



Journal Le SHINBU

Volume 1 numéro 2
Édition décembre 2008



Rédacteur en chef et mise en page sensei Eric Lefebvre;
Rédacteurs kancho Jean-Noël Blanchette, Mathieu Valotaire, sensei Stephan Germain,
sensei Eric Lefebvre;

Liens

[Association Québécoise de karaté Shinbukai](#)

Dojos membres (lien à venir)

[Faites parvenir vos textes ici.](#)

[Mot du président](#)

[Mot du rédacteur en chef](#)

[Généalogie du Shinbu-Ryu](#)

[Armes du Shinbu-Ryu](#)

[Décès sensei Akutagawa](#)

[Athlète honorable](#)

[Résultat compétition Amos](#)

[Résultats Gala Shinbu](#)

[Les professeurs d'O Sensei](#)

[Dojo Shinbu Africain](#)

[Les étirements](#)

[Les programmes techniques](#)

[À venir](#)

MOT DU PRÉSIDENT

Chers karatékas,

À la fin de cette première année d'existence, il est bon d'en faire le bilan. Je l'aborderai en faisant un bref rappel de nos origines, en passant par nos premières réalisations et, pour terminer, avec nos objectifs pour l'année 2009.

Origine du Shinbu-Ryu

Il faut toujours se souvenir des motivations qui menèrent à la création du style Shinbu et de notre association. Il en existe fondamentalement quatre.

La première raison est reliée à l'éthique du Bushido qui enseigne la relation du disciple à son maître. Pour ma part, j'ai connu de nombreux maîtres qui ont influencé de différentes manières mon apprentissage des arts martiaux traditionnels. Cependant, sensei Chitose et sensei Higashi furent mes maîtres. Or, depuis le décès d'O-sensei Chitose, les conflits entre le Japon et Canada ne cessèrent de s'accroître et eurent de nombreuses

répercussions sur toutes les ceintures noires du pays, divisant les uns et les autres jusqu'au point de rupture. Mes profonds sentiments envers sensei Higashi et sensei Chitose, le problème de ne pouvoir choisir de suivre l'un sans avoir le sentiment de trahir l'autre, me forcèrent à créer le Shinbuha Chito-Ryu Karate-do.

La deuxième raison de la création du Shinbu-Ryu est d'ordre théologique et culturel. Mes études universitaires m'ont permis de découvrir que la culture japonaise, sous l'influence de son système religieux et des idées occidentales, a métamorphosé le karaté-jutsu pour en faire un Budo. Or, pour s'intégrer harmonieusement dans la culture occidentale, il est tout à fait logique que le karaté se détache du contenu religieux oriental et subisse l'influence des philosophies et des religions occidentales. C'est le chemin traditionnel que prend le style Shinbu : développer le concept de budo en Occident en s'appuyant sur nos conceptions philosophiques et religieuses. À ma connaissance, aucun autre style de karaté ne l'a affirmé de manière si officielle.

La troisième raison de la création du Shinbu-Ryu est reliée au kata lors de prestations sportives. Vers 1980, je me suis battu assez vigoureusement lors de quelques réunions de Chito-Kai Canada, à Toronto, pour qu'un pratiquant de Chito-Ryu puisse faire des kata autres que ceux du Chito-Ryu lors des compétitions de la sélection provinciale ou nationale. À mon grand regret et parce que j'étais directeur technique au Québec, j'ai dû démissionner de l'équipe du Québec, car je devais faire des kata shotokan que je maîtrisais à l'époque parfaitement. J'ai été remplacé et cette même équipe s'est classée aux sélections canadiennes et fut même 3^e au Pan-Am. Mon témoignage et mon sacrifice servirent d'arguments pour convaincre les «maîtres» japonais, le conseil d'administration et le conseil technique qu'il ne fallait pas pénaliser un athlète, car il représente sa province ou son pays, non pas un style en particulier. Quelques années plus tard, j'ai fait des pressions pour que l'on puisse recevoir directement l'enseignement de certains kata par nos maîtres : Kyoshi Kugizaki, chef du sohonbu au Japon, en donnant des séminaires sur les katas saifa, seienchin et seipai fut un pas dans la bonne direction. Mais, il faut aller plus loin. Nous vivons à une autre époque de l'histoire du karaté et nous devons faire des choix différents sans quitter les liens qui nous unissent à la tradition. La politique du Shinbu-Ryu est d'intégrer certains katas qui sont sur la liste officielle de la WKF, et de les intégrer aux programmes techniques des ceintures noires.

Enfin, la dernière raison est reliée au kobu-jutsu, car le Chito-Ryu a une tradition particulière en ce domaine mais peu exploitée. Le Shinbu-Ryu favorise l'apprentissage des armes dans le but d'interpréter les katas et de permettre le combat libre.

Premières réalisations

Après avoir pris la décision de créer le style Shinbu le travail était immense, j'avais peu de moyen financier et seulement deux instructeurs avaient décidé de me suivre dans cette aventure de pionnier. Par exemple, il fallait informer mes maîtres de ma décision, avoir une vision d'avenir en lien avec la tradition, composer des règlements généraux, créer les certificats de kyu et les diplômes de dan, organiser un site web, un

journal, travailler à la réalisation des manuels techniques, organiser la première réunion, élire un conseil d'administration, un comité technique, etc.

