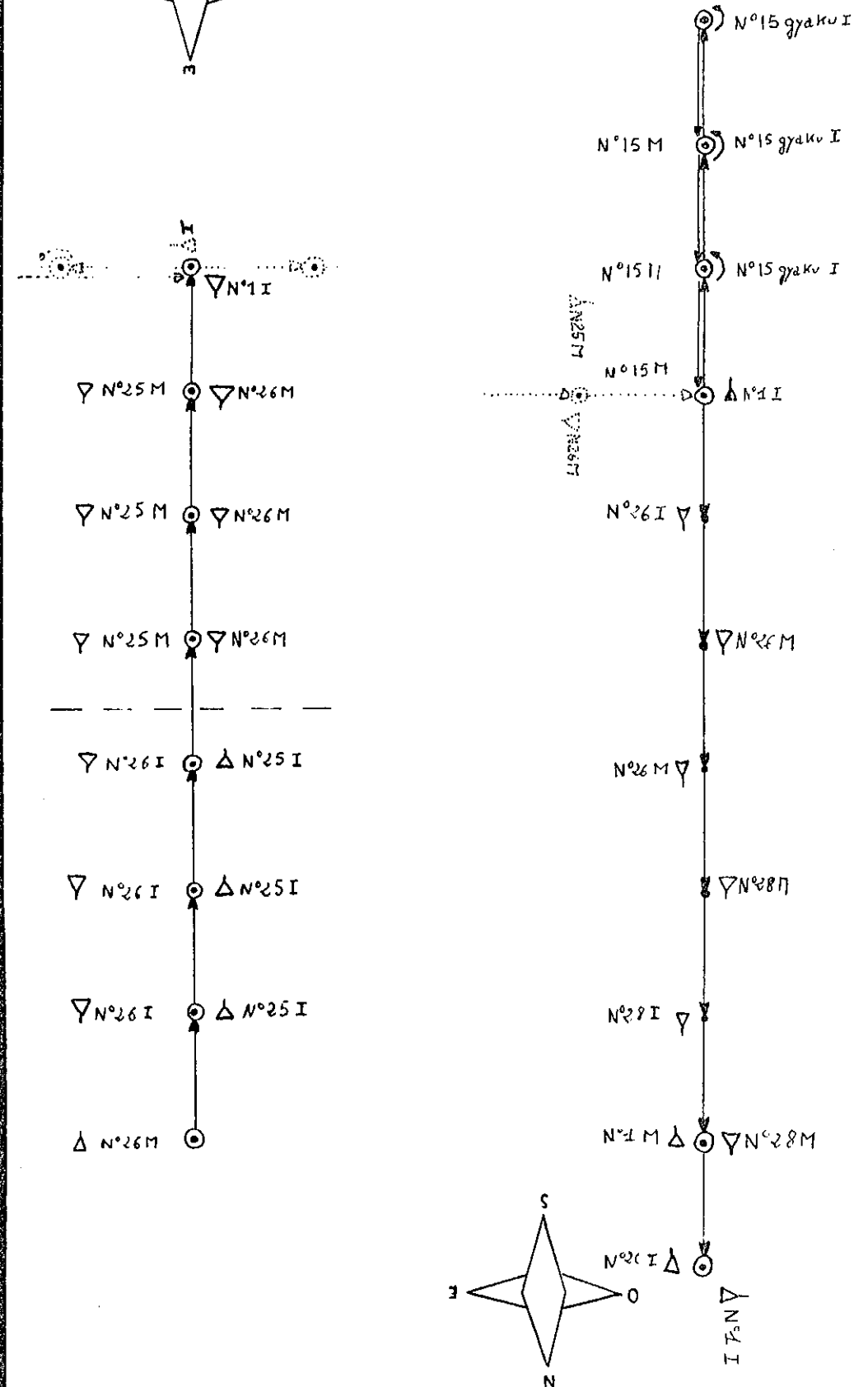
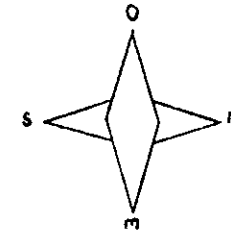
. Changement de plan : horizontal vers le vertical latéral droit par mouvement n° 1

A suivre  
Maître PIQUEMAL  
IVeDan

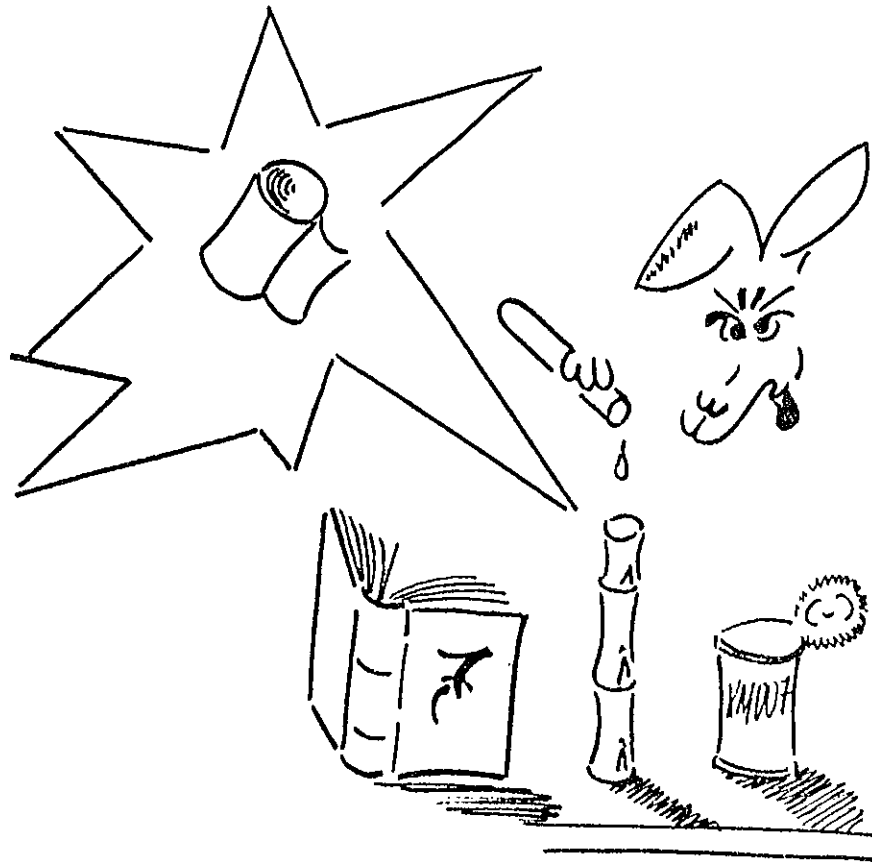
L'ETOILE



- I : idari jigotai
- M : miigi jigotai
- Δ : exécutant en garde
- : emplacement de la manipulation
- ⊙ : changement d'axe d'exécution
- ▶ : sens de déplacement
- N° : numéro de manipulation
- : suri ashi







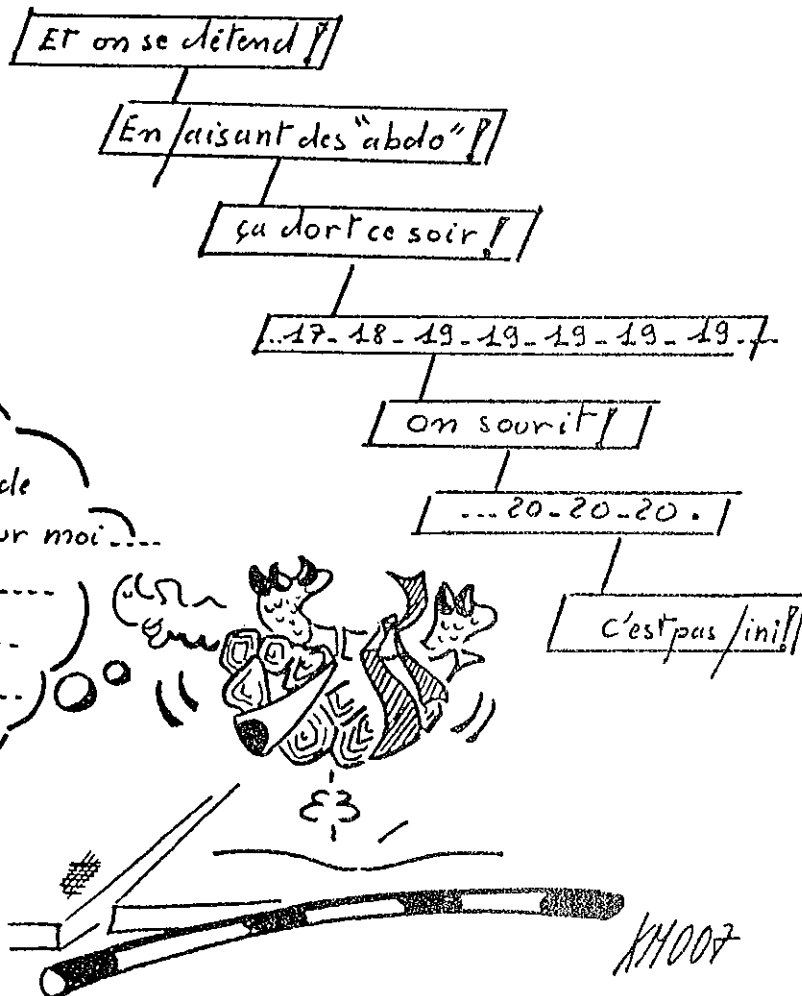
L'ADHESIF PHILOSOPHAL

on recherche activement  
l'adhésif philosophal,  
qui rendra votre bo  
souple, impondérable,  
incassable, imputres-  
cible, inoxydable....

et qui s'harmonisera  
spontanément à la  
couleur de votre  
ceinture!

