

# LE TAM-BO

## LA TECHNIQUE DU BATON COURT

par

Jean ZIN



4<sup>e</sup> dan de judo

3<sup>e</sup> dan d'aïki-do

# LE TAM-BÔ

La technique du bâton court

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous les pays, y compris la Suède, la Norvège, la Hollande, le Danemark et l'U.R.S.S. - Copyright by Jeon Zin

Il a été tiré de cet ouvrage et constituant l'édition originale - Hors commerce - 100 ouvrages numérotés de 1 à 100 et imprimés aux noms des bénéficiaires.

## ENTRÉE DU DOJO

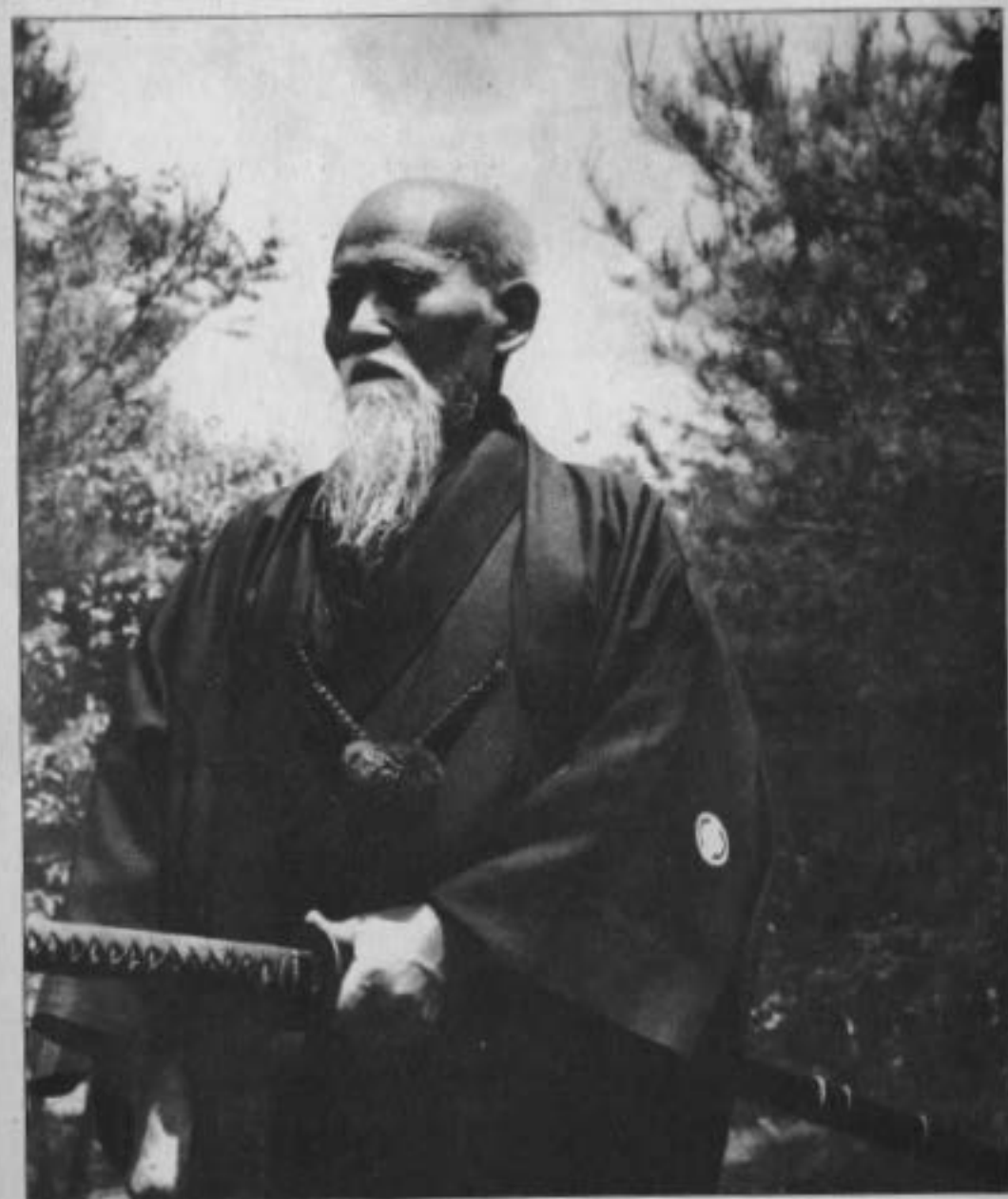
du centre mondial où enseigne le Maître



MORIHEI UESHIBA

CRÉATEUR DE LA MÉTHODE D'AIKI-DO

## LE VÉNÉRÉ MAÎTRE



MORIHEI UESHIBA

CRÉATEUR DE LA MÉTHODE D'AIKI-DO



MAITRE TADASHI ABE

7° DAN D'AIKI-DO



EX-DÉLÉGUÉ EN EUROPE DE L'AIKI-KAI



MAITRE MASAMICHI NORO

5° DAN D'AIKI-DO

Nouveau délégué de l'AIKI-KAI

pour l'Europe

PROFESSEUR



JEAN ZIN  
3<sup>e</sup> DAN D'AIKI-DO

## AVANT-PROPOS



Les lecteurs de cet ouvrage pourront s'étonner de trouver énormément de renvois aux ouvrages déjà parus sur l'AIKI-DO.

Le TAM-BO étant une discipline spéciale de l'art du bâton long — Jo-Jitsu, qui est lui-même inclus dans la méthode extraordinaire du vénéré maître Morihei Ueshiba, créateur de l'Aïki-Do, nous avons cherché à donner dans ce volume le plus possible de détails d'étude, pour que le néophyte puisse commencer à appliquer la pratique des coups indiqués. Nous ne pouvions pas réimprimer tous les textes explicatifs des termes, principes, ou techniques déjà parus dans les deux premiers ouvrages d'Aïki-Do, sinon les possesseurs de ces livres auraient en double ces chapitres.

Notre but, est de faire connaître et de vulgariser l'AIKI-DO et ses disciplines, et non de faire des ouvrages à vente bénéficiaire; c'est la raison pour laquelle nous n'avons pas écrit cet ouvrage en tenant compte des dépenses, mais en insérant le maximum de photographies (fort difficiles et demandant un gros travail de mise en place). Chacun de ces livres ne comporte que des faits précis, des histoires exactes, de la technique pure, ce qui représente des années de travail long et minutieux, qui en retardent quelquefois la parution. Nous pensons être dans la bonne voie pour remplir le maximum de conditions pour qu'un élève ou un profane comprenne nos explications, qui ne valent certainement pas l'enseignement d'un professeur, mais l'aident à se remémorer les mouvements et les détails intéressants.

Par ce système, nous mettrons certainement davantage de

temps pour faire paraître nos ouvrages, mais le lecteur aura la garantie d'y trouver ce qu'il recherche dans un ouvrage sérieux.

1. Beaucoup de photographies pour illustrer le texte.
2. De la technique pure et non des improvisations.
3. Des faits historiques non connus.
4. Une présentation simple et moderne.
5. Un prix de revient acceptable par ouvrage.
6. L'assurance de compléter la série.

Pour définir ces principes nous pouvons donner le présent ouvrage en exemple.

En effet, le TAM-BO utilise pour sa technique tous les déplacements, les TAI-SABAKI, les positions fondamentales de l'aïki-do. Le Jo-Jitsu est inclus dans la méthode du vénéré Maître et le bâton court en est une application.

Nous avons donc été obligés de les mentionner dans ce livre pour que les lecteurs puissent avoir en main les principes indispensables pour travailler l'art du bâton. Mais ces chapitres ont été ajoutés en supplément et à nos frais pour que nos adhérents ayant déjà les dits ouvrages, n'aient pas à en supporter la charge financière.

Par contre, il ne nous est pas possible, malgré toute notre bonne volonté de faire davantage. La réimpression des chapitres traitant le port du Hakama, les brise-chutes, les Atemi-Jitsu, la puissance de frappe, l'équilibre, le sang-froid, les forces positives et négatives, etc., etc., rempliraient à eux-seuls l'ouvrage. Nous ne saurions donc trop recommander aux lecteurs de s'y reporter pour parfaire leurs connaissances.

Pour démontrer les déplacements, les tai-sabaki, les positions fondamentales, nous avons pensé que ceux-ci seraient encore plus compréhensibles pour le profane s'il les voyait **sans le Tam-Bo**. C'est pourquoi, nous avons opté pour la reproduction des démonstrations exécutées par le maître Tadashi Abé, dont la technique et la précision sont parfaites.

Nous nous excusons donc, auprès des lecteurs possédant les deux ouvrages d'aïki-do de cette redite.

D'autre part, nous remémorons également que la position de départ existe dans ce livre uniquement parce que la photographie **arrête un mouvement dans une position donnée**.

Celle-ci n'a plus aucune importance pour le débutant, dès qu'il a acquis la notion de la « distance » qui le sépare de son adversaire.

Notre seul regret est d'avoir perdu la direction momentanée de notre maître et ami Tadashi Abé, délégué de l'Aïki-Kai pour

l'Europe, dont la science des Arts Martiaux, de l'histoire du Japon, de l'Aïki-Do, sont des trésors de précisions.

Nous faisons tous nos vœux pour qu'il revienne vite parmi nous, reprendre sa place de directeur technique et nous dispenser ses connaissances, nous communiquer sa passion pour cet art complet et magnifique qu'est l'Aïki-Do qui comporte l'étude du bâton long et court.

Cet ouvrage a été réalisé pour des néophytes n'ayant aucune connaissance d'Aïki-Do.

Les mouvements ont donc été simplifiés au maximum pour une efficacité pratique.

Les pratiquants d'Aïki-Do auront intérêt à terminer leurs prises selon les principes déjà parus dans les ouvrages n° 1 et n° 2 d'Aïki-Do.

Pour les lecteurs qui n'auraient pas eu en main ces ouvrages, nous remémorons que Uké est celui qui fait l'acte d'agression. Shité étant le nom donné à celui qui fait l'action technique (que ce soit en attaque ou en défense).

Nous donnons au verso un exemple de la fin de mouvement en technique d'Aïki-Do, l'application finale avec le Tam-Bô ne modifie en rien cette terminaison.

Des ouvrages complémentaires donneront d'ici peu de nouvelles applications du Tam-Bô car, comme pour tous les arts, ce dernier est appelé à connaître des améliorations d'application et de technique.

Nous nous permettons, également, de signaler à nos nouveaux lecteurs qu'il n'existe pas de classification de séries ou de prises au Japon.

Nous avons été obligés de faire une méthode cartésienne pour faciliter l'étude de cet art dans tous les clubs qui pourront, par ce système, parler le même langage et suivre la même voie.

Les professeurs d'Arts martiaux auront ainsi un memento à leur disposition pour faciliter leur enseignement, **que rien ne peut remplacer**.

---

**L'élève qui cherche un professeur sans défaut est condamné à ne pas étudier, car, il n'en existe qu'un seul : Le vénéré maître Morihei Ueshiba, qui, heureusement pour lui, est au Japon, entouré de vrais disciples qui travaillent dans la voie.**

---



## EXEMPLE DE FINALE



Photo 70



Photo 71



Photo 72

Sa main en flexion forcée arrière avec ma main droite pour la mettre dos au sol (photo 71). Puis, saisissant à pleine main le coude de mon adversaire, à l'aide de ma main droite, je fais une pression avec celle-ci sur mon articulation (photo 72) pendant que j'opère un demi cercle autour de ses épaules, ce qui a pour effet de l'obliger à basculer vers sa gauche sur le ventre (photo 73) et à rester bloqué à plat ventre au sol, par la douleur provoquée au coude (photo 74).



Photo 73



Photo 74

## TOUCHÉ



Le bâton a été longtemps négligé durant ces dernières années. Sa manipulation avait perdu la finesse qu'exige une véritable technique, pour ne devenir qu'un simple moyen de défense, classé sous l'appellation de « défense de la canne ».

Le présent ouvrage permet d'aborder et de comprendre la technique complexe, mais raffinée de cette méthode, qui peut reprendre avec fierté sa place parmi les Arts Martiaux.

Que ce soit dans le domaine sportif avec ses assauts courtois, mais virils, ou dans celui de l'efficacité pratique de la self-défense, sa place y est grandement méritée.

Ceux qui pratiquent le Tam-Bô avec l'Esprit des Arts Martiaux, sont certains de goûter au plaisir qu'il y a à combattre et à vaincre par la rapidité, la technique, la psychologie du combat, l'étude des actions de l'adversaire, les feintes qui, tout en déjouant les pièges, permet de remporter la victoire.

Que ceux qui pensent que l'art du bâton n'est pas efficace, essaient de placer un coup ou simplement d'éviter l'éclair de l'attaque d'un technicien..., ils changeront rapidement d'avis, et viendront grossir le nombre de ses adeptes.

Quant à ceux-là qui prétendent que le Tam-Bô n'est pas sportif, qu'ils viennent à un leçon d'entraînement... ils repartiront émerveillés, convaincus... et bien fatigués si le professeur les fait travailler (normalement) comme des élèves entraînés.

L'avantage de la pratique du bâton, c'est qu'en très peu de temps, le débutant peut se livrer à une gamme variée d'assauts.

Sans courir le moindre danger, il pourra goûter les satisfactions que procurent l'escrime et la boxe sans en connaître les inconvénients : l'entraînement long et fastidieux de la première, les suites douloureuses de la seconde.

En six mois de travail, à raison de deux heures par semaine, un pratiquant assidu peut attaquer correctement, se défendre avec efficacité, commencer à contrer les coups, tout en pratiquant les feintes.

Bien entendu, il lui faudra plus de temps, pour acquérir la précision du geste, du Tai-Sabaki, du style dépouillé de la technique pure, mais ceci viendra normalement, peu à peu, par la persévérance.

Il est nécessaire que les Judokas français ajoutent à leur sport un moyen de défense supplémentaire, sinon ils risquent, face à un bagarreur, de perdre beaucoup d'illusions.

Quant aux Pouvoirs Publics chargés de l'ordre, peut-être est-il opportun de leur rappeler que le bâton blanc, accessoire de panoplie pour un gardien de la paix non entraîné, peut devenir une arme extrêmement redoutable dans la main d'un pratiquant de Tam-Bô.

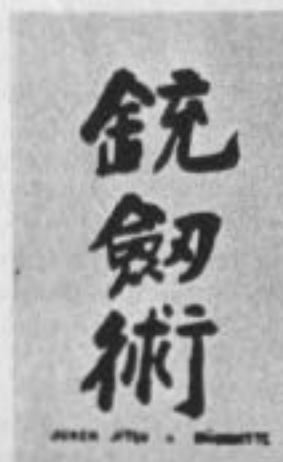
Je suis resté quelques années professeur aux services des sports des gardiens de la Paix de Marseille. Les règlements, à cette époque, traitaient en parent pauvre l'entraînement physique des représentants de l'ordre et les méthodes de self-défense n'étaient enseignées qu'aux volontaires. Je dois avouer que, si, dans les cours que j'ai dirigés, mes élèves ont obtenu des résultats probants, je le dois plus à l'assiduité d'élèves sportifs, qu'à l'encouragement de l'Administration.

A Paris, le Ministère de l'Intérieur a dû reviser ses points de vue sur ces problèmes, car pour éviter que les agents de certaines directions soient mis à mal ou ridiculisés par les professionnels de l'agression, il a fait appel à un de mes amis, 5<sup>e</sup> dan de Judo, spécialiste de self-défense qui excelle particulièrement dans l'art du tir instinctif : C'est ainsi que sont formés actuellement, les éléments spéciaux de la rue des Saussaies.

L'instruction pour les représentants de l'ordre et ses éléments spéciaux serait à mon avis, utilement complétée par la pratique du Tam-Bô.

Avant de terminer ce chapitre, il me reste à m'excuser auprès des pratiquants d'Aïki-Do. En effet, à mon avis, ces deux ouvrages

de Tam-Bô ne sont pas complets. Pour être parfait chaque mouvement se terminant par l'amenée au sol devrait se concrétiser sur les troisième et quatrième principes, mais cela aurait demandé pour les profanes une étude compliquée qui les aurait peut-être embrouillés. C'est pour cela que j'ai volontairement arrêté la prise par la technique la plus simple (pour faciliter les néophytes) tandis que les pratiquants d'Aïki-Do devront s'efforcer de terminer, après l'amenée au sol, par les principes des « San Kajo et de Yon Kajo » de la technique déjà parue dans les deux ouvrages parus sur l'Aïki-Do de Maître Morihei Ueshiba.



LE FU-SI





Sur la demande de mon ami Jean ZIN, je suis très heureux d'avoir l'honneur de donner quelques explications sur le BUDO japonais.

J'ai eu le privilège de pouvoir étudier sous la direction du Maître-Fondateur pendant près de trois années et me fais un devoir de propager l'enseignement que j'ai reçu, car l'esprit de ce Budo est pacifique et a beaucoup influencé la vie même des Japonais.

Si l'on n'en donne pas une explication précise, on ne peut comprendre le Japon et sa civilisation.

De nombreux étrangers, en effet, ne peuvent saisir la différence qui existe entre le Judo, qui est maintenant devenu un sport mondial, et le Budo qui doit être considéré comme un principe moral. Ce dernier est suivi et appliqué au Japon depuis plus de deux mille ans.

Dans tout citoyen japonais, il existe ce côté spirituel indéfinissable que bien des voyageurs ont tenté de pénétrer. Cette voix du subconscient qui fait agir dans le comportement héréditaire du Japon moderne, sa voie admirable qui, pour une grande part, a fortifié cet esprit que nous autres, étudiants des Arts Martiaux, aimons comprendre, estimons et respectons, prend corps par le Budo.

Que signifie Aïki-Budo ? Cette discipline trop méconnue en France et dans le monde, ne va pas tarder, comme toute chose bénéfique, à se répandre pour le plus grand bien de l'humanité ?

Il ne faut plus qu'il y ait de malentendus désormais entre toutes les appellations connues telles que : Judo, Budo, Bujutsu, Ju-Jutsu, Aïki-Jutsu, Aïki-Do, comme c'est malheureusement le cas.

Comme vous le savez, dans les temps anciens, au Japon, de nombreux arts martiaux se sont développés, tels que le Tai-Jutsu, Ju-Jutsu, Yawara. Ces différentes techniques étaient efficaces contre des ennemis armés. On pouvait s'en défendre en projetant, en provoquant la luxation des articulations, en donnant des coups, en étranglant, etc.

Le développement de ces techniques fut très important, jusqu'au moment où on abolit le port du sabre. Depuis cette date, qui correspond à peu près à l'entrée du christianisme dans ce pays, on assista à la décadence presque complète de ces arts qui furent jugés insuffisants pour en obtenir une efficacité.

Fort heureusement, un homme de génie, le vénérable Jigoro Kano, sut apporter une technique et un système codifié qui convenait admirablement à l'entraînement physique et au mental, connu de nos jours sous le nom de Judo.

Parallèlement aux efforts de J. Kano, il y eut quelques maîtres qui continuèrent à pratiquer, mais assez vite on oublia le côté spirituel — essentiel — de ce Ju-Jitsu pour n'en considérer que le côté sportif.

Un autre homme : le Maître Morihei Ueshiba, non moins vénérable que le premier, réussit à rétablir les principes vitaux de ce Ju-Jutsu des temps moyenâgeux en créant un système absolument remarquable, où certaines techniques interdites en Judo randori peuvent tout de même être pratiquées de la manière la plus rationnelle et effective, puisque femmes, enfants, vieillards peuvent s'y adonner sans le moindre danger.

Maître Morihei Ueshiba créa l'Aïki-Budo ou Aïki-Do, qui est la synthèse des différents Arts Martiaux, Budo d'Aïki ayant dans son sens le plus juste l'idée de paix, d'un arrangement, d'une entente avec l'adversaire, c'est à proprement parler une paix faite de puissance alliée à de nobles sentiments.

Il faut insister sur le sens précis du mot Budo, car on se méprend souvent. Dernièrement, j'étais désolé, à la lecture d'un ouvrage anglais sur les Arts Martiaux, dont l'auteur traitait surtout de l'esprit combatif des Japonais : ce qui n'est pas exact.

Il n'est pas nécessaire de se rendre au Japon, me direz-vous, pour acquérir cet esprit de Budo, qui peut être cultivé aussi bien chez nous par les religions ou l'histoire de la morale. Je répondrai que la confiance en soi est une assurance que rien ne peut abattre et qu'elle ne peut être obtenue que par l'étude du Budo; ce qui ne veut pas dire que le Budo soit supérieur à la religion.

Bien que nous ne soyons pas doués physiquement, nous pouvons, et c'est le cas chez quelques rares personnes, influencer et dominer autrui. On entend quelquefois dire par les intellectuels, qu'il n'est pas nécessaire d'apporter d'intérêt aux Arts de Défense. Je répondrai que si vous êtes capable de triompher avec sang froid des facteurs émotionnels, tels que la peur ou la lâcheté, vous avez d'ores et déjà vaincu un adversaire éventuel.

Ce sentiment de sécurité, de courage réfléchi, allié à des sentiments élevés, est obtenu par la pratique du Budo. Cet idéal, s'il est combiné avec l'enseignement moral et la voie des religions actuelles, devient un principe de vie. C'est là, à mon avis, la raison pour laquelle les Japonais étudient toutes les formes de Budo, car il donne une sensation totale de sécurité et de puissance à la fois.

Parler d'esprit combatif est tout autre chose et complètement étranger au vrai Budo japonais.

Il n'y a pas d'agression dans le terme Budo, et il est fort important de le signaler à toute occasion si l'on veut comprendre la voie d'Aïki-Budo.

Il est difficile de donner une explication rapide d'Aïki-Do, car, même au Japon, on comprend mal Aïki, en le confondant quelquefois avec Kiai.

« Ai » signifie littéralement « unir », mettre ensemble, avec harmonie, et « Ki » : esprit.

Aïki-Do, c'est la voie pour accorder son esprit avec celui des autres (et par extension à l'univers).

Il faut essayer d'approfondir le remarquable enseignement de Maître Ueshiba, qui n'accorde à la force physique, de nature matérialiste, qu'une importance négligeable. Le maître affirme avec autorité que l'esprit doit s'accorder et devenir Un et Indivisible avec l'Esprit « Très Haut ». C'est là, en effet, que réside la véritable puissance. Maître Ueshiba, par cette affirmation, rejoint les vérités de l'enseignement chrétien, ce qui nous aide à mieux saisir le sens élevé de sa doctrine.

L'Aïki-Do est donc la loi d'harmonie par excellence, qui donne la croyance inébranlable que l'esprit gouverne la matière, que la force brutale est anéantie par la puissance de l'esprit.

A cette époque troublée de l'ère matérialiste, l'Aïki-Do est une voie nouvelle de paix et si, entre deux individus, on comprend et applique cet esprit supérieur de défense, on comprendra aussi qu'il peut être appliqué, et à plus forte raison, entre les différentes nations de la terre, qui semblent de nos jours avoir abandonné la voie spirituelle. Si deux forces matérielles s'opposent, c'est toujours la plus forte qui vaincra; c'est une victoire relative, c'est la course de nos jours aux armements atomiques; on rivalise pour créer le plus gros satellite, la plus puissante bombe à hydrogène, etc.

Ne semble-t-il pas, en conclusion, qu'il serait plus raisonnable de posséder la nation supérieure par l'esprit, former les chefs de demain en alliant étroitement l'enseignement spirituel à l'éducation corporelle, ce qui n'empêcherait pas d'avoir également à sa disposition une force pratique et supérieure que rien ne pourrait abattre.

C'est là l'armement véritable que devrait posséder chaque pays, et c'est ce que le mot « Budo » signifie et enseigne à la fois.

L'intérêt primordial n'est pas pour les nations de posséder la plus grande puissance destructive, c'est de compter plutôt des hommes dignes de l'utiliser à des fins honorables.

A. NOCQUET.

## PROLOGUE



« Sans l'Aïki-Do, je serais sans doute mort. »

Cet aveu figure dans l'avant-propos d'un manuel d'Arts Martiaux. L'auteur, cinquième dan de Judo, troisième dan d'Aïki-Do, ne fournit pas d'autre commentaire que celui-ci :

« La situation inextricable dans laquelle je fus plongé, sans y avoir contribué en rien, m'incite à conseiller vivement à ceux qui ne connaissent pas l'Aïki-Do, de l'étudier sincèrement. (Il s'adresse aux judokas habitués aux compétitions sportives.) Fasse le Ciel qu'ils ne regrettent un jour d'avoir méconnu ce conseil, car un championnat est une chose, une agression en est une autre. Les réflexes du champion sont trop différents de ceux d'un gangster pour qu'ils puissent lui être toujours d'une utilité pratique au cours d'une attaque. »

Il ne s'agit pas ici de mettre en valeur les mérites d'une discipline japonaise de préférence à une autre, encore moins de vanter la maîtrise d'un professeur d'Arts Martiaux face au danger. L'objectif que je vise, c'est de répondre à une question posée par certains de mes lecteurs : les mouvements d'attaque ou de défense décrits dans mes ouvrages ont-ils déjà prouvé leur efficacité dans la vie ?

Oui. Et en voici un exemple. Je le livre en préface à ce roman, avec l'accord de celui qui l'a vécu, le professeur Jean Zin et avec pour seul guide, la rigueur des faits.

Pour les amis de Jean Zin, pour ceux qui, comme moi, ne ratent aucune occasion de travailler avec lui sur un tatami, les quelques lignes de son manuel, que je viens de citer, parlent d'elles-mêmes.

N. B. Ceci est le prologue d'un roman d'Ernie Clerk, « L'Escalier Rouge du Judoka », édité dans la collection « espionnage » du Fleuve Noir.



Pour les autres, j'éclaire le sens de la phrase : « Sans l'Aïki-Do, je serais sans doute mort. »

Le 1<sup>er</sup> mars 1959, se déroulait à Toulon le championnat de Provence des ceintures noires par équipes. En fin d'après-midi, le Judo-Club de Provence dont Zin assume la direction, remportait la victoire.

Les cinq élèves vainqueurs (Robert C..., Jean-Claude M..., Christian P..., Marcel R..., Joseph V...) et leur professeur rentrèrent en voiture dans leur ville. Arrivés assez tard dans la soirée, ils décidèrent de dîner ensemble avant de se séparer.

Ils choisirent un petit restaurant dans une rue à sens unique dans laquelle, les véhicules, pour passer, devaient frôler ceux qui stationnaient sur un côté de la chaussée.

Un seul emplacement disponible, devant un bar aux lumières filtrant à travers les volets clos. Jean Zin y rangea sa conduite intérieure, tandis que les autres, qui le suivaient, allaient se garer dans l'artère voisine.

Il ferma la portière à clef et attendit ses amis. Une ombre, qu'il n'avait pas remarquée, se détacha de la façade sombre du bar, un homme à casquette, qui vint lentement vers lui.

— Dégagez de là, dit-il, hargneux.

Zin prit la peine d'expliquer calmement qu'il n'en avait que pour très peu de temps. Est-ce son ton mesuré, ou le fait qu'il était d'une catégorie de poids au-dessus de celle de son interlocuteur à casquette, toujours est-il que celui-ci n'insista pas.

Jean Zin alla à la rencontre de ses élèves. Avant d'entrer dans le restaurant, il jeta un coup d'œil derrière lui. La rue ne sentait pas « l'interdit ». Rien de particulièrement trouble. Une clarté pauvre tombait des lampes accrochées au fil médian de la rue. Des silhouettes de filles bougeaient à peine à l'extrémité des trottoirs. Les consommateurs, à l'intérieur des établissements discrets, n'attiraient pas l'attention sur eux.

A onze heures et demie, après avoir dîné assez rapidement, les élèves et leur professeur se séparèrent à la porte du restaurant.

Jean Zin se dirigea vers sa voiture. Tirant les clefs de la poche de son manteau, il s'apprêtait à ouvrir la portière, quand une paire de phares jaunes l'éblouirent, un court instant. Les lumières devinrent veilleuses et il vit une 403 foncer dangereusement dans l'étroit passage.

Il bondit en avant, se glissant entre la calandre de sa voiture et le pare-chocs d'un véhicule en stationnement. La 403 lui frôla le corps.

Il avait levé les bras dans un geste d'esquive. Le conducteur freina aussitôt, descendit de son siège :

— Tu n'es pas content ? lança-t-il.

Et il marcha, menaçant, vers Jean Zin, encore coincé entre les pare-chocs. Celui-ci dégagait ses jambes. Appliquant les conseils qu'il prodigue à ses cours, dédaigner la provocation, ne se résoudre au combat que s'il est inévitable, il songea à se mettre au volant et à partir. Mais la 403 bouchait le sens unique.

Rien d'autre à faire qu'attendre au milieu de la rue. Son pardessus le gênait un peu, mais il ne l'ôta pas, n'ayant aucune envie de se battre. La journée du championnat avait été fatigante. Il ne souhaitait qu'une chose : rentrer chez lui, se coucher au plus vite. Il espérait que le conducteur belliqueux, après quelques mots en l'air, se ressaisirait, reconnaîtrait ses torts et, poursuivant sa route, lui permettrait de démarrer.

Or, l'homme semblait en décider autrement. De taille supérieure à la moyenne, les épaules larges, sans manteau pour embarrasser ses mouvements, il grogna, méprisant :

— Tu ne sais pas à qui tu as affaire.

Jean Zin ne répondit pas. Il venait de reconnaître un boxeur à la façon dont l'autre avançait l'épaule gauche, tout en concentrant sa force dans le côté droit.

Une seconde après, il « sut » qu'il allait frapper. Il devina la feinte. Le coup suivit. L'homme, en effet, de très bas, monta un swing qu'il appuya de tout le poids de son corps.

« L'esquive intelligente va plus vite que la plus puissante des attaques », disent les Maîtres japonais et Jean Zin avait toujours été un disciple attentif des Experts d'Arts Martiaux qui enseignaient leur technique en Europe.

Il effaça son visage de la trajectoire du poing, par un simple Tai-sabaki (1) arrière.

Son agresseur troua le vide, en perte d'équilibre. Jean Zin avait alors à sa disposition plusieurs ripostes excessivement dangereuses. Depuis le coup de tranchant, jusqu'au revers sabré derrière la nuque, en passant par l'atemi vrillé au fole, il pouvait étourdir l'homme ou l'étendre, peut-être mortellement, sur les pavés.

Il ne frappa pas. Il lui répugnait d'employer ses connaissances de Tai-jitsu contre un adversaire qui se trouvait sans doute sous les effets de l'alcool.

(1) Mouvement qui consiste à tourner le corps autour d'une jambe qui joue le rôle de pivot.



Détournant à la volée le bras de son agresseur, il se contenta de le pousser dans le sens du déséquilibre.

