



Journal Le SHINBU

Édition septembre 2008



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

Liens

[Association Québécoise de karaté Shinbukai](#)

[Dojos membres \(lien à venir\)](#)

[Faites parvenir vos textes ici.](#)



[Mot du rédacteur en chef](#)

[Félicitations de Chito-Ryu Canada](#)

[Entraînement à Amos](#)

[Passage de grade](#)

[Kuzushi](#)

[Shinbuha tame shiwari](#)

[Retour au calme](#)

[Instructeur en Afrique](#)

[À venir](#)



MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Je suis très heureux de vous présenter la première édition du journal de l'Association Québécoise de Karaté Shinbukai, Le Shinbu! C'est la création d'un outil qui permettra au style Shinbuha Chito-Ryu Karaté-do de s'exprimer partout dans notre belle province et même plus loin grâce à son format informatisé sur le web.

Le journal Le Shinbu aura principalement une vocation d'information. Elle informera tous ses membres sur l'histoire du style Shinbuha Chito-Ryu Karaté-do, sur ses techniques, son évolution, ses résultats de compétition et d'examen et bien plus. Elle permettra aux dojos membre de l'association de faire connaître leurs activités, leurs réussites et leurs expériences. Surtout, elle donnera la possibilité à tous les membres de l'association, peu importe leur niveau, et peut-être à des rédacteurs invités de publier leurs textes dans Le Shinbu afin de leur permettre de partager leurs connaissances ou le fruit de leurs recherches à tous les lecteurs du journal.

La vocation informative du Shinbu n'est pas exclusive. Elle pourra être accompagnée d'éléments de divertissement tel que des textes humoristiques, des poèmes ou tout autre genre de texte dont le sujet touchera les arts martiaux et le karaté Shinbu.

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 décembre 2008 en cliquant sur le lien plus haut ou en écrivant à l'adresse suivante :

monsieurlefebvre@gmail.com

Eric Lefebvre

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

[INDEX](#)



LES FÉLICITATIONS DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DE CHITO-RYU ET 4 RAISONS QUI JUSTIFIENT LA CRÉATION DU STYLE SHINBU

Chers membres de l' Association Shinbu,

Depuis ma démission du style Chito-Ryu, je n'avais pas eu l'occasion de rencontrer sensei Higashi pour lui en expliquer les raisons. Sans échanger avec lui sur le sujet, j'ai eu le plaisir de le rencontrer au Nouveau-Brunswick lors des championnats canadiens. Cependant, une personne l'a mis au courant de la situation. Quelques jours après le championnat, je recevais cette lettre du Dr Smith, président de l'Association Chito-kai du Canada :

« *Dear Jean-Noel,*

On behalf of the Canadian Chito Ryu Association I want to congratulate you on the recent initiative you have taken to pursue your great interest in karate and the martial arts. Your technical expertise and devotion to Chito Ryu is well known and I am confident you will do well with this new venture.

I would be happy to know in the future how you are doing and perhaps our paths will cross again sometime. As you probably now know the Canadian Chito Ryu Association in April removed itself from Soke Sensei and the ICKF. The decision to do this was difficult but one that had to be made. The CCRKA is looking forward to a good future and is happy for you and for the plans you have taken.

*Warm regards,
Dr. Smith »*

Tout en respectant la voie hiérarchique et le respect que je devais à mes maîtres, voici la lettre, traduite en anglais, qui fut envoyée à Dr Smith à l'intention de sensei Higashi, en copie conforme à Soke Sensei au Japon.

*Sensei Higashi
8^e dan, Kyoshi
Honbucho CCRA*

Cher Sensei,

J'espère que votre santé est excellente et que votre famille se porte bien.

J'ai été très heureux de vous rencontrer au Nouveau-Brunswick. Je n'ai pas eu l'occasion de vous parler des décisions que j'ai prises en rapport au karaté, car ce n'était ni l'endroit ni le temps.

Pour ma part, il est temps d'approfondir le Chito-Ryu en prenant un autre chemin. Mais, par respect pour vous, avant de m'engager dans cette merveilleuse aventure, j'aimerais vous expliquer les 4 raisons fondamentales qui justifient la création du Shinbuha Chito-Ryu Karaté-Do. Je vous remercie de votre patience habituelle et j'espère, de tout cœur, que j'aurai de votre part, cher maître, compréhension et encouragements.

Mais avant, j'aimerais vous exprimer mes plus sincères remerciements pour avoir été mon maître pendant plus de 30 ans. Mon seul regret est de n'avoir pas eu une maîtrise suffisante de l'anglais pour saisir toute l'étendue et la profondeur de vos enseignements.