(Sérieux s'abstenir)

LA TORTUE



S'te jure!  
Parfois je me demande  
si c'est bien pour moi...  
Mais je progresse...  
... un peu ...  
... et 15! ...



YUDOSH



"LE SALUT"

Un dojo (ou une salle d'entraînement) est un lieu privilégié où vous pratiquez le BOZENDO, mais c'est aussi un endroit où se perpétuent les traditions orientales, principes même des arts martiaux.

Vous avez déjà l'habitude de marquer le respect envers vos professeurs et vos maîtres en les saluant au début et à la fin du cours en position ZAZEN, ou en s'inclinant devant eux après un conseil permettant de progresser dans notre discipline. Les élèves se saluent également entre eux, au commencement et à la fin de chaque exercice, ceci pour marquer le remerciement envers son partenaire.

Nous allons à partir de maintenant instaurer un autre salut toujours en respectant les traditions ancestrales.

Il vous faudra donc oublier l'habitude occidentale des embrassades et des poignées de mains, dès lors que vous pénétrerez dans un dojo.

1er cas : Un élève ou un Yudansha rencontre le Suprême Gradé :

- S'il est en tenue, il saluera le Maître en se mettant en ZAZEN
- S'il est habillé civilement, il s'inclinera trois fois devant lui

2ème cas : Deux Yudansha se rencontrent :

- Grades différents : le moins élevé s'inclinera deux fois, alors que son sensei ne lui répondra qu'une fois.
- Mêmes grades : ils se salueront tous les deux une seule fois

3ème cas : Un élève rencontre un Yudansha

Il s'inclinera une fois devant son professeur (deux fois devant un 3e Dan et plus) qui ne répondra qu'une seule fois.

4ème cas : Deux élèves entre eux

Ils se salueront une fois.

Ceci complète donc l'éthique sur le salut déjà en place parmi nous. J'espère que vous en ferez bon usage.

Jean-Michel PRESAS  
1VeDan



Elle se pratique à partir du 3e kyu.  
 Les quatre mouvements s'exécutent dans un plan horizontal avec des variations dans l'espace.  
 Lin et Lyang sont en garde Hidari jigotai



1er mouvement

Lyang veut attaquer Lin sur une pique au visage "tsuki". Pour cela, il amène son bō sur son côté droit, la pointe gauche dirigée vers le front de Lin. Désirant frapper Lin d'un tsuki, il lâche la main gauche et détend son bras droit en direction du front de Lin. Il exerce en même temps une rotation du buste dans la direction du bō. Le buste est alors tendu au maximum, le poids du corps sur la jambe avant. Lin durant l'attaque monte son bō horizontalement en avant de son visage pour dévier le coup qui passe au-dessus de sa tête (Mamori no tsuki men).

2e mouvement

Lyang venant de frapper Lin au visage, va maintenant s'enrouler autour du bō et frapper Lin au genou. Pour cela Lyang va faire un tai sabaki à 360° en pivotant sur le pied gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et il se retrouve en garde mi-gi-jigotai. En même temps, le bō s'est enroulé sous son aisselle gauche et l'énergie s'est accumulée pour venir frapper Lin au genou. Lyang est fléchi (et son) buste droit. Lin devant garder sa distance par rapport à Lyang va reculer en "tsugi ashi" ou pas glissé. Il va faire une parade verticale en amenant sa main gauche sur son côté droit, en bas et sa main droite reste au niveau des épaules, le bras et l'avant-bras perpendiculaires au bō (Mamori no yoko hiza)

3e mouvement

Lyang va tenter un "tsuki" au bas ventre. Pour cela Lyang récupère son bō avec la main gauche. Le bō se trouve sur son côté gauche, la pointe dirigée vers le bas ventre de Lin. Il lâche sa main droite et détend son bras gauche. Comme au premier mouvement, le buste fait une rotation vers le bō. Lin en garde Hidari jigotai pour dévier l'attaque va descendre son bō horizontalement au-delà du bas-ventre pour que le "tsuki" ne l'atteigne pas (Mamori no tsuki ye tan).



4e mouvement

Lyang comme au deuxième mouvement vient s'enrouler autour du bō mais vient frapper Lin à l'oreille gauche pour cela, Lyang exécute un tai sabaki à 360° anti-horaire en pivotant sur le pied droit. Le bō est enroulé au-dessus de l'épaule droite. Lyang se retrouve en garde Hidari jigotai. Lin pour garder sa distance va reculer en "tsugi-ashi". Pour parer le coup Lin fait une parade verticale gauche (Mamori no yoko men).

Remarque :

Lin n'a pas changé de garde durant les quatre mouvements.  
 . Il existe une variante pour le 2e mouvement. Au lieu de récupérer le bō en lui faisant exercer une boucle horizontale, Lyang pour gagner du temps va effectuer un retrait de l'avant-bras droit vers le bas-ventre avec une rotation du poignet vers l'intérieur du corps. La main gauche vient récupérer le bō derrière le poignet droit.  
 . Comme dans la IVe série, on peut masquer les "tsuki" avec le coude.  
 Ex : 1er mouvement : On amène le bō sur le côté droit en dissimulant la pointe sous le coude droit.



Christian SAGUER, 1° Dan





## LE BUT

Pour être motivé, il faut avoir un but.  
 Pour atteindre le but, il faut savoir comment progresser.  
 Le but des Arts Martiaux est d'obtenir l'efficacité maximum du corps et de l'esprit.  
 Le but ultime étant de pousser cette efficacité à son maximum jusqu'à la PUISSANCE INFINIE.

Les SAGES et les MAITRES qui l'ont atteinte avant nous affirment que cette PUISSANCE INFINIE existe, qu'elle est en chacun de nous, que nous pouvons l'y trouver, mais que nous sommes seuls pour pouvoir l'y trouver, que nous devons la trouver personnellement, nous ne pouvons pour cela profiter des efforts des autres.

Les Maîtres enseignent aussi qu'il y a une multitude de Voies pour atteindre ce BUT.

La VOIE c'est le processus d'évolution, de progression, qui nous permet de prendre conscience de cette PUISSANCE, de l'utiliser, de la maîtriser, de nous relier à elle, de nous réintégrer à elle, PUISSANCE qui est déjà en nous ICI et MAINTENANT.

Mais nos blocages, nos inhibitions, nos doutes, nos conceptions erronées, nous interdisent d'en prendre conscience et nous rendent faibles, malheureux, inconséquents.

La prise de conscience de cette Puissance ne peut se faire que par une intuition, une compréhension directe, une mise en pratique, une mise à disposition personnelle, en dehors de toute dialectique, de toute discussion qui font appel à des symboles et ne peuvent nous faire saisir la REALITE de cette PUISSANCE.

Le but de la Voie c'est cette prise de conscience de la PUISSANCE INFINIE qui en même temps mettra à notre disposition cette PUISSANCE qui est déjà en nous. Si elle n'était pas déjà en nous, nous ne pourrions pas évoluer, nous améliorer, progresser.

La mise en oeuvre par notre propre volonté de cette PUISSANCE et sa manifestation par divers effets sur les êtres et les objets sera pour nous-même la preuve de sa REALITE.

Cette preuve ne peut être que personnelle, car nous pouvons toujours douter des prodiges réalisés par les autres, même si ce sont d'authentiques MAITRES. Seule notre propre maîtrise sera pour nous une CERTITUDE REELLE.

Pour avancer dans la bonne Voie, il faut avoir une confiance suffisante, une ouverture d'esprit assez large, il faut faire suffisamment d'efforts, pour ne pas nous égarer dans les chemins des illusions, des doutes, des comportements extrêmes, néfastes, en choisissant une Voie moyenne, la plus sage.

Pour cette quête, cette recherche, il faut prendre conscience de nos possibilités les meilleures dans nos quatre activités :

- 1 - BIEN VOIR et choisir un sujet d'étude intéressant à approfondir
- 2 - BIEN PENSER et choisir un idéal élevé à atteindre
- 3 - BIEN AGIR et choisir une mission constructive à accomplir
- 4 - BIEN ETRE et maintenir la PAIX

Etude, idéal et mission, constituent des buts intermédiaires, des étapes vers le BUT final. Au fur et à mesure de notre progression, nous choisirons des sujets d'études, des idéaux et des missions de plus en plus élevés dont l'accomplissement nous élèvera d'autant plus.

Nous devons donc nous fixer des buts intermédiaires qui nous rapprochent le mieux du BUT final, et les atteindre tranquillement.

Ne nous égarons pas dans la recherche de la puissance illusoire des "pouvoirs" dont l'obtention nous bloquerait dans la progression.