Tout au long de l'année, je fus encouragé par de nombreuses personnes mais aussi par quelques événements marquants. Le premier fut de recevoir les encouragements de l'Association Chito-Kai du Canada. Les autres suivirent par la suite : la parution du premier journal «Le Shinbu» dirigé par sensei Lefebvre, le site web réalisé par monsieur Éric Doyon, l'organisation de nos premières réunions administratives et techniques dans la ville d'Amos, la promotion de nos premières ceintures noires et de nos premières licences d'instructeurs, le premier gala Shinbu qui allait consacrer ses premières championnes et champions. Je laisse les rédacteurs du Shinbu en présenter les détails. Un mouvement est lancé. Je ne peux que saluer et féliciter tous celles et ceux qui font de l'Association ce qu'elle est aujourd'hui et je les encourage fortement, par des idées et des actions qui sont souvent très simples, à conserver ce dynamisme le plus longtemps possible.

L'Association compte présentement 56 membres, dont 7 ceintures noires et trois dojo : Sherbrooke, Drummondville et Amos. Trois sensei sont présentement accrédités pour les différents examens :

Sensei Stéphane Germain, 3^e dan, shidoin (blanche à brune),
Sensei Eric Lefebvre, 2^e dan, jun-shidoin (blanche à bleue),
Sensei Guy Samson, 2^e dan, jun-shidoin, (blanche à bleue).

Une de mes préoccupations principales fut de maintenir un lien avec la tradition japonaise. J'ai fait des démarches au niveau du Butokukai, organisme gouvernemental et impérial officiel reconnaissant l'ensemble des arts martiaux au Japon. Par l'intermédiaire des représentants de la branche internationale, j'ai fait application. Après l'examen provisoire de mon dossier, j'ai été reçu, tout récemment, «membre général» (une sorte de probation), avec mes titres et mon grade. Si la démarche se concrétise officiellement, je serai reconnu directement par le Butokukai du Japon et indirectement, comme «maître» d'un style traditionnel, au même titre que l'a été, à une certaine époque, sensei Funakoshi, fondateur du Shotokan, et tous les autres dont le nom est inscrit au Butokukai!. Un dossier à suivre...

Objectifs pour 2009

Cette année, nous aurons l'occasion de nous réunir au mois de mai, à Sherbrooke, pour une réunion administrative, un entraînement de ceintures noires et pour savourer le plaisir d'un deuxième gala Shinbu.

En primeur, j'annonce la publication des deux premiers guides techniques : les programmes de ceinture jaune-orange et un autre guide consacré aux programmes de verte-bleue-brune. Cette année, je me donne comme objectif de compléter la série complète en 5 tomes. Le troisième tome sera consacré aux programmes de shodan-nidan. Le quatrième s'intéressera aux programmes de sandan-yondan-godan. Le dernier tome

enseignera les principes de base des différentes armes du kobu-jutsu. Réalisé avec les moyens du bord, chaque guide comprend un livret et un disque DVD. Le montage et les prises de vue ont été réalisés par monsieur Charles Baillargeon, une jeune ceinture jaune qui voulait, bénévolement, tenter l'expérience, pour le bénéfice de l'Association. Un beau travail qui mérite remerciements ainsi que toutes nos félicitations!

Cette année 2008 fut une belle année!

Pour terminer, je profite de l'occasion pour souhaiter à tous nos membres une belle et heureuse année 2009. Que cette année soit remplie de santé!
Vous en aurez besoin pour affronter tous les entraînements et toutes les épreuves que vos senseis vous ont préparés pour vous faire progresser dans le style Shinbu.

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Voici déjà la deuxième édition de notre journal. Les trois derniers mois ont été témoins de plusieurs activités de l'Association Québécoise de karaté Shinbukaï. C'est aussi la fin de la première année d'existence de notre association et de ce journal. Et comme ce journal est fait pour vous relater nos activités, vous pourrez les découvrir dans les textes ci-dessous.

Plusieurs textes vous donneront d'importantes informations, dont plusieurs de notre Kancho, Sensei Jean-Noël Blanchette qui nous parle, entre autre, des origines de notre style de karaté, le Shinbuha Chito-Ryu Karaté-do.

Je veux souhaiter à tous les lecteurs une Bonne Année 2009 remplie de paix, de joie, de bonheur et d'entraînements!

J'en profite pour vous inviter, vous les membres de l' Association Québécoise de Karaté Shinbukaï de tout les niveaux, des débutants aux plus avancés, à me faire parvenir vos textes et photos afin de les publier dans la prochaine édition du Shinbu qui se fera en mars 2009 en cliquant sur le lien plus haut ou en écrivant à l'adresse suivante :

monsieurlefevre@gmail.com

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoïn

Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)





LA GÉNÉALOGIE DU SHINBU-RYU

Lors des prochains articles, je présenterai un point de vue historique du Shinbu-Ryu. Je débute par un tableau des principaux maîtres et senseis qui m'ont influencé tant au niveau des connaissances théoriques que des acquisitions techniques.

神武派千唐流空手道

CHITO-RYU

Hanshi Chitose (1898-1984)



Soke Chitose, Kyoshi Higashi
(Karaté, bunkai, taiho-jutsu et kobu jutsu)



Kyoshi Kugizaki, Kyoshi Kato, Kyoshi Inamura,
Renshi Akutagawa, Renshi Sakamoto, Kyoshi Sakagushi



Professeur Jacques Fillion
Directeur du mémoire de maîtrise :
«Le croyant peut-il concilier le Christianisme et les arts martiaux japonais?»