L'homme plongea en avant, comme si le sol attirait son poing avec la force d'un aimant. Il se releva, se mit à nouveau en position d'attaque, le regard fixé sur les mains de Zin qui adoptait la garde d'Aïki-Do. La chute semblait l'avoir rendu prudent. Il hésita, puis, à reculons, se dirigea vers la 403.

Jean Zin pensait que l'incident allait s'arrêter là. Mais l'homme n'était pas ivre et pour lui, cela ne faisait que commencer. Par la portière de la voiture, on lui passa une bouteille. La main crispée sur le goulot, il revint sur ses pas.

Pendant ce temps, Jean Zin, ignorant la manœuvre, avait contourné le capot de sa conduite intérieure. Il se trouva prisonnier, sur le trottoir exigü, entre les carrosseries et des fenêtres de genre espagnol, à lourds barreaux proéminents.

Prisonnier est le mot car, tandis que le boxeur approchait, il aperçut une autre silhouette qui arrivait pour le prendre à revers. Il reconnut l'homme à casquette, celui qui avait grogné : Dégagez de là ». Il portait maintenant une longue barre de fer.

Impossible de croire plus longtemps à un hasard. Il s'agissait d'une action concertée.

Sur l'arête de la porte cochère, le boxeur tenta de briser le fond de la bouteille. Il était à moins de deux mètres de Jean Zin.

En Aïki-Do, une terminologie occidentalisée a cours : action « positive » et action « négative ». La première consiste à devancer l'attaque de l'adversaire et à engager un mouvement approprié, avant qu'il ait utilisé sa force.

La seconde se rapporte à la façon dont on détourne l'élan adverse. Il n'y a pas de blocage, comme en Karaté, mais une esquive accompagnée d'un « enroulement ». Celui-ci provoque un déséquilibre de l'agresseur qui perd le bénéfice de sa puissance et se trouve à la merci d'une riposte précise.

Zin engagea le combat par une application du Premier Principe positif.

Avant que la bouteille ait pris son élan, il frappa le bras qui la tenait, tandis que de l'autre main, il lançait une « patte de chat » au visage de l'homme. Celui-ci tomba à la renverse. Sa nuque heurta les barreaux d'une fenêtre. La bouteille éclata à quelques centimètres de sa joue. Il s'écroula, étourdi, le visage ensanglanté par les bris de verre.

Zin avait déjà fait volte-face. Le buste en extension, les bras

levés, il saisit la barre de fer du second agresseur, qui se levait pour lui fracasser le crâne.

Par un deuxième mouvement positif, de Jo-jitsu cette fois-ci, l'Art du bâton long, il prit encore l'initiative de l'attaque. Tournant la barre, il l'abaisa fortement en travers du visage sous la casquette. Le sang gicla. Instinctivement, l'homme se cramponna au fer l'entraînant lourdement dans sa chute, comme une marionnette son bâton.

Jean Zin n'eut pas le loisir de reprendre haleine. Les établissements de la rue vomissaient des silhouettes silencieuses qui se dirigeaient vers lui, menaçantes. Seul élément rassurant, à une extrémité de la ruelle, il crut reconnaître ses élèves qui revenaient.

Pour éviter d'être acculé au mur, il se porta au milieu de la chaussée, au-devant du troisième assaillant. Attaque, esquive, et riposte ne durèrent qu'une seconde. Par un atemi du talon, la redoutable « frappe de la mule », Jean Zin atteignit l'homme à un point vital, au-dessus de la ceinture et l'étendit sur le champ.

Mais le quatrième se jetait déjà sur lui, le poing droit cuirassé de pointes de fer. Un déplacement latéral et Zin écarta du tranchant le poing américain qui lui visait la figure. En même temps, il contraignit, d'un « coup naturel » (Tsuki) au plexus solaire. Son atemi dévia légèrement. Son adversaire tomba sans perdre connaissance et réussit à s'accrocher à un pan de son pardessus.

Jean Zin, entraîné au sol, posa, suivant une défense classique de judo, un genou à terre et, reprenant aussitôt l'avantage, il plaça un atemi, décisif cette fois-ci, entre les yeux.

Les pavés, à cet endroit, recevaient davantage la clarté d'une des lampes. Jean Zin, toujours dans la même position, vit, tout à coup, une ombre s'allonger.

Il se savait cerné, mais pensait avoir, provisoirement du moins, fait le vide autour de lui.

Il n'eut pas le temps de réfléchir. Un coup d'œil par-dessus son épaule, et il utilisa aussitôt l'esquive qui lui sauva la vie.

Car c'est ici que la phrase : « Sans l'Aïki-Do, je serais sans doute mort » trouve son explication.

L'Aïki-Do, en effet, permet d'avoir à sa disposition un nombre important de mouvements dans la position à genoux.

L'homme, dans le dos de Zin, avait levé une énorme barre de fer et l'abattait sur sa tête, comme une hache de bûcheron.

En un éclair, Jean Zin se retournait par un tai-sabaki à genoux. L'arme, dans un frôlement brûlant lui effleura le crâne et déchira manteau, veston, gilet, chemise et peau.

Jean Zin, ébranlé, eut malgré tout le réflexe de déséquilibrer son agresseur par une clef de jambe.

Il se redressa pour voir intervenir ses élèves. Jean-Claude M... qui, en compétition de Judo, combat en poids lourd, avait à sa portée l'homme à la barre de fer. Il lui fallut une fraction de seconde pour le réduire à l'impuissance.

Les cinq élèves et leur professeur se mirent alors en cercle. Les bars avaient vidé contre eux une quinzaine de truands.

La raison de cet étalage d'agressivité ?

Insignifiante, en apparence. Tout commença lorsque Jean Zin rangea sa voiture dans le seul emplacement libre de la rue.

L'homme à la casquette était l'un des truands de nationalité étrangère, qui contrôlaient, non seulement les trottoirs de l'endroit, mais encore la plupart des établissements. Il attendait, ce soir là, le boxeur, « caïd » du lot. A son arrivée, il avait dû lui apprendre qu'un « cave » s'était permis de s'installer à la place qu'on lui avait réservée.

Le boxeur (connu dans son pays où il avait remporté un titre) faisait le tour du pâté de maison quand il tomba sur Jean Zin. Peut-être ne voulut-il, en fonçant sur lui, que l'effrayer et lui donner une leçon ? Peut-être, en descendant de son véhicule après lui avoir dit : « Tu n'es pas content ? » ne visait-il qu'à le marquer d'un coup au visage, toujours pour lui donner une leçon ?

Il était dans son fief. Sur les trottoirs, les filles assistaient à l'incident. L'homme à la casquette et les occupants de la 403 attendaient qu'il fasse quelque chose. Il ne les déçut qu'involontairement. Il avait voulu corriger un professeur d'Arts Martiaux.

Il reprit connaissance dans un bar où ses acolytes l'avaient transporté. Le visage dégoulinant de sang, il sortit de l'établissement pour voir Zin et ses amis semer la panique dans les rangs des truands.

Alors, comme un fou, il courut jusqu'à la 403 qui barrait toujours le passage. Hurlant à sa bande de s'écarter, il recula à pleine vitesse sur Jean Zin. Celui-ci attendit le dernier moment pour se jeter de côté. Il lança les clefs de sa propre voiture à un de ses élèves. Il évita encore à plusieurs reprises les pare-chocs meurtriers de la 403 avant de sauter dans sa voiture, conduite par son élève.

Il était temps. Des truands ressortaient maintenant des bars armés d'automatiques, tandis que le timbre avertisseur d'un fourgon de police retentissait.

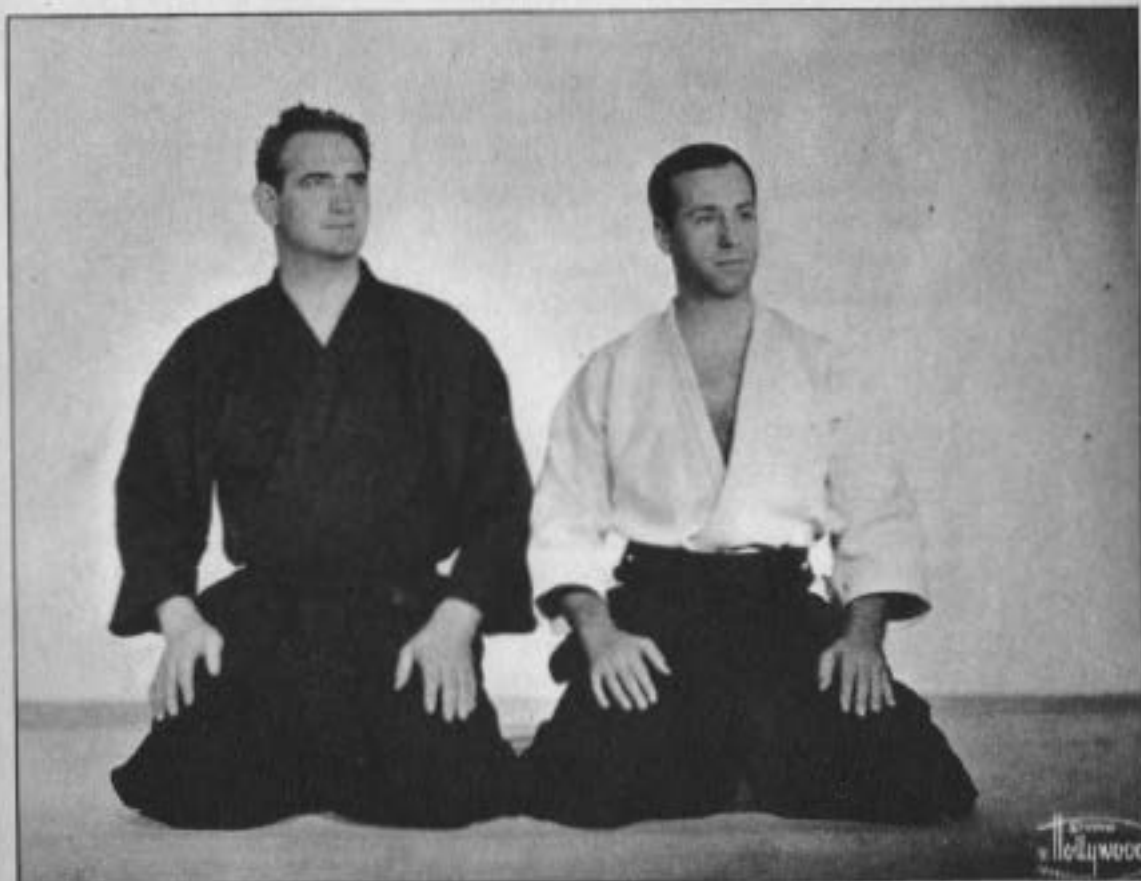
L'épilogue de l'affaire ne concerne pas les Arts Martiaux.

J'arrêterai donc ici mon récit. Je me bornerai à ajouter que Jean Zin se tira de la bagarre avec sa seule brûlure du dos et un hématome au bas du crâne. Aucun autre coup ne l'atteignit. En revanche, ses atémis firent admettre à l'hôpital plus d'un de ses agresseurs.

Après ces faits avérés par cinq témoins dignes de foi, j'espère que mes lecteurs accepteront plus volontiers les situations d'où Marc Saint-Clair sort vainqueur.

Le public contemporain a hérité, des jeux du cirque, un certain goût pour le sang et les plaies du Héros. Je le sais. Mais que mes lecteurs pardonnent au Judoka si les siennes ne saignent pas longtemps. J'ai trop besoin de lui pour d'autres aventures.

Ernie CLERK.



JEAN ZIN (G)  
ET SON ÉLÈVE ERNIE CLERK (D)

## LES MAÎTRES D'ARTS MARTIAUX

### DE MAÎTRE MORIHEI UESHIBA



Maître Morihei Ueshiba est né à Tanabe, ville portuaire défendue par le château des Daimio de la famille Kii (Kishu).

Cette province était placée sous le contrôle du Shogun Tokugawa (1) qui résidait habituellement dans la ville de Wakayama, laissant au Daimio Tokugawa (2) le soin de mener à bien la gestion de cette ville.

La famille Kii prit ensuite la direction et le commandement de la ville de Wakayama.

Le grand père de maître Morihei Ueshiba était Samouraï de la famille Kii, il portait le nom de Kichimon.

En temps que Samouraï et faisant partie de la famille Kii, ce dernier avait pu étudier la méthode tenue secrète de l'AïOi-Ryu fondée sur des techniques du Kendo-Aiki-Tai-Jitsu. Cette discipline n'était enseignée qu'oralement par le Maître. Aucun écrit ne devait être transmis, ni trouvé; cette interdiction s'appelle « Otomeryu ». C'est pour cela qu'il est difficile de préciser des dates ou des faits dès que l'on remonte dans le passé du vieux Japon, le peu de documents que l'on peut consulter sont trop précieux pour que l'on puisse les prêter ou les céder.

L'Otomeryu, était évidemment appliqué dans toutes les grandes familles du Japon, ce qui explique la grande diversité de techniques de défense à cette époque. Beaucoup plus tard, en 1886, maître

(1) Ce qui correspondrait au titre de Grand Duc.

(2) Ce qui équivaldrait au titre de Marquis (famille Ando).

Jigoro Kano, créa sa propre école en sélectionnant dans diverses méthodes (avec le consentement des Shi Han de ces écoles) les meilleurs mouvements efficaces. Ces autorisations lui avaient été données après la secousse révolutionnaire du Japon. La morale et l'esprit d'action avaient fortement souffert, pour ne pas dire disparu, auprès de la jeunesse. La création du Kodokan était donc bien accueillie par les Shi-Han et les grandes familles qui espéraient voir les jeunes reprendre goût aux arts Martiaux et à ses disciplines, sachant que la morale serait améliorée par l'application du « Code du Bushido » (3). C'est ce qui arriva avec l'instauration du Judo au Kodokan.

Le grand père de Maître Ueshiba était doué d'une force herculéenne. Sa science des techniques « Budo » (4) le rendait encore plus dangereux.

Le nombre de ses faits d'armes serait trop important pour être mentionné dans ce livre.

Son fils, Yoroku Ueshiba, était donc bien placé pour pouvoir étudier et devenir lui-même Shi-Han de la famille Kii où il enseigna par la suite la fameuse méthode de l'AïOi-Ryu (toujours secrète).

Comme son père, il était doué d'une force physique extraordinaire, qui lui permit de soulever deux sacs de riz, en ne se servant que de l'auriculaire pour chaque sac; or un sac pèse 65 kilogrammes, ce qui n'est pas un exploit facile à réaliser.

En novembre 1882 (5) naissait son fils Morihei Ueshiba. De constitution délicate, la nature lui fit don d'une intelligence et d'une mémoire prodigieuses.

A six ans, il connaissait par cœur les Shishogokyo — L'histoire de la philosophie classique chinoise ancienne.

A 14 ans, la trigonométrie et le calcul intégral le passionnaient au point de faire par divertissement des multiplications et des divisions très compliquées de tête, beaucoup plus rapidement que nous ne les aurions faites nous-mêmes sur un papier.

Sa santé malheureusement interrompit ses études. Pour vaincre son handicap physique, il décida courageusement de se mettre à étudier les Arts Martiaux.

(3) Bushido est l'ensemble des règles d'honneur que doit appliquer un Samouraï dans toutes les occasions de sa vie.

(4) Budo veut dire voie des Arts martiaux.

(5) Le calendrier a changé vers 1880, pendant une période de deux ans il y eut une certaine confusion pour les dates selon que l'on se basait sur la loi ou la pratique courante de la vie japonaise. Après renseignement officiel, c'est en 1882 qu'est né Maître Morihei Ueshiba et non en 1880 comme nous l'avons écrit dans notre premier ouvrage d'Aiki-Do.



Il commença par s'entraîner chez son père et apprit la méthode de l'Aïoriyu jusqu'à l'âge de 15 ans, date à laquelle son père décida de l'envoyer (1) parfaire son instruction à Tokyo (2) où résidait son ami, le Shi-Han Tozawa Tokusaburo, l'un des meilleurs professeurs du moment qui y enseignait la méthode Kitoryu (3).

Morihei Ueshiba fut instruit par le Maître Iso, assistant du Shi-Han, comme d'ailleurs Maître Fukuda avait fait étudier Jigoro Kano, venu dans cette école pour y suivre la fameuse méthode d'où devaient être puisées les prises principales de sa propre école (en 1886).

Le désir de réussir lui fit franchir rapidement les échelons les plus difficiles. Maître Tozawa Tokusaburo prit lui-même l'instruction de Morihei Ueshiba à cœur, ce qui activa encore davantage ses progrès et décida le Maître à écrire une lettre de recommandation (4) pour ce brillant élève et l'envoyer à Osaka (au centre du Japon) chez son ami le Maître Nakai Masakatsu qui y enseignait la méthode Yagyuryu (Jiu-Jitsu spécial).

Ce Maître était très réputé, ses faits d'armes du temps où il était Samouraï étonnaient tout le monde — de petite taille, à peine 1,55 m pour un poids de 56 kg — sa maîtrise et sa technique faisaient l'admiration de tous, car il ne possédait qu'une force légèrement supérieure à la moyenne pour sa taille. Très dur pour lui-même et pour ses élèves, il obtenait d'excellents résultats comme professeur. Son trait dominant était la rigidité morale. La sécheresse avec laquelle il donnait sa façon de penser et la franchise avec laquelle il répondait aux questions qu'on lui posait ne plaisaient pas toujours à ses confrères ni aux grandes familles.

Néanmoins son école était très réputée, car on y appliquait les règles « du Bushido » d'une façon très stricte.

Un jour que maître Jigoro Kano était venu voir le Shi-Han, lui demander conseil, pour inclure dans son école des mouvements de Jiu-Jitsu, l'un des élèves nommé Inoue désirant défendre l'honneur de son école, lança le Taryujiai au Shi-Han du Kodokan.

Pour mieux comprendre ce que cela signifie, il faut rappeler que chaque école étant secrète, on ne pouvait savoir ce qu'elle

(1) Lorsqu'on veut faire étudier les Arts martiaux à un enfant, ce dernier doit quitter sa famille. En effet il supporte mieux l'instruction, la fatigue, voire les blessures lorsqu'il n'est pas en contact avec les siens.

(2) Tokyo n'a pris cette appellation qu'en 1868; s'appelant Edo jusqu'en 1590 date à laquelle la ville prit le nom de Yédo.

(3) C'est de la méthode Kitoryu que sont issus les principes du Judo.

(4) Seuls les Grands Maîtres pouvaient s'adresser entre eux les meilleurs éléments pour les instruire. Toutes les écoles étant secrètes.

enseignait et de ce fait il était très difficile de dire quelle méthode était la plus efficace. Comment faire un test de valeur dans ces conditions ?

Quelles règles imposer pour sanctionner une rencontre ?

Pouvait-on imposer ou défendre telle ou telle chose ? Non ! Le combat devait prouver la suprématie d'une technique et d'un combattant. Il était impensable dans ces conditions de compter la victoire pour une chute, encore moins par une décision d'arbitre. Les deux adversaires pénétraient chacun dans une grande pièce, se saluaient et rejoignaient chacun la partie qui lui était dévolue, en principe les murs les plus éloignés l'un de l'autre. Le combat commençait à cette distance, qui s'appelle position Rikaku (position naturelle à distance) le combat ne pouvait plus être arrêté que par l'un des combattants qui annonçait « Maïta » reconnaissant par « Je suis perdu » qu'il était vaincu par la technique de son adversaire. Bien souvent le combat s'arrêtait par blessure, car l'honneur de l'école étant engagé dans ce genre de rencontre, le combattant préférait se laisser étrangler, démettre complètement une articulation plutôt que dire « Je suis perdu ». Les clefs de pieds, genoux, mains, poignets, coudes, épaules, cou, etc., etc., étaient toutes valables, certaines écoles employant les unes plutôt que les autres. Pour les projections, leur diversité et leurs spécialisations étaient telles qu'il ne pouvait être question de supprimer ou d'imposer l'une ou l'autre. Ne parlons pas du combat au sol : aucune règle ne contrôlait ou n'empêchait le meilleur spécialiste de ce genre de combat d'obliger son adversaire à subir sa supériorité dans le domaine où il savait être le plus fort. Bien entendu, pas question de dimension de tapis, ni d'arbitre qui dirige la rencontre, pas de temps imposé pour le combat qui pouvait se dérouler avec des armes lorsque les techniques qui s'affrontaient les comportaient soit en attaque soit en défense.

Le défi « Taryujiai » était donc une mise au point de valeurs comparatives — entre deux méthodes — entre deux écoles — Inutile de dire que les combattants qui lançaient le « Taryujiai » étaient les meilleurs combattants et techniciens du centre. Celui qui acceptait la rencontre n'était pas déshonoré s'il perdait, mais si c'était celui qui avait lancé le défi qui était vaincu, la défaite se soldait très souvent par un Seppuku (1).

Maître Jigoro Kano, avait accepté le défi de Inoue qui pesait 110 kg pour une taille de 1,80 m ce qui représentait une belle morphologie pour un jeune de 25 ans comparé aux 40 ans du Maître qui

(1) Seppuku : Suicide volontaire pratiqué pour sauver l'honneur, dans certaines conditions et avec une étiquette très stricte. Appelé plus usuellement par les gens du peuple « Hara Kiri » qui veut dire littéralement « ventre - couper ».

ne dépassait pas 1,68 m pour 70 kg, mais le Shi-Han en avait vu d'autres et ses défis s'étaient toujours soldés par une victoire.

La nouvelle, lorsqu'elle parvint aux oreilles de Maître Nakai, le fit entrer dans une colère terrible. Il fit appeler son disciple et lui adressa une semonce très sévère pour s'être permis une telle grossièreté contre un Shi-Han aussi vertueux et sans avoir demandé l'avis de son maître. En définitive Inoue fut déclaré « Hamon » (1) par son professeur. Cette punition est la plus grave et la plus terrible pour un disciple car c'est le renvoi de l'école et l'interdiction de pouvoir aller dans un autre centre, aucun Maître, aucun Samouraï même à titre privé n'acceptant d'instruire un élève ayant reçu cette punition qui marque de la façon la plus grave le manquement au Code du Bushido.

Inoue qui pensait bien faire en défendant l'honneur de son Maître fut bien surpris d'un tel verdict, il demanda humblement pardon à genoux en suppliant de transformer cette punition en n'importe quelle autre, mais de lui permettre de continuer ses études.

Heureusement que Maître Jigoro Kano, intercédait pour lui, ce qui fit lever l'Hamon au trop fringant Inoue qui présenta ses regrets et ses excuses, apprenant beaucoup plus tard que la différence d'âge et de hiérarchie (entre un élève et un Maître) transformait ce défi en affront très grave que le Code du Bushido réprouvait, car en aucun cas la force et le physique ne doivent être mis en opposition au respect dû aux anciens et aux professeurs (2).

Dans l'histoire de l'ancien Japon nous retrouvons souvent des titres et noms qu'il nous paraît intéressant d'expliquer.

**TENNO** ou **MIKADO** ou **EMPEREUR** ou **TENSHI** : Termes usuels désignant le représentant céleste sur terre comme le chef suprême du Japon.

**SHOGUN** : Représentant actif de l'Empereur qui avait le maximum de prérogatives pour la direction du gouvernement, car le Tenna, considéré comme le représentant des dieux sur la terre, ne pouvait s'occuper des affaires pratiques, jugées trop matérielles pour la souveraineté de l'Empereur.

**DAIMIO** : Chef civil et militaire d'une grande situation ou d'une province.

**SAMOURAI** : Officiers supérieurs des troupes du Shogun ou de Daimio.

**RONIN** : Samouraï n'ayant plus de maître.

**CHAMBELLANS** : Fonctionnaires âgés et respectés, gardiens des rites et de l'étiquette à observer dans les cérémonies.

**PAGES** : Nobles dévoués des Daimio.

(1) Hamon : Interdiction de pouvoir étudier les Arts martiaux.

(2) Cette règle d'ancienneté joue encore de nos jours au Japon malgré la vie moderne.

La réputation du Maître Nakai était tellement appréciée pour le rigorisme de son enseignement que beaucoup de Maîtres avaient décidé de rester à son école après lui avoir fait une visite de courtoisie ou d'y être venus étudier pendant quelque temps.

C'est ainsi que le Shi-Han Yokoyama Chubei, grand expert de Naginata, le Maître Handa, expert de la méthode Daito ryu Jiu-Jitsu, y enseignaient leurs arts, approuvés par le Sensei Nakai.

L'école se transforma ainsi en une académie d'art « Budo » qui resta réputée pendant de très longues années (fin du 19<sup>e</sup> siècle, début du 20<sup>e</sup>).

Maître Morihei Ueshiba resta dix ans auprès de ce grand expert pour y étudier sincèrement sa technique. Peut-être aurait-il encore prolongé ses études si la guerre n'avait éclaté avec la Russie (1904-1905). Parti en campagne avec tous ses camarades, sa conduite fut des plus brillantes. Invité à rester dans l'armée par ses supérieurs, Maître Ueshiba déclina l'offre car si faire son devoir national est une chose, aimer la guerre en est une autre. Pacifiste et passionné de la nature, Maître Ueshiba, la guerre finie, retourna tout de suite auprès de Maître Nakai pour achever ses études sur la méthode Yagyuryu dont il obtint « Menkyo ».

Il faut ouvrir ici une parenthèse spéciale pour les grades ainsi que sur la façon dont ils étaient attribués à l'époque (et qui ont été conservés dans certaines disciplines et particulièrement pour l'Aïki-Do). Tout d'abord le Dan fut institué par le Maître Jigoro Kano au moment où il fonda le Kodokan, cette distinction ne pouvant discriminer la valeur d'efficacité, d'ancienneté, de professorat, il fallut élaborer, au fur et à mesure que les années s'écoulaient, tout un tas de règlements pour l'attribuer que ce soit par combats, ancienneté, honoris causa, voire même à titre posthume.

Pour les Arts Martiaux, la première valeur était indiscutablement celle de l'efficacité. Pour sanctionner celle-ci un certain nombre de titres la représentait. Nous mentionnons ci-dessous un tableau figuratif avec un rapport approximatif du Dan combattant (Dan signifie exactement grade).

Kirigami .....	1 <sup>er</sup> Dan.
Mokuroku .....	2 <sup>e</sup> ou 3 <sup>e</sup> Dan.
Sho-Mokuroku .....	3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> Dan.
Jo-Mokuroku .....	5 <sup>e</sup> ou 6 <sup>e</sup> Dan.
Hon-Mokuroku .....	7 <sup>e</sup> ou 8 <sup>e</sup> Dan rarement 6 <sup>e</sup> Dan.
Menkyo .....	8 <sup>e</sup> , 9 <sup>e</sup> ou 10 <sup>e</sup> Dan.
Kaiden .....	10 <sup>e</sup> Dan ou plus.

Expliquons nous : Etant donné que cette valeur représentait une certaine efficacité pratique et que celle-ci ne se mesure pas avec



minutie, la bande de valeur était plus large. D'autre part, pour le même grade, le nouveau qui y accède et celui qui va le quitter pour acquérir le grade supérieur, sont les deux extrêmes de la même appellation. Plus tard le Butotukai (Académie Nationale des Arts Martiaux japonais) dû accepter la classification des « Dan » qui était entrée dans les us et coutumes pour les grades Judo. Comme cette académie formait des professeurs, elle dû établir un nouvel ordre de valeurs tout en tenant compte de la valeur pédagogique de l'élève qui pouvait être meilleur technicien que combattant. Le Butotukai institua donc les valeurs de principes d'efficacité tout en gardant celui des grades « Dan ». C'est pourquoi, à titre égal, les experts ne portaient pas les mêmes distinctions.

Voici les deux valeurs sous la même forme de tableau :

Seirenshe	2 <sup>e</sup> Dan.
Renshi	3 <sup>e</sup> ou 4 <sup>e</sup> Dan.
Kyoshi	5 <sup>e</sup> ou 6 <sup>e</sup> Dan.
Tasshi	7 <sup>e</sup> ou 8 <sup>e</sup> Dan.
Hanshi	9 <sup>e</sup> ou 10 <sup>e</sup> Dan.
Meijin	10 <sup>e</sup> Dan ou plus (grand Maître).

Ce qui veut dire qu'un bon technicien pouvait être 6<sup>e</sup> Dan sans pour cela être Kyoshi mais devait être Renshi sinon il n'aurait pu accéder au 5<sup>e</sup> puis au 6<sup>e</sup> Dan. Ensuite il lui fallait obtenir le Kyoshi pour passer dans le 7<sup>e</sup> Dan. Il était tenu compte du travail effectué, de l'ancienneté, etc... dans les derniers grades du Dan qu'il pouvait obtenir dans cette catégorie mais il ne pouvait monter plus haut car il ne possédait pas le titre.

Au Japon le Go ou Shogi était à l'honneur (genre de jeu d'échecs). La force des joueurs était classée par Dan, comme en France le football a sa division nationale et sa deuxième division. En tennis cela se dénomme des séries. En boxe il y a des catégories, etc. Pour tous les sports, cette classification représente l'efficacité et en aucun cas l'ancienneté ou les services rendus ne pourront faire changer un joueur dans la valeur supérieure. Il devra avoir la même qualité d'efficacité la saison suivante pour rester dans sa catégorie, s'il baisse de forme ou ne joue pas, il descend automatiquement; s'il est meilleur il passe à l'échelon supérieur.

Pour tous les Arts martiaux il en était de même et il fallut l'application du Dan pour que la confusion des grades commence. En effet, qu'est-ce qui distingue un champion premier Dan à un premier Dan technique ou acquis honoris causa ? Rien jusqu'à ces dernières années. A présent la carte mentionne cette catégorie mais pour le public un premier Dan est une ceinture noire. Ce n'est

certainement pas l'intéressé qui précisera qu'il l'est à titre honoris causa.

Mais revenons à notre valeur « Menkyo » qui signifie également que le Maître accorde le titre de professeur pour enseigner sa méthode, qu'il devient son délégué pour attribuer les grades.

Le Menkyo est donc difficile à obtenir. Pour ce qui concerne la méthode Yagyuryu c'était encore plus particulièrement rude car Maître Nakai était très strict pour l'instruction et les grades. La tradition du Budo japonais ne tolérait pas que les élèves demandent à leur maître les grades, c'est le Shi-Han qui décidait l'attribution de ceux-ci lorsqu'il jugeait que l'élève possédait la valeur. Il est impensable que cela puisse se passer d'une autre façon, que des pressions extérieures agissent pour des questions de prestige ou d'autres raisons.