J.V. DE BARRY, C.N.2e Dan JUDO



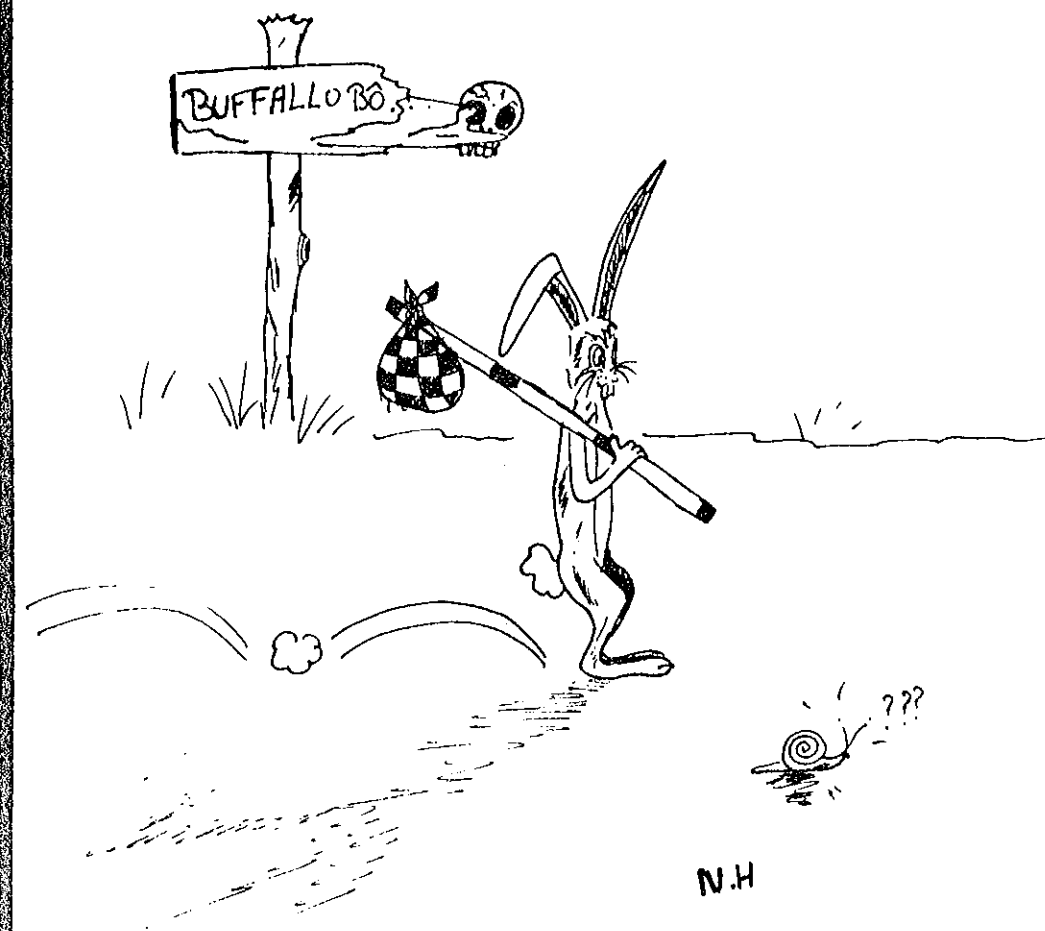
"BUFFALO BÔ..."

Eh bien oui ! Le BOZENDO, après de nombreuses conquêtes en France et particulièrement dans le Midi où siège en effet un petit groupe d'irréductibles Bozendokas, va tenter d'envahir les territoires d'outre-mers..

Après Abidjan et la Marine Française, il délègue donc un de ses yudanshas chevronné aux U.S.A.

Il procède avec méthode et va commencer par s'établir à BUFFALO, petite ville de quelques 600.000 habitants, non loin de la frontière canadienne.

La tâche de notre yudansha va être rude car là-bas pas question en hiver d'aller faire quelques manipulations à l'extérieur au risque de rentrer le nez et la moustache gelés. Il va donc falloir que notre Bozendoka contamine quelques habitants de BUFFALO pour tenter d'obtenir une salle et pourquoi pas, ouvrir le premier club américain de BOZENDO !



LA FRANQUI... 1984

Je tenais à remercier Maître Vigoureux ainsi que tous les professeurs pour leur patience, leur volonté d'enseigner et le courage qu'ils ont fourni durant tout le stage d'été.

Ce stage, très intensif physiquement et techniquement, nous a permis à tous de progresser sur tous les plans. Les cours, de très bonne qualité, étaient variés et chaque stagiaire voyait ses efforts récompensés.

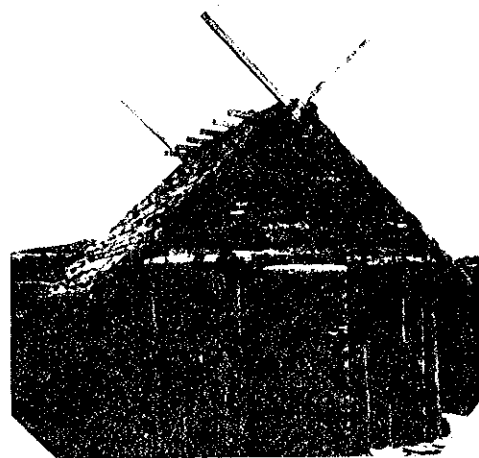
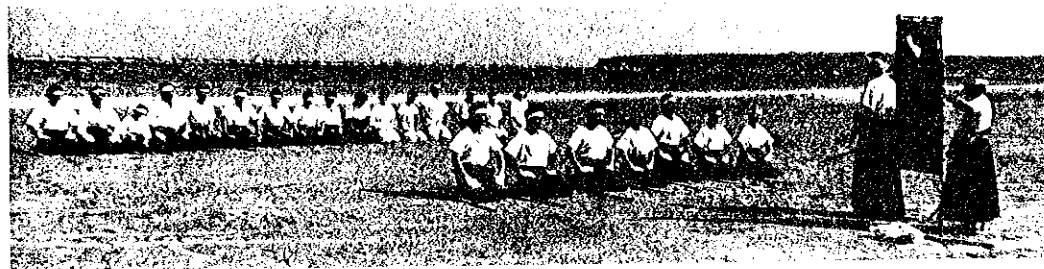
Bien sûr, ce n'était pas toujours facile, surtout le cours du soir. Il fallait puiser dans notre volonté mais, avec un peu de motivation, tout s'enchainait.

En dehors du BOZENDO, la mer était là pour nous distraire. Olivier et Jean-Pierre avaient amené leur planche à voile. Personnellement, j'ai essayé de m'y initier, mais je préfère ne pas vous expliquer l'ambiance !

Quelquefois le temps n'était pas au rendez-vous. Heureusement le jour de la démonstration nous avons été gâtés ; il faisait beau et un grand nombre de personnes avaient répondu à notre invitation.

Je ne voudrais pas terminer sans remercier "Mamie" pour tous les bons repas qu'elle a mijotés avec la collaboration de Sylvain, car elle aussi elle a participé à cette grande manifestation du BOZENDO.

Henri VASALLO





### ROKU - KYO

Ceux qui pratiquent le Kami-no-Kata connaissent la projection appelée *Bō ushiro kubi keiten nage*. Nous allons maintenant reprendre son étude dans les conditions d'un combat.

En effet, dans le Kata, les deux partenaires sont "complices". C'est-à-dire que Shité connaît très exactement ce que fait Tori (la réciproque étant vraie), et il subit, en participant, toutes les actions. Alors que dans un combat, ou plus simplement dans un randori, les deux adversaires s'opposent. Voici donc l'étude de *Bō ushiro kubi keiten nage*.

Les deux adversaires sont en posture *Hidari-jigotai* (pied gauche avant). Tori attaque par le premier mouvement de la première série. Je vous rappelle que pour ce faire, il maintient son *bō* dans un plan vertical frontal, incliné à 45°, la main gauche étant la plus haute. Il essaie ainsi de briser la gorge de Shité.

Tori profite de la réaction de surprise pour engager sa projection. En effet, Shité se sentant attaqué, va avoir un mouvement de défense qui a pour conséquence de le déséquilibrer vers l'avant (opposition à l'attaque). Tori, de sa main droite, maintient sa poussée sur le *bō* de Shité alors que de sa main gauche, il amène l'extrémité gauche de son bâton sur la nuque de son adversaire. Ces actions se font simultanément à un *taï sabaki* avant du pied droit.

Voici la position à ce stade de la projection de Shité :

- Tori contrôle sa nuque en exerçant une action vers le sol.
  - Tori pousse son bras gauche vers le haut (son buste est donc légèrement fléchi en avant).
  - Tori maintient une action de la jambe droite sur sa jambe gauche.
- Il ne reste plus à Tori qu'à réaliser un *taï sabaki* arrière du pied gauche en exécutant un mouvement de rame de son *bō*, le ramenant ainsi sur son côté gauche.

Shité se voit entraîné dans une roulade avant droite (mouvement centripète du type "Ura").