Madame Yuki Shiose, Ph.D.
Directrice de la thèse doctorale: ↓
«Explorations critiques de la dimension spirituelle des arts martiaux japonais dans la culture francophone occidentale»



Shinbuha Chito-Ryu Karate-Do
Kancho Blanchette, Ph.D.



Autres influences notables

SHOTOKAN

Hanshi Tsuruoka, Sensei Okazaki, Sensei Nishiyama, Sensei Yamagushi, Sensei Ba,
Sensei Rhéaume



AIKIDO

Sensei Roy et Sensei Auger



JUDO

Sensei Chaussé et Sensei Séguin



IAIDO

Kyoshi Tashiro

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



LA SIGNIFICATION DES ARMES DU SHINBU-RYU

1. Le style Shinbu est une «branche» indépendante du style Chito-Ryu. C'est pour cette raison que l'on retrouve la dénomination complète du style Shinbu. Cependant, pour des raisons pratiques : on utilise «Shinbu-Ryu» ou tout simplement «style Shinbu». L'utilisation du français et du japonais est un symbole d'unité et de diversité culturelle.



2. L'anneau doré symbolise le lien avec la tradition, la relation maître-élève. Un autre point de vue aborde le cercle en terme d'ordre et d'esprit communautaire. Les humains sont semblables aux particules disait le philosophe Thomas Hobbes (1588-1679). À l'état naturel, ils s'agitent en tous les sens sans penser à coopérer. Dans cette situation, chaque individu peut développer une peur des autres. En s'inspirant de ce philosophe, l'ordre qu'apporte le Shinbu-Ryu consiste en ceci : en échange d'une relative perte de liberté, par un contrat associatif (règlements, constitutions, etc), elle protège les adeptes des désordres. L'ordre n'est possible que s'il est assuré par les senseis, sous l'autorité du Kancho. Enfin, à un autre niveau d'interprétation, le cercle devient un symbole de fraternité, pas uniquement entre tous les membres du style Shinbu-Ryu, mais aussi entre les adeptes des arts martiaux et du monde en général.

3. Les deux rayons rouges qui émanent du cercle central représentent la dualité : opposition, complémentarité, physique et métaphysique, les deux aspects d'une réalité, etc. Ils symbolisent les premières forces les plus radicales : toutes les autres en découlent. Ces deux forces peuvent engendrer un mouvement créateur ou destructeur qui aura des répercussions positives ou négatives sur la technique, la communauté, etc. Un symbole d'une grande importance qui invite à la réflexion, car tout être humain possède un potentiel variable de ces deux forces.

4. Le cercle rouge central représente le soleil, symbole du Japon, mais également, de toute sa culture philosophique et religieuse d'où découlent les manières de penser, de sentir et d'agir du peuple japonais. Cette culture a créé une pratique martiale particulière qui oriente le pratiquant vers une recherche constante de la perfection humaine par les arts martiaux : «BUTOKU» en japonais (à droite).



5. Pour que le karaté, en tant que Budo, puisse s'adapter d'une manière harmonieuse à la culture Occidentale, ses composantes philosophiques et spirituelles doivent être traduites et interprétées. La croix médiévale au centre du cercle rouge représente cette volonté. Il trace un pont entre les deux cultures.

神

6. À gauche du cercle, on retrouve l'idéogramme «Shin» en japonais. Il est tout ce qui est relatif aux forces divines.

7. À droite, on retrouve l'idéogramme «Bu» qui signifie «art martial», mais aussi, «arrêter un conflit». Si on joint les deux idéogrammes «shinbu», on retrouve une signification invitant les adeptes à utiliser toutes les forces physiques, psychologiques et spirituelles pour s'élever et pour mieux vivre.

武

kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



DÉCÈS DE SENSEI AKUTAGAWA

J'ai reçu récemment ce courriel de Sensei Blanchette annonçant la mort de Sensei Akutagawa. Voici simplement le message.

Hello SIKA Senseis:

It is with great sadness that I share this news with you, AKutagawa Sensei passed away last night due to heart problems while he was teaching at the Delta dojo (Chee Ling). The karate world has indeed lost a great master and we as people lost a truly loving and compassionate man.

Once I hear what the funeral arrangements are I will surely pass them on to you. Most likely KBC will also send out the info as well.

Regards,

Tom Mah (ktmafc@shaw.ca)

SIKA President

De la part de tous les membres de l'Association Québécoise de karaté Shinbukai, toutes nos condoléances à la famille de Sensei Akutagawa ainsi qu'à ses proches et ses élèves.

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin

Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)



UN ATHLÈTE HONORABLE

L'Association Québécoise de Karaté Shinbukai est fière de décerner le certificat de la ceinture bleue à Monsieur Roméo Harvey. M. Harvey a passé avec succès son examen pour la ceinture bleue en karaté Shinbu le 28 octobre dernier au Dojo Tenma de Drummondville à l'âge de 76 ans.