En avril 1909, Maître Morihei Ueshiba partit à Hokkaido (Ile du Nord du Japon) comme chef frontalier pour diriger 300 travailleurs et leurs familles, et mettre en activité cette zone laissée à l'abandon. Cette vie difficile lui permit de rétablir complètement sa santé: la rudesse du climat extrêmement changeant (il faisait normalement — 20 degrés l'hiver et + 40 l'été) ajouté à l'entraînement intensif des Arts martiaux pratiqué avec les jeunes élèves qu'il avait formés sur place, l'équitation et la natation complétèrent la vie saine obtenue par l'exploitation d'une ferme agricole qui servit à concrétiser ses ambitions pour enseigner les arts martiaux, selon les secrets traditionnalistes des techniques et de l'esprit de l'Aiki-Do.

En 1910, Maître Morihei Ueshiba rencontra lors d'un court voyage à Enkalu, petite ville de l'île Hokkaido, le Shi-Han Sogaku Takeda, dans l'hostellerie Hisada, où le Shi-Han était entré pour se restaurer. Agé de 60 ans, ce vénéré maître n'acceptait plus de disciples pour enseigner la méthode de Daitoryu-Aiki-Jiu-Jitsu qui l'avait rendu si célèbre au Japon. Pour donner une idée de son rigorisme, pour pouvoir suivre son instruction, ses élèves devaient faire un séjour dans sa famille comme valet pour que le Shi-Han décèle la pureté des intentions du postulant.

Dans le doute, l'élève était éconduit. En ce qui concerne la première entrevue de Maître Takeda et de Morihei Ueshiba, elle se solda par la proposition du Shi-Han de venir étudier sa méthode Daitoryu — offre qui fut acceptée avec un profond respect par le futur Shi-Han de l'Aiki-Do —.

L'origine de cette méthode remonte à la famille Genji (soit un millier d'années d'expérience) qui l'améliora constamment. Maître



Takeda était né à Aizu (300 km environ au Nord de Tokyo, préfecture de Fukushima) en 1830.

La ville d'Aizu était réputée comme ville de Bushido car les Samouraï du Nord étaient très dévoués envers leurs Seigneurs à qui ils avaient voué leur vie. Une histoire célèbre, très connue au Japon, illustre cet état d'esprit : lorsqu'en 1867 la révolte secoua le trône du Shogun Tokugawa, les Daimio sympathisant avec le Shogun furent attaqués comme les Daimyo fidèles de l'Empereur.

Le seigneur d'Aizu, dévoué au Shogun, envoya des gardes du corps pour défendre l'Empereur. Malgré leur courage et leur dévouement, les milliers de royalistes armés d'armes à feu, renforcés par les premiers canons, qui faisaient leur apparition au Japon, débordèrent les positions de défense que les Samouraïs d'Aizu défendirent jusqu'à la mort. Parmi les Samouraï se trouvait le groupe de cadets Byakko-Tai (Troupe du Tigre Blanc). Le commandant de la défense du château Aizu décida de sauver la vie de ces juniors (car cette troupe comportait des jeunes de 12 à 15 ans) et leur donna l'ordre de s'échapper. Tous ces jeunes gens refusèrent mais finalement durent obéir à l'ordre de leur chef. Lorsqu'ils obtempérèrent, 16 seulement étaient encore vivants sur les 32 qui composaient la Byakko-Tai.

Au lieu de s'échapper par la vallée où ils auraient pu rejoindre le gros des troupes, ces benjamins montèrent au faite de la colline IIMORIYAMA et attendirent que tout espoir de victoire fut perdu, c'est-à-dire que le château fut incendié par les royalistes pour se faire seppuku ou se transpercer mutuellement pour sauver leur honneur de Samouraï.

Maître Takeda était encore trop jeune pour faire partie du Byakko-Tai, ce qu'il regretta beaucoup, mais jurant de les venger sur le Mushashugyo (désignant les ascètes du Budo à l'époque féodale) en témoignage de ce serment il mettait son Keikogi (1) sous son kimono (2) civil en ayant soin de se ceindre la taille de l'étoffe de coton blanc par-dessus le papier japonais spécial, qui a pour effet d'empêcher un coup de sabre de pénétrer profondément et de blesser le Samouraï. Maître Takeda portait constamment un poignard placé dans sa ceinture, au milieu de la poitrine. Le Tessen (3) était son arme favorite quoique certains jours il aimait sortir avec la canne de fer à pointe aiguë comme la lance.

A ce sujet, une nuit en rentrant chez lui, il tomba au milieu

d'une bagarre entre deux clans de gangsters qui réglaient entre eux une mauvaise histoire à coups de bâtons, couteaux, etc. Maître Takeda mit à mal une trentaine de chenapans, les autres prirent la fuite. Pour donner un aperçu des règles qu'il observait, lorsqu'il allait en visite chez quelqu'un, il prenait la précaution de regarder dans le jardin, dans la pièce où il entrait, dans les pièces y donnant accès et même les placards s'il en existait.

Il choisissait ensuite la place qu'il désirait occuper, place d'où il pouvait tout surveiller et n'être point surpris. Il ne buvait ni ne mangeait jamais ce qu'on lui offrait; il s'excusait en disant avoir fait apporter ce qu'il lui fallait, lunch et boîte à thé, dont la confection avait été faite par son meilleur disciple qui remplissait cette fonction. En l'occurrence, à l'époque dont nous parlons, c'est Maître Ueshiba qui en avait la charge, ainsi que la préparation de tout ce qui était nécessaire au Shi-Han et à sa famille, ce qui ne l'empêchait pas de travailler à la ferme et de s'entraîner avec le Maître.

Voilà la discipline et l'attitude que les disciples devaient observer envers le Shi-Han durant l'époque féodale du Japon. Maître Ueshiba apprit tout ce qu'il désira étudier, même les techniques les plus secrètes, ayant l'entière confiance de Maître Takeda qui lui décerna le titre Menkyo-Kaiden en 1915 vers le mois de mars. Ce titre permettait à Maître Ueshiba de prendre toutes les décisions pour le futur successeur de la méthode Daitoryu du Maître Takeda, une fois celui-ci disparu.

Appliquant les principes de la méthode du Shi-Han pour toutes les autres méthodes qui existaient au Japon à cette époque, par exemple Kikoryu (Ju-Jitsu qui fut à l'origine du Judo), Shinkogeryu (Kendo et Ju-Jitsu), Hozoinryu (lance), Takenouchiryu (méthode spéciale de Ju-Jitsu), Tenshiryu (Kendo avec Jujitsu et Taijitsu), etc.

Maître Morihei Ueshiba travailla jusqu'en 1920 toutes ces techniques et obtint le Menkyokaiden pour toutes ces disciplines. C'est alors qu'il trouvait lui-même une méthode de Budo; il la nomma Aiki-Budo avec l'accord de Maître Takeda.

Continuant sa vie d'austérité à la recherche de la meilleure voie, il eut la révélation que le but extrême de tous les Budo est d'arriver à la victoire par la paix.

A partir de ce moment il décida de changer le nom de Budo qui complétait Aiki (Bu — armes et Do — Voie) en prenant définitivement le terme « Aiki-Do » dont nous avons déjà expliqué le sens dans les deux livres précédents.

(1) Keikogi : tenue spéciale d'entraînement pour les Arts martiaux.

(2) Kimono : tenue vestimentaire normale des Japonais.

(3) Tessen : éventail de guerre en lamelles de fer.

## COUPS FONDAMENTAUX

### TAM-BO

#### PRINCIPAUX COUPS D'ATTAQUE : Trois séries

Première série : 10 coups avec le Tam-Bo.

Deuxième série : 5 coups avec la pointe du Tam-Bo.

Troisième série : 5 coups avec le talon du Tam-Bo.

#### PREMIERE SERIE : Coups de base fondamentaux

1. Coup vertical sur la tête.
2. Coup latéral sur le côté droit du visage.
3. Coup latéral sur le visage (revers).
4. Coup latéral sur le flanc (rate).
5. Coup latéral en revers sur le flanc (foie).
6. Coup sur poignet, doigts, coude, (directs) avant attaque.
7. Coup en revers (latéral) sur doigts, poignets, coude, sur attaque.
8. Coup direct (sur genou gauche) avant attaque.
9. Coup direct (sur genou droit) sur attaque.
10. Coup double — tête, jambe, ou jambe, tête.

#### DEUXIEME SERIE : Coups de Pointes

11. Coup de pointe en arrêt sur attaque (visage).
12. Coup de pointe en attaque à la gorge.
13. Coup de pointe au plexus solaire (poitrine).
14. Coup de pointe au ventre.
15. Coup de pointe au bas-ventre.

#### TROISIEME SERIE : Coups de talons

16. Coup de talon direct (coup de marteau).
17. Coup retourné au visage.
18. Coup de talon à la poitrine.
19. Coup retourné à l'estomac.
20. Coup de talon aux parties.

Avec ces 20 mouvements, toutes les combinaisons sont possibles lorsqu'on a acquis chacun de ceux-ci à l'état de réflexe, mouvement, par mouvement.

## CONSEILS

### SUR L'ÉTUDE DU BATON



Je m'excuse auprès du lecteur de la forme personnelle que j'emploie pour expliquer les prises qui suivent; ceci n'a été fait que dans le but de décomposer chaque mouvement le plus clairement possible, et de permettre à l'élève de suivre l'action **en prenant lui-même la personnalité du narrateur** et d'exécuter ainsi la prise phase par phase.

Je conseille fortement d'étudier pour la pratique, chaque mouvement de la façon décrite, sans chercher à faire tout de suite l'enchaînement qui forme la prise. Ce n'est qu'après avoir exécuté chaque détail séparément qu'il pourra accélérer les mouvements jusqu'à ce qu'il parvienne à l'allure normale, puis rapide, enfin d'assembler chaque geste pour en faire un tout; c'est ainsi qu'on étudie le Keiko (1).

Le défaut des débutants est de vouloir placer une prise à un adversaire sans tenir compte de l'équilibre de ce dernier, car pour que le mouvement soit vraiment réussi il faut qu'il soit exécuté sans force. Pour cela il est indispensable que l'adversaire soit placé comme l'indique chaque préambule de prise, le poids reposant sur le pied indiqué. Si l'adversaire n'est pas dans la position idéale pour placer la prise correspondante, celle-ci échouera invariablement.

Lorsqu'une personne est debout, elle ne peut avoir comme position que les suivantes : jambes réunies, écartées latéralement, écartées en fente avant. Le poids reposant sur les deux pieds ou sur un seul. Vous voyez qu'il y a toujours une action qui s'adapte à l'une de ces positions. Ce n'est que lorsque l'élève connaîtra à l'état de réflexe chaque prise qu'il pourra appliquer celle qui convient contre un adversaire. Jusque-là, il faudra qu'il s'exerce avec un camarade qui ne lui résistera pas. Au contraire, son partenaire devra l'aider à bien exécuter la prise en ne pensant qu'à suivre en souplesse l'action de son vis-à-vis.

Puis à son tour, il placera une prise de son choix sans que son

(1) KEIKO — Voir page 40.

partenaire refuse la chute. C'est le principe de l'étude. A force d'exécuter ces prises, on arrive à les placer sans réfléchir par le randori (2). Le Kokyu (4) est alors acquis.

Le champ des combinaisons possibles est pour l'Aïki-Do un attrait très fort dans le travail, car il permet d'appliquer personnellement une gamme de mouvements pour en tirer la quintessence et en faire votre coup favori qu'on dénomme « spécial » en judo ou la fameuse « botte » en escrime, qu'on obtient facilement lorsqu'on possède l'art du Tai-Sabaki (3).

1) **KEIKO.** — L'étude de chaque mouvement se divise en trois phases pour obtenir un ensemble efficace. Lorsqu'une prise possède ces trois valeurs, on lui a donné le nom de « KEIKO ».

Le KEIKO comprend donc trois études :

1) Le Randori. 2) Le Tai Sabaki. 3) Le Kokyu.

2) L'exercice du Randori doit partir de loin et, étant en position de combat, son attaque ou sa défense doit être **sincère** et **vive**, c'est l'étude qui suit le travail fractionné du mouvement. Il n'a rien à voir avec le style, il est là pour faire acquérir le sens de l'action.

3) **TAI-SABAKI** : Beaucoup de pratiquants de Judo et d'AIKI-DO s'imaginent et déclarent que le TAI-SABAKI est le déplacement des pieds. C'est faux.

Un TAI-SABAKI contient 3 bases. Mais il n'est pas nécessaire que les 3 actions soient exécutées pour **que** le Tai-Sabaki soit valable. Ce n'est que très rarement que l'une de ces bases est mise en œuvre seule (sauf pour la feinte) mais on peut utiliser deux des principes sans utiliser le troisième.

**Voici les trois bases :**

1) **KOSHI-SABAKI.** — Travail des hanches dans l'exécution du mouvement (il peut servir pour feinter uniquement).

2) **ASHI-SABAKI.** — Déplacement des pieds en mouvements rotatifs sur place ou des jambes sans déplacer les pieds.

3) **TE SABAKI.** — Changement de la position des mains ou des bras ou même des deux.

Ce qui revient à dire qu'un vrai TAI-SABAKI, pour être parfait doit être exécuté avec ces trois principes même si l'un ou plusieurs de ces derniers sont moins prononcés que le troisième selon le mouvement qu'on opère.

Quelquefois pour la même famille, ce n'est que les jambes et les hanches qui travaillent tout en restant sur place avec les pieds. Dans ce cas il peut y avoir action des bras et des mains sans bouger **les pieds**, mais les jambes et les hanches font le travail de Koshi-Sabaki.

**KOKYU.** — Association du mouvement avec la respiration qui doit être synchronisée.

## POSITION

## DE DÉPART

La position de départ existe dans ce livre, **parce que la photo arrête un mouvement dans une position donnée.**

Mais dans l'action elle-même, la position de départ n'est que secondaire, car si l'Aïki-do-siste a compris le mouvement il doit, d'après la distance qui le sépare de son adversaire, exécuter le mouvement de la même façon, avec la différence qu'il fera, si nécessaire, un pas de plus ou de moins (plus ou moins long), peut-être même sans presque se déplacer, afin d'être dans la bonne position pour exécuter son action.

Le débutant va surtout « copier » les photos. Comme je l'ai dit plus haut, elles « arrêtent » le mouvement. Donc ce qui compte, **c'est d'apprécier les distances** entre Shite et Uke, au moment où commence la description, car si les élèves se placent à 10 mètres l'un de l'autre et veulent exécuter à la lettre **un pas**, ils resteront à 8 mètres d'écart, ce qui ne donnera évidemment aucun résultat pour la suite du mouvement.

川石 浩東

白  
心  
に  
金  
棒

Le Diable est encore plus fort lorsqu'il a sa fourche



## POSITIONS

Pour pouvoir décrire rapidement la position des pieds de l'adversaire l'un par rapport à l'autre, il est indispensable de leur donner un nom. Ainsi le pratiquant pour appliquer une attaque ou une action, connaît de suite la position des deux adversaires. Étant donné qu'en aucune façon les deux combattants ne doivent avoir la surface de leur poitrine et de leur ventre exposée aux coups de l'agresseur. Il n'y a que quatre positions fondamentales à employer. La position n'a rien à voir avec la garde.

PHOTO 4



HIDARI-HAMMI

Photo 4

**Position naturelle :** Cette position est réalisée lorsque les deux partenaires ont tous les deux le pied gauche en avant et le pied droit en arrière.

PHOTO 6



IRIMI-CHIGAI

Photo 7

Uke = In

**Position tranchant :** Cette position est acquise, lorsque Shite a le pied gauche en avant et le pied droit en arrière. Uke a le pied droit en avant, le pied gauche en arrière. Dans cette position, les deux poitrines sont également dirigées sur le même plan de travail (vers les fenêtres sur la photo).

SHITE

MIGI-HAMMI

Photo 5

**Position naturelle renversée :** Cette position est obtenue, lorsque les deux antagonistes ont tous les deux le pied droit en avant et le pied gauche en arrière.



PHOTO 5

Photo 6

Shite = Ya

UKE (ZIN)

**Position tranchant :** Cette position est assurée lorsque Uke a le pied gauche en avant et le pied droit en arrière.

Shite a le pied droit en avant et le gauche en arrière.

Dans cette position, les deux poitrines font face au même plan de travail. (sur la photo ils tournent le dos à la fenêtre).



PHOTO 7

## TAI-SABAKI

### SUR PIVOT AVANT



PHOTO 21

**Sur pivot avant.** — Comme son nom l'indique, c'est le pied placé en avant qui sert de pivot. Le Tai-sabaki peut être ample ou léger. Nous avons choisi le premier pour expliquer complètement.

Position de départ sur la bande brune en position naturelle (Abé), ph. 21. Zin attaque haut. M. Abé exécute un mouvement arrière d'un 1/4 de cercle vers sa gauche avec son pied droit (petit Tai-sabaki, photo 22). Si le pied trace un demi-cercle les deux adversaires se trouvent coude à coude, épaule à épaule, c'est un grand Tai-sabaki (photo 23).



PHOTO 22



PHOTO 23

Pour beaucoup, « être bien » c'est être déguisé en quelqu'un plus riche qu'il n'est.

## TAI-SABAKI

### PIVOT ARRIERE

2° Sur pivot arrière. — Il peut être normal ou ample.

Position de départ : Position tranchant Shite (Abé), photo 25. Zin attaque haut, M. Abé déplace son pied gauche avant par un cercle très court vers le pied droit, puis vers l'arrière droit (photo 26). C'est le Tai-sabaki normal 3/4 de cercle. Si ce cercle est plus grand (presque un cercle) les coudes se touchent ainsi que les épaules. C'est le grand Tai-sabaki (photo 27).



PHOTO 25



PHOTO 26



PHOTO 27

Le vent peut souffler comme il veut, c'est l'art de disposer les voiles qui fait avancer le bateau.

## TAI-SABAKI

### SUR PIVOTS DOUBLES



PHOTO 1



PHOTO 3

Le tai-sabaki sur pivot double est très important car beaucoup de techniques sont basées sur ce principe très important.

3° Sur pivot double. — Etant dans la position fondamentale, Shite (photo 1) fait une extension du corps sur ses jarrets en levant les deux bras en l'air (comme s'il voulait couper avec un sabre tenu à deux mains un adversaire debout), photo 2. En pivotant, les deux mains restent levées, photo 3, puis se rabattent sur le même plan de travail, pour reprendre la garde nouvelle, mais avec l'autre pied en avant, photo 3 bis.



PHOTO 2



PHOTO 3 bis

## NATUREL

### ASHI-SABAKI

Il existe plusieurs façon de se déplacer. Il est possible par la suite de combiner plusieurs déplacements pour attaquer ou pour se défendre.

Les principaux déplacements sont toujours à doubles directions : avant et arrière.

Pour faciliter l'explication sur les photos, on a tracé une ligne blanche perpendiculaire au déplacement pour se rendre compte plus facilement des détails de ce dernier.



PHOTO 10

### TSUGI-ASHI

**Déplacement naturel avant :** Position de départ (photo 10). Tranchant Uké (Zin se défendant). Abé avance le pied droit vers l'avant par une fente avant (photo 11), rapproche le pied gauche près du pied droit (photo 11 bis), réavance à nouveau le pied droit en avant (photo 11 ter).

**Déplacement naturel arrière :** Même position (photo 10, M. Zin recule le pied gauche en arrière (près du pied placé en arrière) (photo 11), recule le pied droit en arrière 11 ter).



PHOTO 11



PHOTO 11 bis



PHOTO 11 ter

## AYUMI

**Pas marché avant :** Dans ce déplacement il y a automatiquement un changement de garde (droite au départ, photo 13; gauche après le déplacement, photo 14).

Shitë (M. Abé) avance son pied droit d'un grand pas en avant en faisant pivoter le tronc d'un demi-tour en changeant la position de la garde comme si l'on « coupait » avec un sabre (de haut en bas) un adversaire fictif.



PHOTO 13



PHOTO 14

**Pas marché arrière :** UKÉ (Zin se défend) recule son pied gauche d'un grand pas vers l'arrière, en changeant de garde comme expliqué plus haut.

Comme on peut le constater par ces photographies les actions de déplacements de face sont toujours sur un plan de travail vertical qui contient tout le corps.

En effet, dans l'AIKI-DO, le corps doit toujours être placé de telle sorte qu'il offre le minimum de surface aux attaques de l'adversaire.

D'autre part, l'action est plus rapide, plus puissante, si le cercle de travail reste vertical comme si l'on tenait un sabre à la main. Le KENDO a les mêmes principes de déplacement pour appuyer les coups ou pour attaquer, car l'arme était lourde et tranchante pour « couper » à travers l'armure que revêtaient les Samourais pour combattre. L'attaque doit donc être franche et directe pour obtenir ce résultat. Ce qui n'est pas applicable ni recommandable pour l'escrime du sabre occidental plus léger et plus maniable.

Dans l'AIKI-DO on obtiendra toujours un meilleur style et une efficacité maximum en pensant toujours que l'adversaire est armé d'un sabre ou d'un bâton et que nous-même ripostons avec les principes que nous aurions, si nous étions armés de la même façon.



## DEPLACEMENT CROISE



PHOTO 15

### ROPPO

**Croisé avant :** Position tranchant (Uke — Zin) (Shité — Abé), photo 15. Abé avance son pied gauche (vers sa gauche et en avant). Le pied à 90° du pied droit (photo 16). Il refait un pas en avant avec le pied droit. La garde ne change pas (photo 17).

**Croisé arrière :** Zin recule son pied droit vers sa droite (le pied à 90° du pied gauche) puis recule le pied gauche en arrière naturellement (photo 17). Ce déplacement sert contre les attaques au bâton ou de lance.



PHOTO 16



PHOTO 17

## ARTS MARTIAUX

武

道

BU — DO

## DEPLACEMENT EN ZIG-ZAG

**En zig-zag, avant :** On a placé pour cette explication deux bandes de tissu qui se croisent à 90° l'une de l'autre.

Position de départ : Tranchant Uke, Zin se défend (photo 18). Shité fait un déplacement en cercle vers l'arrière et à sa droite avec son pied gauche (photo 19), puis avance son pied droit vers l'avant (photo 20).

Ce déplacement fait opérer un léger Tai-sabaki qui fait changer la direction finale de 45° vers sa gauche (photo 20). Il faut remarquer que les deux adversaires sont dans une ligne intermédiaire entre les deux bandes indiquées au début du chapitre.



PHOTO 18



PHOTO 19

**Zig-zag arrière :** Uke (Zin) recule son pied droit vers sa droite (photo 19), puis recule son pied gauche par un Tai-sabaki vers sa droite (photo 20). Sa garde n'a pas changé et il se trouve entre les bandes de tissus.



PHOTO 20

Ne croyez surtout pas que le premier principe ainsi que les suivants ne comporte que 5 mouvements positifs et 5 négatifs. En multipliant par 100 vous n'en seriez pas au chiffre exact qu'il était impossible de mettre dans ce livre.

Le Maître Ueschiba en pratique plus de 1.000.

## GARDES



### GARDE NATURELLE AVANT

Dans cette garde on est en position naturelle inversée. Main droite tenant le Tam-Bo (en avant à 30 cm du corps) à la hauteur de la ceinture - Angle du Tam-Bo 45° environ, pointe en l'air.



### GARDE HAUTE AVANT

Dans cette garde on est en position naturelle inversée. Main droite tenant le Tam-Bo devant le visage à 50 cm environ - Angle du Tam-Bo 45° environ, pointe en l'air.



### GARDE HAUTE ARRIÈRE

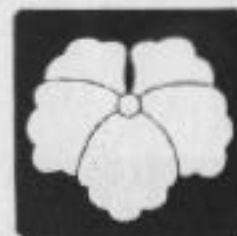
Dans cette garde on est en position naturelle. Main droite tenant le Tam-Bo en arrière, bâton à 45°, pointe en l'air vers l'arrière à hauteur de l'épaule.



### GARDE BASSE ARRIÈRE

Dans cette garde on est en position naturelle. Main droite tenant le Tam-Bo en arrière à 50 cm, pointe du bâton vers le sol et l'arrière. Angle 45° environ.

## TAM-BO



La longueur du Tam-bo est de 0,50 m. La main qui tient le bâton à la poignée doit laisser un vide au talon de la valeur d'une main, pour pouvoir utiliser les techniques du talon, mais surtout pour équilibrer les gestes et les actions de manipulations de celui-ci.

En effet, la rapidité des attaques est l'action prédominante dans la technique du bâton court.

Les coups doivent être secs et rapides et non puissants et lourds.

La tenue du bâton paraît facile, mais en réalité ne l'est pas. Les quatre doigts de la main droite sont placés sous le Tam-Bo, en travers de l'arme. Le pouce droit est placé sur le Tam-Bo, allongé sur le bois — pouce en avant — ongle dessus (photo n° 3).

La manipulation de l'arme est basée sur :

### QUATRE PRINCIPES

- A — Dextérité du pouce et de l'index.
- B — Mobilité du poignet.
- C — Le coup est toujours asséné dans la direction de la paume.
- D — L'action de l'avant-bras doit être prédominante. Le bras et l'épaule ne servant que de point de rotation.

La faute principale à éviter (qui est celle de tous les débutants) est de frapper ou de détourner les actions de l'adversaire, en relevant l'avant bras droit pour exécuter les remises en garde ou pour placer les coups latéraux (droite-gauche) ou (gauche-droite), (haut-bas) ou (bas-haut).

L'avantage de la technique du Tam-Bo, est que l'on peut acquérir une dextérité personnelle par un entraînement méthodique chez soi, en travaillant les exercices indiqués à ce chapitre, (traités en détail pour cette raison).

## TENUE

### LE TAM-BO EST TENU DE LA FAÇON SUIVANTE:

A quatre doigts environ de l'extrémité inférieure (photos n° 1 et 2).

Celle-ci se dénomme le « Talon ».

L'autre extrémité s'appelle la « pointe ».

Entre ces deux bouts, c'est le « corps ».

L'emplacement où l'on tient le Tam-Bo se nomme « la poignée ».

Les quatre doigts sont placés en travers, sous le « Tam-Bo ».

Cette façon de tenir a évidemment l'avantage de pouvoir équilibrer le Tam-Bo dans la main, tout en pouvant utiliser celui-ci dans toutes les positions, avec le corps, la pointe ou le talon.



Photo 1



Photo 2



Photo 3

La tenue de la main est souple, sans crispation du poignet, ni du bras.

La force des coups est obtenue par les quatre doigts placés dessous.

La garde fondamentale du bâton reste toujours dans un plan vertical pour les coups hauts, la pointe dirigée vers l'avant, le corps du bâton à 45° (photo n° 3).

## POSITION DE LA PAUME



Photo 4

1) Lorsque le coup est donné verticalement de haut en bas, la paume est dirigée vers le sol.

**Le pouce est placé dessus le Tam-Bo** (photo n° 4).



Photo 5

2) Lorsque le coup est frappé de bas en haut verticalement, la paume est en direction du ciel.

**Le pouce est dessous le tam-bo** (photo n° 5).



Photo 6

3) Si le coup est donné latéralement de la droite vers la gauche, l'exécutant a sa paume verticale et face à sa gauche.

**Le pouce est au-dessus** (photo n° 6).



Photo 7

4) Inversement, le coup latéral gauche en revers vers la droite, nécessite la paume horizontale dirigée vers la droite.

**Le pouce est en-dessous** (photo n° 7).



# 武士道



Photo 8



Photo 9

## COUP CLASSIQUE

La rapidité du maniement du bâton, l'efficacité de choc provoquant le K.O. (tête), **sans produire de saignement, par blessure ouverte**, est réalisée par la dextérité du poignet et des doigts pour faire tourner le Tam-Bô autour de l'axe imaginaire du pouce et de l'index, l'auriculaire sert de pressoir sur le talon, au moment du coup.

L'étreinte des quatre doigts sous le bâton doit se desserrer pour permettre au Tam-Bô de tourner rapidement et sans à-coups.

(photos n° 8, 9, 10, 11.)



Photo 10



Photo 11

# 相撲

UWUO = LUTTE

## MANIEMENT DU BATON POUR UN COUP VERTICAL REDOUBLÉ A L'INTÉRIEUR



Lorsque le coup vertical a rencontré un blocage, le coup est redoublé dans son propre élan.

Pendant toute l'exécution du retourné, le bâton reste **absolument** dans un plan vertical.

Il opère une circonférence complète autour du poignet, qui en est le centre.

Le bras armé reste presque horizontal.

La pointe du Tam-Bô frôle le saignée du coude ou passage, à mi-course. (Photo n° 4).

La faute la plus commune est de faire tourner le bâton en dehors du plan vertical et d'être éloigné de l'avant-bras, pendant l'action de redoubler.

Photos 1-2-3-4-5-6-7-8: Si nous avons pris la peine de les illustrer aussi minutieusement, c'est que ce maniement est très important pour obtenir par la suite la rapidité d'exécution, la précision, la frappe sèche.



# 拳法

KEMPO = ATEMI

## MANIEMENT DU TAM-BO SUR UN COUP REDOUBLÉ VERTICAL A L'EXTÉRIEUR



Sur un blocage, le coup est redoublé par le propre rebond du TAM-BO.

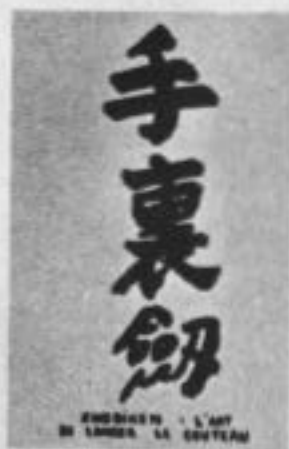
Celui-ci doit établir une véritable circonférence autour du poignet, qui en reste le centre.

Le bras armé reste très peu fléchi, à l'horizontale.

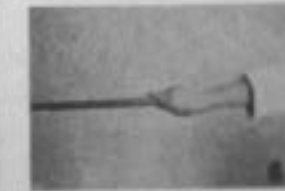
La pointe du bâton frôle le coude au passage, à mi-course.

L'erreur à ne pas commettre est celle qui consiste à éloigner le TAM-BO de l'avant-bras et du coude.

Photos n° 1-2-3-4-5-6-7-8-9 : même précision que pour le mouvement précédent.



## MANIEMENT DU TAM-BO POUR UN COUP LATÉRAL DROIT REDOUBLÉ PAR UN COUP LATÉRAL EN REVERS



Sur blocage du coup initial, le Tam-Bô exécute un tour complet sur un **plan horizontal**, faisant passer à mi-course la pointe du bâton à **ras de l'avant-bras** - qui ne doit pas être fléchi. (Photo 3).

Dans cette action, la dextérité du poignet et des doigts est primordiale.

L'entraînement permet d'y arriver si l'élève surveille ses actions en les exécutant très lentement au début.

Il faut s'entraîner longtemps aux exercices des principaux maniements du Tam-Bô, sinon ces derniers resteront toujours trop lents par la suite et, ce qui est plus grave, si cette façon de manier le Tam-Bô est faussée, la technique de toute la méthode sera mauvaise et inefficace.