#### Remarque importante :

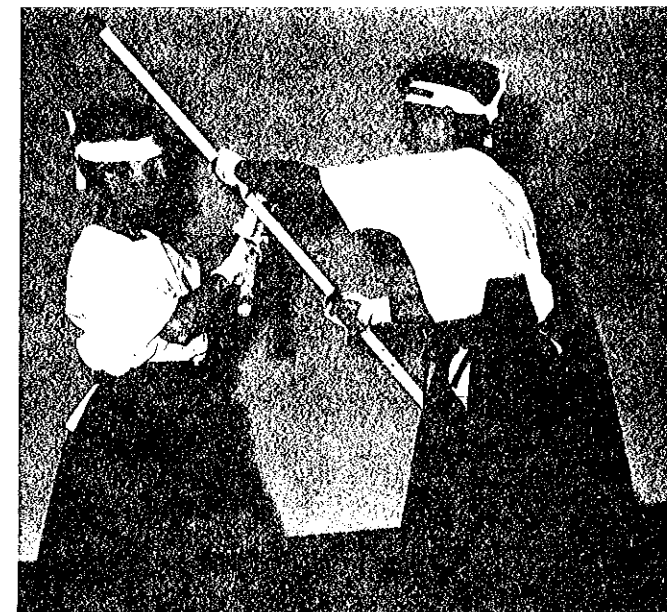
Tori, s'il veut réussir parfaitement sa projection, doit garder le contact d'une part avec la nuque et d'autre part avec le *bō* de son adversaire. Dans cette position, il fait son mouvement de "rame" sans perdre le contact et en modulant les pressions exercées par ses mains. Seule l'expérience vous permettra de mieux sentir toutes les actions en jeu.

#### Esquive

Lorsque Tori se déplace et prend le contact derrière la nuque (avant le mouvement de "rame"), il vous faut, pour esquiver cette projection, suivre son déplacement. Ceci vous évitera de subir l'action de ses bras.

Jean-Michel PRESAS  
IVe dan

\* projection rotatoire par accrochage de la nuque  
(*ushiro kubi*)





## UNE ESCRIME ÉTERNELLE OU CES GENTLEMEN YUDANSHAS

Nombre d'entre vous les ont déjà remarqués en démonstration publique (Esplanade, Peyrou, Perpignan, Leucate...) ou lors d'entraînements dans des recoins discrets du bois de Montmaur.

C'est toujours pour nous l'occasion d'engager la conversation, d'exprimer nos motivations, d'expliquer nos particularités.

**Notre stratégie :** Multiplier nos salles pour un jour nous ouvrir, nous faire connaître. Actuellement, 5 clubs français dont un à Montpellier, et si sa population est intéressée, nous sommes prêts à ouvrir une structure sur Castelnau.

**Notre force :** La patience : Depuis 10 ans, l'enseignement a été résolument tourné vers la formation de cadres de haut niveau. Nous sommes actuellement dans les années charnières, car il se manifeste chez les Ceintures Noires une grande volonté d'essaimage.

**La tradition :** L'enseignement doit sa valeur à l'évolution de l'école depuis 25 siècles.

**Notre tactique :** S'adapter :

- . Là où une Ceinture Noire (Yudansha) vient à s'installer pour raisons professionnelles, elle peut dispenser - toujours bénévolement - ses cours.
- . La tenue kimono-hakama a été empruntée aux écoles japonaises mais les bandeaux, gants (Te buko), guêtres, et bōs sont artisanaux.

Ainsi le bois de micocoulier a avantageusement remplacé le bambou trop difficile à se procurer  
Et les tenues traditionnelles sont pieusement conservées.

**Notre technique :**

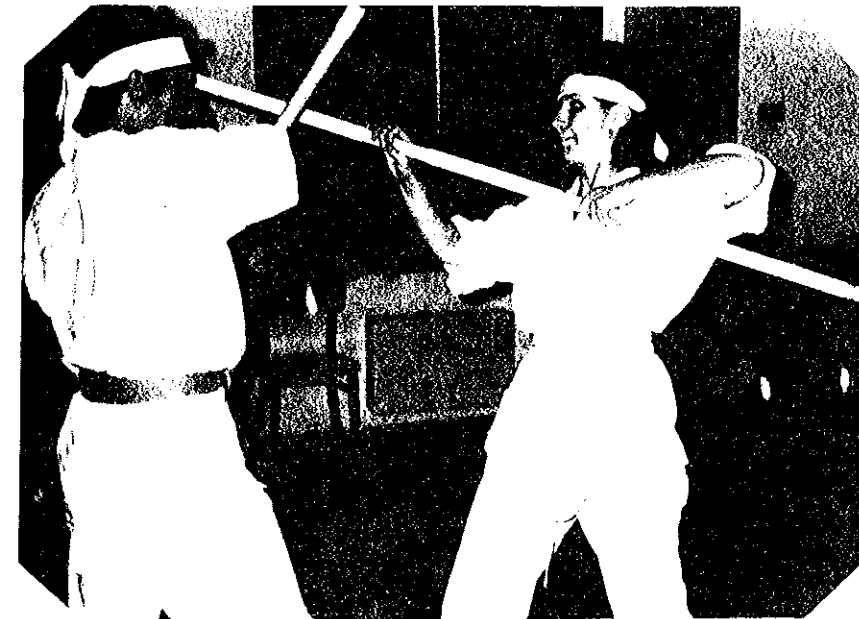
- . Axée sur le maniement du bâton long appelé Bō, sans qu'il soit fait usage d'aucune armure, nécessite un apprentissage prolongé permettant une maturation progressive du pratiquant avant qu'il soit incité aux techniques supérieures : combats à mains nues, mains nues contre bō.
- . Ainsi toutes les techniques de combat main contre bō, main contre main, qui pourraient être mises à profit par des personnes mal intentionnées, notamment dans des combats de rues, ne sont révélées que lorsque le pratiquant a atteint un certain degré de sagesse.

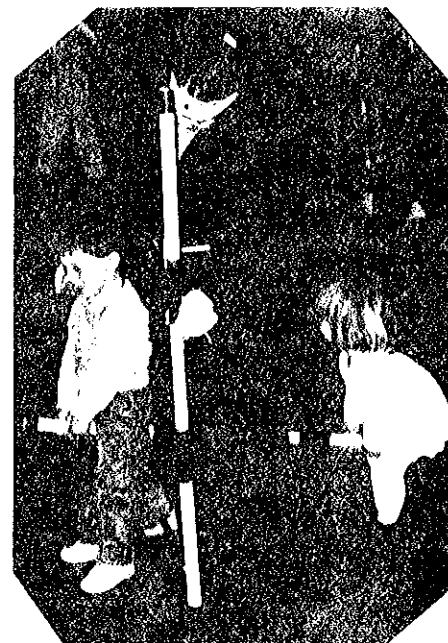
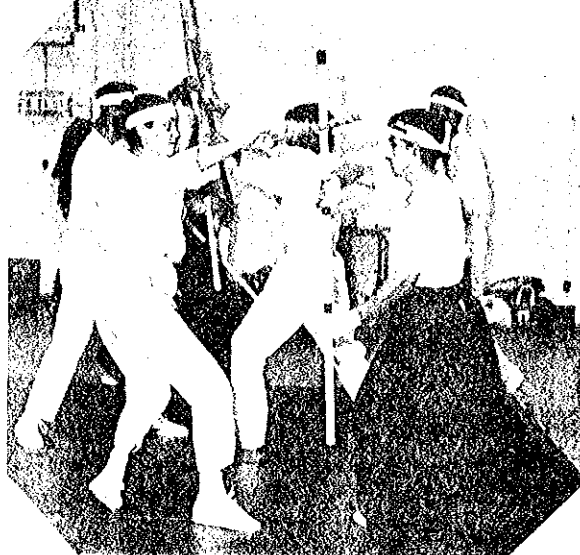
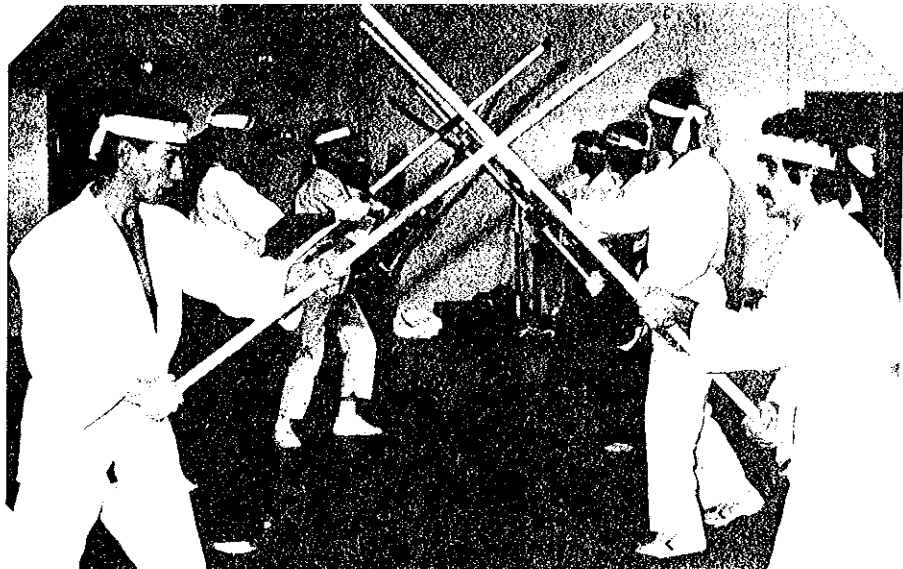
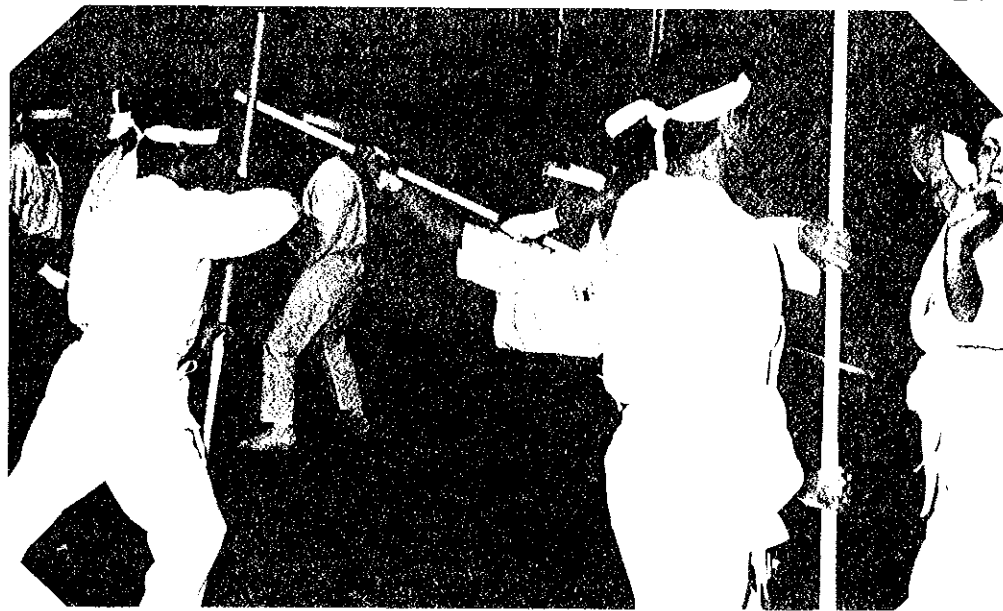
**Notre éthique :** Exprimée par deux syllabes : Zen et Do  
.. il est impossible de les exprimer ici.. D'aucuns les assimilent à des techniques supérieures.