1. La première raison de la création du Shinbu est reliée à l'éthique du Bushido

Au sein d'une association, les frictions sont inévitables : c'est le propre de la condition humaine. Pour le bénéfice de l'Association, j'ai toujours eu le courage de défendre mes idées en me conformant aux principes démocratiques, aux règles et au système hiérarchique japonais. Mais également, de tous ces conflits qui découlent des perspectives diverses pour assurer le développement du Chito-Ryu au Canada, j'ai toujours fait la différence entre un «combat d'idées» et tous les être humains qui composent l'Association à qui je devais respect et considération. Mes raisons pour quitter le style Chito-Ryu sont donc essentiellement plus philosophiques qu'administratives.

J'éprouve un profond respect pour vous, sensei. J'ai le même sentiment envers Soke sensei. Puisqu'en toute conscience, je ne pouvais choisir de suivre l'un sans avoir le sentiment de trahir l'autre, j'ai pris la décision de rester fidèle au «Chito-Ryu», en créant une nouvelle branche («Ha» en japonais) : le Shinbuha Chito-Ryu Karate-Do.

2. La deuxième raison de la création du Shinbu est d'ordre théologique et culturel

Mes études universitaires m'ont permis de découvrir que le karaté d'Okinawa, de nature guerrière, a été transformé, d'abord par les maîtres d'Okinawa pour l'adapter au système d'éducation dans le but de former des «soldats». Par la suite, la culture japonaise, sous l'influence de son système religieux, a métamorphosé le karaté-jutsu pour en faire un Budo. Cette conception nouvelle de l'art martial popularisée au début du 19^e siècle par Gigoro Kano, fondateur du Judo, et fortement influencée par des «idées occidentales» vise le développement moral, philosophique et spirituel de l'individu. 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. La thèse doctorale que j'ai soutenue allait dans ce sens et 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.

3. La troisième raison de la création du Shinbu est reliée au sport

Le programme technique du Chito-Ryu est très riche. O-sensei a sélectionné et modifié des katas anciens selon les objectifs qu'il poursuivait à l'époque. Les temps ont changé et les katas posent un problème au niveau sportif. Ainsi l'idée du style Shinbu n'est pas de créer de nouveaux katas. Le plus sage est de s'inspirer de la liste de katas que O-sensei Chitose a appris ou a pu connaître au cours de sa vie. Dans ce sens, les programmes techniques du style Shinbu intègrent certains katas traditionnels qui sont sur la liste officielle de la WKF.

4. La quatrième raison de la création du Shinbu est reliée au kobu-jutsu

Le Chito-Ryu a une tradition particulière en kobu-jutsu. J'ai régulièrement pu observer des maîtres Chito-Ryu interpréter des katas en utilisant des armes. Soke sensei m'a affirmé que cette vision est particulière au Chito-Ryu. Le style Shinbu veut développer cette vision particulière, en diffusant à travers ses programmes techniques des notions de base en kobu-jutsu qui serviront à interpréter les katas, par exemple, rohai-no-bo ou bassai-no-sai.

En terminant,

J'aurais pu présenter d'autres considérations reliées aux connaissances théoriques et techniques acquises au fil des années, dont vous connaissez la richesse et qui donnent aussi cette particularité au style Shinbu. Mais je ne veux pas abuser plus longtemps de votre patience.

Ainsi, vous aurez compris, comme le suggère le concept «shu-ha-ri», qu'il était temps, pour moi, d'approfondir le Chito-Ryu en prenant un autre chemin, sans perdre les sentiments profonds et sincères que j'éprouverai toujours pour vous et pour tous les membres du Chito-Ryu, dont je garderai les plus beaux souvenirs.

Je vous remercie encore une fois, sensei Higashi, pour tout. J'espère que nous aurons l'occasion de nous revoir. Je vous souhaite, en terminant, tout le succès que vous méritez dans votre nouvelle association Chito-ryu, récemment créée.

Sincèrement,

Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

Kancho

[Shinbuha Chito-Ryu Karate-Do](#)



[INDEX](#)



ENTRAÎNEMENTS ET RÉUNION À AMOS

La fin de semaine du 2-3-4 mai dernier, sensei Blanchette et moi sommes allés à Amos en Abitibi au dojo de sensei Stephan Germain. Le but de cette visite était de donner des cliniques dirigées par sensei Blanchette et aussi de tenir la première réunion dans le but de former la nouvelle association de Shinbuha Chito-Ryu Karaté-do.