## OPPORTUNITÉS POUR PLACER

### LES ACTIONS POSITIVES



A. — Lorsque Uké est en position naturelle inversée, en garde arrière basse, le « temps » (1) d'attaque se situe entre le moment où le bâton commence à remonter de la position basse arrière jusqu'au moment où il est en avant, à la hauteur du front de Uké. Uké est obligé (pour frapper) de faire un pas marché en avant, avec le pied droit.

B. — Lorsque Uké est en garde arrière haute dans la position naturelle inversée, « l'opportunité d'action » (1) se situe entre l'élévation du Tom-Bô de l'arrière à l'avant, jusqu'au moment où le bâton est situé en l'air et en avant, à la hauteur du front de Uké. Là encore, Uké est obligé de faire un pas marché en avant avec le pied droit pour frapper normalement.

C. — Uké est en garde avant naturelle dans la position naturelle.

Lorsque Uké commence à élever la pointe de son Tam-Bô, le « temps d'agir » (1) commence — juste au moment où le bâton redescend approximativement à la hauteur du front.

B. — Uké est en garde avant haute, dans la position naturelle.

« Le temps d'opportunité » (1) pour entrer en action est très bref, car il ne dure qu'une fraction de seconde, entre le temps où le bâton se relève et où il revient à la hauteur du front de Uké.

(1) Voir article SUKIMA-YUDAM.

S'il fallait mesurer les temps morts qui existent dans chacune de ces positions, nous pourrions les étalonner avec ces valeurs :

A — 4/5 de seconde.

B — 3/5 de seconde.

C — 1/5 de seconde.

D — 2/5 de seconde.

C'est pour cette raison, que l'élève doit commencer à placer ses atémis ou ses coups dans les temps A puis B.

Sa rapidité devenant plus décisive, il fera ensuite ses actions sur D. Puis, pour terminer, après des mois d'entraînement sur C, qui est la plus difficile à surprendre. Dans la position A et B, le temps du « pas marché de Uké » permet d'opérer une « attaque surprise » plus facile à réussir pour Shité.

A l'entraînement, Uké doit toujours frapper dans l'axe central du corps de l'adversaire. Frapper à droite ou à gauche, par crainte de toucher Shité, lui fait perdre le coup d'œil de la précision. Il fausse aussi la possibilité d'esquiver à droite ou à gauche (selon sa position au départ du coup) risquant de faire coïncider son déplacement sur une attaque **involontairement** mal faite de Uké.

Au début de l'étude d'un mouvement, l'action est coordonnée par les deux élèves au ralenti, puis un peu plus vite, pour arriver à la vitesse normale, puis accélérée.

Les attaques de Uké ne peuvent plus être contrôlées par Shité en « positif » après le moment où le Tom-Bô a dépassé la ligne imaginaire située à la hauteur du front.

Les actions de Shité deviennent « négatives » (1) après cette fraction de seconde.



(1) Voir page 60.





**SUKIMA** signifie « VIDE » en Japonais. Ce qualificatif est utilisé pour exprimer l'absence d'objet, de personne, de pensées, d'actions.

Les experts utilisent également le terme « **SUKI** » pour déterminer le moment d'inattention, c'est-à-dire, le **vide cérébral**. **SUKI** ou **SUKIMA** serait donc le moment favorable pour que votre action surprenne l'adversaire avant qu'il n'ait réalisé notre « **intention** ».

En France, le mot de Sukima aurait comme synonyme « Temps mort » (1). Non pas comme terme littéraire mais comme expression sportive populaire — c'est-à-dire « temps où il n'y a pas d'action », ou mieux encore « fraction de temps entre le moment où débute l'action et celui où cette action devient dangereuse ».

L'exemple le plus facile à comprendre, à mon avis, est celui du terrassier qui donne un coup de pioche. Si l'on veut chronométrer le « temps mort » ou « vide » qui existe entre chaque coup de pioche, c'est fort simple, on déclenche le temps au chronomètre au moment où l'on soulève la pioche et on l'arrête au coup frappé. On est alors tout étonné de constater que ce « temps mort » a une valeur de 1 seconde 7/10, ce qui est énorme.

Bien entendu, j'ai choisi cette image qui donne un « temps vide » très large.

En action de Tam-Bô ou d'Aïki-Do, ce « vide » est réduit à quelques dixièmes de seconde. A plus forte raison, si l'on doit placer une action positive sur l'attaque de l'agresseur, le temps d'exécution est presque incontrôlable par un chronomètre.

(1) En basket-ball, le temps mort est utilisé pour changer de joueur ou cours de la partie. En football, pour couper la rencontre en deux.

Sur le plan de la vie pratique, nous nous apercevons qu'une flamme qui touche une main fait instantanément retirer le bras en dehors de la zone du danger. Cet ordre n'a pas été envoyé par le cerveau, mais par la zone « **Thalamo Corticale** » (1) dès que celle-ci a été mise en action par les fibres nerveuses de la main, sensibles au chaud.

Si, en revanche, on dit à la personne « retirez votre main vous allez vous brûler, ce commandement transmis au cerveau qui réfléchit, puis donne l'ordre à exécuter aux divers muscles. Mais le temps d'exécution est beaucoup plus long que celui de l'automatisme qui permet l'action instantanée.

Si nous sommes dans le cas d'une action qui doit précéder le coup de l'adversaire (ce mouvement ne peut réussir que si l'on a agi sans « **contrôler la pensée** », car le geste n'est alors pas conditionné par la volonté), nous sommes également dans le domaine du Kan. Pour y parvenir, il faut multiplier les répétitions du geste et de l'action, en débutant lentement. Puis continuer de plus en plus rapidement jusqu'au jour où on a franchi le stade de l'automatisme ou « **reflexes** ». A partir de ce moment, la volonté ne joue plus aucun rôle dans l'action, le coup est déclenché comme un signal libéré par le système d'alerte qu'emploient fréquemment les banques utilisant les cellules photo-électriques contre les cambrioleurs. Dans ce système, il suffit qu'un corps, quel qu'il soit, passe dans le champ de ces rayons, pour couper le contact et déclencher le mécanisme de la sonnerie d'alerte.

Le mot contraire de Sukima est Yudan, qui signifie « vigilant ».

Pourquoi alors ne pas avoir adopté le terme de Suki qui donne une image plus précise « pour les Arts martiaux » puisqu'il représente le moment d'inattention ? C'est uniquement parce que son homonyme japonais Suki, détermine le verbe Aimer.

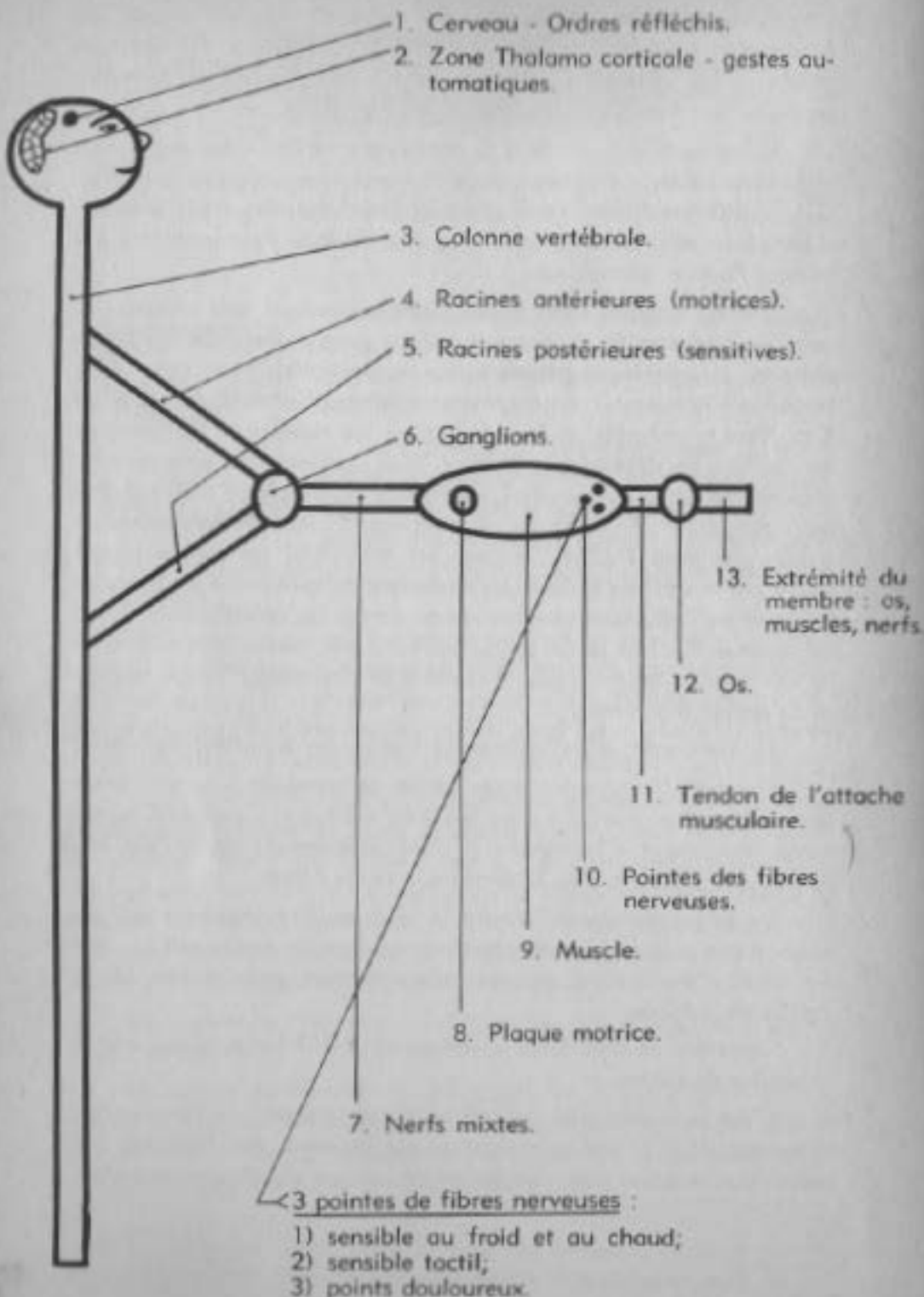
On se représente facilement la réaction d'un Japonais qui, au cours d'une mauvaise interprétation occidentale, trouverait ce mot au milieu d'explications plus ou moins hachées, pour déterminer la valeur de Sukima.

Comment se concrétise le réflexe ou Kan ? Simplement, par la répétition du geste.

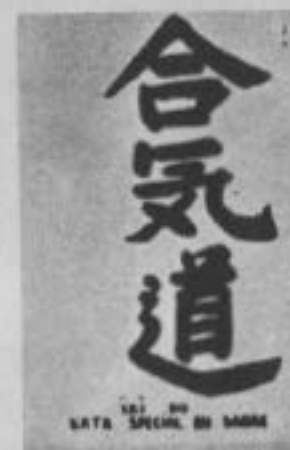
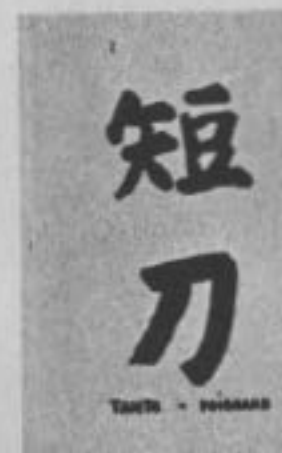
C'est le mécanisme des réflexes conditionnés de Pavlov. Initialement, il y a une participation du cerveau, qui transmet ses ordres aux muscles avec : un temps de lecture, d'ordre, d'exécution.

(1) Zone commandant les réflexes conditionnés.

# SCHEMA SIMPLIFIE



Le réflexe supprime l'intervention du cerveau : il va directement de la sensation visuelle, sensorielle, ou auditive, à l'exécution de l'acte. Les plaques motrices situées au niveau du muscle exécutent spontanément ce qu'elles réalisaient par l'ordre cérébral. Ces gestes deviennent automatiques. A telle sensation visuelle ou sensorielle correspond telle impulsion musculaire. Malheureusement, un réflexe valable nécessite 1 000 à 2 000 répétitions, ce qui n'est pas particulièrement agréable pour les qualités de l'élève français, qui, lorsqu'il a pratiqué une dizaine de fois l'action ou le mouvement est convaincu qu'il a compris (ce qui est exact dans le cadre de l'intelligence pure) et qui passe à une autre étude. Ce manque d'opiniâtreté dans la répétition du geste, fait que ce dernier, acquiert par la mémoire un grand nombre de mouvements, mais n'en possède aucun avec efficacité, c'est-à-dire, par réflexe. A partir du moment où il est obligé de réfléchir pour commander l'action afférente à l'attaque, la fraction de seconde perdue pour le réaliser, fait que ce qui était valable à la seconde de l'ordre ne l'est plus à celle de l'exécution : L'action échoue.



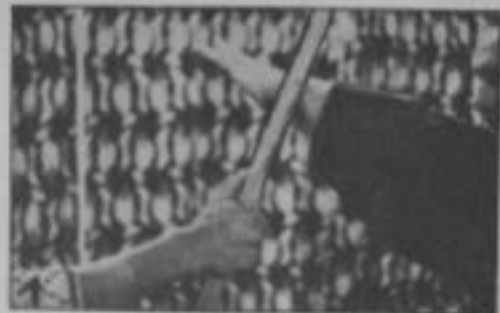


Photo 1



Photo 2

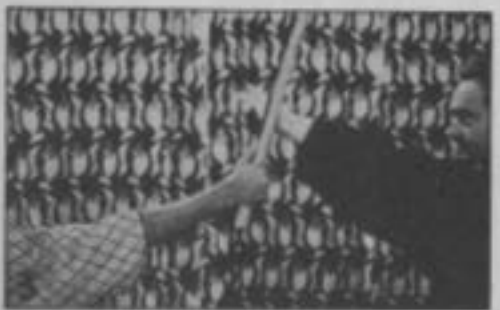


Photo 3



Photo 4

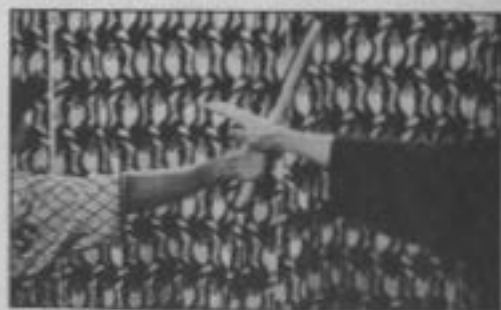


Photo 5

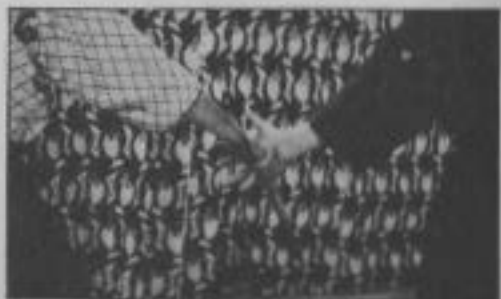


Photo 6

## FAÇON DE DÉTOURNER LES COUPS

### TRES IMPORTANT

Pour les lecteurs qui n'auraient pas lu les ouvrages précédents. Il est très important qu'ils comprennent que les coups de l'adversaire ne sont **jamaïs bloqués** (photos n° 1 et 1 bis) — MAUVAIS TRAVAIL.



Photo 1 bis

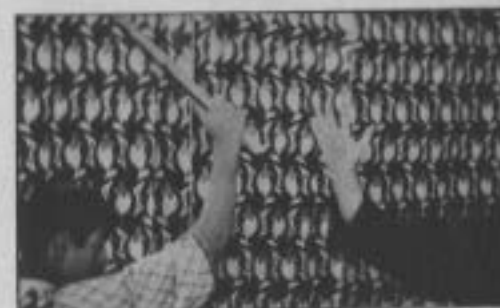


Photo 2



Photo 3



Photo 5



Photo 4

Les coups sont toujours détournés et non bloqués. Pour réussir sans danger et avec efficacité, il faut que le bras qui opère l'action d'esquive se tende vers l'arme comme une lance (Photo 2). Le bras étant légèrement incliné vers le côté de l'esquive, le coup ne peut être dangereux, il glisse le long de ce dernier comme la foudre sur le paratonnerre (Photo n° 3). Au moment du contact, le bord cubital de la main est toujours dirigé vers le bâton, de façon à amortir le choc si vous avez mal calculé votre exécution d'esquive (Photo n° 4). La main opère alors un véritable enroulement autour du bâton ou du poignet de l'attaquant pour appuyer sur celui-ci et accentuer l'action de l'agresseur (Photo n° 5). A partir de cette position, il vous est possible d'utiliser la force d'attaque de l'action ou celle de sa défense. De toute façon, vous avez le temps d'enchaîner vos prises.





Attaque - Esquive - Chûte



## LES COUPS FRAPPÉS



Si la self-défense utilise les coups frappés, c'est que ceux-ci, assénés avec une main préparée par de nombreux exercices préalables, ou par l'utilisation des pieds, coudes, genoux, ont un retentissement considérable sur le fonctionnement normal de l'organisme. Ils créent des troubles très brutaux qui mettent d'emblée l'adversaire hors de combat.

Nous étudierons, à titre d'exemple, un certain nombre de coups frappés.

L'explication que nous donnerons des phénomènes observés sera forcément schématique, de telle sorte qu'elle soit à la portée de tous.

Avant d'aborder l'étude analytique de quelques coups frappés, il est indispensable de développer quelques idées générales sans lesquelles la compréhension de ce qui va suivre pourrait être difficile.

### 1. — Idées générales et définitions.

Le symptôme majeur que nous observerons chez tout sujet venant de recevoir un coup frappé est la douleur.

La douleur est un trouble d'une des grandes fonctions du système nerveux et nous la schématiserons de la façon suivante :

Si en un point quelconque de l'organisme nous appliquons une excitation anormale (anormale par sa nature, son intensité, par son siège, etc.) elle déclenche une sorte d'influx comparable à un courant électrique. Cet influx est véhiculé jusqu'au cerveau (ou mieux jusqu'à l'un des centres du système nerveux central). Arrivé là, il déterminera une sensation pénible qui est la douleur. Ces fibres nerveuses qui véhiculent l'influx de la périphérie aux

centres nerveux (Thalamus par exemple) sont appelées « voies afférentes ». Le thalamus est un centre de la sensibilité, il se trouve dans le cerveau.

Mais ce n'est pas tout : Il existe dans l'organisme un certain nombre de zones particulières. En effet, si on les excite (choc violent, pincement, courant électrique, etc.), l'influx suit certaines voies afférentes, arrive à des centres particuliers qui, non seulement enregistrent une sensation anormale (douleur), mais encore donnent à l'influx un renouveau de violence, le canalisant sur d'autres voies. Ces autres conducteurs mènent l'influx non plus de la périphérie vers le centre, mais du centre à un point de la périphérie (pas forcément celui d'où est partie l'excitation) : ce sont des voies afférentes. Ce nouveau point excité secondairement, est le siège d'un phénomène quelconque (phénomène moteur, ou bien phénomène sécrétoire, etc.) qui prouve qu'il vient de recevoir l'influx. Ce phénomène en trois temps (explication grossièrement approchée) est ce qu'on appelle un **reflexe** : la zone qui reçoit le coup est la « **zone réflexogène** » ; le centre est le « **centre réflexe** » ; la zone qui est au point d'arrivée des voies afférentes est le « **siège du réflexe** ».

Enfin, une dernière idée générale à noter ici est la notion de fragilité du système nerveux central. Cet appareil est richement vascularisé ; il est, de plus, avec ses annexes, le siège d'un courant de liquide céphalo-rachidien. Les chocs violents ébranlant le système nerveux central, peuvent provoquer des troubles de la circulation du cerveau ou de la moelle, peuvent provoquer aussi des troubles de l'hydrolique du liquide céphalo-rachidien. Ce sont de tels troubles que nous allons étudier.

## 2. — Classification.

Ce que nous venons de dire va nous permettre une première classification.

### Premier cas.

Il est des coups frappés qui ne se manifestent que par le symptôme douleur : la zone touchée n'est pas une zone réflexogène. L'influx nerveux ira le long des voies sensitives (donc afférentes) jusqu'à un centre sensitif et s'arrêtera en déterminant une certaine sensation qui se singularise par son intensité exagérée : c'est la douleur (1).

(1) En terme médical pur, le fait de ressentir une douleur aiguë et forte est dénommée = Douleur exquise.

Le coup frappé pourra occasionner, **localement** des désordres plus ou moins grands, tels que contusions des parties molles, fractures d'os, éclatement de certains organes.

### Deuxième cas.

Le coup frappé touche une zone réflexogène. Dans ce cas les désordres ne sont plus seulement locaux : ils s'associent aux accidents de la zone frappée, un réflexe dont la conséquence est plus ou moins grave selon l'importance du centre par lequel il est passé. Nous en verrons quelques-uns.

### Troisième cas.

Le coup est frappé de telle sorte que, par son siège d'une part, par son intensité d'autre part, il se produit un ébranlement du système nerveux central en totalité ou en partie. Il y a atteinte directe des centres, avec commotion grave.

## 3. — Etude de quelques cas particuliers selon cette classification.

### Premier cas.

Un exemple typique de douleur isolée due à un coup est celui d'un choc violent sur le tibia.

L'os, contrairement à une croyance populaire, n'est pas douloureux. (Ce qui fait mal, dans une fracture, c'est la déchirure des nerfs du périoste).

Ce n'est pas une zone réflexogène.

Il y a douleur violente et **locale** parce que la peau est comprimée entre le corps qui frappe (soulard, bâton) et le plan très dur de l'os du tibia qui est juste dessous. En effet, il n'y a pas à ce niveau de « coussinet musculaire » pour amortir l'écrasement, entre le corps qui frappe et le plan osseux.

### Deuxième cas.

Ici nous franchissons un stade dans la gravité : la douleur n'est plus **locale**, elle suit un trajet, passe par des centres, **elle a diffusé**, elle a produit un ou plusieurs réflexes selon qu'elle est plus ou moins intense. Par exemple : un coup atteignant le milieu de l'abdomen (coup au ventre) a des conséquences graves.

Il peut léser l'estomac, surtout si celui-ci est en état de répletion. Mais cette éventualité est rare. L'estomac lui-même n'est pas une zone réflexogène, nous ne le classerions pas ici si ce n'était son étroite connexion (tant anatomique que physiologique) avec le **plexus solaire**.

Un plexus est une sorte de centre nerveux (masse de cellules nerveuses d'où arrivent et d'où partent des nerfs) mais ce centre n'est pas logé (anatomiquement parlant) dans le système nerveux central (cerveau, protubérance, bulbe, cervelet, moelle épinière) : il est logé dans le système nerveux périphérique, dans l'abdomen (cas particulier du plexus solaire).

Ce plexus solaire se trouve comprimé, appliqué violemment contre la face antérieure du rachis (colonne vertébrale). C'est une zone réflexogène très sensible.

Le réflexe consiste, d'une part en phénomènes locaux (tels que la contraction des parois de l'estomac) et d'autre part en phénomènes généraux qui peuvent aller jusqu'à une syncope; l'excitation du plexus solaire, arrive au bulbe et de là part le long des nerfs du cœur pour arrêter cet organe : **c'est la syncope.**

#### Autre exemple :

Un coup porté sur les organes génitaux de l'homme, les testicules. Ces deux glandes, dont le siège est d'une sensibilité profonde (sensibilité viscérale qui s'oppose à la sensibilité superficielle de la peau) constituent aussi une zone réflexogène.

Un coup peu violent, comprimant les testicules, éveille une douleur viscérale très marquée. Si le coup est plus violent, la douleur est suffisamment intense pour diffuser : le réflexe entre en jeu. Dans un premier cas : intensité moyenne du coup, il y a réflexe local, contraction des muscles crémaster par exemple; dans un deuxième cas, intensité plus forte du coup, il y a diffusion du réflexe et syncope.

#### Un troisième exemple :

Le code pénal condamne pour « coups et blessures ayant entraîné la mort » ceux qui au cours d'un accident ou d'une rixe ont provoqué l'action.

Lorsque cette accusation est portée contre des personnes considérées comme « professionnelles » c'est-à-dire : des boxeurs, catcheurs, pratiquants de tous sports de combats ou d'arts martiaux, ces derniers sont condamnés au maximum de la peine aussi bien sur le plan financier que sur le plan pénal.

Le K.O. classique (de la boxe) qui provoque la mort au cours d'un championnat ou réunion officielle ne fait encourir de condamnation que s'il y a coup défendu ou faute des organisateurs (ring non réglementaire, sol mal protégé, poteaux dangereux, cordes en mauvais état, etc., etc.

La faculté de médecine désigne ce décès par « asphyxie consécutive à un œdème cérébral ».

Comment un coup frappé à la pointe du menton peut-il faire perdre connaissance ? Comment un coup sur la tête et spécialement à la pointe du menton peut-il provoquer la mort ? Il y a deux cas nettement différents d'après la puissance de choc.

A — En admettant que la tête soit représentée par un œuf, la coquille se fêle simplement si le choc n'est pas trop fort. Le jaune reste intact, le blanc suinte légèrement.

B — Si, au contraire, le coup est violent, la coquille se brise et le jaune se crève, se mélangeant au blanc.

Ramenons à présent ces deux images à la réalité :

A — Le choc a provoqué une déchirure du cuir chevelu et un hématome, mais les centres nerveux n'ont pas été suffisamment commotionnés pour dépasser le stade de la perte de connaissance.

B — Le choc a provoqué une fracture du crâne et les centres nerveux ont subi de graves dégâts qui entraînent la mort par un phénomène d'inhibition qui déclenche l'ébranlement du système nerveux central.

Pour imaginer à nouveau le processus de l'action du choc violent, la tête pourrait être comparée à une boîte solide contenant des œufs qui baigneraient dans de l'eau.

A — La violence du choc n'étant pas suffisante pour briser la caisse au sol provoquerait malgré la protection de l'eau la projection des œufs contre les parois de la caisse : c'est le second choc qui ferait casser les œufs et non l'action du choc contre le sol.

B — La caisse tombant au sol se briserait ainsi que les œufs.

Mettant cette explication sur un plan anatomique, voici ce qui se passe en pratique.

La substance nerveuse (qui se trouve à l'intérieur de la boîte crânienne) baigne dans le liquide céphalo-rachidien, elle est irriguée par des millions de vaisseaux imperceptibles chargés d'apporter le sang frais nouvellement oxygéné, pour remplacer le sang vicié. Ces grands vaisseaux sont d'une fragilité particulière. Sur un coup touchant le point le plus éloigné du centre de gravité (pointe du menton), la matière cérébrale est projetée violemment contre l'intérieur de la boîte crânienne : **c'est le deuxième choc qui provoque le K.O.** et non le coup reçu au menton.

Cet ébranlement peut provoquer une simple contusion si les substances nerveuses n'ont subi qu'une pression inusitée pour elles



occasionnant à la victime la perte de connaissance pendant un temps plus ou moins long.

Si l'ébranlement a été plus violent et qu'au cours du contre-coup à l'intérieur de la boîte crânienne, certains vaisseaux sanguins et lymphatiques se sont rompus, c'est la mort à échéance plus ou moins longue : le liquide d'œdème provoquant une masse compressive dans la tête augmente au fur et à mesure que la quantité de sang s'amplifie, comprimant ainsi de plus en plus fort les centres nerveux du cerveau qui s'asphyxient. Lorsque ces derniers ne peuvent plus donner d'ordres aux organes à réflexes conditionnels, ceux-ci cessent de fonctionner : c'est l'arrêt du cœur, des poumons, etc., etc. : **C'est la mort.**

L'interprétation du K.O. fut longtemps expliquée par une autre thèse.

Celle-ci faisait intervenir l'ébranlement du rocher provoqué par le coup sur l'articulation du maxillaire inférieur contre le supérieur. Ce choc entraînant une lésion des canaux semi-circulaires de l'oreille interne, d'où perte de connaissance par le K.O. classique. La thèse sur un coup violent corroborait avec l'explication donnée ci-dessus.

### Troisième cas.

Le dernier exemple que nous avons choisi nous sert de transition pour aborder le cas où l'on observe un état de choc généralisé avec perte de connaissance par ébranlement de centres nerveux supérieurs : des **centres encéphaliques ou bulboires.**

Dire : ébranlement des centres, n'est pas une explication. En fait, les phénomènes qui provoquent cet état de choc, que nous allons décrire, sont très complexes et assez peu connus. Ce que nous nous contenterons de dire ici, c'est que dans les coups très violents ébranlant fortement le système nerveux il y a rupture d'un certain nombre, des plus petits des vaisseaux sanguins parmi ceux qui irriguent les centres nerveux. Ces centres n'étant plus irrigués, ne fonctionnent plus. Il y a alors perte de la connaissance, troubles de la respiration, de la déglutition (un blessé du crâne ne sait plus faire les mouvements des lèvres nécessaires à l'acte de boire : si on lui met de l'eau dans la bouche, il l'avale de travers) des troubles du fonctionnement du cœur, etc. C'est l'état de choc, dont nous avons parlé. Cet état est immédiat après l'accident qui le plus souvent s'améliore : le blessé entre dans une phase de « mieux » qui peut être définitive ou temporaire.

Tel est le cas général des coups frappés sur la tête. Mais il en est un qui est particulier : c'est le coup sur la nuque ; il atteint

directement les centres nerveux qui se trouvent dans le bulbe. On peut dire que le cervelet est le centre de la vie végétative, c'est-à-dire de la vie involontaire. C'est lui qui commande à tous les mouvements qui se font ou peuvent se faire) sans l'intervention de notre volonté. Les mouvements respiratoires ont un centre volontaire cérébral (nous pouvons forcer ou arrêter notre respiration) et un centre végétatif (involontaire) dans le bulbe.

### En résumé :

Étage cérébral — étage de la vie volontaire.

Étage bulboire — étage de la vie automatique.

Étage médullaire — étage de la vie réflexe.

Sur un coup porté à la nuque, il y a ébranlement des centres bulboires (il peut même les heurter directement). On observe des troubles brutaux de toutes les fonctions automatiques, en particulier : le cœur s'arrête (syncope par excitation directe et non plus par excitation réflexe comme dans le cas précédent) la respiration est troublée, etc. C'est ce que les physiologistes appellent le « coup du lapin ».

Il faut parler, pour terminer, des coups à l'abdomen ou « contusions de l'abdomen » qui peuvent provoquer des perforations intestinales (c'est rare, car c'est plutôt le fait des blessures de l'abdomen) surtout des ruptures d'organes pleins, notamment le **foie**, surtout la **rate**. Ce qui compte alors c'est le danger de l'hémorragie : le sang coule en nappe le long de la tranche de rupture et on ne peut l'arrêter : s'il y avait une seule artère qui soit coupée, on la pincerait et on la lierait, mais il y a des centaines de capillaires microscopiques qui saignent. Il se produit une hémorragie très grave, d'où phénomènes divers tels que : pâleur, angoisse, sueurs froides, tremblements, bourdonnements d'oreilles, troubles cardiaques, respiratoires (par anémie du bulbe) d'où syncope. Ce qui complique encore le problème, c'est que l'hémorragie se fait dans le ventre, d'où phénomènes toxiques dus à la physiologie du péritoine, qui sont trop complexes pour être décrits ici.