Si cet article vous a intéressé, mais vous laisse l'amertume de nombreuses questions, la porte vous est largement ouverte, pour une simple visite ou - pourquoi pas - une initiation... Nombreux sont les motifs qui ont amené au BOZENDO les pratiquants montpelliérains :

- le désir de pratiquer une activité sportive dirigée
- l'esprit de l'escrime
- la nostalgie de la canne
- ou l'amitié ...

KMOO7





KU-KYO  
SHIKO - NO - KATA (SUITE)

Deuxième mouvement

Face à face, Lin et Lyang s'opposent à nouveau, dans l'attitude d'Idari Shiko. L'initiative revient à Lin (situé à la gauche du jodan) qui réitère sa frappe tout comme lors du premier mouvement qui ouvre ce Kata<sup>2</sup>. Lyang évite l'action meurtrière de Lin par un sen-no-sen rapide. A angle droit par rapport à la trajectoire du bō, hors de danger, l'offensé s'assure instantanément la maîtrise de l'arme en la clouant au sol par le biais de l'extrémité gauche de son bō qui s'abat dans un plan vertical. Dans la même unité d'action, Lyang s'engage à poursuivre le mouvement par une contre offensive. Sans élever son centre de gravité, il enjambe le bâton de son antagoniste incliné pointe vers le tatami, par son membre inférieur mi-fléchi. Aussitôt en contact avec la surface du sol, le pied droit amorce un tai sabaki anti-horaire, tandis que l'extrémité gauche du bō, suit une trajectoire courbe, passe au-dessus de la tête de Lin afin de gagner le côté gauche de Lyang. Un instantané pris à ce moment, montrerait l'image de Lyang en miroir par rapport à l'axe de symétrie que représente l'arme de Lin toujours pointée vers le tatami. La seule différence résiderait dans la situation du bō qui ici, se trouve placé pour l'extrémité droite en avant de la gorge de Lin, la gauche à proximité des hanches de son manipulateur (voir fig.1.)



fig 1

Sans mouvement brisé, tout en conservant l'énergie cinétique acquise, par un habile GYAKU, il inverse le sens de sa rotation et prend enfin contact par sa pointe droite, avec la face latérale droite du cou de son partenaire. Saisi par ce choc, soumis à l'action puissante de ce couple exercé par deux bras, Lin se trouve violemment projeté, dans un mouvement de spirale descendante, sur son flanc gauche (fig.2)



fig 2





fig 3

Mis à terre, il reste ainsi allongé, le bō maintenu quant à sa poignée par la main droite, et pour l'extrémité par la gauche, aligné selon le grand axe du corps. La gorge barrée par le bâton de Lyang qui le contrôle du haut de sa position Migi Shiko, Lin est immobilisé (fig. 3)

Comme un retour dans le défilement du temps, à vitesse faible, succède maintenant la phase de régénération des énergies. Semblant littéralement aspiré par Lyang, Lin réitère sa position de départ. Tout se passe comme si, pour préparer le "KIRI KAESHI" \*\*, l'on assistait à un transfert continu de forces entre Lyang et Lin, l'un se vidant progressivement pendant que l'autre emmagasinant sort de sa léthargie. La potentialisation atteindra son acmé lorsque, placé en HIDARI SHIKO, Lyang devenu Lin, après un temps d'arrêt, décidera de rompre la tension par l'action.

Après le "KIRI-KAESHI", Lyang redevenu Lin revient en position "Migi Shiko" tandis que Lyang (à la droite du jodan) dès son retour de projection reste en position "Migi Shiko"

#### Troisième mouvement

En "Migi Shiko", les deux partenaires ayant le pied droit en avant, tsu dan bō, marquent un nouveau temps d'arrêt. Brusquement, par le même type d'offensive précédemment décrite, Lin se résoud dans l'action, matérialisant ainsi l'expression dynamique des antagonismes en présence. Ce Shomen vigoureusement porté, rencontre un non moins solide Mamori-no-men que lui oppose Lyang bien résolu, cette fois encore, à amener son partenaire en projection (fig.4).

Le choc à peine asséné, Lin sent déjà, au pli de son coude droit, le contact qu'établit l'extrémité gauche du bō de Lyang et qui tend à le déséquilibrer vers sa droite (fig.5)



fig 4

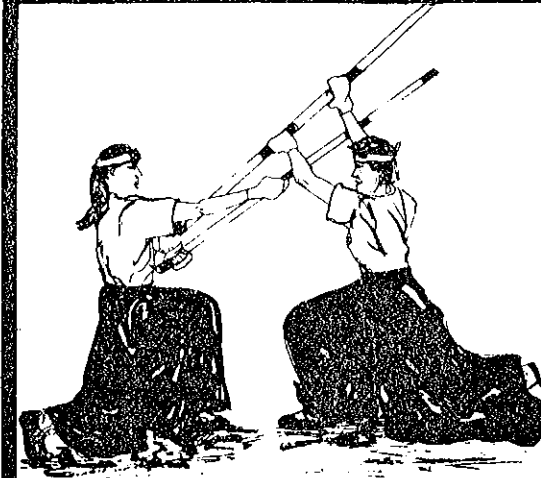


fig 5

Par son genou qui gagne le sol, Lyang rapproche son centre de gravité de son adversaire et s'assure par ce moyen le pivot nécessaire à la rotation ultérieure. Exécuté tout en maintenant, par ses bras, la traction exercée initialement sur le pli de flexion du coude droit, le mouvement engage dès lors Lin, au sein d'une chute latérale droite (fig.6)

La jambe repliée contrôle, par la combinaison de l'action couplée des bras, la réception au sol du flanc droit de Lin. Rendu solidaire par l'extrémité gauche du bō, Lyang achève sa technique en chevauchant son partenaire par sa jambe droite qui suit une trajectoire courbe.

La projection accomplie laisse Lin les deux jambes tendues, les deux membres inférieurs repliés, le bō maintenu à son extrémité initiale droite par la main gauche, la droite fermée sur la poignée droite, le tout rejeté sur le sol côté gauche. Lyang, lui, maître de la situation, genou gauche en terre à hauteur des côtes, la jambe gauche étendue contrôlant le flanc droit du vaincu. La jambe droite, mi-fléchie, par l'action du talon empêche ainsi tout déplacement du corps. Le buste légèrement fléchi vers l'avant, les deux bras tendus, il contrôle la gorge de Lin et l'étrangle par l'intermédiaire de son bō qui, parallèle à l'autre, le neutralise. (fig.7).

Les deux partenaires, lentement, regagnent leur position respective de début de troisième mouvement selon les modalités générales précisées dans l'explication du deuxième mouvement. De là s'opère le "KIRI KAESHI".