L'entraînement du samedi matin nous a permis de réviser les techniques de base et surtout les techniques de coup de pied. Sensei Blanchette nous a inventé différentes façons d'améliorer nos geri en utilisant un ring de boxe!

En après-midi, nous avons eu la chance de voir le premier passage de grade de shodan du style Shinbuha Chito-Ryu Karaté-do. Bravo à Denis Gervais pour son nouveau grade de ceinture noire!

Il y a eu ensuite la première réunion dans le but de former la nouvelle association. Il y a eu beaucoup de règlements à lire et il y a eu quelques discussions, mais le tout s'est très bien déroulé et tout s'est fait dans la bonne entente et le plaisir.

L'entraînement du samedi soir nous a permis de faire tout le nouveau programme technique avec ses quelques modifications. Nous avons été corrigé sur le kata Rohai sho. Il y a eu du randori et même une initiation au bo. Nous avons travaillé très fort, et le plaisir était présent.

Je veux personnellement remercier sensei Stephan Germain et à sa famille de nous avoir reçu, sensei Blanchette et moi, même à 1h30 du matin et de nous avoir offert le gîte et même le déjeuné. Nous avons été très bien reçu et j'en suis très reconnaissant.

Un gros merci aussi à sensei Blanchette de m'avoir offert le transport aller et retour à Amos. J'ai beaucoup apprécié nos discussions, les petites visites du parc et la

musique. Merci aussi pour les entraînements toujours aussi suants, mais tellement intéressants et plein de savoirs.

Merci enfin à tout ceux que j'ai rencontré à Amos. Vous avez tous été très aimables. J'espère vous revoir très bientôt.

Eric Lefebvre

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



Devant de gauche à droite : sensei Eric Lefebvre, sensei Jean-Noël Blanchette, sensei Stephane Germain

Derrière de gauche à droite : Denis Gervais, Christian Labbé, Carole Laurendeau et senpai Guy Samson

[INDEX](#)



PASSAGE DE GRADE

Marine Claracq a réussi l'examen pour le grade de shodan en Shinbuha Chito-Ryu Karaté-do. L'examen s'est tenu au honbudojo le 2 juin 2008. Marine est étudiante en médecine à l'Université de Sherbrooke. Elle pratique le karaté depuis plus de six ans. Elle avait déjà une bonne expérience du karaté lorsqu'elle décida de s'inscrire au dojo de l'Université de Sherbrooke. Ne négligeant pas l'effort elle s'entraînait régulièrement au dojo de l'Université et au honbu dojo.

Elle est la seconde ceinture noire à être diplômée en Shinbu.

Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

Kancho

[Shinbuha Chito-Ryu Karate-Do](#)



Marine Claracq et sensei Jean-Noël Blanchette

[INDEX](#)



KUZUSHI – BRISER LA BALANCE

Dans ce qui fut le Chinto de Juin 2006, je revenais sur les concepts de kendo Ichi-gan, ni-soku, san-tan et chi-riki que Sensei Higashi nous avait faits voir dans la clinique d'Avril 2006. Ces principes de bases sont essentiels à tous les arts martiaux. Regarder au bon endroit, avoir de bonnes positions, avoir la bonne intention et la bonne technique.

En même temps que Sensei Higashi nous corrigeait sur ces quatre points, il nous faisait également largement travailler sur la bonne posture et la position des pieds de façon à avoir une bonne balance et être en partie imperturbables dans nos déplacements et dans nos positions.

En poussant le concept plus loin, la balance. Pourquoi est-ce si important d'avoir une bonne balance dans nos déplacements et nos positions? Je suis tombé sur le concept de Kuzushi en aikido et en judo. Ce terme est généralement utilisé pour signifier : « Briser la balance ». Ce concept est enseigné très tôt en judo. C'est la base : « Briser la balance. » Mais en fait, que veut dire Kuzushi?

 Kuzushi

Kuzushi provient du verbe, *kuzureru*, qui signifie “briser ou détruire”. Le problème est qu'il ne réfère pas à la balance. Si on regarde ce qui est également disponible comme terme, il y a *Koshikudake*. Ce terme signifie perdre la balance ou une faiblesse dans l'attitude de quelqu'un et est fréquemment utilisé dans la lutte, le sumo.

Alors que dans l'article précédent, on parlait des attitudes à avoir, ici, on parle des attitudes à provoquer chez l'adversaire. Le briser et le détruire. Depuis que nous sommes tout petits, nous avons appris à conserver notre balance. Si on y pense, marcher est un acte constant de balancement. D'une perte de balance à un rattrapage de balance.