Il y a plus de deux ans, en avril 2006, M. Harvey débutait son apprentissage du karaté avec sensei Eric Lefebvre, instructeur de karaté Shinbu. Dès le début de son entraînement, Roméo s'est découvert une nouvelle passion pour le karaté. Depuis, il s'entraîne presque tous les jours.

Dès le début de son cheminement en karaté, Roméo Harvey a remarqué certains changements en lui. Il a plus d'équilibre qu'avant. Il a vu une augmentation de sa souplesse articulaire. Sa mémoire a beaucoup travaillé et travaille encore pour retenir ses techniques et ses katas. Il lui a fallu faire des efforts pour améliorer sa coordination qui est très importante pour évoluer dans le karaté. M. Harvey dit avoir ressenti une amélioration majeure de sa condition physique en général.

Félicitations à Monsieur Roméo Harvey!



Sur la photo, Roméo Harvey et son instructeur sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)

RÉSULTAT DE COMPÉTITION DANS LA RÉGION D'AMOS

Un membre de notre association s'est démarqué le 8 novembre dernier dans une compétition du circuit VRAM (qui est un diminutif des villes de Val-d'Or, Rouyn, Amos et Malartic) organisé par Kyoshi Raymond Desjardins . Cet événement se déroulait à Val-d'Or . Toutes les écoles de la région étaient invitées.

Denis Gervais, du dojo d'Amos, a participé à cette compétition amicale seulement en combat. Il y a remporté la médaille de bronze dans la catégorie homme ceinture noire.

Félicitations à Denis Gervais, fier représentant du style Shinbu!



sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)

RÉSULTATS DU PREMIER GALA DE KARATÉ SHINBU

Le 6 décembre dernier a eu lieu à Sherbrooke le premier Gala de karaté Shinbu. Plus de 20 personnes se sont présentées au dojo de l'université de Sherbrooke pour participer à ce gala. Pour plusieurs, ce fut aussi une première expérience d'arbitrage.

Voici donc les résultats de ce premier Gala de karaté Shinbu.

Catégories	OR	ARGENT	BRONZE
Hommes jaune kata	Charles Baillargeon	Pierre-André Trudel	
Hommes jaune combat	Charles Baillargeon	Pierre-André Trudel	
Femmes jaune orange kata	Isabelle Trudel	Johanne Leroux	Anik Lambert
Femmes jaune orange combat	Johanne Leroux		
Hommes orange kata	Jonathan Gordon	Jordan Lessard	Pierre-Denis Noël
Hommes orange combat	Jonathan Gordon	Jordan Lessard	Dominic Carrier
Hommes verte-bleue-brune kata	Mathieu Valotaire	Alain Fleury	Jean-François Hamel
Hommes verte-bleu-brune combat	Martin Jacques	Jean-François Hamel	Alain Fleury
Hommes master bleue kata	Roméo Harvey	Gaston Schinck	
Hommes mater bleue combat	Roméo Harvey	Gaston Schinck	
Hommes noire kata	Eric Lefebvre	Xiaodong Tan	
Hommes noire combat	Eric Lefebvre	Xiaodong Tan	

Félicitations à tous ceux qui se sont présentés au gala et surtout à ceux qui se sont classés! La deuxième édition du Gala de karaté Shinbu devrait se tenir au printemps prochain, mais la date reste à confirmer.

Sur la photo, le groupe de participants au premier Gala de karaté Shinbu avec Sensei Jean-Noël Blanchette, Kancho.



sensei Eric Lefebvre, jun-shidoin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)



LES PROFESSEURS D'O-SENSEI CHITOSE

Aragaki Ou

En faisant des recherches sur O'Sensei et sur l'origine du Chito-Ryu, je me suis rapidement rendu compte que le sujet avait été abordé de milles et unes façons par les différents étudiants du Chito-Ryu. Cela démontre bien l'intérêt de la chose! J'ai appris beaucoup de choses et je me suis rapidement rendu compte que l'histoire se perd un peu dans la nuit des temps dû aux méthodes de transmission plutôt rudimentaires et le simple oubli humain.

Alors plutôt que de me lancer dans un autre historique du Chito-Ryu, je me suis posée la question sur les Enseignants de celui que nous appelions avant O-Sensei.

Alors, toujours dans mes recherches, je suis tombé sur des articles très bien documentés de Travis Cottreau Sensei(*) que je vais traduire ici avec permission écrite de Travis Cottreau Sensei.

Allons-y!

«

Ceci est le premier d'une série d'article que j'écrirai sur les instructeurs d'O-Sensei (Chitose Tsuyoshi) en arts martiaux. Lorsque je considérais écrire un article, je pensais écrire une biographie d'O-Sensei. Ceci était une bonne idée, en fait, une si bonne idée qu'elle a été utilisée maintes et maintes fois à travers les années. Lorsque j'ai commencé à chercher des informations, j'ai trouvé au moins 5 biographies d'O-Sensei et j'ai décidé qu'une de plus n'améliorerait pas la qualité des biographies d'O-Sensei, alors cette idée ne vu pas le jour...

Ça ne m'a pas pris beaucoup de temps pour me rendre compte qu'en général, il y a très peu de choses écrites sur les gens qui ont enseigné le karaté à O-Sensei. Et même ce qui est écrit sur ces maîtres reconnus couvre rarement le Chito-Ryu. J'ai décidé de commencer au commencement, avec le tout premier professeur d'O-Sensei, Aragaki Ou.