Quand c'est le foie qui se déchire, ce qui est heureusement rare car cet organe est normalement bien protégé sous l'auvent costal, il n'y a aucun remède. Si c'est la rate : la seule chance de salut est d'enlever cette dernière.



## LES DIVERSES

# LÉSIONS TRAUMATIQUES

Les diverses attaques de Tom-Bô, les coups assénés près des articulations, peuvent avoir pour conséquences des lésions de l'appareil statique du corps. Cet appareil comprend, en gros, trois systèmes.

- le système osseux (os longs, os courts, os plats);
- le système articulaire : les articulations sont des éléments qui réunissent les os entre eux. Elles comportent :
  - 1) des surfaces articulaires, zones de contact des deux os qui s'articulent;
  - 2) des capsules articulaires, sorte de sacs de tissus séreux qui enveloppent complètement toute l'articulation;
  - 3) des ligaments qui vont d'un point à un autre des deux os en contact — ce sont des sortes de cordes dont le rôle (rôle passif alors que le rôle des muscles est un rôle actif) est d'assurer le contact intime entre deux os;
  - 4) les ménisques inter-articulaires, sorte de coussinets posés entre les deux surfaces articulaires;
  - 5) enfin des vaisseaux (artères et veines) et des nerfs.
- le système musculaire, élément actif, qui fait bouger les leviers osseux.

Nous allons là, comme plus haut, prendre quelques exemples bien simples qui permettront de comprendre les accidents que l'on peut voir survenir lorsqu'un débutant maladroit force ou déplace une articulation ou lorsqu'une prise, bien faite, est poussée à fond dans un but de self-défense.

Premier exemple : l'Entorse.

On appelle entorse une lésion articulaire telle que, dans le traumatisme, les surfaces articulaires sont restées au contact l'une de l'autre; dans l'entorse, tous les éléments que nous avons énumérés comme composant l'articulation peuvent être lésés, sauf les surfaces articulaires et les ménisques. En particulier, on aura des :

- déchirures ligamentaires;
- déchirures de la capsule;
- ruptures vasculo nerveuses;

ceci posé, nous distinguerons les dégâts de l'entorse selon qu'ils troublent la mécanique de l'articulation et selon qu'ils en troublent les phénomènes biologiques, ces deux sortes de troubles étant toujours associés.

a) au point de vue mécanique, la rupture des ligaments entraîne des mouvements anormaux : par exemple pour l'articulation du genou, les mouvements normaux sont au nombre de deux : la flexion et l'extension de la jambe sur la cuisse et pas d'autre. S'il y a entorse avec rupture des ligaments (que nous ne décrirons pas ici) on verra des mouvements anormaux apparaître — par exemple : le mouvement de tiroir (si on fléchit le genou à angle droit sur la cuisse et que, avec l'avant bras passé dans le creux poplité, on tire la jambe à soi, on voit le genou suivre ce mouvement sur un ou deux centimètres et plus, comme un tiroir qu'on ouvre);

— les mouvements de latéralité (si on empaume la cuisse d'une main et la jambe de l'autre, on peut mobiliser celle-ci dans le sens latéral.

b) au point de vue biologique, ce sont les lésions vasculo-nerveuses qui sont responsables des troubles : tout d'abord la rupture des nerfs péri-articulaires est la cause de la douleur : il y a, comme nous l'avons expliqué, excitation locale de ces petits nerfs avec transport aux centres nerveux par les voies afférentes.

De plus il existe autour des ligaments articulaires des filets nerveux sympathiques (le sympathique étant le système nerveux de la vie involontaire) dont la rupture provoque à la fois douleur et troubles vasculaires.

Enfin, les lésions vasculaires peuvent provoquer un épanchement de sang dans la capsule, c'est ce qu'on appelle l'hémarthrose.

Si ces lésions sont traitées immédiatement l'entorse est sans gravité; sinon elles empêchent l'articulation de fonctionner pendant plusieurs semaines; aux troubles très brutaux qui sont survenus au

moment de l'accident, succède une période de réparation qui est lente et progressive.

#### Deuxième exemple : **La luxation.**

Un autre cas de lésion articulaire est la luxation : ici les désordres sont beaucoup plus graves parce que l'une des extrémités osseuses sur laquelle se trouve la surface articulaire est tellement déplacée qu'elle a déchiré la capsule articulaire et en est sortie. En somme, c'est un degré de plus dans l'accident de l'entorse.

- déchirure des ligaments, mais aussi :
- déchirure des tendons musculaires;
- déchirure de la capsule articulaire;
- déplacement des surfaces osseuses.

Bien entendu, comme dans l'entorse, les vaisseaux et nerfs périarticulaires sont gravement lésés.

Prenons un cas particulier : la luxation de l'épaule. Dans certains cas l'extrémité supérieure de l'humérus — ou tête humérale — sort de la cavité glénoïde que l'omoplate lui ménage : elle a déchiré les ligaments et les muscles qui attachent l'humérus à l'omoplate; elle vient se loger en position anormale soit en avant, (le plus souvent), — soit en arrière — soit en bas.

Les signes de ces accidents sont :

- 1) une impotence fonctionnelle absolue : le blessé ne peut plus bouger son bras, il le tient avec son bras sain;
- 2) une douleur, violente sur le coup, qui s'atténue assez vite;
- 3) une déformation très visible, très palpable (Le coup de pioche du médecin);
- 4) à l'examen on sent l'extrémité osseuse à une place anormale, on sent un creux à l'endroit où normalement elle devrait être.

Il faut réduire rapidement les luxations, c'est-à-dire qu'il est indispensable de remettre le segment osseux à sa place, le plus tôt possible.

Passé un certain délai qui va de quelques jours à deux mois, selon les cas, on a ce qu'on appelle une « luxation ancienne » c'est-à-dire une luxation qui n'est plus réductible par les moyens manuels. Les muscles se sont atrophiés, les os se sont transformés (comblant l'ancienne surface articulaire et créant une nouvelle surface au point où vient s'appuyer le segment osseux déplacé), les cartilages se sont détruits. Il faut souvent intervenir chirurgicalement et de toute façon la fonction de l'articulation est gravement compromise.

#### Troisième exemple : **La déchirure musculaire.**

Un dernier cas de lésion de cet appareil statique ostéo-arthro-musculaire est l'atteinte des muscles. Nous prendrons comme exemple la déchirure musculaire :

Dans certains efforts violents, les muscles sont violemment tirés : deux sortes d'incidents peuvent se produire :

- ou bien c'est au niveau de leur point d'insertion sur un os que quelques fibres vont céder : c'est le froissement musculaire;
- ou bien, en plein milieu du muscle, un ou plusieurs faisceaux de fibres musculaires cèdent : c'est la déchirure musculaire.

La première éventualité est la moins grave. Elle ne se manifeste que par une certaine douleur très localisée, n'entraînant qu'une gêne minime.

La seconde éventualité est plus ennuyeuse. La douleur est plus marquée, continue, exagérée par les mouvements (par exemple si la déchirure siège sur des muscles thoraco-abdominaux, la douleur peut gêner énormément la respiration). A l'examen on peut trouver une dépression correspondant à la déchirure.

La réparation est en général rapide et se fait toute seule. En cas de gros délabrements ou en cas de section tendineuse complète on est amené à intervenir chirurgicalement pour rapprocher les deux lèvres de la déchirure par suture.

#### **La strangulation.**

Nous avons gardé pour la fin la strangulation, lui attribuant une place à part parce que les phénomènes observés ne sont pas simples. Ce que nous voyons n'est que le résultat de l'intrication d'une série de phénomènes plus simples, que nous allons analyser succinctement.

Le Judo et le Jiu-Jitsu utilisent comme l'une de leurs prises les plus classiques la striction du cou ou strangulation. Les effets de ces prises particulières sont multiples :

1) A la face antérieure du cou se trouvent le larynx qui est l'orifice supérieur des voies respiratoires, au-dessous de lui, les trois premiers anneaux de la trachée.

Dans toutes les strangulations, en général, et dans certaines strangulations plus que dans d'autres, ces deux éléments sont fortement comprimés. Qu'en résulte-t-il ?



a) le larynx est cartilagineux chez l'adulte jeune, c'est-à-dire qu'il ne se laisse pas déformer, que sa compression ne peut amener l'étouffement par arrêt de la circulation aérienne à ce niveau. Mais si cette compression est suffisamment brutale pour briser les cartilages du larynx, il y a des troubles graves, les fragments basculent, se mettent en travers de l'orifice, les cordes vocales sont désinsérées, le blessé s'asphyxie, ne peut parler, meurt assez rapidement.

Cette mort peut être instantanée car le larynx est le siège d'une zone réflexogène très sensible dont les voies afférentes vont au bulbe. Il y a donc syncope;

b) la trachée comporte elle aussi des portions cartilagineuses, ce sont ses anneaux. Néanmoins elle se laisse comprimer, il peut y avoir asphyxie par compression sans fracture des anneaux trachéaux.

2) Sur les deux faces latérales du cou, à droite et à gauche, se trouvent les vaisseaux qui irriguent la tête : artères carotides qui amènent le sang frais, veines jugulaires qui ramènent le sang vicié.

Si on comprime ces vaisseaux — ce qui arrive dans la strangulation — la tête tout entière (face, os, système nerveux central, organe des sens), d'une part ne reçoit plus de sang frais, d'autre part garde son sang vicié : en un mot tous les tissus situés au-dessus du point où est appliquée la strangulation ne **respirent plus**.

On voit alors la face se cyanoser (puis devenir bleue) les lèvres, les oreilles sont violettes, le blanc des yeux est injecté de sang. Tout ceci traduit l'asphyxie de la face.

Mais les organes des sens s'asphyxient, eux aussi : la vue se trouble, les oreilles bourdonnent.

Le cerveau s'asphyxie : on perd la notion du monde extérieur, c'est à ce stade qu'il est bon de s'arrêter au cours des exercices d'entraînement.

Le bulbe s'asphyxie d'où arrêt du fonctionnement des centres respiratoires et cardiaques (syncope).

3) A ces phénomènes d'asphyxie, qui sont des troubles d'ordre chimique par arrêt de l'apport d'oxygène aux tissus, s'ajoutent des troubles d'hydraulique dus à l'hypertension de la circulation cérébrale.

Ainsi la strangulation constitue un accident auquel il faut s'accoutumer progressivement, un exercice qu'il ne faut faire qu'en présence d'une ceinture noire de Judo.

## INTERVENTION DE L'ÉLÉMENT PSYCHIQUE

Nous avons pris jusqu'à présent des exemples où seule la physiologie était mise en cause, mais les animaux, en général, et l'homme en particulier, se distinguent des autres êtres vivants par leur élément psychique, élément plus complexe que ceux que nous avons vus jusqu'à présent et où interviennent des phénomènes tels que la **mémoire**, l'**association des idées**, les **instincts**, l'**intelligence**.

Par exemple; l'acte de la **peur irraisonnée** entre dans ce cadre. Au moment où l'individu se sent menacé d'une façon directe et brutale, il **prend peur**.

— Par un phénomène de mémoire il se souvient que des coups reçus autrefois lui ont fait mal.

— Par un phénomène d'association d'idées, il se rend compte que le geste esquissé par l'attaquant va lui amener une douleur violente.

— Par un phénomène réflexe, il a peur : les voies afférentes de ce réflexe sont les voies sensorielles (par exemple le sujet **voit** son attaquant lever le bras pour le frapper; cette impression visuelle va de l'œil au cerveau par le nerf optique — de même s'il **entend** le bruit d'une arme qu'on charge).

Les centres de ce réflexe sont des centres supérieurs : dans le cerveau les voies afférentes vont du cerveau aux muscles, le sujet se contracte, se replie sur lui-même, se protège de ses bras, etc.

Dans certains cas, le réflexe ne peut pas suivre les voies afférentes parce qu'il est « inhibé » par la peur; le sujet reste immobile, stupéfié.

— Ce réflexe, comme tous ceux que nous avons pris comme exemple jusqu'ici, est extrêmement rapide : c'est assez dire que

toutes les réactions que nous venons de décrire se passent en quelques dixièmes de seconde.

Le mérite du Tam-Bô est de vous habituer à ressentir ces impressions, puis, peu à peu, à les dominer. A tel point qu'un Aiki-Do-Siste bien entraîné ne sera plus impressionné par une attaque, il pourra faire la riposte sans avoir subi le réflexe habituel de la peur.

— Notons, pour en finir avec ce sujet de peur réflexe, que l'on peut obtenir le même résultat par une douleur provoquée : les voies afférentes du réflexe inhibiteur sont — non plus les voies sensorielles (nerf optique, nerf acoustique...) mais les voies sensitives dont nous avons parlé dans le premier paragraphe. Exemple :

— Un coup sur le tibia : la sensation douloureuse revient par voie réflexe à un grand nombre de muscles : cuisse et jambe (qui se plient) bras et mains (qui viennent tenir la jambe) face (qui se crispe) cordes vocales et muscles expiratoires (cri de douleur).

Ici encore, quelqu'un exercé à la douleur physique, empêche ce réflexe de se produire, réplique malgré la douleur à l'attaque. Par contre, l'homme de la rue cherchera instinctivement à se protéger :

- mains croisées sur le ventre, corps plié;
- bras replié devant la tête;
- bras replié devant le visage;
- Fuite pure et simple.

## EFFETS SUR L'ORGANISME DU REGIME ALIMENTAIRE NORMAL

Les substances que nous ingérons au cours de l'alimentation ont un double rôle : plastique et énergétique.

### 1°) Rôle plastique.

C'est-à-dire rôle de formation, rôle d'élaboration quantitative : un être jeune doit recevoir des substances qui, transformées et fixées en lieu approprié, forment un individu de plus en plus gros et grand.

### 2°) Rôle énergétique.

Chez l'enfant, pour accomplir ce travail de triage et de fixation il faut une certaine quantité d'énergie.

— Chez tous (enfant et adulte) il faut encore de l'énergie pour 2 buts :

a) pour assurer le minimum nécessaire au fonctionnement des organes indispensables à la vie (Cœur — pour se contracter, il lui faut de l'énergie) — (Poumons — pour absorber l'oxygène et rejeter le gaz carbonique, il lui faut de l'énergie) — (Muscles respiratoires qui font marcher le soufflet pulmonaire) — (Système nerveux, qui contrôle sans cesse l'individu même si celui-ci est au repos absolu). Cette énergie (rapportée au mètre carré de surface corporelle) est ce qu'on appelle le « métabolisme de base ».

b) Mais l'individu n'est pas toujours au repos :

**il bouge** (énergie musculaire);

**il pense** (énergie nerveuse);

**il se refroidit** (énergie calorifique de compensation);

**il se réchauffe** (etc.).

Et bien, dans chaque cas il faut de nouvelles quantités d'énergie : c'est l'alimentation qui nous les fournit.

S'il fallait étudier cette « physico-chimie énergétique biologique » nous ne donnerons qu'un vague aperçu, limité aux notions suivantes :

### 1°) Au point de vue trajet dans l'organisme :

Les aliments entrent par la bouche, arrivent à l'estomac et de là passent dans les intestins : intestin grêle d'abord — où toutes les matières utiles sont pompées par la muqueuse, passent dans le sang; ce sang les charrie et les amène sur place, là où il faut qu'elles soient — dans le gros intestin ensuite où le reste est débarrassé de son eau — puis le bol alimentaire (qui, à ce stade est devenu un bol fécal) arrive au rectum d'où il est expulsé par l'anus, par un phénomène analogue au siphon.

2) Ce phénomène mécanique de transit (provoqué par des contractions du tube digestif) est accompagné de nombreux **phénomènes sécrétoires** :

- sécrétion de la salive (fait glisser le bol alimentaire et agit sur l'amidon.
- Sécrétion de l'estomac (acide chlorhydrique surtout).
- Sécrétion du foie (la bile).
- Sécrétion pancréatique (nombreuses fonctions).
- Sécrétions des glandes intestinales.

3) Au point de vue qualité de ces aliments, nous les diviserons en 3 groupes :

a) les substances alimentaires de base : sucre ou **glucides** — graisses ou **lipides** — corps contenant de l'azote ou **protides**.

Les glucides ont un rôle considérable au point de vue énergétique car ils interviennent dans tous les phénomènes de **contraction** musculaire.

Sachons seulement qu'ils sont stockés par le foie sous forme d'un produit appelé glycogène; c'est dans ce réservoir hépatique que le sang vient les prendre pour les amener aux muscles. Là, ils jouent un rôle très complexe que nous ne pouvons décrire ici et dont le résultat est de donner — par leur combustion — suffisamment d'énergie aux fibres musculaires pour se contracter. Les glucides ont aussi un rôle pratique important dans la formation des cellules.

Les protides : viandes, poissons et en général tous les aliments azotés d'origine animale ou végétale (soja par exemple) ont un rôle encore plus compliqué que nous schématiserons grossièrement en disant « qu'ils viennent se brûler au contact des glucides » dans certaines cellules de l'organisme : ils ont par conséquent, eux aussi, un rôle énergétique de premier plan.

Quant aux lipides, ils ont un rôle plastique parce qu'ils se déposent dans certaines cellules pour former les tissus graisseux ou tissus adipeux. En cas de besoin (apport alimentaire insuffisant, dépense énergétique trop grande) cette graisse de réserve est mobilisée, amenée à certains organes (foie notamment) qui l'utilisent du point de vue énergie : par exemple en le transformant en glucides qui seront brûlés pour les besoins de la cause.

b) A ces aliments de base qu'il nous faut en grosses quantités, s'ajoutent les **minéraux**. Ceux-ci sont indispensables à l'organisme mais en petites quantités, de l'ordre de quelques centigrammes. Ce sont, par exemple, le calcium, le potassium, le sodium, etc., qui se présentent sous **forme de sels**.

Dans certaines conditions, il en faut beaucoup, par exemple les enfants ont besoin de beaucoup de calcium pour former leurs os.

c) Enfin, une troisième catégorie d'aliments dont on a beaucoup parlé, ce sont les **vitamines**.

Ces vitamines sont, en gros, des substances qui, par définition, ont deux propriétés fondamentales :

- 1) elles agissent à des doses très faibles (Homéopathiques);
- 2) elles ont pour but de favoriser, de permettre même les réactions chimiques qui se passent au sein de notre organisme; elles n'interviennent pas elles-mêmes à proprement parler. C'est, en un mot, ce qu'en chimie on appelle les **catalyseurs**.

Nous n'énumérerons pas ici ces vitamines et leurs propriétés.

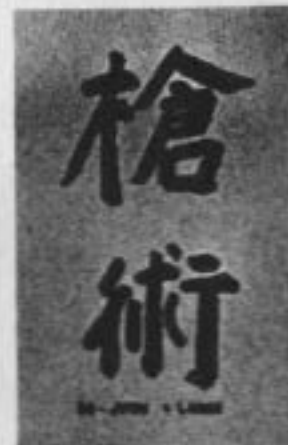
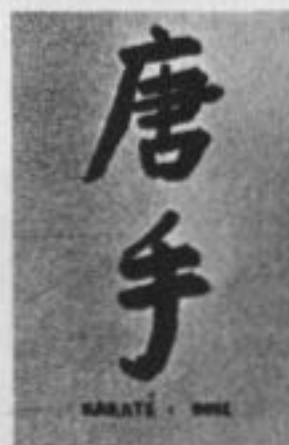
En résumé :

Nous voyons que le rôle des aliments est

— d'une part : d'apporter à l'organisme jeune les matériaux de construction dont il a besoin;

— d'autre part : d'apporter à tout organisme les combustibles nécessaires à alimenter cette sorte de flamme qu'est la vie.

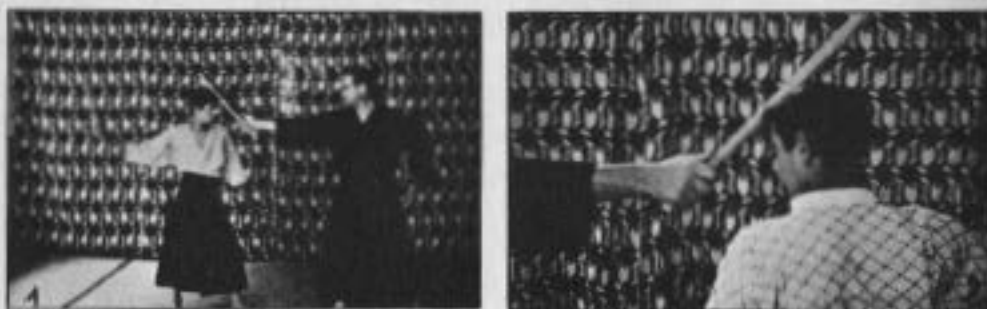
Ce rôle est rempli par les glucides, les protides et les lipides, aidés par d'autres substances qui, quoiqu'agissant à très faibles doses, sont absolument indispensables.



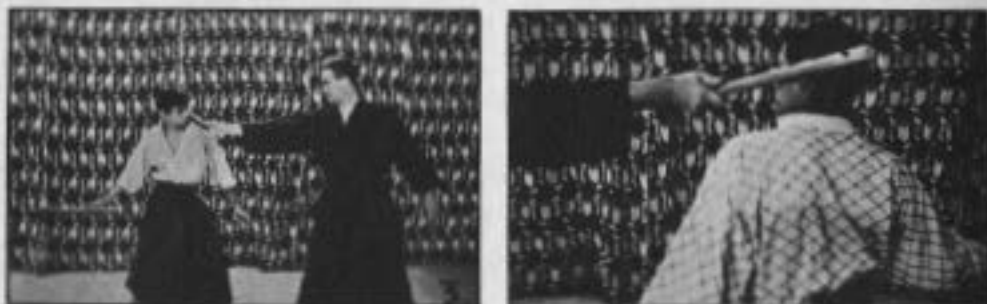


## COUPS FONDAMENTAUX

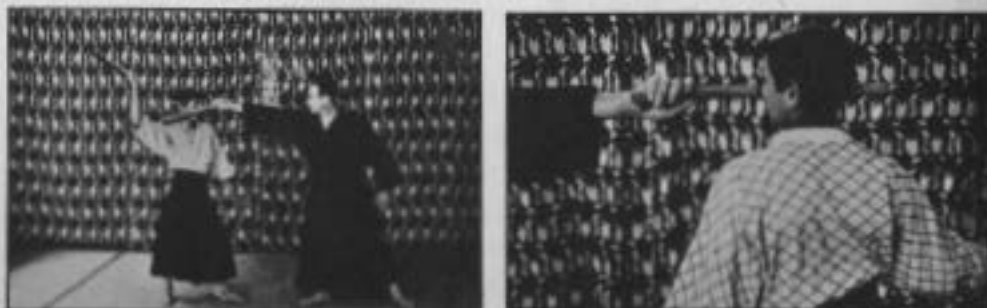
1°. COUP DIRECT SUR LA TÊTE (VERTICALEMENT)



2°. COUP LATÉRAL SUR VISAGE (DIRECT)

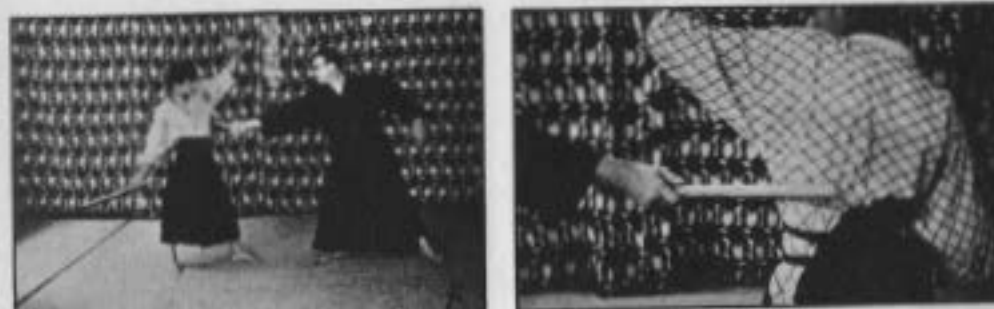


3°. COUP LATÉRAL SUR VISAGE (EN REVERS)



## COUPS FONDAMENTAUX

4°. COUP LATÉRAL DIRECT SUR LA RATE



5°. COUP LATÉRAL (EN REVERS) SUR LE FOIE



6°. COUP LATÉRAL DIRECT SUR LE COUDE GAUCHE



## COUPS FONDAMENTAUX

6<sup>ème</sup>. COUP LATÉRAL DIRECT SUR LE COUDE DROIT



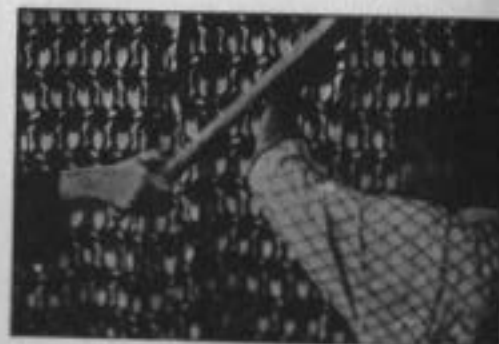
7<sup>ème</sup>. COUP LATÉRAL DIRECT EN REVERS SUR LA MAIN DROITE

Le coup n° 7 peut être placé sur la main, sur le poignet ou sur les doigts de la main droite.



7<sup>ème bis</sup>. COUP LATÉRAL DIRECT EN REVERS SUR LA MAIN GAUCHE

Le coup n° 7<sup>bis</sup> peut être placé sur la main, sur le poignet ou sur les doigts de la main gauche.



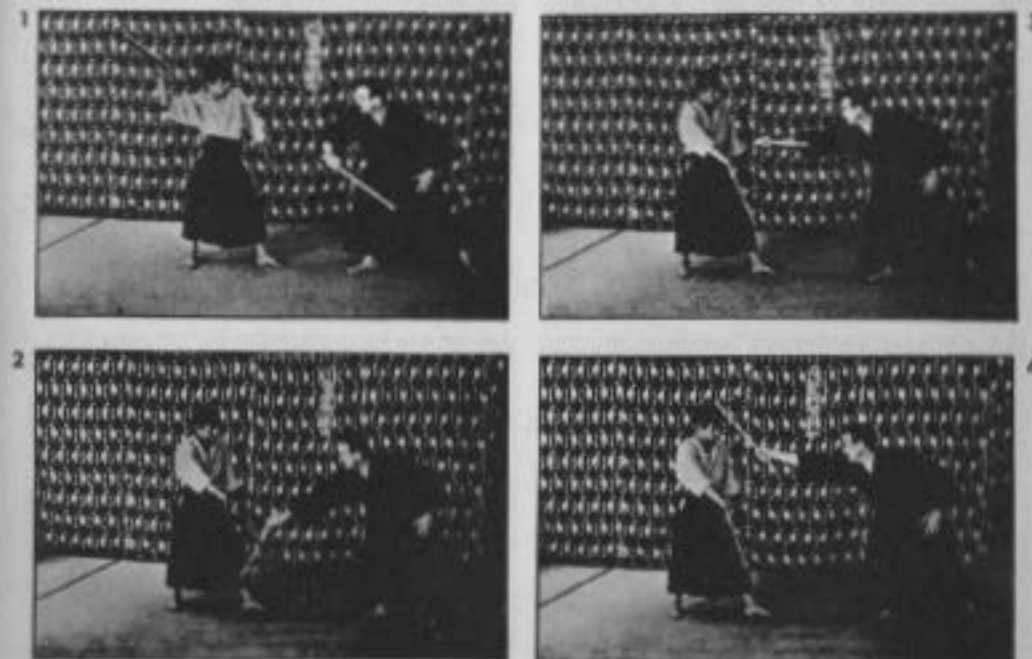
8<sup>ème</sup>. COUP DIRECT LATÉRAL SUR LE GENOU GAUCHE



9<sup>ème</sup>. COUP DIRECT LATÉRAL EN REVERS SUR LE GENOU DROIT



10<sup>ème</sup>. COUP DOUBLÉ: COUP EN REVERS AU GENOU EN FEINTE  
REPRIS EN COUP DIRECT SUR LA TÊTE



## COUPS DE POINTE

Les coups de pointes sont toujours utilisés en actions positives.  
Ce sont des coups où la précision et la rapidité doivent être travaillées minutieusement.

Mouvements très efficaces pour les petits (qui sont plus rapides que les lourds).  
La précision peut se travailler seul sur une cible ou un mannequin.

### 1°. COUP D'ATTAQUE AUX YEUX ET AU VISAGE



### 2°. COUP DE POINTE A LA GORGE

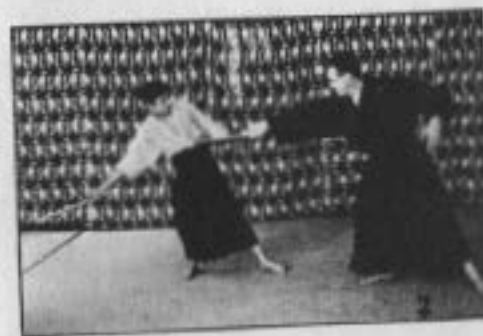


## COUPS DE POINTE

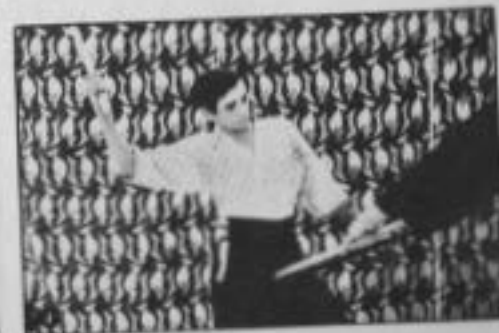
### 3°. COUP D'ARRÊT AU PLEXUS SOLAIRE



### 4°. COUP D'ATTAQUE AU VENTRE



### 5°. COUP D'ARRÊT AU BAS-VENTRE

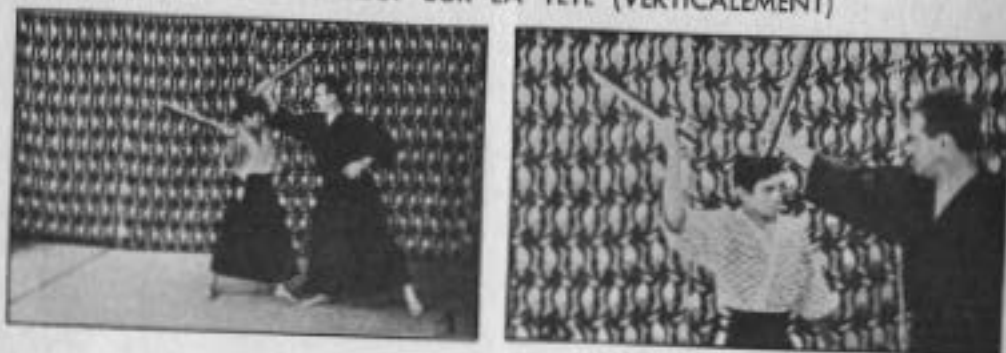




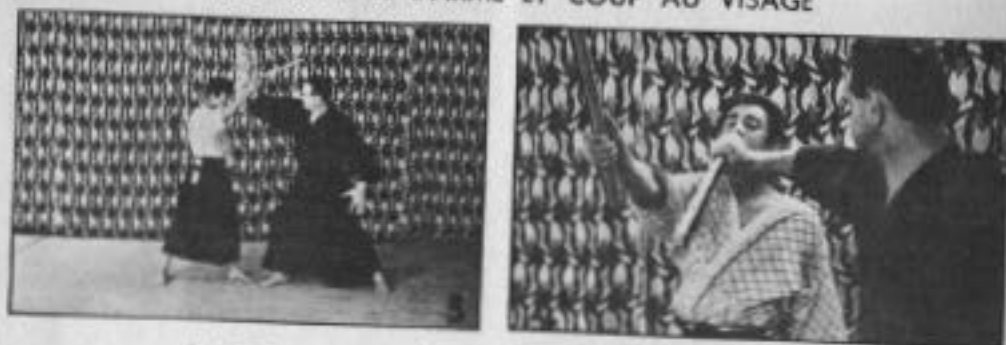
## COUPS DE TALON

Les coups de talon peuvent être placés en actions positives et négatives. Leur efficacité est surtout dans les coups redoublés sur les déplacements lorsque l'on se trouve très près de l'adversaire.