Ichi-gan. Un, les yeux. En conservant les yeux au niveau de l'horizon, on conserve notre balance et la puissance de notre position. La feinte cherchera à faire reculer la tête de l'adversaire de manière à lui faire perdre un peu de sa force sur sa position. Voilà l'occasion. Si on recule la tête, on perd la balance et voilà l'instant où Kuzushi devient possible. En perdant balance, on a immédiatement le réflexe de revenir à la balance. En faisant cela, on perd momentanément le focus sur les muscles qui pourraient être tendus ou prêts à se défendre. Et là, le coup porté peut non seulement toucher la cible, mais aller plus loin, en pénétrant l'adversaire.

But du Kuzushi

Le but du Kuzushi est d'empêcher l'adversaire de se défendre. Je n'entrerai pas dans les diverses tactiques pour arriver à ce moyen, mais en somme, il y a :

- une feinte, une bonne feinte, avec intention et qui provoque un mouvement de recul chez l'adversaire peut devenir une occasion sans précédent;
- un Kiai avec intention;
- un bris du rythme entre les adversaires,
- la vitesse d'une attaque.

La force seule n'est pas suffisante à briser la balance.

Les étudiants du Judo comprennent ceci et parfois, seul le mouvement du poignet est suffisant pour projeter l'adversaire car la balance était déjà brisée.

En karaté, le même principe s'applique. On ne devrait pas chercher à rester face à face l'un à l'autre en échangeant des blocs et des coups. Il n'y a pas d'avantages tactiques à faire cela. Il faut également briser la balance de l'adversaire. On peut chercher à le faire en entrant dans le *sechusen* de l'adversaire (ligne du centre). Lorsque l'on bloque ou l'on frapper, on doit chercher à mettre l'adversaire hors-balance. Un de mes anciens instructeurs se projetait parfois sur nous de tout corps en bloquant nos gestes. La validité de ce geste peut être discutée, mais l'effet restait le même, nous tombions complètement débalancés et surpris. La seconde suivante, son poing ou pied était en excellente position de frappe et l'instant d'après, soit notre dos ou notre ventre se retrouvait par terre et un de nos joints dans une position très inconfortable.

En tant que débutant et ancien étudiant d'aikibudo, je dirais que la balance n'est pas un concept qui m'est particulièrement familier. La preuve en est sûrement les milles et une corrections que je reçois par année. N'ayant pas de balance, il est normal que je ne pense pas immédiatement à briser celle de l'adversaire. Et pourtant, c'est essentiel. Particulièrement lorsque la personne qui se défend est plus petite et plus faible que l'adversaire.

Avant de briser les os de l'adversaire en frappant (préféablement, il faut éviter cette situation), il faut briser sa balance et à ce moment là, une projection ou un contrôle au sol est possible, ce qui est habituellement plus humain qu'une frappe.

Il ne faut pas se leurrer, ce qu'on apprend, c'est à briser l'adversaire le plus rapidement possible. Kuzushi, briser. C'est exactement ce que l'on cherche à faire. Briser la balance de l'autre, la capacité de l'autre, et peut-être même la vie de l'autre.

Il faut également faire attention à ne pas briser notre balance en essayant de briser l'autre. Rappelons-nous! Ichi-Gan, Ni-Soku, San-Tan, Chi-Riki.

La prochaine fois, au dojo, essayez de voir lors du randori quelles sont les opportunités qui se présentent à vous pour briser la balance de l'adversaire. Et suivez toujours les précieux conseils de votre Sensei! La base, la base, la base. Encore et toujours la base. C'est la fondation de notre formation qui nous permet de construire la bibliothèque de connaissances que nous devenons.

Mathieu Valotaire
Ceinture bleue, [Dojo Tenma, Shinbu Drummondville](#)

RÉFÉRENCES

<http://www.judoinfo.com/kuzushi1.htm>

<http://www.judoinfo.com/kuzushi.htm>

Kazuzo Kudo, Dynamic Judo, “Throwing Techniques,” Japan Publications Trading Company, November 1967.

