



# TAIKIBUBO

## Ecole des Cadres

### Principes à développer en TaiKiBudo

(Janvier 2026)

<b><u>La garde :</u></b>	p1
<b><u>Notion d'Atémi (pour perturber et non blesser) :</u></b>	p2/3
<b><u>Notions de parade (en force) ; Notions de déviation ou esquive :</u></b>	p3
<b><u>Notions de Questions/Réponses différentes de Attaque/Défense :</u></b>	p3/4
<b><u>Notions de Kumi Utchi :</u></b>	p4
<b><u>Notions de contrôle ou contact :</u></b>	p4/5
<b><u>Notions de partenaire (et pas d'adversaire) :</u></b>	p5
<b><u>Travail au ralenti :</u></b>	p5
<b><u>Mouvements ondulatoires et vibratoires :</u></b>	p5/6
<b><u>Correspondances Mains nues/Armes :</u></b>	p6
<b><u>Correspondances Atémis et projections :</u></b>	p6
<b><u>Trilogie « Respiration, Décontraction, Attention » :</u></b>	p6/7
<b><u>Importance de l'Adaptation dans la transmission et dans la pratique :</u></b>	p8
<b><u>Respect mutuel entre élèves :</u></b>	p8
<b><u>Respect mutuel entre élèves et enseignant :</u></b>	p8

## **La garde :**

« La garde désigne un état d'esprit, la vigilance sans objet, une attention simple portée à son environnement quotidien qui doit être cultivée afin de pouvoir capter le moindre signe de danger ou plus généralement la moindre opportunité.

En cas de danger immédiat, elle se traduit physiquement par une position ramassée type Fudo Dachi orientée de  $\frac{3}{4}$  avec 50% du poids du corps sur chaque jambe.

La main avant est ouverte, également signe de paix, à proposer en priorité, prête à parer, en limite de zone de sécurité ou distance sociale, tandis que la main arrière est fermée, prête à frapper, sans tension ni crispation. L'attention est ainsi attirée sur le fait que les deux mains peuvent agir de façon différente à des moments différents.

La garde doit permettre une bonne vision périphérique et une grande mobilité pour favoriser l'adaptation rapide à un environnement particulier. A cette fin, le talon du pied arrière reste légèrement décollé du sol, favorisant les mouvements de pivot et la propulsion vers l'avant.

La garde traduit un état d'esprit et une maîtrise technique qui sont autant de signaux perçus et traduits par l'opposant (volonté, crainte, offensivité, passivité, provocation, expérience, lacunes ). Elle est le principal outil de communication entre les combattants, mettant en jeu simultanément les notions d'évaluation de la distance, du travail de la cadence et la prise d'initiatives ainsi que l'expression de la volonté offensive.

Rappelons pour conclure, le Kyokun dit « d'abord la garde, ensuite la position naturelle » ce qui peut vouloir dire qu'au début on peut travailler un réflexe de protection systématique lorsque l'on est surpris ( prise de garde type ), puis que l'on doit tenter d'adapter sa réaction au genre de l'attaque suivie sans avoir nécessairement recours à celui-ci, puis que l'on devrait naturellement toujours être vigilant afin d'éviter d'être surpris et que dans ce cas-là, prendre la garde serait inutile voire une faute. »

D'après Pierre Yves C./ memento programme technique

## **Notion d'Atémi (pour perturber et non blesser) :**

L'enseignant doit parler de tsuki et géri qui sont les termes japonais ce qui évite la connotation « bagarre »

C'est une obligation de donner des atémis (en lien avec le programme technique) pour permettre le travail des défenses avec la notion de distance.

La bonne distance pour un atémi lui permet de traverser la « cible » en l'absence d'esquive.

L'atemi doit être donné sur le partenaire et surtout pas à côté ; c'est une erreur fréquente chez certains débutants. C'est une question de sécurité ; en effet une esquive anticipée sur un atemi visant à côté peut avoir comme conséquence un contact non volontaire cause de blessure.

L'atemi doit être de travailler pour perturber et ainsi permettre un enchaînement d'atemi ou une entrée en corps à corps. En aucun cas il n'est donné pour DETRUIRE le partenaire.