Maître Marc PIQUEMAL  
C.N. IVE Dan

\* Voir KU KYO revue n° 8  
\*\* Voir explication KU KYO revue n° 8



fig 6



fig 7



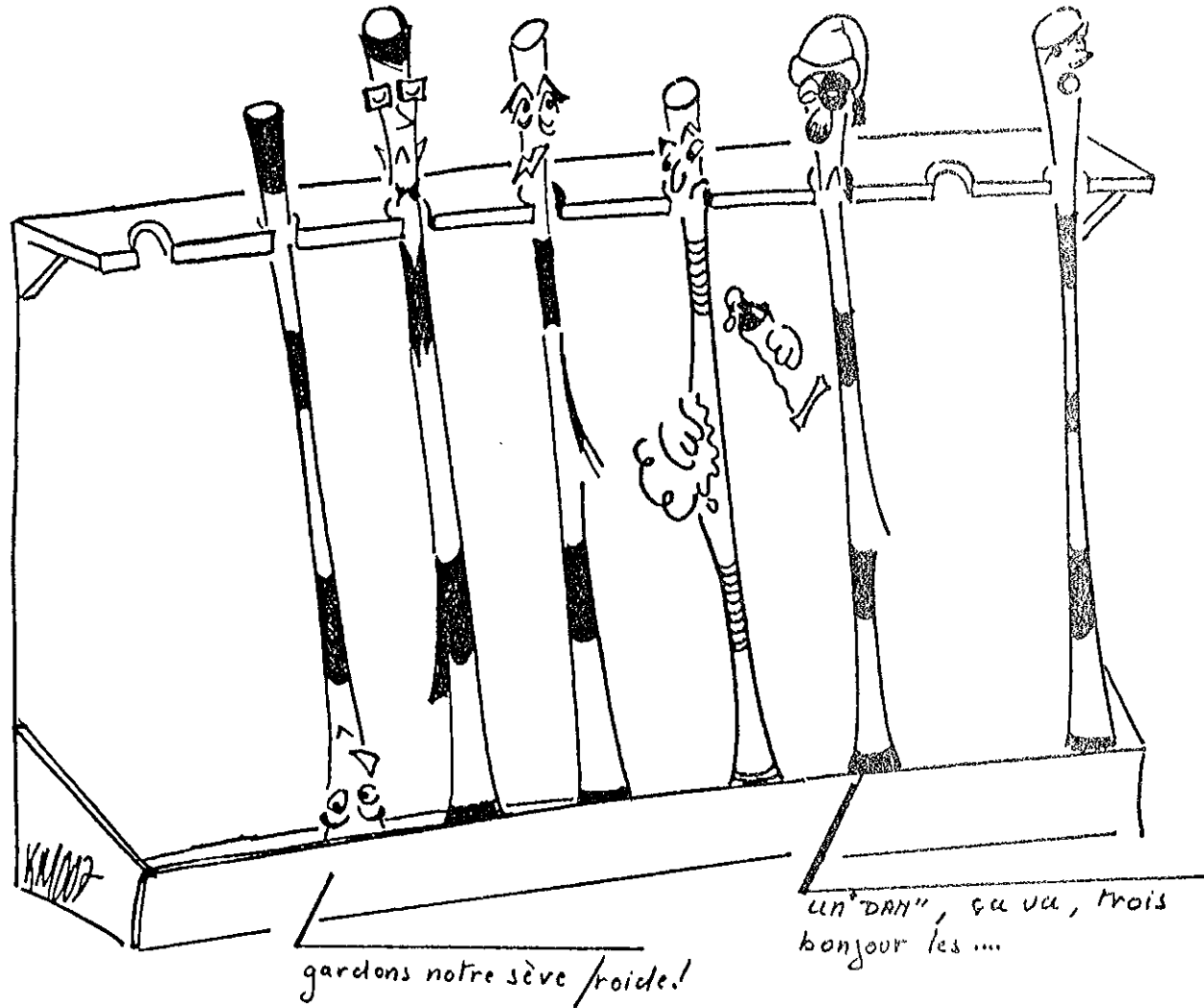


Quand vient le soir ...

souplesse, souplesse....

ciel ! Une fibre de cuissée.

À la mi-croût, nous aurons nos quatre cent coups



LU POUR VOUS... (Revue "Nouvelles de l'Inde")

# KACCHAPAJATAKA

Jadis, quand le roi Brahmadatta régnait à Bârânasi, le Bodhisatta avait pris renaissance dans la famille d'un ministre. Quand il eut atteint l'âge d'homme il devint conseiller du roi pour l'interprétation et l'application de la loi.

Or ce roi était bavard. Quand il parlait, personne d'autre ne pouvait dire un mot. Le Bodhisatta, qui voulait le guérir de sa loquacité, en cherchait le moyen. En ce temps-là, au pays d'Himavant, une tortue avait sa demeure dans un étang. Deux jeunes oies sauvages, en cherchant leur pâture, gagnèrent sa confiance. Leur amitié étant devenue très grande, les oisons dirent à la tortue :

- Chère tortue, nous habitons dans l'Himavant une caverne d'or sur la montagne "Pic Etincelant" c'est un lieu enchanteur, viens avec nous.
- Comment pourrais-je y aller ?
- Nous t'emporterons si tu es capable de garder ta langue et de ne dire quoi que ce soit à qui que ce soit.
- Je garderai ma langue, emportez-moi.
- C'est bien, dirent les oisons.

Ils commandèrent à la tortue de prendre un bâton dans sa bouche, eux-mêmes en saisirent les extrémités avec leur bec et ils s'envolèrent.

Les enfants d'un village aperçurent la tortue ainsi transportée, ils s'écrièrent :

- Deux oies sauvages emportent une tortue avec un bâton !
- La tortue voulut répliquer
- Si mes amis m'emportent, qu'est-ce que cela peut vous faire, mauvais garnements !

Elle lâcha le bâton juste à l'instant où le vol rapide des oies atteignait le palais royal à Bârânasi. Elle tomba dans la cour du palais et se brisa en deux.



BIEN ! MAIS FAIS ATTENTION ! PENDANT LE VOL, N'OUVRE PAS LA BOUCHE !



Ce ne fut qu'un cri :

- Une tortue est tombée dans la cour du palais et s'est brisée en deux !

La roi vint entouré de ses ministres et accompagné du Bodhisatta. Après avoir vu la tortue, il dit au Bodhisatta :

- Sage, pour quelle raison cette tortue est-elle tombée ?

Le Bodhisatta réfléchit : "Depuis longtemps, je désirais instruire le roi et j'attendais que l'occasion m'en fût donnée. Cette tortue a dû se lier d'amitié avec des oies sauvages. Celles-ci lui ont probablement dit : "Nous allons t'emmener dans l'Himavant" . elles lui ont fait saisir un bâton avec son bec et elles se sont élancées dans les airs. Mais la tortue a sans doute entendu quelqu'un parler. Pour répliquer, elle a cessé de faire attention et a laissé échapper le bâton qu'elle tenait dans son bec. Alors elle est tombée et a trouvé la mort".

- Le Bodhisatta dit au roi :
- En vérité, ô grand Roi, un tel malheur arrive aux bavards qui parlent sans arrêt. Puis il prononça ces stances :

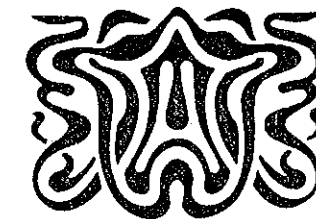
Elle s'est tuée elle-même, cette tortue,  
En ouvrant la bouche pour parler.  
Elle tenait le bâton solidement,  
C'est en parlant qu'elle s'est tuée.  
Considère cet accident, ô le plus valeureux des hommes.

La parole, il faut en user avec pertinence et non pas hors de propos.  
Regarde, c'est parce qu'elle parlait beaucoup que la tortue a trouvé la mort.

Le roi comprit que c'était pour lui que le Bodhisatta parlait

- C'est pour moi que tu parles, ô Sage, lui dit-il.
- O grand Roi, toi ou un autre, un tel malheur arrive à quiconque parle immodérément, répondit le Bodhisatta, dévoilant sa pensée.

A partir de ce jour, le roi se domina et devint avare de paroles.



## CONTE CHINOIS (transmission orale)



Il y a bien longtemps, vivait en Chine un Prince riche et puissant qui n'avait pas d'enfant. Le Ciel exauça ses vœux et lui envoya un fils. Le Prince décida d'aller consulter dans une ville lointaine un Sage réputé, afin de connaître l'avenir de son fils.

Le Sage lui dit de repartir chez lui et que sur le chemin du retour, le petit Prince rencontrerait son destin.

A quelques lieues de la ville, il rencontrèrent un campement de nomades. Le Prince, craignant que ce fût là le destin de son fils, donna l'ordre à ses soldats de massacrer tous ces gens jusqu'au dernier, et il continua sa route, certain d'avoir échappé à un péril.

Dans le même temps, vivait dans une province voisine, un autre Prince dont l'épouse était stérile. Ils résolurent d'aller consulter le Sage.

Le Sage leur dit de retourner chez eux par telle route et que sur le chemin du retour ils trouveraient la réponse.

A quelques lieux de la ville, ils virent un horrible massacre : hommes, femmes, enfants, gisaient ensanglantés. Le Prince donna l'ordre à ses gens de porter secours à ceux qui seraient encore en vie. La mort avait fait son œuvre, mais au moment de partir, ils entendirent un léger vagissement qui sortait d'un paquet de chiffons. Ils en retirèrent une petite fille nouveau-née qui avait échappé au massacre. La princesse y vit le cadeau du Ciel et la recueillit comme l'enfant qu'elle avait désiré.