### 1°. COUP DIRECT SUR LA TÊTE (VERTICALEMENT)



### 2°. COUP BLOQUÉ (SUR LA TÊTE) PAR TAM-BO RETOURNÉ DE L'ARME ET COUP AU VISAGE

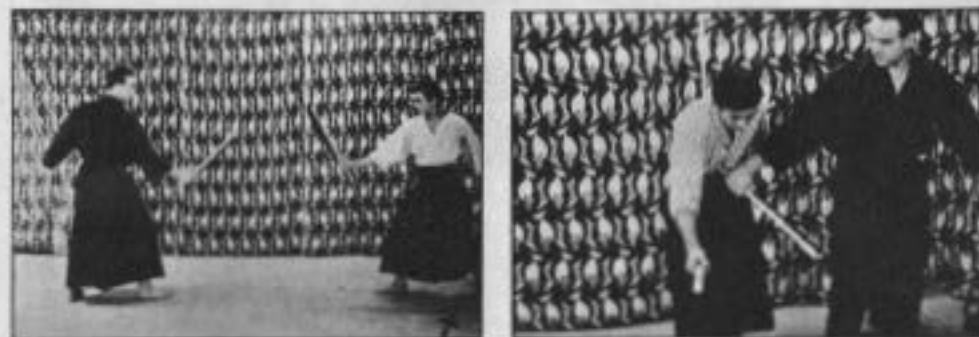


### 3°. COUP BLOQUÉ (SUR LA TÊTE) PAR TAM-BO. PASSEZ DESSOUS EN RETOURNANT LE TAM-BO. COUP A LA GORGE (AVEC TAI-SABAKI)

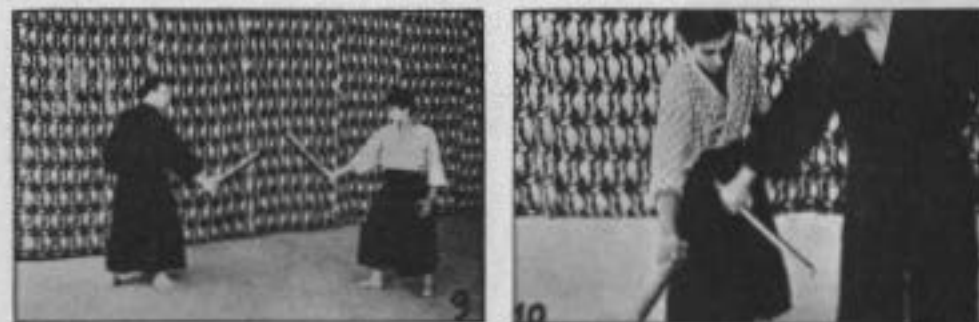


## COUPS DE TALON

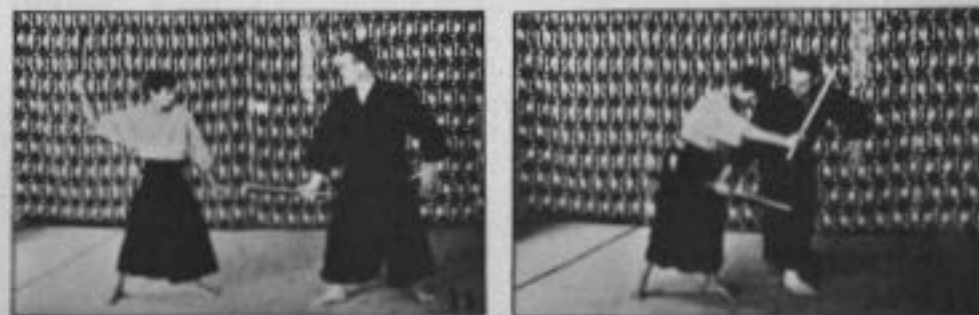
### 4°. SUR ESQUIVE AVEC TAI-SABAKI – COUP AU PLEXUS



### 4°bis. MÊME COUP QUE 4° MAIS A L'ESTOMAC



### 5°. SUR ESQUIVE LATÉRALE AVEC TAI-SABAKI. COUP AU BAS-VENTRE



# RÉGIME ALIMENTAIRE ET ENTRAÎNEMENT



La question alimentaire dans l'entraînement a toujours été très discutée et rares sont les cas identiques qui permettent d'appliquer le même régime pour s'alimenter avec le maximum de profit. A quoi tient ce problème ?

- 1) Au tempérament morphologique de l'athlète.
- 2) A la région climatique où il pratique le sport.
- 3) Au sport qu'il pratique.

Avant de développer ces questions, définissons ce que les techniciens dénomment : hydrates de carbone, protéines, graisses calories.

**Calories.** — Les calories représentent le volume énergétique des aliments et leur valeur d'assimilation dans le corps après la digestion. Exemple : 1 gramme de haricots digéré donne 4 calories; 1 gramme de beurre digéré donne environ 9 calories; 1 gramme de sucre digéré donne environ 4 calories; 1 gramme de viande digéré donne environ 4 calories.

**Hydrates de carbone.** — Aliments qui contiennent de l'hydrate de carbone. On le trouve dans les légumes farineux, les aliments sucrés : miel, sucre, céréales, pommes de terre, carottes, betteraves, etc., ce sont en principe des aliments qu'on digère en presque totalité, c'est-à-dire qu'on « brûle », action de transformation de l'aliment en liquide assimilable par les organes du corps. Le pouvoir calorique de ces corps est de 4 calories par gramme d'aliment, ce qui veut dire qu'un gramme d'aliment mentionné plus haut sous le nom d'hydrate de carbone, fournit au corps, à la digestion, 4 calories environ.

**Graisses.** — Comme son nom l'indique, tout ce qui contient des matières grasses de provenance animale ou végétale, entre dans cette catégorie. On les digère au 4/5 de leur poids, mais elles ont

une puissance calorique plus grande (environ 9 calories par gramme de matières grasses — beurre, huile, graisse, saindoux, etc.).

**Protéines.** — Aliments contenant des substances azotées, tels le lait, la viande, le blanc d'œuf, caséine pour la catégorie animale. Haricots, lentilles, légumineuses, etc., pour le règne végétal.

Les substances protéines du règne animal sont plus rapidement assimilées et donnent moins de déchets que les aliments protéiques du règne végétal. Leur digestibilité est variable entre 0,60 et 0,90. Leur pouvoir est d'environ 4 calories par gramme.

Voyons à présent comment fonctionne notre organisme pour transformer les aliments en calories.

Lorsque dans un poêle de cuisine vous introduisez un kilogramme de charbon, la chaleur dégagée à l'air libre est d'environ 7 500 calories, soit 7 calories 1/2 pour un gramme. Le charbon dans le poêle brûle grâce à l'oxygène. Dans le corps, les aliments qui ont subi une préparation spéciale au tube digestif, mastication, salivation, mélange de sucs digestifs, etc., représentent le charbon, l'oxygène est apporté par le sang, le poêle est représenté par les milliers de petits foyers que sont nos cellules.

Il est faux de croire que l'on vit sur les effets immédiats du dernier dîner digéré; en effet, le corps transforme en réserves cellulaires la nourriture qu'on lui fournit et la consommation en calories n'est faite que dans la mesure des dépenses et besoins du corps, consommation qui utilise une certaine réserve cellulaire à la même température (environ 37°) sauf lorsque l'effort musculaire est supérieur et que ce dernier réclame du renfort pour le soutenir. Ce qui n'est pas utilisé par le corps dans son travail normal est soigneusement mis en réserve. Le corps fonctionne donc comme un moteur à vapeur qui aurait des réserves d'eau et de charbon; selon l'effort que celui-ci produit, il transforme l'eau en puissance vapeur si le mécanicien ajoute du charbon au foyer, au contraire lorsqu'il ne fournit pas de travail extraordinaire, le mécanicien laisse tomber ses feux au minimum utilisable sans les éteindre toutefois.

L'oxygène qui est amené par le sang (à chaque pulsation) aux poumons, est transporté par des milliers de vaisseaux, aux cellules les plus reculées de notre organisme qui contiennent les réserves prêtes à être consommées par ce dernier au sein même de chaque cellule vivante qui les brûle sur place (une fois brûlées, il reste un déchet dont nous reparlerons dans un autre chapitre).

Un homme en bonne santé vit avec une ration alimentaire qui lui est propre sans tenir compte de sa taille ni de son poids; en effet, un obèse peut manger fort modestement tandis qu'un maigre peut dévorer de grandes quantités d'aliments. Ce n'est pas la valeur nutritive d'un aliment, ni la quantité de cet aliment qui fait changer la constance d'un poids, c'est la façon dont l'organisme digère. L'idéal pour chacun serait de connaître exactement la quantité de matériaux neufs (représentée en aliments et leurs catégories) qu'il faudrait absorber pour remplacer les matériaux brûlés pour les besoins de la vie du corps. Malheureusement les évaluations théoriques les plus



sages ne sont que des indications, sans plus. Le facteur « digestion » règle **lui seul** le problème.

C'est ainsi qu'un être sain peut supporter longtemps une ration surabondante sans augmenter de poids (ou dans de très faibles mesures), tandis qu'un être prédisposé à l'obésité ne pourra supporter un tel régime sans grossir. Il en est de même pour un être normal qui recevrait une ration insuffisante : l'amaigrissement ne surviendrait qu'après un temps prolongé. Le corps mettant en veilleuse la dépense ou l'approvisionnement des réserves reçues, ce n'est qu'au bout d'un laps de temps assez grand qu'il y aurait amaigrissement.

Théoriquement, la vie d'un homme au repos est basée sur 1 800 calories journalières. Celle d'un homme travaillant modérément à 3 000, s'il produit un gros travail, à 5 000.

Un problème qui est encore longuement discuté est de savoir s'il faut avoir une alimentation basée sur les légumes (régime végétarien) ou une alimentation essentiellement carnée. Je pense qu'il est nécessaire à un sportif, qui s'entraîne durement, de composer son menu avec les deux, car les statistiques démontrent nettement que, pour les sports de force, la consommation de la viande doit être nettement supérieure à celle des sports d'athlétisme léger où l'on mange davantage de fruits et de légumes, de pain et de sucre. Le régime alimentaire pour le même sport n'est pas le même selon le climat, la saison, l'altitude. C'est ainsi qu'un coolie chinois mange une ration d'environ 2 000 calories pour effectuer un chargement de charbon tandis que le même travail fait à Dunkerque, Calais ou Ostende par un manoeuvre nécessite une ration de 4 000 calories.

L'heure et le scindement des rations alimentaires (dîners) est aussi une raison de discorde, c'est ainsi que les anglo-saxons font un petit-déjeuner vers 8 heures (qui représente notre déjeuner) vers 13 heures une collation très simple (un peu plus abondante que notre petit-déjeuner du matin) et à 20 heures un dîner aussi copieux que celui du matin.

En Allemagne, lunch copieux à 8 heures; déjeuner très abondant à 12 heures; dîner moyen à 20 heures.

En France, petit-déjeuner très léger (qui n'est souvent qu'une simple tasse de café); déjeuner très copieux à midi; dîner copieux à 20 heures.

L'idéal donné par les sommités de l'alimentation sportive, correspondrait aux besoins du corps qui, le matin est à jeun et fournit un travail jusqu'à midi avant de recevoir une nourriture régénératrice, donc utilité de faire le principal repas vers 7 ou 8 heures, un lunch léger serait pris à 14 heures et un bon dîner aussi copieux que celui du matin serait absorbé le soir vers 20 heures.

L'autre avis préconise que le repos produit par le sommeil doit être considéré comme un facteur primordial puisque les aliments digérés pendant la nuit sont prêts à servir dès le réveil donc « sans fatigue digestive ». D'après cette théorie il serait excessif de manger en se levant avant d'avoir brûlé une partie des réserves accumulées dans la nuit par le dîner qui, s'il est présenté dans des conditions

habituelles comprend de la soupe, de la viande, des légumes, des fruits. Les us et coutumes français paraissent être les plus rationnels surtout dans la recherche de l'équilibre des mets présentés au menu.

Il est intéressant d'observer d'une façon objective que :

Les Anglo-saxons qui absorbent de la viande en prédominance, et que les Finlandais qui, eux, suivent un régime végétarien, sont tous deux très bien représentés en sport international. Il est sage, à mon avis, de faire un juste milieu en tout et de faire soi-même son propre régime alimentaire en utilisant les deux principes. Pour les Judokas qui fournissent pendant l'entraînement le même effort que celui fourni par un coureur de demi-fond, il semblerait qu'un régime semi-végétarien soit tout indiqué. Comme, d'autre part, le facteur vitesse vient s'ajouter à son effort, on devrait logiquement augmenter la ration de viande.

La chose la plus importante consiste à ne pas changer de régime alimentaire avant la compétition, si ce n'est d'augmenter légèrement la quantité de viande du dernier repas, et d'éviter les farineux lourds à digérer. Ne plus manger trois heures avant la réunion. Toute qualification de mets ou de quantité est fausse disait le docteur Pogret, ce n'est pas ce qu'on ingère qui compte, **c'est ce qu'on digère**. Ceci est l'affaire personnelle de chacun, c'est la propre expérience de chaque tempérament qui doit indiquer le meilleur régime alimentaire à suivre. Le corps est le meilleur juge en cette matière; observez un travailleur de force : il renforce ses deux principaux repas par un casse-croûte important à 9 heures; quelquefois même (vers 16 heures) il n'est pas rare qu'il n'absorbe un sandwich copieux.

Autre chose, les repas préparés avec goût et propreté provoquent par l'odorat et la vue, une excitation des organes de sécrétion gastrique qui présage une bonne digestion qu'il est nuisible d'éteindre par les fameux apéritifs qui liquéfient les sucs et leur enlèvent leur propriété digestive. La boisson a ses adeptes et ses ennemis : un tel boit de l'eau pure, un autre du vin, les deux sont dans le vrai, car, comme je le disais plus haut ce n'est pas tant l'aliment absorbé qui compte, mais la digestibilité de chacun. Le vin pris en faible quantité au cours des repas ne peut nuire au sportif; s'il ne digère pas le vin ou la bière, il est sage de ne plus en boire; de là à dire que le vin est nuisible c'est faux, car il est comme le café, le thé, le malt un excitant; s'il est absorbé intelligemment à doses prudentes, en effet il serait dangereux de les prendre par quantités massives car le vin (alcool) détruirait comme le café (caféine) le thé (théine) le cacao (théobromine) les forces vives de l'organisme laissant derrière lui des traces destructives après son absorption, encore faut-il que la quantité absorbée soit importante pour arriver à de tels résultats. Le vin doit être pris avec modération (1 litre pour toute la journée). C'est un stimulant aussi agréable par le goût que par sa valeur nutritive due aux substances utiles qu'il a pour notre organisme. Le sucre de son côté, a une valeur surfaite pour le sportif, dans certain cas il est même nuisible, lorsque le foie est gorgé de glucogène (sucre organique) s'il lui arrive un renfort inattendu de sucre industriel, il se surmène et déverse dans les



urines l'excédent qu'il ne peut utiliser, déterminant le diabète qui disparaît avec un régime alimentaire exempt de sucre pour reprendre son équilibre détruit. Que pendant le temps qu'on produit de gros efforts physiques, on prenne du sucre complet au cours d'un repas avant de reprendre le travail c'est excellent, mais il ne faut pas habituer l'organisme à de tel renfort car il en prend l'habitude et le jour où l'on a réellement besoin d'un stimulant immédiat, il faudra doubler ou tripler cette dose, ce qui est très préjudiciable pour le foie. Un régime trop sucré entraîne des perturbations gastriques qui prédisposent à la déminéralisation, irrite les voies digestives, habitue l'estomac, occasionne la carie dentaire. Après un entraînement ou compétition pénible, il est recommandé de prendre une boisson chaude légèrement sucrée. L'absorption des boissons chaudes par l'organisme étant plus rapide, le corps récupère presque instantanément les liquides qu'il a perdu par la sudation. Autre avantage, le corps élimine très rapidement les boissons chaudes entraînant ainsi les produits étrangers, contrairement aux boissons froides, qui sont beaucoup plus longues à être assimilées et à être éliminées, provoquant également un abaissement immédiat de la température du corps qui réagit par une sudation qui ne fait qu'accentuer le manque de liquide du corps.

Comme on le voit, les théories et conseils ne manquent pas sur ce sujet important, nul doute que le meilleur régime ne soit sujet à critiques : néanmoins en conclusion c'est le corps qui en dernier ressort doit trancher le verdict. Selon l'état des principaux organes de chaque individu, il faudra retrancher ou ajouter, certaines boissons, certains aliments, en prenant comme principe un régime moyen, il sera facile à chacun de modifier tel ou tel détail et de juger au bout d'un certain temps si cela est meilleur pour arriver, par petits paliers, au régime personnel le mieux en rapport avec la propre morphologie et surtout avec le problème de la digestibilité de chaque corps humain qui n'est jamais identique, même entre frères ou de père à fils. Vouloir adopter le même régime alimentaire de tel champion, équivaldrait à commettre la même erreur que d'admettre la même puissance de verres (pour les lunettes) sans se préoccuper de la valeur visuelle des deux porteurs d'instruments optiques. L'important à mon avis est de connaître les données fondamentales de l'alimentation, pour être à même de ne point être tenté de suivre à l'aveuglette, tel ou tel régime, parce qu'il est celui d'un grand champion. Ce qui lui convient personnellement peut vous nuire dangereusement et vice-versa. Ce qui revient à dire que là encore chacun doit être capable de prendre ses propres responsabilités, ce qui hélas n'est pas la chose la plus facile à faire.



## MAITRE TADASHI ABE

7° DAN



EN ACTION CONTRE DEUX ADVERSAIRES

## UTILISATION DU TAM-BO

### PREMIÈRE FORME



Photo 1



Photo 2



Photo 3



Photo 4

L'adversaire m'a saisi à la poitrine avec sa main droite (photo n° 1). Nous sommes en position de Tranchant. SHITE.

La main droite tenant le Tam-Bô passe sous le bras de UKE vers la gauche, revient par-dessus, pour se placer sur l'articulation du poignet de l'agresseur, ma main droite a la paume dirigée vers ma poitrine. (Photo n° 2).

La main gauche passe également sous le bras de mon agresseur et vient saisir le corps du Tam-Bô - Paume vers ma poitrine - Mes deux mains se placent contre le poignet droit de Uké avant de serrer le corps du Tam-Bô. (Photo n° 3).

J'effectue une pression sur le Tam-Bô vers le sol et l'arrière en inclinant le buste vers l'avant et opérant une tirade de tout le corps - Ce dernier mouvement ressemble au salut que les gens de cour pratiquaient au Palais. (Photo n° 4).

## UTILISATION DU TAM-BO

### DEUXIÈME FORME



Photo 5



Photo 6



Photo 7



Photo 8

Nous sommes en position de tranchant Shité. L'adversaire me tient au haut de la poitrine.

Ma main droite place le Tam-Bô sur l'articulation de Uké - horizontalement - pointe vers la gauche. (Photo n° 6).

Les quatre doigts de ma main gauche se glissent sous le poignet de Uké (en travers) le pouce gauche se place sur le Tam-Bô et forme clavette de point d'appui du point de serrage. (Photo n° 7).

J'appuie avec le Tam-Bô sur l'articulation du poignet de Uké, pression accentuée par le pouce gauche. (Photo n° 8).

Lorsque ce mouvement est bien pratiqué, un simple crayon ou stylo à bille produit la même douleur.

## UTILISATION DU TAM-BO

### TROISIÈME FORME



Photo 9

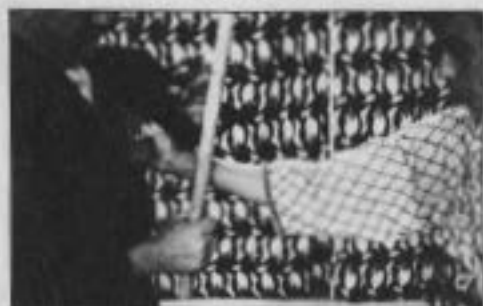


Photo 10



Photo 11



Photo 12

L'adversaire me tient à la poitrine avec sa main droite. (Photo n° 9).

Nous sommes en position naturelle inversée.

Je place le Tam-Bô sur le poignet de l'adversaire en relevant la pointe latéralement et la plaçant vers la gauche par un mouvement de bascule très souple et rapide. (Photo n° 10).

A l'aide de ma main gauche, je saisis le Tam-Bô. Je serre mes deux mains contre le poignet de Uké. (Photo n° 11).

Je fais une pression avec le bâton sur le poignet de Uké, vers moi et vers le bas. Cette action me fait fléchir le buste en avant, mouvement que je compense en reculant mon pied gauche. (Photo n° 12).

La douleur oblige Uké à s'allonger vers le sol pour éviter au maximum la souffrance.

### QUATRIÈME FORME

Uké m'a saisi avec sa main gauche le poignet droit qui tient le Tam-Bô. Il me menace du poing droit. Nous sommes en position tranchant Uké. (Photo n° 13).

Sa tenue est naturelle (sa paume est dessous mon poignet). (Photo n° 14).

J'opère une rotation de mon poignet vers le bas, à droite, pour faire revenir le bâton par-dessus l'articulation du poignet gauche de Uké. (Photo n° 15).

Je bloque contre mon propre poignet droit l'extrémité des doigts de la main gauche de Uké (pour qu'il ne puisse se dégager en lâchant son étreinte) à l'aide de ma main gauche. Ce mouvement est facilité par l'exécution d'un léger Tai-Sabaki vers ma droite. (Photo n° 16).

J'exécute une pression du **Corps** du Tam-Bô sur l'articulation du poignet de Uké, par un mouvement vertical de haut en bas, en tirant vers moi le bras de Uké, qui est obligé de s'allonger au sol pour minimiser la douleur. (Photo n° 17).



Photo 17



Photo 13



Photo 14



Photo 15

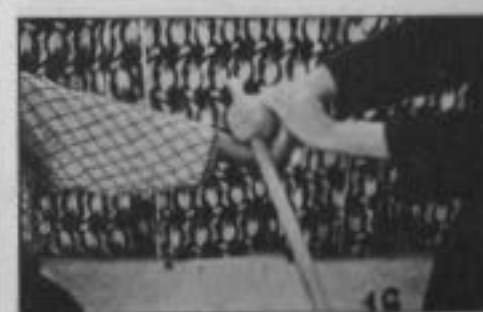


Photo 16



## CINQUIÈME FORME



Photo 18



Photo 18 bis



Photo 19

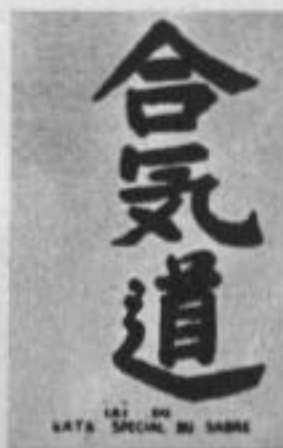


Photo 20

Ukê m'a saisi le poignet droit qui tient le Tam-Bô avec sa main droite. Il va me frapper du poing gauche. Nous sommes en position naturelle inversée. (Photo n° 18).

Si tenue est naturelle, la paume placée sur mon poignet. (Photo n° 18 bis).

Je fais un Tai-Sabaki sur pivot avant vers ma droite et dégage le talon du Tam-Bô. Je fais un encerclement sur le poignet de Ukê avec le talon qui remonte en avant, pour se placer verticalement contre le poignet de mon adversaire. (Photo n° 19).



Je bloque le bout des doigts de la main qui me tient au poignet (pour l'empêcher de lâcher) et appuie sur l'articulation du poignet de Ukê avec le talon du Tam-Bô (photo n° 20) que je place horizontalement sur son poignet. (Photo n° 21).

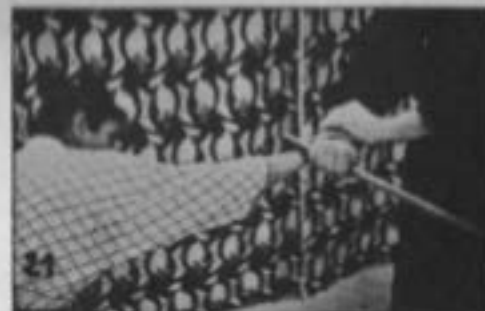


Photo 21

J'exécute une pression sur ce dernier verticalement vers le sol et vers moi. (Photo n° 22).



Photo 22

L'adversaire est obligé de s'allonger ou sol par l'effet de la douleur. (Photo n° 23).



Photo 23



## SIXIÈME FORME



Photo 24

L'adversaire m'a saisi le poignet droit qui tient le Tam-Bô avec sa main gauche. (Photo n° 24).

Sa paume est placée sur mon poignet, pouce dessous. (Photo n° 24 bis). Il va me frapper avec le poing droit.



Photo 24 bis

Avec le talon du Tam-Bô que je relève verticalement, j'opère un mouvement d'encerclement du poignet qui me tient. (Photo n° 25).



Photo 25

Je bloque l'extrémité de ses doigts par une pression de ma main gauche - tout en exécutant un Tai-Sabaki vers ma droite. (Photo n° 26).



Photo 26

Par un mouvement rotatif je place mon Tam-Bô horizontalement pour pouvoir faire une pression sur l'articulation de Uké avec le talon du Tam-Bô (verticalement vers le sol et en tirant vers moi). (Photo n° 27).

Mon adversaire est obligé de s'allonger sur le sol par l'effet de la douleur.



Photo 27

## SEPTIÈME FORME



Photo 28

Nous sommes en position naturelle inversée. Uké me tient le poignet armé avec sa main droite. Il me menace avec son poing gauche. (Photo n° 28).

(Paume dessus (flanc gauche) (Photo n° 28 bis).



Photo 28 bis

A l'aide de ma main gauche, je bloque l'extrémité de ses doigts pour l'empêcher de lâcher sa prise (Photo n° 29).

Opérant un tai-Sabaki vers la gauche, j'exécute un enroulement du Tam-Bô (droite montée - vers le haut - retour dessus) qui se place horizontalement sur l'articulation du poignet de Uké (pointe vers la gauche). (Photo n° 30).



Photo 29

Je fais une pression sur le Tam-Bô vers le sol et vers moi pour obliger Uké à fléchir au sol, par la douleur. (Photo n° 31).



Photo 31



Photo 30

## UTILISATION DU TAM-BO

### HUITIÈME FORME



Photo 32



Photo 33



Photo 34



Photo 35

Sur une attaque haute, Uké m'a bloqué le poignet en l'air. (Photo n° 32). Son pouce est sous mon poignet. Nous sommes en position tranchant Uké.

Je serre ses bouts de doigts sur mon propre poignet à l'aide de ma main gauche. (Photo n° 33). Je fais basculer (par la souplesse de la tenue du Tam-Bô) le bâton vers ma gauche. (Photo n° 34).

Je fais une pression avec le talon, vers le sol et vers moi, sur l'articulation de Uké, qui est obligé de suivre l'action au sol pour minimiser la douleur. (Photo n° 35).

武道

BU DO ARTS MARTIAUX

## UTILISATION DU TAM-BO

### NEUVIÈME FORME



Photo 36



Photo 37



Photo 38



Photo 39

Nous sommes en position naturelle inversée. Je suis bloqué par Uké, sur une action de frapper d'un coup haut, par la main droite de Uké. (Photo n° 36) son pouce est placé sous mon poignet (armé).

Je serre le bout des doigts de Uké (pour l'empêcher de lâcher) et incline la pointe du Tam-Bô vers la gauche (par la souplesse de la tenue du bâton). (Photo n° 37).

Le bâton est alors horizontal, pointe vers ma gauche. J'exécute une pression sur l'articulation de Uké avec le bâton dans une action verticale (Photo n° 38) vers le sol et vers moi, ce qui oblige Uké à s'agenouiller au sol, par la douleur. (Photo n° 39).





## DIXIÈME FORME



Photo 40

Nous sommes en position tranchant Uké. Uké m'a bloqué le bras armé du Tam-Bô avec ses deux mains (en l'air). (Photo n° 40).



Photo 41

Pour bien exécuter ce mouvement, il faut avoir la dextérité du poignet droit qui doit rester très souple. En desserrant légèrement les doigts, le talon vient s'appuyer sur le dos de la main de Uké, provoquant une vive douleur par le pincement que provoque l'aspérité du talon du Tam-Bô sur les nerfs de sa main. (Photo n° 41).

Pour l'empêcher de lâcher mon poignet, je lui bloque le bout de ses doigts à l'aide de ma main gauche. (Photo n° 42).

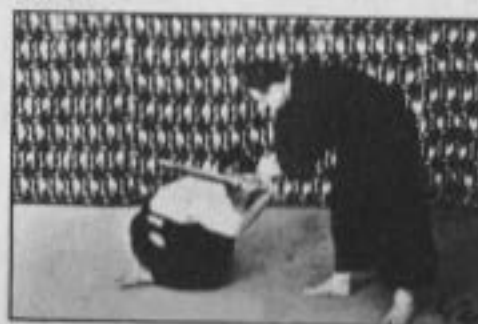


Photo 42

J'exécute une pression du Tam-Bô sur sa main vers le bas et vers moi pour obliger Uké à s'accroupir au sol par l'effet de la douleur qui est très vive.