La recherche du déséquilibre ou de la perturbation chez le partenaire donne à Tori la possibilité de suite (projection, atemi...) en respectant l'intégrité physique des participants.

Exemple : mawashigeri dans le creux poplité c'est-à-dire dans le sens de l'articulation.

### **Notions de parade ( blocage en force) ; Notions de déviation ou esquive :**

Le travail de l'esquive est à privilégier ainsi que les déviations plutôt que le blocage en force.

Ceci pour s'entraîner en souplesse avec la plus grande décontraction physique possible.

L'intérêt recherché est de rester disponible ( ne pas s'attendre à quelque chose) pour une suite à donner de la part de Tori dans ce qui doit être un dialogue et non un échange de coups.

L'autre avantage recherché est la santé des pratiquants de TaikiBudo en évitant les atteintes physiques suite à des chocs répétés sur des parties du corps sur lesquelles passent des méridiens liés à l'équilibre énergétique de la personne.

### **Notions de Questions/Réponses différentes de Attaque/Défense :**

Donner un atemi correspond à poser une question à son partenaire en souhaitant recevoir une réponse qui prendra la forme d'une esquive suivie par exemple d'un atemi à considérer à son tour comme une question...

Cet échange d'atemi, d'esquives, d'entrée en corps à corps, en nombre non limitatif revient à un dialogue avec échange de questions réponses, la réponse pouvant être aussi une question pour l'autre partenaire.

Le travail préparatoire à la Rencontre Libre Entraide Inter Clubs est caractéristique de cet état d'esprit à développer chez les pratiquants de TaikiBudo.

Cette notion de Questions /Réponses est à privilégier à la notion d'Attaque/défense dans le cadre de la pédagogie en TaiKiBudo ; en effet l'attaque pourrait être

assimilée à de l'agressivité et en générer en retour de la part de défenseur, empêchant le travail d'échange recherché par volonté de montrer sa supériorité aux autres. Le même échec pourrait se produire en cas de peur d'un ou des partenaires.

L'application de cette philosophie se traduit de la part de l'enseignant en TaiKiBudo par le souci de faire s'entraîner des élèves qui peuvent être de niveaux et de gabarits différents selon cette approche. Donner un atémi est une façon de permettre à son partenaire de montrer sa capacité à lui répondre.

### **Notions de Kumi Utchi :**

Après avoir réduit la distance, esquivé un atémi, Tori est en position d'entrer en corps à corps avec Uké.

La suite logique à rechercher est la projection de Uké selon une forme du programme technique Tai Ki Budo. en tenant compte de la position respective des partenaires et du déséquilibre de Uké. En effet le déséquilibre est un point fondamental :

Le partenaire est parfois déjà en train de tomber quand la projection commence :

Revoir les principes : « oshitaoshi : faire tomber en poussant »

: « iki otoshi : faire tomber en tirant »

Le déséquilibre du partenaire peut être obtenu par l'esquive de Tori ou par un atémi de perturbation sur Uké qui se retrouve penché soit en avant en cas d'atémi à l'entrejambe, soit en arrière en cas d'atémi au visage.

A faire travailler en statique, puis en dynamique en niveau 1.

Le travail du niveau 2 (sur opposition du partenaire) est à travailler à partir du 1<sup>er</sup> dan.

### **Notions de contrôle ou contact :**

L'efficacité recherché en TaiKiBudo réside en partie dans le contrôle exercé sur le partenaire pendant l'échange : il s'agit de garder le contact physique du début à la fin de la technique permettant d'exercer une pression (déséquilibre) permanente qui est également mentale.

Ça se traduit par : « une main remplace l'autre » : la main qui vient de dévier est remplacée par l'autre pour pouvoir donner un atémi (idem avec 2 tantos).

C'est aussi valable en cas de changement de technique et ceci jusqu'à l'immobilisation du partenaire.

Les exercices de coordination des bras sont indispensables à travailler pour y arriver.

Le travail en conscience (ou en sensation) est à développer tant pour Uké qui « subit » que pour Tori.

### **Notions de partenaire (et pas d'adversaire) :**

En sport de combat, (par exemple la Boxe Anglaise), deux adversaires s'opposent avec l'objectif que le plus fort gagne, souvent par KO ou au détriment de l'intégrité physique de perdant (voire des deux).