Les années passèrent.. La jeune fille grandissait en beauté et en sagesse et faisait le bonheur de ses parents.

Sa réputation sortit des limites du royaume et parvint aux oreilles du Prince qui avait un fils en âge de prendre épouse.

Il envoya des ambassadeurs demander la main de la princesse pour son fils. Les deux pères étant voisins et de noblesse équivalente, le mariage fut conclu.

Pendant les fêtes qui suivirent la cérémonie du mariage, le père de la princesse conta à son ami les origines de sa fille.

Le Prince l'écouta et la colère montait en lui, mais il se rappela les paroles du Sage, s'apaisa, et comprit que nul n'échappe à son destin.

Ch.A.



## HATI - KYO - 8E PRINCIPE

Dans la revue n° 4 avaient été abordés les taï sabaki et tsugi ashi, éléments fondamentaux du 8e principe.

Ici, nous allons aborder un aspect différent : les déplacements à genoux dévoilés dans la 8e revue avec l'étude du Shiko No Kata (Ku kyo, p.23)

Si le Shiko No Kata ne s'étudie qu'après l'obtention du 1er dan, en revanche les déplacements à genoux sont abordés très tôt dans l'étude du BOZENDO.

Garde à genoux :

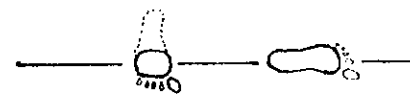
La garde à genoux à gauche : *Hidari shiko wasa* se pratique buste droit le bô en garde tsudan bô le corps prend appui au sol en trois points :

- le pied gauche à plat au sol donnant la direction de l'axe de combat, le genou gauche étant en l'air à l'aplomb du pied gauche.

- le genou droit étant posé au sol

- le pied droit prenant appui par l'avant pied orteil en dorsiflexion

Nous voyons ainsi se dessiner un angle droit formé par l'alignement des deux pieds qui est parallèle à l'axe de combat et qui croise perpendiculairement l'axe reliant le pied droit au genou droit matérialisé par le tibia (fig. 1)



> La garde à genoux à droite : *Migi shiko wasa* est exactement symétrique

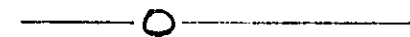
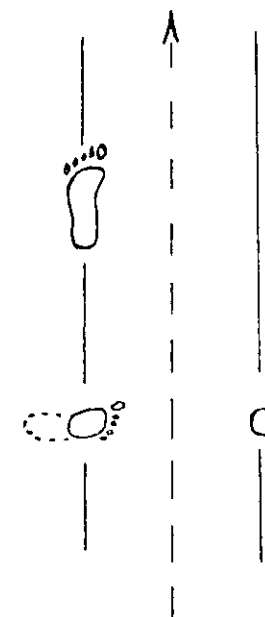
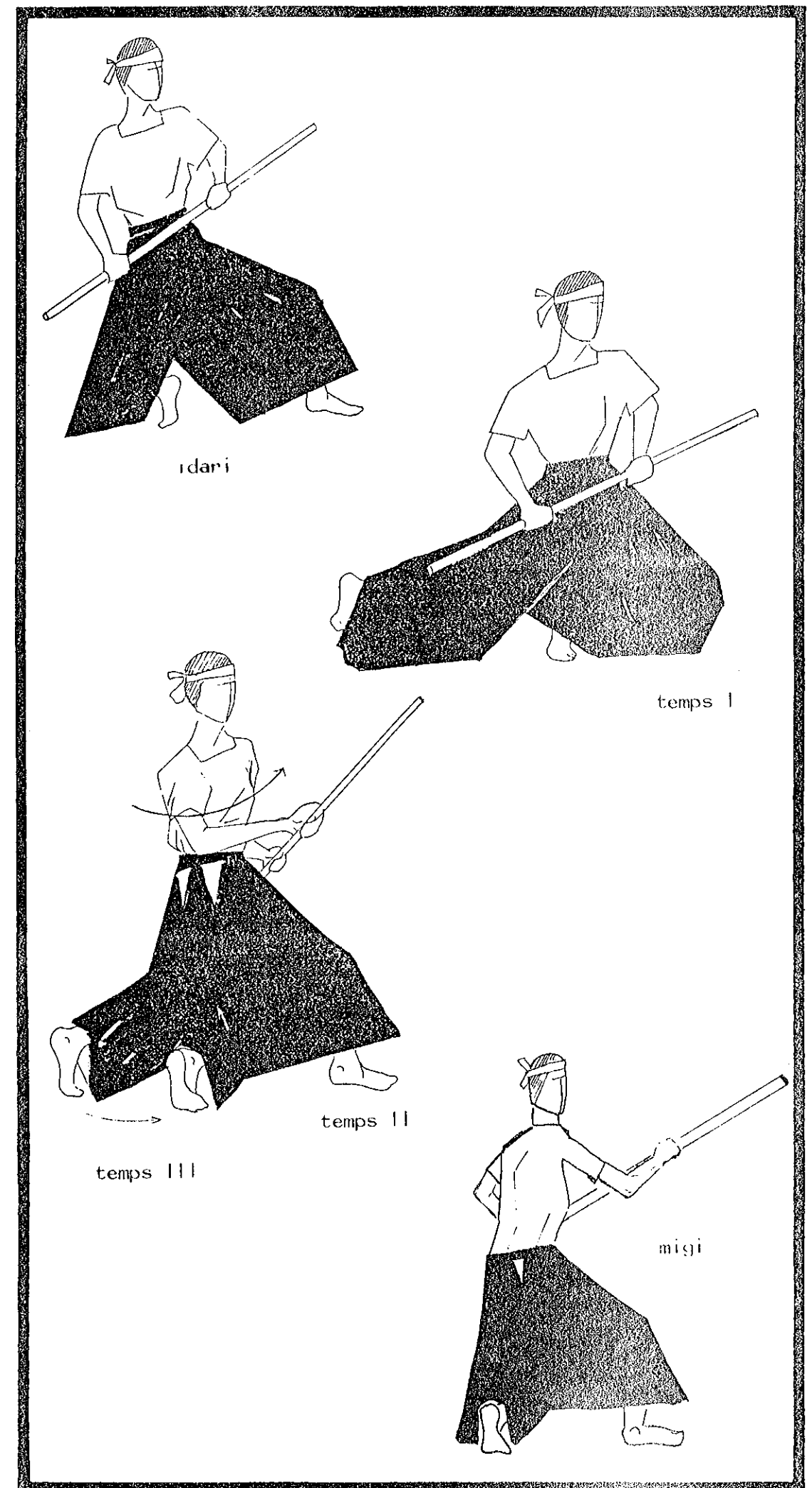
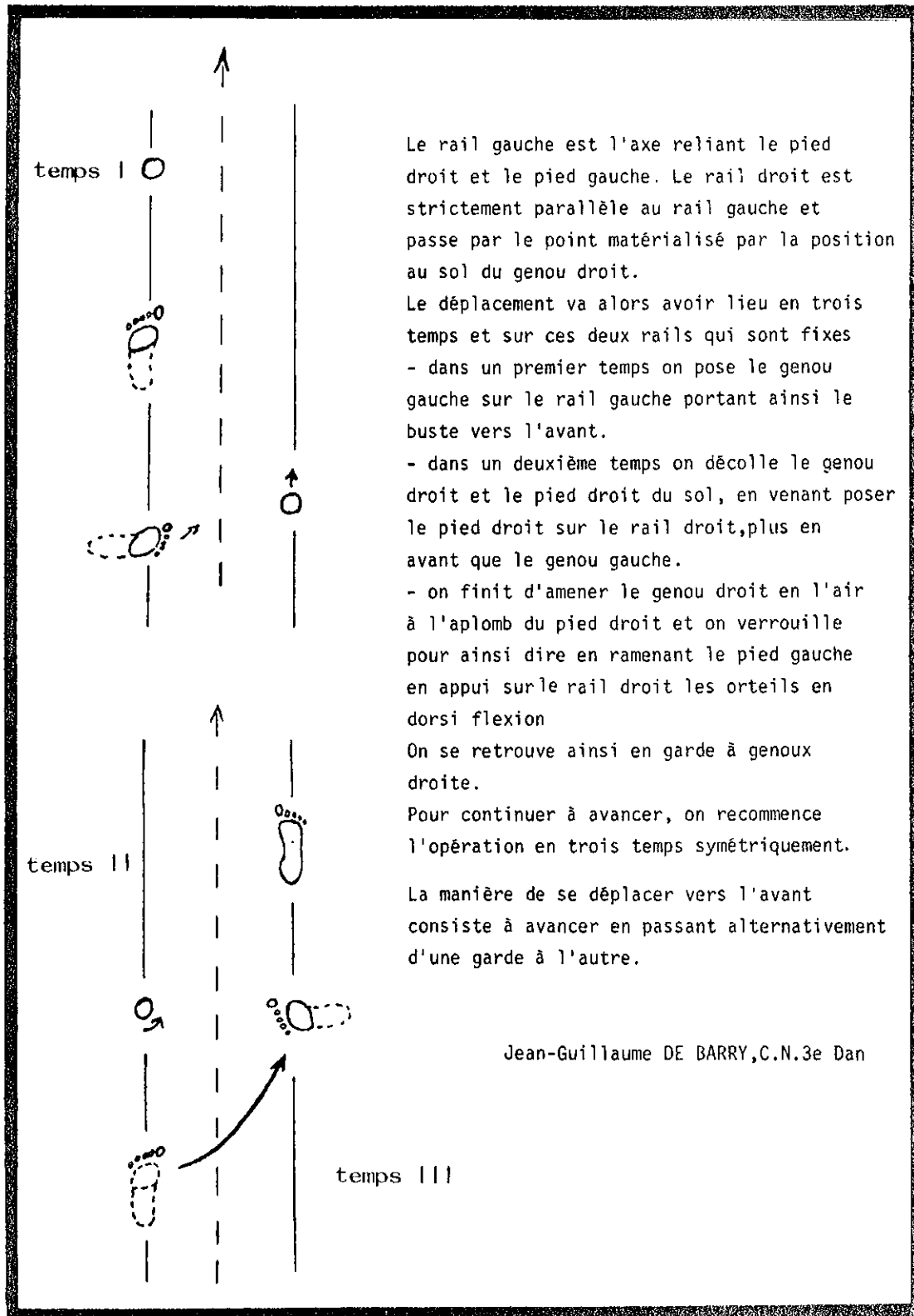
Déplacement vers l'avant