Habersetzer, Roland, *encyclopedie des arts martiaux de l'extrême-orient*, Éditions Amphora

[INDEX](#)





TAME SHIWARI

Casser une planche de 9 poucesX12 pouces suspendue par une corde d'un Gyaku-zuki.
Ils ont réussi l'épreuve:

Matthieu Blanchette	ceinture verte	3-02-08
Gaston Schinck	ceinture verte	25-02-08
Tan Xianodong	ceinture bleue	2-04-08

Dans mon dojo, une épreuve singulière doit être faite pour le test de la ceinture noire: briser une planche suspendue par une corde. Pas évident pour tous. Seriez-vous capable de relever le défi?

Jean-Noël Blanchette, Ph.D.

Kancho

[Shinbuha Chito-Ryu Karate-Do](#)

[INDEX](#)





EXERCICES DE RETOUR AU CALME

Il y a peu de temps, un collègue de travail, éducateur physique (je suis enseignant en éducation physique), m'a montré une petite série d'exercices pour le retour au calme des élèves.

Je les ai essayé avec mes étudiants (des enfants de la maternelle à la troisième année) et ils fonctionnent. Après la petite routine, les enfants sont plus calmes et plus attentifs.

J'ai ensuite essayé la routine avec mes jeunes étudiants du dojo et ils ont beaucoup aimé faire et refaire les exercices. Je l'ai même essayée avec mes élèves adultes du dojo et elle fut aussi très appréciée. Ils m'ont même demandé de la faire à plusieurs reprises pour l'apprendre par cœur et la faire à la maison.

La série d'exercices que je veux vous partager est un enchaînement de mouvements à réaliser lentement selon le rythme de votre respiration. L'enchaînement se nomme « Salutations au soleil » et il est tiré du yoga. Il ressemble un peu à l'exercice enseigné par M. Myagi à Daniel san dans le film *Karaté Kid*. Il en existe d'autres versions, mais voici celle que j'utilise.



La position du prier

Les mains sont jointes. Inspirez et expirez.



Le plongeur

Lentement, étirez les mains très haut vers l'arrière en inspirant.



La pince

Courbez-vous vers l'avant en expirant



La fente

Allongez la jambe droite vers l'arrière (c'est bien la jambe droite même si c'est la jambe gauche sur l'image) en inspirant.



La planche

Joignez ensuite la jambe gauche à la droite et restez quelques instants en position push up. Retenez votre inspiration. Puis couchez-vous au sol en expirant.



Le cobra

Redressez le haut du tronc en inspirant.



Le pont

Poussez sur vos bras pour faire le pont en expirant.



La fente

Ramenez la jambe droite en inspirant



La pince

Ramenez la jambe gauche à la droite en expirant.



Le plongeur

Lentement, étirez les mains très haut vers l'arrière en inspirant.



Le prieur

Expirez en baissant les bras et en joignant les mains.

J'utilise personnellement cet exercice au travail, avec mes élèves, mais aussi pour moi après une longue période à rester debout. Parfois, je pratique l'exercice au réveil le matin et aussi comme préparation à la méditation. La « Salutations au soleil » est simple et me permet de me vider la tête de toutes mes pensées et de me recentrer sur moi-même, ici et maintenant, en me concentrant sur ma respiration et mes mouvements.

Bonne détente!

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

[INDEX](#)



INSTRUCTEUR DE SHINBU EN AFRIQUE

Un de nos instructeurs chefs de dojo est présentement en Afrique pour un contrat de trois ans dans le cadre de son travail. Sensei Stephan Germain, du dojo d'Amos, est parti il y a peu de temps avec toute sa famille pour travailler en Afrique.

Voici ce qu'il a écrit lors d'un récent courriel à sensei Blanchette :

« Ici, en Afrique, je travaille à 300 km de notre maison et je travaille 12 h par jour. Le soir, je m'entraîne, mais pas au max car je suis très fatigué après 12 h au gros soleil... je reste sur le site de la mine. Tu trouverais ça super ici, c'est comme dans le « far West » à la rué vers l'or : tout le monde creuse des trous et passent le tamis à la rivière. »

Pendant son voyage sur ce lointain continent, sensei Germain laisse la direction de son dojo d'Amos à ses élèves Carole, Guy, Denis et Christian.

Bonne chance sensei Stephan Germain à vous et votre famille pour votre aventure en Afrique! On a tous bien hâte de vous revoir et d'entendre le récit de votre voyage.

Eric Lefebvre

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



Toute la famille



Sensei Stephan Germain et deux de ses enfants

[INDEX](#)



À VENIR

- L'association est présentement en train de former un calendrier où seront placés les événements à venir pour les membres, tel que formation d'instructeurs, gala ou compétition, etc... Ces informations seront disponibles dans la prochaine édition du Shinbu dans cette section.
- 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](#)