Prenez note que j'utilise la convention Japonaise pour les nom, c'est-à-dire que le nom de famille vient en premier et le prénom en second (Delaney Michael, par exemple). Notez également que j'utilise le terme Tote au lieu de Karaté. Quand O-Sensei commença son entraînement en arts martiaux, le terme karaté était à peine inventé et Tote était le terme communément utilisé à Okinawa. « Tote » veut littéralement dire « Main de Chine » et réfère à tout art martial passé de la Chine à Okinawa et réfère plus communément à un mélange éclectique de plusieurs styles Chinois.

Aragaki Ou est probablement le nom que donnait O-Sensei à son premier maître lorsqu'il s'entraînait avec lui entre les années 1905 et 1913-1914. Le terme « Ou » veut simplement dire « vieil homme », ce qui est un terme de respect au Japon et à Okinawa.

Aragaki avait plusieurs surnoms incluant « Aragaki Maaya » (Aragaki le chat), ce qui était son nom le plus commun à Okinawa, même à ce jour. Il était aussi connu sous le nom Aragaki Kamadeunchu (« kama-de » veut dire mains de faucille et « unchu » était le nom d'un Kata dont son interprétation était connue, parfois appelé Unsu ou Unshu aujourd'hui.

Son vrai nom était Aragaki Seisho et il est né en 1840. O-Sensei indiqua qu'il mourut au mois de mai de l'année 1918, même si certains livres d'histoire citent l'année 1920. Très peu de choses sont connues sur cet homme et même son lieu de naissance est incertain. Il est né soit au village de Kumemura, Okinawa ou sur une île en périphérie : Sesoku. Il n'y a pas de vidéo ou de photographie disponible de lui, mais puisque la photographie et la vidéo étaient disponibles à l'époque, il y a une petite chance que quelqu'un en découvre dans le futur. La seule ressemblance qu'on lui connaît est dans le sketch ci-contre. Il s'agit d'un dessin de lui ou, plus probablement, d'un proche qui lui ressemblait beaucoup.



Aragaki Ou
Photo Courtesy of
[Patrick McCarthy](#)
from his book
"The Bible of
Karate - Bubishi"

Aragaki détenait le titre de « Chikudon Peichin », un titre décerné aux paysans qui faisaient office à la cour royale de Pékin, ce qui est similaire au titre de Samouraï au Japon. Il était influent en Chine et agissait à titre de traducteur pour la cour. Il fut même affecté à voyager en Chine dans ses tâches de traducteur. Il existe des enregistrements confirmant son affectation à Beijing en septembre 1870. Cela fit interruption à son instruction d'un jeune Higashionna Kanryo qui devint à son tour connu pour son professorat du Tote quelques années plus tard.

Il est bien connu que l'instruction du Tote d'Aragaki était hautement recherchée vers la fin de sa vie et il fut définitivement un des premiers instructeurs du Tote à la fin du 19^e siècle. Quelques-uns de ces autres étudiants incluent Higashionna Kanryo (mentionné plus haut et professeur de Miyagi Chojun, fondateur du Goju-Ryu), Funakoshi Gichin (fondateur du Shotokan), Mabuni Kenwa (fondateur du Shito-Ryu) et Uechi Kanbum (fondateur du Uechi-Ryu). Ces karatékas de renommée cherchaient à obtenir l'instruction d'Aragaki bien qu'aucun d'eux référerait à lui en tant que premier instructeur.

Aragaki était un instructeur sévère et l'entraînement qu'il donnait était bien difficile. À une époque où l'entraînement se constituait pratiquement entièrement de katas, O-Sensei reçut l'enseignement pour un seul kata, Sensei, pour ses 7 premières années d'entraînement. O-Sensei a toujours attribué l'idée du nom Chito-Ryu à Aragaki

car, lors d'une conversation qu'ils ont eu, Aragaki lui a dit que le Tote vu le jour il y a de ça 1000 ans en Chine durant l'ère T'ang(To). Au Japon, « to » désignait les choses chinoises et Chito-Ryu signifie style chinois vieux de 1000 ans.

En Chito-Ryu, plusieurs katas contiennent toujours des pièces d'enseignement d'Aragaki vers O-senseï, incluant : Shihohai, Niseishi, Seisan et Sanchin. Tous les katas furent modifiés par O-Senseï à leur forme que nous connaissons maintenant ou furent influencés par l'enseignement subséquent des autres maîtres d'O-Senseï. Certains sont maintenant différents de façons significatives par rapport à leurs versions originales.

Le tote d'Aragaki fut développé par les enseignements des maîtres d'arts martiaux chinois. Les styles de Gungfu dans lesquels il fut éduqué ne sont pas connus de façon exacte. Toutefois, les historiens disent généralement qu'il s'est probablement entraîné et qu'il a enseigné le gungfu du poing du moine (Boxe Arhat). Le seul maître chinois mentionné en conjonction d'Aragaki est un homme du nom de Wai Xinxian(ou Wai Shinzan) un maître bien connu à Fuzhou, une ville dans la province de Fukien en Chine bien qu'il y en a probablement eu d'autres.

Non seulement fût-il un expert renommé de Tote, mais Aragaki était également un superbe maître d'armes qui laissa derrière lui plusieurs katas de bo et de sai dont Aragaki-no-kun, Aragaki-no-sai et Sesoku-no Kun qui contient environ 200 techniques utilisées contre l'épée. Les katas armés d'Aragaki sont considérés comme long et beaux.