fig 1

Pour visualiser l'exercice correct voici un moyen simple : imaginez à partir de la garde à genoux à gauche

l'axe de combat passant à mi-distance entre deux rails parallèles, horizontaux dans le plan au sol et de même direction que l'axe de combat.







### UNE SAISON BIEN REMPLIE !

Rappel des activités BOZENDO pour la saison 1983/1984

---

La saison 1982/1983 s'était achevée par le grand stage d'été du 15 au 31 juillet 1983 à La Franqui (Aude).

La saison 1983/1984 qui s'avérait prometteuse, le fut au-delà de nos espérances.

Il suffit de citer pour mémoire les nombreuses manifestations qui eurent lieu en public, sans compter les si fréquentes rencontres inter-clubs qui ont jalonné l'année et que nous n'énumérerons pas.

- Samedi 17 décembre 1983 - PERPIGNAN (Saint-Gaudérique)

. Déroulement d'une grande cérémonie devant les personnalités officielles du Département : démonstration, passage de grade avec la participation de tous les clubs du Languedoc-Roussillon, suivie d'un vin d'honneur.

. Repas de fin d'année suivie d'une soirée dansante regroupant les pratiquants, leurs familles et amis.

- Du 26 au 31 décembre 1983 - PERPIGNAN (Moulin à Vent)

Déroulement du stage d'hiver, avec la participation de tous les clubs du Languedoc-Roussillon, clôturé le samedi 31 décembre par une démonstration et cérémonie de passage de grade suivies d'un vin d'honneur.

- Mardi 20 mars 1984 - MONTPELLIER (Palais des Sports)

Grande démonstration avec cérémonie de passage de grade devant les personnalités officielles de l'Hérault, avec la participation de tous les clubs du Languedoc-Roussillon, suivie d'un vin d'honneur.

- Samedi 12 mai 1984 - PERPIGNAN (Saint-Gaudérique)

Démonstration publique

- Samedi 26 mai 1984 - MONTPELLIER

Journée " Place au sport"

Démonstration publique

- Mercredi 30 mai 1984 - MONTPELLIER

Démonstration à la journée "Armée et Jeunesse"

- Samedi 23 juin 1984 - LA FRANQUI (Aude)  
Entraînement, démonstration suivis de la traditionnelle veillée de la Saint-Jean.

- Dimanche 24 juin 1984 - LA FRANQUI (Aude)

Cérémonie de passage de grade suivie du méchoui annuel avec la participation des pratiquants, des familles et amis.

- Samedi 14 juillet 1984 - LA FRANQUI

Démonstration publique sur la plage

- Samedi 28 juillet 1984 - LE BARCARES

Démonstration publique

- Du 1er au 15 août 1984 à LA FRANQUI

. Déroulement du grand stage d'été (participation nationale)

. Mercredi 1er août : démonstration d'ouverture du stage

. Mercredi 15 août : démonstration et clôture du stage par

une cérémonie de passage de grade

\*Repas avec la participation des pratiquants,

des familles et amis.

- Dimanche 16 septembre 1984 - MONTPELLIER

Démonstration à la "Foire aux Associations"

- Samedi 23 septembre 1984 - PERPIGNAN (Square Arago)

Démonstration avec la participation de tous les clubs du Languedoc-Roussillon

- Samedi 29 septembre 1984 - MONTPELLIER

Journée "Sport pour tous"

La démonstration prévue en plein air a dû être annulée en raison du mauvais temps.

- Dimanche 21 octobre 1984 - PERPIGNAN

Journée des "Transports Urbains Publics"

Une démonstration est prévue à cette occasion.

- Dimanche 28 octobre 1984 - PERPIGNAN

Journée "Porte ouverte" à Saint-Gaudérique

Et pour terminer l'année en beauté, il est prévu: à PERPIGNAN

- Samedi 15 décembre 1984 : Démonstration suivie du repas de fin d'année avec soirée dansante

- du 26 au 31 décembre 1984 : Déroulement du stage d'hiver au Parc des Sports du Moulin à Vent.



## IMPORTANCE DU PREMIER PRINCIPE

Le Maître Suprême Gradé nous a préconisé dix principes fondamentaux (Revue BOZENDO de septembre-octobre 1983, page 25)

Parmi ceux-ci, le premier principe est à mon avis, un des plus difficiles à appliquer.

Je vous rappelle son contenu : "Apprendre à libérer de nombreux blocages psychiques, organiques et musculaires qui affectent l'homme d'aujourd'hui" tout un programme !

En effet, quel est le bozendoka qui n'a pas dit : "je n'y arriverai jamais" ou encore "je ne peux pas" ?

Et pourtant après de nombreuses heures d'entraînement et au prix de maintes courbatures, il y arrive enfin. Cela lui redonne courage et il continue son entraînement. Puis il le réalise de plus en plus souvent, jusqu'au jour où il l'exécute naturellement. Ceci, parce qu'il est arrivé à reprendre confiance en lui et à se libérer de ses blocages psychiques et musculaires.

Jusqu'au jour où, prenant conscience d'une nouvelle difficulté, il se repose les mêmes questions et tout est à remettre en cause. De nouveaux blocages apparaissent freinant ainsi sa progression.

En fait, en progressant dans la technique, il se passe plusieurs phénomènes : le premier est d'ordre psychique. C'est-à-dire qu'un débutant doit acquérir rapidement beaucoup de connaissances mais devra les perfectionner au fur et à mesure de sa progression. Il est logique que l'on demande beaucoup plus à une ceinture foncée qu'à une ceinture claire. Là, il se heurtera à des difficultés car ce qu'il croyait connaître doit être souvent remis en question.

Voici un exemple de blocage d'ordre psychique : lorsque vous attaquez en septième série, vous débutez celle-ci par deux piques : la première au visage, la deuxième au bas-ventre. Ces piques sont généralement mal faites parce que vous avez peur de toucher votre adversaire. Ceci est très grave.

N'oubliez pas que dans le BOZENDO, vous étudiez les attaques, mais aussi les parades. Or, un bozendoka habitué à voir des piques dirigées vers "les papillons et les pâquerettes" ne travaille pas correctement ses parades d'où risque de prendre un coup en combattant avec un partenaire faisant des attaques "réelles". C'est peut-être paradoxal, mais il est moins dangereux d'attaquer franchement.

Le deuxième phénomène est d'ordre physique. Là encore, plus on monte en grade, plus les exercices sont difficiles à réaliser. En effet, les muscles ne sont pas toujours exercés pour certains exercices. Il est parfois déprimant de recommencer un mouvement sans y arriver parce qu'on se heurte à des blocages musculaires.

Voici un exemple de blocage d'ordre physique : il s'agit du premier tai sabaki accompagnant le deuxième coup de la huitième série. Je vous rappelle brièvement la situation : c'est un tai sabaki arrière (180°) autour du pied gauche. Pendant cette action, il faut descendre le centre de gravité en fléchissant les jambes (image d'un tire-bouchons) et en même temps lancer son bô vers la cheville de son adversaire. Ces trois actions sont très difficiles à faire en même temps, ce qui entraîne les défauts suivants : mauvaise garde après le choc, déséquilibre vers le côté droit, jambes tendues ....

Pour arriver au but correctement, il n'y a qu'une solution : s'exercer avec persévérance (même si les muscles font très mal) jusqu'à ce que l'exercice se fasse sans presque plus d'efforts.

Ce sont dans ces moments là qu'il faut se remémorer le premier principe et insister jusqu'au déblocage total psychique, organique ou musculaire.

Vous remarquerez que pour arriver à ce déblocage, il n'y a pas de solution cataloguée. Il faut prendre conscience que l'on peut arriver à un résultat si on a la volonté de l'atteindre : "Si on veut, on peut". Ce principe est valable pour toutes activités humaines.

Jean-Michel PRESAS, IV° Dan

# *Kimonos*

# *Hakamas*

# *Te Bukuro (gants)*

*de très bonne qualité tissus tergal ou coton*

*sur mesures*

*Pour tous renseignements,  
consultez vos professeurs*