## JE N'Y ARRIVERAI JAMAIS



Combien de fois entendons-nous cette phrase lapidaire dans notre entourage ?

Dans quelles circonstances et pour quelles raisons ?

A n'importe quel moment, et au sujet de n'importe quoi ! Tout est sujet à découragement et au laissez-aller lorsque le moral et la volonté ne sont plus là pour soutenir nos efforts.

Prenons le sport par exemple : nous y trouvons la représentation la plus typique du positif et du négatif, le fameux thème des forces de l'Aïki-Do.

D'un côté, figurent ceux qui affrontent la compétition avec la conviction de ne point battre les performances homologuées ou l'adversaire à rencontrer, ceux-là sont effrayés au départ, par l'effort à fournir pour obtenir la victoire et ne réussissent jamais à dépasser leurs propres capacités. Ce sont les « couvés », ceux qui brillent en salle à l'entraînement, ceux qui **cassent tout** lorsqu'il n'y a rien en jeu, ni titre, ni coupe... et bien sûr, aucun danger.

La barrière du « je n'y arriverai jamais » commence à prendre effet à partir du moment où il y a quelque chose d'important à la clef, car elle garantit l'échec à coup sûr. « **On ne réalise jamais ce que l'on craint de voir échouer** ». Celui qui sait à l'avance que ce sera dur, mais qui justement à cause de cela, travaille ou s'entraîne encore plus sérieusement, plus durement, en se disant « j'y arriverai » car il n'y a **aucune raison pour que je n'arrive pas** à réaliser ce que d'autres ont obtenu dans d'autres domaines, celui-là aura une forte chance de réussir. Cet homme, rien que par sa volonté a déjà dépassé le cap de ses possibilités naturelles. Même s'il ne devient pas champion, même s'il ne parvient pas au succès escompté, il est certain d'obtenir des résultats inespérés par rapport à sa force physique (qui a une limite). Il arrive même que grâce à son moral, il parvienne à

couronner ses efforts d'une façon totale : celui-ci fait partie de l'autre catégorie, celle des hommes d'action.

Des exemples surprenants nous ont étonnés dans tous les domaines, que ce soit le sport, les entreprises industrielles ou commerciales, l'héroïsme ou l'amour.

L'homme (ou la femme) qui se retranche derrière l'écran de la passivité, soit par timidité, soit par manque de courage, ou simplement par manque de volonté, ceux qui refusent de prendre « le départ » de la compétition pour la réalisation du projet, pour la défense du bonheur, pour l'obtention de la victoire finale, n'atteindront jamais leur objectif.

De toute manière, même si le projet n'est pas entièrement couronné de succès, le compétiteur est assuré de sortir grandi et fortifié de l'épreuve, ce qui lui permettra d'entreprendre d'autres luttes avec davantage d'assurance.

L'habitude de dominer par cette volonté intensive, lui permettra d'affronter « les coups durs » de l'existence qui font lâcher prise aux indécis, aux incertains, devant les situations difficiles.

Bien sûr ! Tout le monde est d'accord (verbalement) pour entreprendre telle chose ou tel projet, mais au bout de quelques semaines, il ne reste plus rien des belles dispositions du début. Pour réaliser cette recherche de l'effort et de l'endurance morale, il faut commencer par les petites choses, les petits projets, ne pas chercher à s'y soustraire, ni invoquer des raisons possibles pour ne pas persévérer.

Dans tous les domaines nous pouvons réaliser des progrès pour vaincre l'adversité « sur le fil d'arrivée ». Nos réserves sont toujours suffisantes pour dépasser notre potentiel physique et moral, si nous le désirons vraiment.

Sans doute, la vie n'est pas facile à dompter, mais on ne peut y parvenir qu'en entrant « dans la cage » ; en contenant ses attaques successives avec toute la puissance de notre volonté. Si quelques coups de griffes réussissent à passer et nous touchent, il ne faut pas y prendre garde et continuer le combat, malgré la blessure. L'on se trouve alors tout étonné d'avoir gagné le temps que l'on estimait avoir perdu à se vaincre. — Combat extrêmement plus difficile que celui de surclasser un adversaire.



## LES QUARANTE-SEPT RONINS



En 1701, le Japon est dirigé par le SHOGUN TOKUGAWA.

Comme chaque année nouvelle, le SHOGUN envoie à YEDO (1) un noble de sa cour, pour présenter au TENNO (2) ses vœux, ses hommages, sa sincère fidélité.

En retour, le représentant divin, de la déesse du soleil, adresse ses délégués de cour, pour remercier le Shogun de ses souhaits.

La venue à la cour du Shogun Tokugawa de ces délégués impériaux, impliquait l'organisation de grandes festivités auxquelles assistait toute la noblesse de la région parmi laquelle sont choisis deux Daimios, chargés de recevoir les représentants du Mikado qui apportent ses messages et ses cadeaux.

Cette cérémonie se déroule chaque année avec une étiquette immuable très stricte, toute de convention et de protocole.

Les deux seigneurs désignés par le Shogun pour cette année sont les DAIMIO :

**ASANO TAKUMI-NO-KAMI** de la province d'ARIMA qui habitait le château d'AKO.

**DATE SAKYO-NO-SUKE** de la province d'IYO, dont le château de YOSHIDA est le centre.

Ces derniers très flattés de cette brillante sélection, mais craignant de ne point être suffisamment brillants dans l'ordination du cérémonial spécial de cet aristocratique échange de vœux traditionnels, pensent un moment se désister de l'honneur qui leur est fait en invoquant modestement la raison de l'étiquette. Le SHOGUN main-

(1) Devenu TOKYO par la suite.

(2) MIKADO ou Empereur ou TENSHI.

tient son choix. Pour les aider à parfaire leurs connaissances, il les adresse, afin de prendre conseil, à son chambellan KIRA-KOZUKE-NO-SUKE, qui est le grand expert des cérémonies de la Cour. Sa fonction lui donne le droit de résider dans un château appartenant au Shogun. KIRA est un fonctionnaire à belle prestance, mais seulement superficiellement. Docile devant ses supérieurs, arrogant et vaniteux devant ses égaux. Son âme est vile. L'avarice est son défaut principal, il ne reconnaît de valeur qu'à la richesse.

La prise de contact entre le Chambellan et les deux Daimio est mauvaise. KIRA reçoit les deux seigneurs avec arrogance et dédain, n'ayant pas même la politesse de leur rendre le salut de Cour qu'il leur doit. Les réflexions désobligeantes qu'il adresse à son page de Cour sont suffisamment fortes pour qu'elles soient entendues par les seigneurs. Elles sont aussi désobligeantes que grossières, absolument indignes d'un Chambellan.

KIRA les traite de provinciaux ignorants, de nobles sans éducation, le tout agrémenté de mots d'esprit injurieux qui amusent beaucoup son conseiller de l'Étiquette qui s'appelle BANNAI. Les rires de ce dernier ne font qu'aggraver les paroles du Maître de céans qui les fustige de méchante façon. Après leur avoir enjoint de se présenter le lendemain pour leur première instruction, il leur donne congé. Les deux seigneurs se quittent sans se communiquer leurs impressions, car ils éprouvent beaucoup de colère contre ce Chambellan mal poli qui a des appréciations incompatibles avec les relations qu'ils devront avoir.

HONZO, conseiller du Seigneur DATE, a assisté de loin à cette prise de contact avec KIRA. Il calme du mieux qu'il peut son maître, dès qu'il est seul avec lui. Il lui remémore qu'il est interdit de tirer l'épée sous aucun prétexte dans le Palais du Sogun (1). A la menace de tuer KIRA, s'il se permet une autre insulte, HONZO réplique que cela ne surviendra pas, car dit-il, le chambellan n'a voulu éprouver que leur volonté de suivre ses leçons avec patience. Pour se calmer le seigneur part faire une promenade dans la campagne.

Dès qu'il est seul, HONZO prend tout l'argent qu'il peut trouver, part en ville et achète des cadeaux somptueux de toutes sortes et se munit d'une cassette de rouleaux d'or.

Il les remet à BANNAI en lui disant de les transmettre à son maître de la part des vassaux de son seigneur, pour le remercier de ses conseils.

(1) Sous peine de condamnation à mort contre les fautifs de ce crime comme s'il était dirigé contre le Sogun en personne

Le conseiller du Chambellan accepte avec empressement de transmettre les cadeaux et les compliments d'autant, qu'il a reçu pour son profit personnel un rouleau de pièces d'or glissé avec politesse et tact par Honzo à titre d'amitié.

Comme toujours dans la vie, la destinée veut qu'ASANO soit venu seul à cette première cérémonie de présentation. Son page KATAOK étant au loin pour les affaires en cours de son seigneur.

Pensant en noble DAIMIO, il désire remercier le Chambellan de ses conseils pour mieux connaître l'étiquette. Il refrène sa colère et oubliant les insultes de KIRA, n'hésite pas à se défaire d'un IN-RO extrêmement rare, qui vaut une fortune, pour le faire parvenir au Chambellan comme présent.

KIRA, ignorant la valeur artistique de cet IN-RO, le juge ridicule et insuffisant lorsqu'il le compare aux cadeaux reçus par l'entremise de son conseiller.

Le lendemain, le seigneur DATE arrive le premier devant le Chambellan. Il est reçu avec amabilité et cérémonial. Lorsque le seigneur ASANO pénètre dans la salle à l'heure précise, il est traité avec mépris et arrogance. Sa soumission est même prise pour de la lâcheté. KIRA devient de plus en plus perfide, de plus en plus grossier.

ASANO patiente, sans relever les incorrections de KIRA, espérant le voir se calmer de lui-même.

Le jour de la réception offerte en l'honneur des envoyés impériaux arrive enfin. Toute la cour est rassemblée dans la grande salle. ASANO est à la place fixée par le protocole, comme le seigneur DATE occupe la sienne. Le Chambellan, pour montrer ses connaissances, rectifie quelques détails par-ci, par-là. Lorsqu'il passe devant ASANO il devient encore grossier, profitant du prétexte de rectifier sa position, il le bouscule, le traite de noblaillon de campagne, de provincial stupide. ASANO serre les dents et ne dit mot, mais au moment où les deux délégués du TENNO entrent dans la salle de réception, KIRA a la prétention de lui faire lacer le cordonnet de son sabre qu'il a défait exprès afin d'avoir le prétexte de mortifier ASANO. Le seigneur ne peut plus se contenir, il dégaine son KATANA de combat et frappe KIRA à la tête. Le coup glisse sur l'EBOSHI (1) du Chambellan qui tombe sous le choc du coup, ASANO le frappe à nouveau, mais la chance est pour le perfide instructeur qui s'en tire avec une blessure légère, se contentant de hurler comme s'il était écorché vif.

(1) Chapeau de cérémonie fait de gazes laquées.



Les seigneurs de la cour atterrés par l'action d'Asano s'interposent, empêchent leur ami de tuer le Chambellan. Sachant que de toute façon le châtement suprême interviendra contre lui, ASANO reste calme et se laisse emmener dans le KAGO spécial pour les nobles condamnés pour crime, pour être placé sous l'autorité militaire du seigneur SAKYO-DARYU qui doit le garder en résidence surveillée au château de YEDO en attendant que le Soghun ait ordonné sa sentence.

Celle-ci parvient au DAIMIO par l'envoyé du Soghun, qui notifie que par mesure de clémence, le seigneur ASANO devra se faire « Seppuku » (2) pour éviter de subir la peine de mort infamante de la pendaison. L'envoyé ajoute : « Les biens et les domaines du seigneur ASANO seront confisqués. Les serviteurs et Samouraï dispersés ainsi que les troupes placées sous leurs ordres ».

ASANO ne demande qu'une seule faveur avant de mourir : Avoir un entretien avec ses pages et conseillers — KATAOKA et SEPEI — cette requête lui est accordée. Ses fidèles viennent au château dans la soirée et sont reçus immédiatement par leur seigneur Asano qui leur donne ses dernières instructions : « Adressez ces deux messages à leurs destinataires. Le premier à mon château d'AKO pour mettre mes amis au courant des incidents survenus avec le Chambellan. Le second au chef de mes vassaux, le gérant de mon château OISHI-KURA-NO-SUKE. Lorsque je serai prêt, vous me ferez l'honneur de m'assister, à mon Seppuku. Une fois mort, je désire qu'on m'ensevelisse au cimetière du temple Sengokuji, c'est là que j'attendrai la paix que me donneront mes dignes vassaux pour mon honneur.

Le seigneur Asano se fit Seppuku dans les traditions les plus nobles. Après sa sépulture, les deux pages conseillers se hâtèrent de remplir leurs fonctions qui leur imposèrent cinq jours de voyage harassant, ne prenant ni trêve, ni repos.

Lorsque le chef des Samouraï OISHI-KURA-NO-SUKE reçut des mains de SEPEI le poignard blanc de neuf pouces, ayant servi au Seigneur ASANO pour faire le dernier sacrifice, le chef militaire du Seigneur comprit la signification impérative de la phrase que lui transmit SEPEI « Je meurs assassiné par la félonie de KIRA ».

Il sait déjà où est son devoir, il convoque les deux cents samouraï du DAIMIO au château d'AKO. Il les met au courant en détail des faits en leur précisant les ordres du Soghun de les faire disperser; ordres qui les met dans une colère terrible. Ils veulent même

s'opposer à cette décision et défendre par les armes le château qui a été confisqué par le Soghun à leur Maître. OISHI l'interdit, l'ennemi n'est pas le Soghun qui n'a fait que remplir les devoirs de sa charge en faisant appliquer la loi, mais Kira qui, par sa félonie a obligé leur Maître à laver l'insulte faite contre son honneur — car dit la loi du Bushido « On ne peut vivre sous le toit de son insulteur, à plus forte raison, est-il encore plus lâche de vivre sous le toit de l'insulteur de son Chef ».

La réunion des Samouraï organisée par OISHI avait surtout pour but de lui faire apprécier à leur juste valeur les sentiments de fidélité des Samouraï pour leur Seigneur. Après la dissolution de la troupe et de leurs chefs, il savait sur qui il pouvait compter. Il désigna en secret une cinquantaine des plus braves, avec mission de rester aux alentours du château et d'y attendre ses ordres. Tous les Samouraï se séparèrent, devenant des Rônin, des guerriers sans Maître.

OISHI commence aussitôt son travail de confiance. Il envoie ses compagnons faire des enquêtes aux alentours du château du Chambellan Kira. Il y apprend que le beau-père de ce dernier a engagé de nombreux soldats et que le château est constamment en état d'alerte. Les domestiques, la troupe, ont des consignes extrêmement sévères. Aucun recrutement n'y est fait, sans que le Chambellan ait la certitude que ses défenseurs n'ont jamais appartenu au service du Daimio ASANO; qu'ils viennent d'une autre région que celle du Seigneur; qu'ils doivent fidélité et vie au Chambellan.

L'aboutissement du désir de vengeance est difficile et long. OISHI convoque à nouveau les plus fidèles Rôlins qui lui ont juré obéissance pour venger leur Maître. Après leur avoir donné ses consignes pour obtenir les renseignements indispensables, ils devront vivre des ressources de leur nouveau métier, et ne plus porter le Katana des Samouraïs pour éviter d'attirer sur eux l'attention des espions du Chambellan, qui ne dort plus tranquille depuis la sentence du Shogun. La déchéance du Bushido est surmontée par ces braves par le désir de venger l'honneur de leur DAIMIO. Pour y parvenir, rien n'est trop dur pour ces braves Rôlins qui veulent donner la paix éternelle à l'âme de leur maître.

Petit à petit, le temps effectue son déroulement soporifique qui fait atténuer les dispositions du Chambellan. Les Rôlins en profitent pour se lier avec les commerçants, certains réussissent même à pénétrer dans le château du traître, à titre de commerçant, pour y vendre des étoffes, des objets, au personnel. Chacun fait bavarder, comme il le peut, les serviteurs, les gardes. Tous les renseignements, tous les plans dressés de ce qui a été vu et entendu sont mis au propre

(2) HARA-KIRI dans le langage du peuple.

à chaque réunion secrète que tiennent les Rônins avec leur chef OISHI pour qui la coupe de la vengeance contiendra la lie de la honte la plus amère. Habitué à ces genres de stratégie, il se sait épié. Il sent autour de lui une surveillance de tous les instants. BANNAI chargé par KIRA le fait surveiller constamment. Il a chargé les meilleurs Samouraï du Chambellan d'aller cotoyer l'ancien chef d'ASANO. Pour détromper ces sbires, il doit constamment jouer une objecte comédie. Ayant caché ses armes chez ses compagnons de vengeance, il prétend partout où il passe qu'il n'aspire qu'à gagner de l'argent en faisant du commerce. Il passe la majeure partie de son temps à boire et s'ennivrer de la façon la plus tapageuse. Lorsqu'il reconnaît des émissaires de BANNAI, il se laisse insulter par ces derniers, sans relever les paroles outrageantes contre son Ancien Maître.

Les tavernes de jeux, les cabarets les plus crapuleux sont ses lieux de prédilection, mais l'attention du Chambellan ne désarme pas. Il emploie alors les grands moyens.

A la suite d'une débauche particulièrement visible, aux reproches timorés de son épouse, il la renvoie scandaleusement, prenant à son service une fille légère avec qui il mène une vie de déchéance qui offusque même les hommes de OISHI, qui rapportent les faits au Chambellan.

L'anniversaire de la mort d'ASANO le trouve ivre-mort dans les ruelles du quartier spécial. Un samouraï de KIRA le reconnaît et tente de le morigéner, OISHI rit, l'autre l'insulte, tant sa répugnance est grande pour ce dévoyé qui oublie son devoir le plus sacré.

OISHI ne fait qu'en rire de plus belle en répliquant que la vie n'est valable que pour les vivants, que ceux qui ne sont pas assez lucides pour en profiter ne sont que des imbéciles : ce qui lui vaut un crachat au visage. OISHI ne dit rien, se contente de l'essuyer d'un revers de manche, gras de souillures, qui n'a d'autre effet que d'étaler celui-ci sur son visage.

Après cette comédie dramatique pour l'honneur du chef des Rônins, il semble que le nœud de vipères se dénoue. BANNAI, pour en avoir le cœur net, envoie un des anciens compagnons d'OISHI qu'il a corrompu à sa cause après les scandales et les exemples de turpitude de son chef, pour tirer les vers du nez à son ancien chef et surtout sur ses véritables intentions du premier projet de vengeance. Averti par l'expérience, le Samouraï ne tombe pas dans le piège. Il a trop souffert et fait de sacrifices pour faire échouer son plan et changer sa détermination dans l'exécution de sa mission. Il feint encore la lâcheté. Il invoque la faiblesse de ses moyens et sur-

tout son apathie car, précise-t-il : « Au début de l'affaire, j'avais trop d'illusions sur le courage et l'abnégation de mes vassaux pour cette cause. Les événements ont prouvé qu'à présent personne n'a envie de mourir pour une vengeance vouée à l'échec. En admettant que la victoire veuille nous sourire, ce ne serait que pour nous voir condamner à mort par le Shogun... alors il ne reste qu'à boire à la mémoire du DAIMIO ASANO, pour la paix à ses cendres. La conversation se termine par de fortes libations où se mêlent les plaisanteries les plus grivoises. Rapidement, OISHI est en état d'ivresse plus ou moins simulée, ce qui lui permet de cacher ses vrais projets et à ne pas se couper en tenant des propos de vengeance.

Cette fois, le rapport de ce félon portera plus de fruits que tous les rapports de BANNAI. Le Chambellan fait renvoyer une partie des serviteurs qu'il avait engagés en surplus pour se protéger. L'heure de la vengeance est proche. OISHI convoque les 50 Rônins. Deux sont morts, SEPEI a préféré se faire Hara-Kiri au premier anniversaire de la mort de son Daimio n'ayant plus confiance dans l'honneur de son chef qu'il a vu mener cette vie de turpitude.

Il ne resté donc plus que 46 Rônins et leur chef, décidés à venger leur Maître.

Les armes procurées par des amis intimes sont sorties des cachettes et préparées pour leur action vengeresse.

Il manque encore des armes. Cette lacune est rapidement comblée par les amis d'OISHI lorsqu'ils comprennent enfin tous les sacrifices qu'il a dû faire pour endormir la méfiance de KIRA. Ils lui fournissent clandestinement les meilleurs Katana, les meilleurs arcs, les armures les plus légères comme les plus appropriées. La troupe des 47 Rônins se dispersent à nouveau et individuellement se rejoignent à Yedo, où la complaisance d'un riche marchand a fait transporter les armes dans un de ses magasins, désaffecté pour cet usage, comme s'il s'agissait de marchandises. OISHI accueille dans cette cachette ses compagnons.

A la nuit tombée, les 47 sont au complet à l'abri du magasin fermé. Ils sortent des caisses le matériel de guerre, les échelles à grappins, les lanternes sourdes, les feutres, les chaussures de peau de bêtes pour éviter de faire du bruit.

Que devient KIRA, pendant ce temps ? Eloigné de la vie de la Cour du Sogun après sa perfide affaire, ce dernier, pour gagner de l'argent malgré son immense fortune, profite de ses connaissances de l'étiquette des cérémonies traditionnelles, il organise des CHANO-YU (1) pour les nobles courtisans de la région qui désirent par-

(1) Cérémonie du thé.



faire leurs connaissances pour cette traditionnelle dégustation de thé vert.

OISHI apprend que KIRA a invité à une cérémonie quelques courtisans de la cour au moment de la pleine lune. Il convoque immédiatement les 5 meilleurs stratèges de ses anciens Samouraï. A eux six, ils mettent au point le plan de l'attaque. Calculent les forces à mettre en action pour ne pas risquer d'échec. Seule la mort de KIRA importe — les suites n'ont aucune importance. Sûr que KIRA sera chez lui ce jour-là, le chef des Rônins décide de passer à l'action.

Les 47 Rônins ont revêtu par-dessus leurs armures d'épais manteaux qui cachent leurs armes et les empêchent de briller sous les rayons de la lune tout en assourdissant les frottements d'armures.

OISHI et ses Rônins restent cachés toute la journée dans la maison où aucune personne en dehors du complot ne demeure. Seul le commerçant est au courant de l'opération à laquelle il apporte spontanément son concours pour la réussite finale.

Le plan d'attaque est expliqué dans les moindres détails par OISHI qui donne avec minutie la mission à chaque Rônin pour réussir l'attaque qui doit être rapide et efficace. Le signal de l'attaque est déterminé par un cri spécial, à deux syllabes : La première poussée par Oishi. La seconde servant de réponse, par tous les attaquants qui passeront à l'action tous ensemble. Presque deux années se sont écoulées depuis la mort du DAIMIO. La méfiance de KIRA est endormie, l'affaire est bien préparée; elle doit réussir à tout prix, car dit OISHI : « Si nous sommes prêts à sacrifier notre vie pour venger l'honneur de notre Seigneur, nous devons réussir sans faire couler le sang des femmes et des enfants. Nous ne tuons que les gardes qui défendent le tyran, annihilant les autres. Veillez surtout à ne pas faire payer par les innocents les fautes du Chambellan.

Les dernières recommandations données, dès la fin du jour, la troupe se met en route. Il fait nuit et il neige, bon signe, car ainsi le bruit sera encore plus atténué et les guetteurs qui seront probablement au chaud subiront l'effet de surprise. L'attaque a toutes les chances de réussir selon les plans établis.

La troupe se scinde en deux groupes, OISHI attaquera par l'entrée principale qui est la plus gardée, l'autre troupe passera par derrière. Un Rônin jette une échelle de corde par le côté arrière moins gardé, passe par-dessus la muraille, ouvre les targettes du fond, puis

(2) Les courtisans retirés de la vie guerrière ou simplement de la cour, passaient leur temps à se recevoir alternativement pour le SHA-NO-YU - la culture des arbres nains, tandis que leurs femmes se spécialisaient dans l'art du bouquet.

se dissimulant, va ouvrir les défenses de la grande porte du devant sans se faire remarquer des sentinelles endormies. Il déverrouille les battants des portes et libère le passage.

Au cri convenu par OISHI, toute la troupe répond par un hurlement général en passant à l'attaque. Les portes du service des gardes s'ouvrent comme par enchantement sous les poussées des deux groupes décidés à faire vite. Les gardes se réveillent et se rendent. Les troupes de KIRA, mal réveillées, placées au centre du bâtiment, cherchent l'ennemi, qui vole de l'un à l'autre plutôt qu'il ne combat. Les hommes du Chambellan tombent sous les coups des Rônins comme des jouets d'enfants.

La volonté de venger leur DAIMIO leur fait retrouver leur dextérité. Le courage décuple leurs forces.

En quelques minutes, l'affaire prend tournure, les deux groupes se rejoignent, laissant sur place une vingtaine de morts et autant de blessés qui ne bougent pas pour sauver leur vie.

OISHI pénètre avec ses hommes dans l'appartement de KIRA où les cris des femmes et les pleurs d'enfants se mêlent aux bruits de course des Rônins, mais impossible de mettre la main sur la personne du fautif que l'on recherche. Son lit, encore chaud, atteste qu'il n'est pas loin, les recherches s'organisent. Il faut toute la sagacité d'un Rônin pour le découvrir dans une remise domestique, caché, en vêtements de nuit, derrière des fagots et matériaux de toute sorte. Il a le visage maculé de toiles d'araignées et de poussière. Il est absolument méconnaissable. Mais OISHI le reconnaît immédiatement, dès qu'on le lui présente. « Tu es KIRA, lui dit-il », l'autre ne dit mot « Cherchez la blessure à la tête qu'a fait notre DAIMIO au traître ». La vieille blessure est là qui l'accuse, mais il ne dit toujours rien.

OISHI sort le poignard de neuf pouces qui est le tison qui a gardé intact le feu sacré de la vengeance dans son cœur, depuis deux ans bientôt. Il le tend à KIRA en l'invitant à se faire Seppuku s'il ne veut pas quitter cette vie par mort infamante. Le Chambellan n'a aucun courage. Pour s'y soustraire, il tente de s'échapper. Le poignard est lancé de la main sûre de OISHI qu'il plante en pleine gorge du Chambellan.

Calmement, OISHI dit au Rônin qui est près du fuyard, celui qui a découvert le traître : « A toi l'honneur de venger l'assassin de notre DAIMIO ».

Le Katana siffle dans l'air et la tête de KIRA tombe au sol avant

(1) Un inférieur doit se présenter propre devant son supérieur. Le geste de Oishi lavant la tête du Chambellan marque la supériorité du seigneur ASANO.



que le corps du traître ne s'affale à son tour comme un pantin désarticulé.

Aucune perte n'est à déplorer parmi les 47 Rônins qui ne manifestent aucune joie extérieure, si ce n'est la lueur claire et brillante de leur regard. Ils savent néanmoins qu'ils viennent de signer leur arrêt de mort.

Dès le matin, ils se rendent en cortège au cimetière du temple où est enseveli leur maître, pour y parvenir, ils sont obligés de traverser Yedo, OISHI ouvre la marche devant ses compagnons, il porte la tête de KIRA et le poignard de neuf pouces. Ce cortège ne peut passer inaperçu; la nouvelle se répand comme une traînée de poudre dans la ville. La foule s'incline devant ces braves qui passent silencieusement devant ces curieux admiratifs. Rien ne trouble cette marche lente qui ressemble à un défilé funèbre. La prouesse est colportée à une allure incroyable. Les Portes du temple sont déjà ouvertes lorsque les Rônins arrivent devant le TORI où se tient l'abbé du cimetière. Il ne prononce aucun mot, salue cérémonieusement OISHI et prend la tête du cortège pour les conduire à la tombe du DAIMIO ASANO.

OISHI n'a pas terminé sa mission. Il va laver la tête de KIRA (1) dans la fontaine, près du puits, pour rendre témoignage de la supériorité du Seigneur Asano puis vient présenter la tête du félon devant la pierre tombale en disant :

« Moi, OISHI Kura-No-Suké, humble sujet du DAIMIO ASANO TAKUMI-NO-KAMI, seigneur d'AKO, m'accuse d'avoir déshonoré l'arme avec laquelle mon chef vénéré s'était rendu justice et honneur, je lui amène pour sa paix éternelle la tête du coupable ».

OISHI dépose la tête devant la tombe puis fait brûler l'encens traditionnel en l'honneur de son maître.

Tous les Rônins sont debout, autour de la tombe du Daimio ASANO. Leurs yeux secs brillent de plaisir du devoir accompli.

Quelques minutes de silence succèdent à cette scène, puis la troupe repart vers la maison du commerçant toujours déserte.

OISHI sait que l'ordre du Shogun leur appliquera la loi militaire, c'est-à-dire qu'au lieu d'être condamné pour meurtre et pour cette raison être pendu, il leur sera permis de se faire Seppuku.

Le chef des Rônins, avant de quitter le cimetière a prié l'abbé du Temple de bien vouloir prendre l'engagement de les faire enter- rer près de leur Daimio après leur dernier sacrifice.

L'espérance de la décision du Soghun n'est pas vaine. Lorsque son délégué vient apporter à OISHI l'ordre du Seppuku collectif, il

ne trouve que les corps déjà froids des 46 Rônins qui s'étaient déjà donné la mort. OISHI, en tenue blanche de cérémonie, attend seul dans le calme l'ordre du Shogun « pour ne point désobéir à l'ordre militaire ». Avec le cérémonial d'usage, il écoute la sentence du Shogun, demande au délégué de bien vouloir l'assister dans son sacrifice pour témoigner au Shogun son exécution, mais refuse l'offre du dernier coup habituel prouvant par là sa maîtrise devant cette mort tasse de saké qu'il boit après avoir répété les fameuses paroles du valeureux. Avant de faire la traditionnelle mutilation, il prend une Shogun TAKATORI :

« Voilà qui donne au Saké un exceptionnel arôme » puis s'ouvrant le ventre, aux points vitaux, trouve assez de courage pour retirer le poignard de sa blessure mortelle et de le planter dans sa gorge. Il tombe au sol en avant, sans pousser un cri, expirant immédiatement.

On voit encore de nos jours les quarante-sept tombes des Rônins autour de la sépulture de leur Daimio, redevenant par cela même les Samouraï de leur DAIMIO ASANO. Leur histoire reste toujours aussi vivace dans la mémoire du peuple japonais comme celle du courage et de l'abnégation des Samouraï morts pour l'héroïsme chevaleresque de la fidélité (1).

Le cimetière de Sengakuji reçoit toujours de nos jours de nombreux visiteurs qui viennent brûler sur ces lieux sacrés les baguettes d'encens, près du puits, et du bassin où la tête du traître avait été lavée, où personne ne puisa jamais plus d'eau.