Aragaki à plusieurs membres familiaux qui pratiquent toujours le karaté à Okinawa aujourd'hui, mais ses descendants sont principalement associés au Goju-Ryu, un style ayant des racines similaires au Tote d'Aragaki. Malgré sa popularité en tant que maître du Tote et ses plusieurs descendants, Aragaki ne laissa aucun style derrière lui. Tout ce qui reste en terme d'héritage de ce fameux maître sont ses techniques et ses katas éparpillés à travers plusieurs styles modernes de karate et de kobujutsu(armes).

Très peu de documents furent préservés sur le Tote datant du 19^e siècle. Il existe toutefois un écrit (un horaire de jour) d'Aragaki Seisho en train de performer des démonstrations d'armes et de Tote pour un ambassadeur Chinois à Okinawa, dans la ville de Shuri (capitale d'Okinawa) le 24 mars 1867. Aragaki y démontra les armes, un combat pré-arrangé et le kata Seisan. Ceci en dit long sur la stature d'Aragaki en terme de maîtrise du Tote. Ce fut une époque de géants du Tote : Itosu Anko, Azato Anko et le plus connu des maîtres du Tote de tous les temps « bushi » Matsumura étaient tous actifs et très bien connus. Pourtant, pour une raison inconnue, ce fut Aragaki Seisho qui performa une démonstration pour un visiteur étranger important. Nous sommes très chanceux d'avoir un tel maître dans notre histoire

Par : Travis Cottreau

"Bible of Karate - Bubushi", Charles E. Tuttle, fourth printing 1997. Translated with commentary by Patrick McCarthy.

Colling, Michael, "The Chito Ryu Legacy", Furyu Magazine, issue #7, Tengu Press, 1997.

Higashi, Shane: "Chito Ryu Karate", Canadian Chito Ryu Karate Do Association, 1984.

Sells, John: "Chito Ryu Karatedo, the Legacy of Chitose Tsuyoshi", Bugeisha Magazine, issue #2, March 1997. Maai Productions Inc., PA, U.S.A.

Sells, John: Covington, Kentucky seminar, October, 1997.

Sells, John: "Unante, the Secrets of Karate", John Sells and Hawley Publications, 1996.

»

(*) Travis Cottreau Senseï s'entraînait au « Atlantic Karate Club » En Nouvelle-Écosse à Halifax. Il est maintenant déménagé en Océanie où il poursuit son entraînement en Chito-Ryu Karate-Do.

Voilà qui mets fin à cette première traduction.

Je ne change absolument rien du texte original, je me contente de le relayer, car même si certains trouveront des incongruences historiques au texte, je l'ai trouvé fort intéressant et la réputation de Cottreau Senseï n'est plus à faire en termes d'historien et pratiquant du budo moderne (gendaï-budo) et que même malgré des efforts titanesques, je n'arriverai pas à pondre un texte avec d'aussi grandes richesses et qualités.

Mathieu Valotaire,
Ceinture brune, [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)



DOJO SHINBU AFRICAINE

Bonjour tout le monde,

Désolé de ne pas donner de nouvelles souvent mais ici, dans la brousse, on n'a pas toujours accès à internet. Mais voilà que le nouveau club de karaté Shinbu Essakane a son premier élève... Ali b.... Il y a trois autres candidats mais ils doivent faire leurs preuves (présence assidue...). Voici une photo...

D'autres nouvelles vont suivre bientôt.

À la prochaine

sensei Stephan Germain, shidoin
Instructeur-chef dojo Amos et Essakane



[INDEX](#)



LES ÉTIREMENTS

Les étirements font partie de chacun de nos entraînements. La plupart du temps, ils sont effectués au début de la séance, juste après l'échauffement. Nous savons qu'ils servent à augmenter la souplesse de nos articulations et à prévenir des blessures. Une articulation n'est pas un membre du corps humain, mais un lien entre deux membres. Elle est composée de différents systèmes : osseux, musculaire et les tendons. Lorsqu'on s'étire, on étire les muscles et les tendons (qui sont légèrement extensibles) dans les limites de notre système osseux (on a tous de légères différences qui nous limitent plus ou moins dans nos mouvements). Dans ce texte, quand je parle d'articulation, j'inclus tous ces systèmes. Alors, c'est vrai, ça fonctionne. Par contre, savons-nous ce qui se passe dans notre corps lorsque nous nous étirons? Y a-t-il plusieurs méthodes et si oui, laquelle est la meilleure?

Regardons d'abord ce qui se passe au niveau de nos muscles lorsque nous exécutons des exercices d'étirements. Premièrement, il faut comprendre que les muscles sont capables de tirer et incapables de pousser. Et oui, un muscle ne peut que tirer! À chacun de nos mouvements, divers systèmes plus ou moins complexes de leviers qui nous permettent de bouger dans tous les sens entrent en jeu. Alors, lorsqu'un muscle est soumis à un stress inhabituel, comme un étirement, il réagit comme il le peut. Afin d'éviter de se déchirer, il se contracte au maximum (il tire) pour arrêter le mouvement dangereux, pour arrêter l'étirement. Nous n'avons pas conscience de cette réaction de protection. Nous croyons être à notre flexibilité maximale et il se peut qu'il y ait une légère douleur. Cette douleur est causée par la forte contraction de notre muscle qui résiste au mouvement que nous lui imposons. À ce moment, si nous nous efforçons de relaxer, de respirer lentement et d'attendre environ 30 secondes (cela peut varier d'une personne à l'autre), notre muscle se relâchera légèrement. À ce moment, il sera possible de l'étirer encore un peu plus. Ce dernier étirement est très payant pour notre flexibilité, même s'il ne s'agit que d'un millimètre. Nous pouvons attendre encore 30 secondes de plus et l'étirer encore un peu.

Nos muscles se contractent donc pour se protéger et se relâchent après un certain temps, comme s'ils s'habituait à ce stress que nous leur imposons.

Maintenant, est-il possible d'exécuter nos exercices d'assouplissement de plusieurs façons? Effectivement, il existe plusieurs techniques d'étirement. Je présenterai ici quatre d'entre elles : les étirements statiques, les étirements actifs, FNP passifs et FNP actifs.

La technique des étirements statiques est celle qui est la plus répandue. C'est aussi celle qui est recommandée d'utiliser en début de séance d'entraînement, lors de l'échauffement. Ce sont les étirements que l'on fait fréquemment, seul ou avec un partenaire. La technique consiste simplement à étirer le muscle désiré pendant 30 à 60 secondes, par exemple, le grand écart, effectué au sol à l'aide du poids du corps. Voici un autre exemple avec un partenaire. L'un est assis au sol, les jambes droites et écartées. Le partenaire s'assoie en face de lui et avec ses pieds, pousse dans les chevilles du premier

en tirant sur sa ceinture afin de maintenir le dos de son partenaire droit. Voici quelques avantages de la technique d'étirement statique :

- ☺ Elle peut être effectuée seul ou avec un partenaire.
- ☺ L'athlète peut relaxer les muscles étirés.
- ☺ Elle est simple et sécuritaire.
- ☺ La dépense d'énergie est faible.
- ☺ Elle ne procure aucune douleur excessive.

La deuxième technique est les étirements actifs. Ce type d'entraînement en karaté est très important. Si les étirements statiques augmentent la souplesse articulaire, ils n'augmenteront pas nécessairement la hauteur de nos coups de pied. Pourquoi? Parce que nos muscles ne sont pas entraînés à lever nos jambes. Même si nous avons une grande souplesse, nous n'avons pas nécessairement la force requise pour parvenir à faire des yoko geri impressionnants. Il faut donc entraîner les muscles participants à nos techniques de coup de pied.

Donnons un exemple d'exercice pour les yoko geri. Cet exercice me provient de Sensei Blanchette. Il nous faut une vieille ceinture de karaté et une porte. Il faut d'abord faire un nœud à l'un des bouts de la ceinture. Il faut ensuite passer ce nœud par-dessus une porte entrebâillée de façon à ce que le nœud soit coincé de l'autre côté de la porte lorsqu'elle sera fermée. Assurez-vous que la porte soit bien fermée et que personne ne l'ouvrira pendant vos exercices. Tout en conservant une bonne technique de yoko geri à chaque répétition, faites vos coups de pied doucement en déposant votre pied le plus haut possible sur la porte. Gardez-le en place quelques secondes avant de ramener votre pied au sol avec une bonne technique de retour de pied en yoko geri. Répétez l'exercice en essayant de placer votre pied toujours plus haut sur la porte en gardant toujours une bonne technique de yoko geri. L'exercice se pratique très bien avec un espalier (ces espèces d'échelles de bois que l'on retrouve dans de nombreuses écoles primaires). Le seul but de l'exercice est de travailler nos muscles participants à ce coup de pied à l'aide de poids naturels : nos jambes.

Ces exercices de musculation font partie des étirements actifs. Il en existe pour tous les coups de pieds. Voici les avantages des étirements actifs :

- ☺ Se travaille très bien seul.
- ☺ Demande très peu de matériel.
- ☺ Il est simple et sécuritaire.
- ☺ Il ne procure aucune douleur excessive.
- ☺ Il augmente la force musculaire tout en augmentant la hauteur des geris.
- ☺ Bien exécuté, il augmente la qualité technique des geris.

La troisième technique est celle du FNP (Facilitation Neuromusculaire Proprioceptive) ou contraction-relâchement-étirement. Pour appliquer cette technique, l'athlète doit en premier lieu étirer le segment voulu au maximum. Ensuite, il contractera ce groupe musculaire. Enfin, après la contraction, le groupe musculaire se relaxe facilement et permet une plus grande amplitude de mouvement. Cette technique se divise en deux méthodes différentes : la passive et l'active.

Lors de la méthode FNP passive, le muscle, ou groupe musculaire, est étiré à son point extrême par un partenaire. L'athlète applique ensuite une forte contraction

isométrique (contraction contre une force qui résiste, donc, il n'y a pas de mouvement) aux muscles étirés pendant 5 secondes. Après le relâchement, le partenaire étire à nouveau ce même groupe musculaire à son nouveau point extrême. On peut faire ainsi 3 à 4 répétitions.

Avantages :

- ☺ Diminue la tension musculaire.
- ☺ Facilite l'étirement.
- ☺ Diminue la résistance à l'étirement
- ☺ Ne demande aucune force musculaire antagoniste (muscle effectuant le mouvement contraire), car c'est le partenaire qui réalise l'action.