(1) Une quarante neuvième tombe un peu à l'écart est attribuée à celle du Samouraï qui avait insulté Oishi en lui crachant au visage. La légende veut qu'il soit venu sur la tombe du chef des Rônins se faire Seppuku pour s'excuser de son geste.



(1) Présenter la tête lavée signifie que celle-ci est d'un rang inférieur.



A l'inverse des règles de la chevalerie française qui se transmettaient, avec les armoiries, le blason, de père en fils comme symbole du nom et de la lignée, les armoiries japonaises pouvaient être changées au gré de chacun. La forme, les signes héraldiques, la composition, étaient établis d'après les goûts et aspirations des possesseurs.

L'on trouve souvent des armoiries comportant le même thème de forme, utilisant le même objet ou le signe le plus décoratif. Presque toujours sa composition est géométrique par la répétition du même objet disposé harmonieusement.

Cette armoirie s'appelait le « MON » utilisé par les nobles guerriers pour s'identifier entre alliés sur le champ de bataille. Cet usage se propagea par la suite aux seigneurs et gens de cour.

Comme toujours, lorsqu'il n'existe pas de loi pour limiter un usage, la classe bourgeoise l'adopta pour réhausser son prestige et son decorum.

Petit à petit, le peuple imita les grandes familles, généralisant cet usage. Les ouvriers portèrent le signe distinctif de leur profession sur le dos de leur kimono. Ce dernier se dénommait « SHIRUSHI ».

Les grandes familles en portaient cinq sur leur kimono :

- un dans le dos (juste en-dessous du col);
- deux sur la poitrine (un sur chaque côté);
- deux sur les manches (une sur chaque manche).

Il y eut par la suite des règlements interdisant le port des armoiries lorsque celles-ci n'avaient pas été homologuées par les autorités ou encore si elles étaient semblables à un modèle déjà porté. Ces lois ne furent jamais appliquées avec efficacité, si bien que la coutume des armoiries resta comme un mode vestimentaire, qui ne permit plus de reconnaître la lignée d'une même famille.



La gravure ci-dessus représente un Noble de la Cour. La forme du pantalon est curieuse, elle a pour but de donner l'impression que le courtisan est à genoux. En effet, devant le Shogun ou le Mikado, l'étiquette voulait que le seigneur ne soit pas debout; par le truchement de la forme du pantalon, l'honneur était sauve, le courtisan donnant l'impression de marcher sur les genoux.



Il m'arrive souvent du courrier pour me demander des précisions sur des faits historiques de l'ancien Japon, ou des questions sur certains objets anciens. J'ai autant que possible répondu à mes amis lorsque les renseignements à donner étaient courts, mais certaines réponses nécessiteraient non des lettres mais de véritables articles. J'ai pensé que cela pourrait intéresser un certain nombre de lecteurs si je publiais ces curiosités. Voilà la raison pour laquelle je me suis permis de faire connaître ce qu'était un IN-RO et de donner quelques explications sur le bouddha le plus populaire du Japon A-MI-DA.

Si cet essai intéresse les lecteurs, qu'ils n'hésitent pas à me demander des précisions sur mes ouvrages en préparation. Il est certain que les connaissances des Européens sur les traditions du Vieux Japon risquent, pour une forte moyenne, de ne pas dépasser le niveau des articles descriptifs qui paraissent sur les revues d'actualité. Cela n'a aucun rapport avec ce que je désire faire connaître. Ce qui me paraît intéressant, c'est justement de faire connaître les faits et les choses du Vieux Japon dont on ne parle pas, car il est difficile de se procurer la documentation digne de foi qui satisfasse la curiosité tout en restant attrayante.

Les pratiquants du Judo, de Aïki-Do, du Karaté, y trouveront très certainement beaucoup d'enseignements se rapportant aux usages de leurs Arts. Pour les lecteurs non pratiquants, les faits par eux-mêmes seront les points curieux qui leur feront mieux apprécier l'esprit du Vieux Japon.



Dans l'ancien Japon (Ère KEI-CHO 1596-1614 on retrouve les premières traces de ces petites boîtes à un ou plusieurs compartiments qui servaient à la haute bourgeoisie et à la noblesse pour porter sur eux le sceau devenu à la mode, pour compléter la signature rituelle au pinceau. Cette nouvelle façon de porter les cachets et la cire ou l'encre qui les accompagnait n'était pas nouvelle. Vers l'an 100 après J. C., les grands guerriers avaient déjà employé un système similaire en faisant fixer sur le fourreau de leur sabre, un genre de pochette qui pouvait contenir le briquet à Feu, la montre à noix, ou tout autre objet utile pour le guerrier. Le sabre du valeureux guerrier YAMATO-TAKERU, conservé au Musée de Kamakoura comporte cette particularité que l'on appelait « HI-UCHI-BUKURO ». Plus tard encore, des boîtes réservées aux cachets et matériaux usuels commencèrent à être mises en usage, mais celles-ci ne représentaient qu'un simple coffret sans aucune décoration artistique, de volume encombrant.

Ces boîtes se nommaient des « In Niku Bako » — Boîtes pour la pâte à cachets. Les matériaux employés pour cet usage étaient divers, en commençant par la cire vierge ou teintée à la couleur de la lignée, l'huile de ricin, l'huile de lin, l'huile de coton, la cendre prenaient les coloris les plus divers selon les blasons de la maison et le degré de sa hiérarchie par rapport à sa puissance. Le terme par lui-même donne l'exacte signification, **Bako** — Boîte et **In Niku** portant pâte et huile à cachets.

Il fallut attendre 1590 pour que les In-Ro fassent leur apparition. A l'inverse de la première boîte qui comportait une séparation pour le sceau, plus ou moins étanche, ce qui le rendait toujours gras, l'In-Ro ne comportait primitivement que l'emplacement du cachet qui reposait sur étoffe imprégnée d'huile (comme les sys-



tèmes des boîtes modernes dont on se sert dans les bureaux pour encrer les tampons de caoutchouc). Il n'y avait rien d'autre. **In** — cochet - **Rô** — boîte petite. Ces objets en bois laqué étaient décorés par les meilleurs artistes peintres, sculpteurs ciseleurs, orfèvres, rien n'était trop beau pour matérialiser le rang du possesseur dans la bourgeoisie ou la noblesse. Celui-ci le portait attaché à une fine cordelière de soie retenue par un genre de bouton dénommé **Ne-Tsuké**, lui-même ouvrage aussi, et décoré comme s'il s'était agi d'un objet de musée.

La Chine, comme toujours avait donné l'exemple, mais pour en faire une boîte à pilules, pâtes aromatiques, poudres à respirer, drogues de toutes sortes, qui en fait, n'était qu'une forme de snobisme de la haute société, de s'offrir ces genres de bonbons pour faire contempler leur **In-Rô**, de même qu'à la Cour de Louis XIV, quoique ne prisant pas lui-même, le roi Soleil possédait une des plus belles collections de tabatières de l'époque. Comme pour les premières tabatières, les **In-Rô** en matériaux précieux ne firent leur apparition qu'en 1715, il n'est pas impossible que cette mode n'ait été ramenée d'Extrême-Orient par des navigateurs ou des plénipotentiaires ayant visité la Chine ou le Japon. Quoi qu'il en soit, grâce aux **In-Rô**, il nous est permis de connaître les légendes du Japon (1), car si leur fabrication était l'occasion d'employer les matériaux les plus divers, en passant des bois précieux aux métaux les plus rares, les nœcs, jades, laques, l'usage en fit exécuter en vannerie, en cuir, en pierre de Lord, en **Rei-Shi**, genre de matière spongieuse légère et fragile, venant d'une espèce de champignon de Chine (**Lin-Tche**) que l'on appelle plus communément « **Man-Nen-Dake** ». Ce champignon est le symbole du bonheur et de la longévité; aussi est-il très souvent employé ou représenté dans les objets offerts pour les souhaits. Le nombre incroyable d'**In-Rô** que nous a légué le temps, les décorations riches et artistiques, les noms les plus prestigieux d'artistes les ayant signés, nous permettent de mieux connaître la vie artistique, les usages et légendes, les grands faits historiques du Japon. Comme les **Kakémo**, les **Nekské**, les gardes de sabres, les manches de **Ko-Zuka**, les **IN-Rô** sont une source inépuisable de l'art japonais qui demande, pour être apprécié à sa juste valeur, quelques explications (2) sur la façon qu'avaient les grands artistes, de représenter l'histoire du Japon sur ces petits objets d'art.

(1) La décoration des **IN-RÔ** représente toujours des scènes historiques, des légendes, des symboles, blasons, etc., etc.

(2) Nous pensons qu'avec le temps et les ouvrages en préparation nous pourrions petit à petit faire pénétrer le lecteur dans l'histoire ancienne du Japon. Histoire pratiquement inconnue des occidentaux.

## A-MI-DA



Le Bouddha le plus populaire au Japon (comme en Chine d'ailleurs) est **A-MI-DA** dont le nom vient du sanscrit **AMITABHA**. En Chine, il est vénéré sous l'appellation de **O-MI-TO-FOH**, ce que les Occidentaux traduisent par : Existence Infinie - Lumière Illimitée - Joyau de Vérité. On sait qu'il fallut attendre le III<sup>e</sup> siècle de notre calendrier pour que le Bouddhisme s'étendit en Chine, puis deux siècles plus tard, il pénétra au Japon. Son image n'est pas représentée de la même façon au Japon qu'en Chine. Dans ce dernier pays les statues et les tableaux le figurent transmettant les neuf formes d'**Amitabha** par les positions et les gestes des doigts et des mains, tandis que le Japon n'en a conservé que trois signes principaux, que le Bouddha soit représenté debout ou assis.

**L'Usina** — qui est le premier signe de la sagesse représenté par la protubérance au sommet du crâne.

**L'Urna** — qui est le troisième signe de la sagesse, matérialisé par un bouton de cristal placé entre les deux yeux (ce qui remplace théoriquement, la mèche entre les yeux).

Les cheveux frisés — représentés par de petites demi-sphères régulières sur toute la tête, ou des petites boucles serrées.

Qu'il soit représenté debout ou assis sur un lotus (il l'est presque toujours), il représente l'épanouissement du **Satori**. Debout, son auréole revêt souvent la forme d'un bateau, emblème de toute sa divinité. Lorsqu'il porte le sceptre, ce dernier symbolise la force de la prière, la méditation, les incantations qui donnent la puissance divine.

Lorsque le Bouddha porte le sceptre, il porte celui à cinq diamants insigne de sa puissance dans le « **Monde du Diamant** ».

Le sceptre a d'ailleurs été l'emblème des grands de la terre, figuré par divers objets en Occident. Au Japon, l'Empereur tenait dans sa main droite le Kotsu représentant le sabre sacré reçu par Jim-Mu pour sa résurrection appelé Futsu No Mita-Tama-No Tsu-rugi.

Les princes et hauts dignitaires portaient à deux mains, devant la poitrine et inclinée vers l'avant d'une certaine façon, la latte en bois spéciale (Shaku) pour être reçu en audience par le Tenno.

Les prêtres de la secte Zen eurent également leur emblème avec le Nyoi. Les prêtres bouddhiques adoptèrent le Shaku-Jô à anneaux pour prévenir les insectes et les vers, de leur passage, pour éviter de les écraser par inadvertance (pour imiter le Shaku-Jô qui était l'attribut de leurs bodhisatwa).

Les officiers supérieurs (époque 1700) transmettaient leurs ordres à l'aide de Sai-Haï, genre de bâton court sur lequel étaient fixées des lanières de cuir ou de papier blanc spécial.

Puis les sceptres devinrent l'attribut de la classe des prêtres qui portèrent :

Le Da-Kô à une branche pour les subalternes.

Celui à trois branches : le San-Kô, pour les supérieurs.

Le Go-Kô à 5 branches était la représentation des Cinq Bouddhas suprêmes — Go-Chi-Nyo-Raï. La signification du sceptre à trois branches étant les trois façons d'être Bouddha. Tandis que celui à une branche représentait un des rayons de la roue de la Loi (Shakra) représentation et emblème de la religion Bouddhique qui se trouve souvent dans les mains des divinités Bouddhiques. Au Tibet, la roue à prière n'est qu'une forme de ce symbole. Beaucoup de princes se sont servis de la roue pour en marquer leurs blasons. La forme héraldique utilisant les matériaux les plus divers pour la représenter, maillets, éventails, plumes de faucons, flèches, formèrent des dessins de la roue d'un très joli effet artistique.



## LE LANGAGE



Déchiffrer un ouvrage japonais ancien est un travail très compliqué. Il n'existe aucune analogie entre l'écriture japonaise et celle de la Chine.

On peut prétendre que la langue nippone est absolument indépendante de toutes celles de l'univers. Ses dialectes sont difficiles à comprendre même entre ressortissants. Ils sont aussi nombreux que les provinces.

Il en existe quatre principalement utilisés : celui du Nord, celui du Centre, celui du Sud; enfin, celui considéré comme classique est le langage administratif du commerce, de la diplomatie, il est utilisé et conservé à Yedo.

Pour l'écriture, c'est encore plus compliqué. A l'origine, elle avait un style qui n'est plus qu'œuvre de musée, pratiquement indéchiffrable pour les japonais de 1800. Cette écriture a encore évolué depuis, pour devenir une toute autre forme d'expression à l'époque moderne.

L'intellectuel chinois employait des milliers de signes, des images, qui variaient selon la place qu'ils occupaient dans la transcription. Les Japonais retinrent 48 signes qui donnaient surtout 48 sons fondamentaux. Ces sons furent transcrits sous la forme d'un poème enseigné aux écoliers sous le nom de « quatrain de l'Ivora ».

La forme des lettres fut classée en deux catégories : La première comprenant les signes chinois droits. Ils furent abrégés ou modifiés de telle sorte qu'ils devinrent absolument différents des signes originaux. Ce syllabaire est dénommé KATAKANA.

Le dessin représente le style KATAKANA.

# SYLLABAIRE KATAKANA

ア	e	エ	i	イ	o	オ	ù	ウ
ワ			wi	井	wo	フ		
ヤ	ye	エ	yi	井	yo	ヨ	yù	ユ
ハ	he	ヘ	hi	ヒ	ho	ホ	fù	フ

バ	be	ヘ	bi	ヒ	bo	ホ	bù	フ
パ	pe	ヘ	pi	ヒ	po	ホ	pù	フ
タ	te	テ			to	ト		
ダ	de	テ			do	ト		
カ	ke	ケ	ki	キ	ko	コ	kù	リ
ガ	nge	ケ	ngi	キ	ngo	ゴ	ngù	リ
			chi	チ			sz	ス
			ji	チ			dz	ス
			shi	シ			tsz	フ

サ	se	セ			so	ソ	dz	フ
ザ	dze	セ			dzo	ソ	n	ン
マ	me	メ	mi	ミ	mo	モ	mù	ム
ナ	ne	ネ	ni	ニ	no	ノ	nù	ス
ラ	re	レ	ri	リ	ro	ロ	rù	ル

La seconde catégorie porte le nom de HIRAKANA. Elle est fondée sur les signes courbes. Elle aussi a subi des modifications importantes, n'ayant plus aucune analogie avec les signes qui lui ont donné naissance. Cette catégorie est restée le style populaire, à l'encontre de la première qui est le style noble.

Deux dessins célèbres les ont représentés dans leurs expressions. Le premier est établi avec la simplicité des traits katakana pour représenter le docteur de lettres. Le second utilisant le style Hirakana est figuré par un mendiant tout tarabiscoté.

L'érudit est donc obligé de travailler ces deux formes d'écriture pour être capable de déchiffrer ces deux syllabaires qui n'ont aucun rapport entre eux.

La tournure des phrases, le style de l'étiquette, varient d'après le personnage à qui l'on s'adresse. Si celui-ci fait partie de la Cour, de l'Administration, etc., etc., la tournure change encore si l'on parle à un inférieur, un égal, un supérieur, un ami ou à un ennemi. La forme de la phrase et du verbe ne sont jamais les mêmes pour exprimer la même demande ou la même réponse, ce qui implique de longues études pour connaître le maniement linguistique précis entre japonais érudits.

Comme pour le rendre encore plus difficile, il existe pour chaque cas des qualificatifs et des tournures de phrases à observer. Enfin, les lettrés supérieurs connaissent tout un ensemble de particules et de mots cérémonieux appropriés, selon les personnes à qui l'on s'adresse.

On peut se rendre compte de l'importance de ce que représente un mot mal placé ou mal interprété pour un Japonais et la surprise qu'il peut éprouver devant le langage direct et précis des Français, qui leur paraît impétueux, curieux, dénué de susceptibilité et, par-dessus tout, de politesse et de courtoisie. C'est l'écueil principal que rencontrent les Européens qui vont aux Japon. La façon directe de leur langage les classe dans une catégorie défavorable qui les prive souvent d'amitiés précieuses dont ils auraient pu bénéficier s'ils avaient su formuler leurs requêtes.





a	あ	e	え	i	い	o	お	u	う
wa	わ			wi	ゐ	wo	を		
ya	や	ye	や	yi	ゐ	yo	い	yu	わ
ha	は	he	へ	hi	ひ	ho	ほ	fu	ふ

ba	ば	be	べ	bi	ひ	bo	ぼ	bu	ぶ
pa	ぱ	pe	ぺ	pi	ひ	po	ぽ	pu	ぷ
ta	た	te	て			to	と		
da	だ	de	で			do	ど		
ka	か	ke	け	ki	き	ko	こ	ku	く
nga	か	nge	け	ngi	き	ngo	こ	ngu	く
				chi	ち			sz	ず
				ji	ぢ			dz	ず
				shi	し			tsz	つ

sa	さ	se	さ			so	さ	dz	ず
dza	ざ	dze	ざ			dzo	ざ	n	ん
ma	ま	me	め	mi	み	mo	も	mu	む
na	な	ne	ね	ni	に	no	の	nu	ぬ
ra	ら	re	れ	ri	り	ro	ろ	ru	る

## POUR SE COMPRENDRE FACILEMENT

### TERMES USUELS : JOYOGO

Tirer : Hiku.  
Pousser : Osu.  
Tourner : Mawaru.  
Petit : Chisai.  
Grand : Oki.  
Lourd : Omoi.  
Léger : Karui.  
Gros : Futoi.  
Plier : Mageru.  
Garde : Shubi ou Mameru.  
Appuyez : Osoeru.  
Position : Ichi.  
Déplacement : Idoo.  
Droit : Migi.  
Gauche : Hidari.  
Contact : Fuzeru.  
Tenez : Nigiru.  
Lâchez : Hanasu.  
Appuyez : Osoeru.  
Retournez : Uragoesu.  
Équilibre : Antei.  
Déséquilibre : Kusure.  
Avancez : Susumu.

Reculez : Hiku.  
Fouler : Kuru.  
Bloquer : Tutumu.  
Jambe en barrage : Ashi à Tomaru.  
Corps en barrage : Karada à Tomaru.  
Barrage : Tomaru.  
Porte-à-faux : Tako.  
Contrer : Uraotoru.  
Serrer : Shimeru.  
Desserrer : Urueru.  
Coucher : Yokoninaru.  
Relayer : Okiru.  
Pivoter : Jikunishimawaru.  
Esquiver : Tatakawasu.  
Plus souple : Mot to Kuraku.  
Plus fort : Motto tsuyoku.  
Plus droit : Sosenbasu.  
Plus loin : Motto Tooku.  
Plus près : Motto Chikaku.  
Descendre : O Rosu.  
Se lever : Oki agaru.  
Se baisser : Kagamu.  
Rouler : Kuregaru.

### TERMES GÉOMÉTRIQUES : SEIKAKUNA HYGOEN

Droit : Migi.  
Gauche : Hidari.  
Cercle : Wa.  
Ovale : Wa.  
Corré : Sikaku.  
Triangle : Sankaku.  
Rectangle : Cho ho kei.  
Axe : Jiku.  
Ligne : Sen.  
Point : Ten.  
Pointillé (ligne) : Ten-Sen.  
Biscornu : Bukatko.  
Boule : Tama.  
Spirale : Uzu Maki.

Zig-Zag : Zig Zagu.  
Courbe : Kyoku Sen.  
Polygone de sustentation : Jushin Ten.  
Degré : Do.  
Angle : Sankaku.  
Perpendiculaire : Tchokkaku.  
Parallèle : Hei-Ko.  
Centre : Chushin.  
Point avant : Mae-No-Ten.  
Point arrière : Ushiro-No-Ten.  
Devant : Mae.  
Derrière : Ushiro.  
Avant : Mae-No.  
Arrière : Ushi-No.

# ANATOMIE : KAIBO

Poitrine : Mune.  
Fesse : Ushiro Momo.  
Muscles : Kin-Niku.  
Nerfs : Sugi.  
Os : Honé.  
Articulation : Konesu.  
Dos : Senaka.  
Pied : Ashi.  
Cheville : Ashi Kubl.  
Genoux : Hiza.  
Jambe : Ashi.  
Cuisse : Momo.  
Hanche : Goshi.  
Coude : Hi Ji.  
Bras : Ude.  
Main : Té.  
Poignet : Tekubi.  
Epaule : Toku.  
Cou : Kubl.

Cote : Waki.  
Tête : Atama.  
Ventre : Hara.  
Corps : Karada.  
Peau : Hifu.  
Cheveux : Kami.  
Bouche : Cuchi.  
Nez : Hana.  
Yeux : Mé.  
Oreille : Mimi.  
Menton : Ago.  
Front : Hitaï.  
Nuque : Odeko.  
Dents : Hà.  
Langue : Shita.  
Tempes : Komékami.  
Point : Ten.  
Poing : Gënkotu.  
Tranchant de la main : Yoko-Té.



Dessin représentant le style HIRAKANA

En préparation :

## LE JO JITSU : N° 1

L'Art du  
BATON LONG  
par Jean ZIN

La technique complémentaire indispensable au Judo,  
préconisée par le créateur du Judo « **JIGORO KANO** »

### HISTORIQUE DE CET ART

Technique complète accompagnée de 300 photographies descriptives détaillées

Ouvrage unique en français, traitant de cet art martial japonais  
qui ouvre de nouveaux horizons aux pratiquants de

**JUDO - AIKI-DO - KARATE**

Format : 16 X 25 - 160 pages

Éditions **SHO BU KAI** — 24, rue Neuve Ste-Catherine — MARSEILLE (7<sup>e</sup>)

En préparation :

N° 3

## L'AIKI-DO DE MAITRE MORIHEI UESHIBA

POUR PARFAIRE LA TECHNIQUE  
TOUS LES EXERCICES SPÉCIAUX  
DE CEINTURE NOIRE

300 PHOTOGRAPHIES — FORMAT 16 x 25 — 160 PAGES

ÉDITIONS **SHO BU KAI** — 24, Rue Neuve Ste-Catherine — MARSEILLE (7<sup>e</sup>)

C.C.P. 300 321 Mr ZIN Tél. 33.08.59

## LE TAM-BO

La Technique du  
BATON COURT

TOME N°1

par Jean ZIN

d'après la méthode d'AIKI-DO

HISTORIQUE DE CET ART

**Technique illustrée par 300 photographies  
seul ouvrage en langue française  
traitant de cet art martial japonais**

## LE TAM-BO

L'ARME SENSATIONNELLE  
DE LA DÉFENSE

TOME N°2

par Jean ZIN

d'après la méthode d'AIKI-DO

**La technique qui vous met à l'abri de l'agression**

**300 PHOTOS**

**ÉDITIONS SHO BU KAI** — 24, Rue Neuve Ste-Catherine — MARSEILLE (7<sup>e</sup>)  
C.C.P. 300.321 — Mr ZIN — (Bouche-du-Rhône)

## MÉTHODE D'AIKI-DO DU VÉNÉRÉ MAÎTRE MORIHEI UESHIBA

**TOME PREMIER :**

**L'AIKI-DO, ARME ET ESPRIT  
DU SAMOURAI JAPONAIS**

par TADASHI ABE

Format : 16x25

350 photographies — Ouvrage de travail sérieux

L'OUVRAGE COMPORTE :

Les actes constructifs : Tai-Sabaki - Déplacements  
Gardes - Culture physique

Adaptation et description  
par Jean ZIN

Les mouvements fondamentaux (10 mouvements)

Les mouvements de base .... (10 mouvements)

Distribué par  
ÉDITIONS CHIRON

Le premier principe ..... (10 mouvements)

P A R I S

Nombreux récits explicatifs sur URA OMOTE et  
articles sur les bases du Tai-Jitsu

ou aux

**Éditions SHO BU KAI** — 24, rue Neuve Sainte-Catherine — MARSEILLE (7<sup>e</sup>)

M. JEAN ZIN — C.C.P. 300.321 Marseille

**TOME SECOND :**

**L'AIKI-DO, LA VICTOIRE PAR LA PAIX**

par TADASHI ABE

Format : 16x25

350 photographies — Ouvrage sérieux

L'OUVRAGE COMPORTE :

Le 2<sup>e</sup> principe ..... (10 mouvements)

Adaptation et description  
par Jean ZIN

Le 3<sup>e</sup> principe ..... (10 mouvements)

Le 4<sup>e</sup> principe ..... (10 mouvements)

Distribué par  
ÉDITIONS CHIRON

Le 5<sup>e</sup> principe ..... (10 mouvements)

P A R I S

Nombreux articles et documentation

ou aux

**Éditions SHO BU KAI** — 24, rue Neuve Sainte-Catherine — MARSEILLE (7<sup>e</sup>)

M. JEAN ZIN — C.C.P. 300.321 Marseille



30 fenêtres  
ensoleillées

# SALLES DU JUDO-CLUB DE PROVENCE

## MISES GRATUITEMENT A LA DISPOSITION DU SHO BU KAI

1.500 m<sup>2</sup> de surface  
sur un seul plan



SALLE DU SHO BU KAI  
80 m<sup>2</sup> de tapis  
Vestiaires et douches  
(Privée)

DOJO DE JUDO  
200 m<sup>2</sup> de tapis - Chauffage central



SALLE DE REEDUCATION  
pour cours particuliers  
pour ordonnances médicales



6 fenêtres  
2 vestiaires de 40 m<sup>2</sup>  
20 douches  
1 vestiaire de 20 m<sup>2</sup> pour dames  
avec ses douches



SALLE DE CULTURE PHYSIQUE  
300 m<sup>2</sup> - 6 fenêtres  
Vestiaires - Douches - Chauffage central

SALLE DES FETES  
et bar privé pour ses adhérents  
140 m<sup>2</sup>  
Parking assuré  
A TOUTES HEURES



MATERIEL LEGER ET LOURD  
Appareils pour toutes les méthodes  
Marcel Rouet et américaines



LOCATION DE SALLES  
INDÉPENDANTES  
POUR MARIAGES, FÊTES,  
CONFÉRENCES,  
RÉUNIONS DE CLUBS

● au SHO-BU-KAI

● au CLUB CULTURISTE

● **au BUSEN**

● au JUDO CLUB DE PROVENCE

24, Rue Neuve-S<sup>te</sup>-Catherine, Marseille, 7<sup>e</sup> – Tél. 33.08.59 – M. Jean ZIN : C.C.P. 300.221

## IL VOUS FAUT

**A pied :** Etant au bas de la Canebière (et regardant le plan d'eau du Vieux Port) se diriger vers la gauche comme pour aller aux jardins du Pharo jusqu'à la rue du Chantier par où les voitures peuvent monter librement (la rue Fort-Notre-Dame est un sens interdit du quai Rive neuve.) La Rue neuve Sainte-Catherine est la première rue à droite et à gauche. Le Club est à l'angle gauche.

**En voiture :** Le plus pratique est de suivre le même chemin, qui est très simple.

**Les trolleys** passent soit boulevard de la Corderie, soit rue Sainte, soit quai des Belges. Les stations sont marquées d'un petit carré sur le plan ci-joint.

**PARKING ASSURE TOUTE LA JOURNEE, (SANS HORAIRE)**

**Horaires des cours (Téléphone 33-08-59) :**

- Tous les soirs, de 18 à 21 heures.
- Tous les matins, sauf les lundi et jeudi, de 7 à 9 heures.

**En période de vacance :**

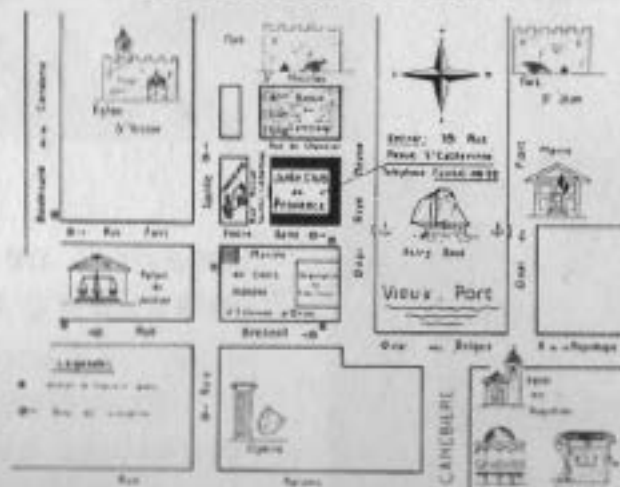
- Mardi et vendredi : matin de 7 à 9 heures; soir de 18 à 21 heures.

Tous les militaires de passage et tous les judokas sont invités gracieusement à travailler au Club. Prière d'avoir son kimono car le Club ne fait pas de location par mesure d'hygiène.

Tout judoka peut, en écrivant à l'avance, se faire réserver chambres, pensions, etc., aux prix demandés.

Un service administratif se tient à la disposition des judokas et Aiki-Do-sistes pour arranger, dans la mesure du possible, leurs difficultés lors de leur passage à Marseille.

## SITUATION DU CLUB



LE CLUB LE PLUS AÉRÉ

## TABLE DES MATIERES

Avant-propos .....	11
Touché .....	15
Aiki-Budo .....	18
Prologue .....	21
Les Maîtres d'Arts martiaux : De Maître Morihei Ueshiba .....	28
Cours fondamentaux .....	31
Conseils: sur l'étude du bâton .....	39
Positions de départ .....	41
Déplacements .....	46
Gardes .....	50
Tam-Bo .....	51
Opportunités pour placer les actions positives .....	58
Sukima-Yudom .....	60
Façon de détourner les coups .....	64
Les coups frappés .....	67
Les diverses lésions traumatiques .....	74
Intervention de l'élément psychique .....	79
Coups fondamentaux .....	84
Coups de pointe .....	88
Coups de talon .....	90
Régime alimentaire et entraînement .....	92
Utilisation du Tam-Bo .....	98
Je n'y arriverai jamais ! .....	109
Les quarante-sept ronins .....	111
Armoiries .....	122
Essai .....	124
In-Ro .....	125
A-mi-Da .....	127
Le langage .....	129
Syllabaire Hirakana .....	132
Pour se comprendre facilement .....	133

IMP. LOUIS-JEAN - GAP

Dépot légal en 1962