Désavantages :

- ▼ Exige un partenaire sérieux qui connaît la technique.
- ▼ Exige une bonne communication avec le partenaire.
- ▼ La technique est plus compliquée.
- ▼ Exige beaucoup de temps.

Enfin, la méthode FNP active exige que l'athlète étire lui-même son muscle ou groupe musculaire. La technique est la même que FNP passive, sauf qu'après la contraction isométrique maximale sur son partenaire, l'athlète doit étirer son groupe musculaire lui-même à son nouveau point extrême.

Avantages :

- ☺ Les mêmes que FNP passive.
- ☺ Renforce les muscles autour de l'articulation.

Désavantages :

- ▼ Les mêmes que FNP passive.
- ▼ Exige un certain degré de force musculaire.

Toutes ces méthodes sont très efficaces, mais elles ont chacune leur fonction. La technique d'étirement statique est très bien pour prévenir les blessures et préparer le corps à l'effort. Elle aide aussi à augmenter légèrement l'amplitude des articulations. La technique active augmentera la force des muscles autour de l'articulation. La technique FNP, active ou passive, est surtout recommandée si l'objectif est d'augmenter l'amplitude d'une articulation spécifique. Les étirements, quels qu'ils soient, peuvent être effectués au début d'un entraînement (après un échauffement du corps), pendant ou après. Il est aussi recommandé de débiter avec des étirements statiques avant d'utiliser la méthode FNP.

Bon entraînement!

sensei Eric Lefebvre, jun-shidoïin
Instructeur-chef [dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

[INDEX](#)

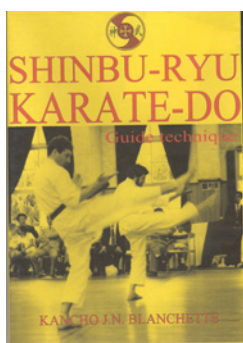


LES PROGRAMMES TECHNIQUES

Tous peuvent se procurer les deux premiers tomes du Shinbu-Ryu. Chaque tome comprend un livret et un DVD.

Programme technique de ceinture jaune et orange

Tome 1

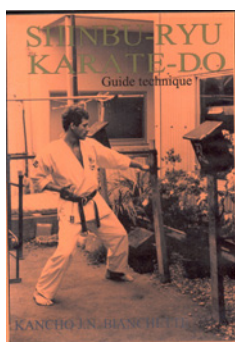


Le livret technique comprend le dojo kun, les règles du dojo, le protocole, compter en japonais, plier le karaté-gi, seiza et l'art se saluer, les surfaces de frappe, les techniques de base, les katas, la fiche d'évaluation de la ceinture jaune, la fiche d'évaluation de la ceinture orange.

Le DVD comprend l'art de saluer, le seiza, positions des pieds, plier le karate-gi, réchauffement, les surfaces de poing, le coup de poing, le oie-zuki, le shiko-zuki, le kizami-zuki, les coups de coude, les coups de pied, les défenses, le randori, le ju-randori, les kata nijuhichiko, kihondosa 1-2-3, shihowari, shiho-hai et seiken.

Programme technique de la ceinture verte, bleue et brune

Tome 2

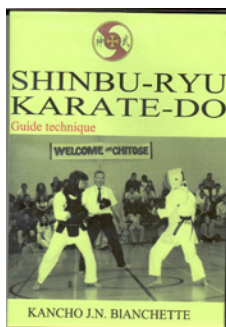


Le livret technique comprend la généalogie du style shinbu, les informations générales, la signification des armes du Shinbu-ryu, les passages de grades, les katas, les ukemi-wazas, les taiho-jutsus, la fiche d'évaluation de la ceinture verte, la fiche d'évaluation de la ceinture bleue, la fiche d'évaluation de la ceinture brune.

Le DVD comprend la progression des ceintures, les six principes de forces, les 6 principes de perception en combat, le travail aux sacs, le travail au makiwara, les chutes, les te-hodokis, les tai-sabakis, les katas niseishi, rohai-sho, seisan, rohai-dai et shime-no-kata.

Programme technique de shodan et nidan

Tome 3 (En préparation)



Le livret technique comprendra les critères d'évaluation shin-gi-tai, les rensoku-wazas, les 7 ippon-kumités, les katas, les taiho-jutsus, les notions d'arbitrage, la fiche d'évaluation de shodan, la fiche d'évaluation de nidan.

Le DVD comprendra les rensoku-waza, niseishi-bunkai, juniko, les katas kihon-dosa- yon, empi, bassai, chinto, sochin, des notions d'arbitrage pour les tournois Shinbu.

Kancho Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

[Président](#)

[INDEX](#)



À VENIR

- Au printemps 2009 aura lieu le deuxième Gala de Shinbu. La date exacte demeure à confirmer.
- Au printemps 2009 aura lieu une clinique de karaté pour ceinture noires. La date exacte demeure à confirmer.
- Pour que le journal Le Shinbu puisse exister, il nous faut des textes à éditer. Plus le nombre de rédacteurs sera grand, plus riche sera son contenu. Faites parvenir vos textes à l'adresse suivante :

monsieurlefebvre@gmail.com

[INDEX](#)