En Budo les partenaires s'entraînent avec l'objectif de s'améliorer mutuellement. Ce n'est pas une confrontation mais une occasion dont chacun tire profit pour progresser tant physiquement que mentalement

### **Travail au ralenti :**

Le travail au ralenti permet de ressentir du début à la fin d'un exercice et de montrer à l'enseignant :

- La maîtrise de l'équilibre statique et du déplacement
- La distance par rapport au partenaire
- La fluidité de la respiration
- La coordination avec le partenaire (timing)

A faire en enchaînement libre mais surtout avec les katas pour travailler la prise de conscience du moment présent.

Permet également pendant un cours de faire changer le groupe de rythme si besoin de reprise en mains.

### **Mouvements ondulatoire et vibratoires :**

L'ondulation du corps est comparable au mouvement du fuet. C'est le mouvement naturel que fait le bucheron pour fendre une buche avec un merlin.

La vibration est une ondulation imperceptible à l'œil.

Tout atémi, toute projection, toute manipulation d'arme en KoBudo sont le résultat d'une ondulation.

Voir les types d'ondulation à travailler en elles même :

- montante /descendante
- avant /arrière
- latérales droite et gauche

Seul ou avec partenaire

Et en application en donnant un atémi, en projetant, en armant un ken...

En échauffement, en éducatif....

### **Correspondances Mains nues/Armes :**

Le TaiKiBudo se caractérise par un travail égal des armes en mousse puis en bois (ken et tanto) et des mains nues. Le point commun est la même forme de corps (à base d'ondulations) pour le Kempo, le JuJutsu et le KoBudo, ainsi que les déplacements.

L'enseignant doit faire autant travailler les élèves avec armes et à mains nues (ou inversement) avec des exercices communs qui permettent aux élèves de réviser plusieurs fois les mêmes principes en ayant l'impression de faire des choses différentes et donc de ne pas se lasser et rester intéressés par l'étude des techniques.

Il ne faut pas hésiter à se servir des armes en mousse pour travailler les éducatifs (de projection) par exemple, pour que les élèves soient à l'aise avec le matériel, et que l'arme soit intégrée et devienne le prolongement de soi-même.

En KoBudo (jyo, bo, nunchaku, saï, tonfa, naginata...) on retrouve les mêmes déplacements et formes de corps.

### **Correspondances Atémis et projections :**

Une autre spécificité du TaiKiBudo, est de travailler les correspondances entre Atémis et Projections avec la même forme de corps (exemple de mawashi tsuki et robusé) comme pour les armes (voir ci-dessus).

Utiliser les ondulations en échauffement en début de cours, pour ensuite faire travailler des formes de corps similaire dans les enchainements proposés par l'enseignant, de façon à faire profiter les élèves de répétitions sans qu'ils se lassent.

A plus haut niveau, ce travail des différentes correspondances, est demandé pour les passages de grade.

### **Trilogie « Respiration, Décontraction, Attention » :**

Ce sont des principes « d'économie énergétique » à pratiquer en permanence dans le cadre de l'évolution personnelle de chacun.

Dans l'enseignement, ils sont à intégrer autant pour le professeur que pour les élèves :

#### **Respiration :**

Respirer de façon adaptée permet de pouvoir s'entraîner sans être rapidement essoufflé.

A l'échauffement initier les nouveaux à inspirer à l'ouverture du corps (armer au ken par exemple) et à expirer (mais sans se vider complètement) à la frappe.

Il s'agit de choses que certains font parfois naturellement, mais qu'il faut aussi travailler pour éviter à certains de démontrer un kata en apnée, par excès de stress.

À plus haut niveau, on peut faire des exercices de respiration en relation avec le partenaire : l'un inspire pendant que l'autre expire en « mains collantes » par exemple.

Plusieurs exercices de KiDo existent et chaque enseignant peut en découvrir d'autres par recherche personnelle.

### **Décontraction :**

La décontraction permet une fluidité dans le mouvement qui est recherchée en TaiKiBudo, et une fatigue minimum pendant l'échange technique.

Elle permet de bien respirer sans blocage (souffle retenu involontairement).

Elle permet une grande rapidité de geste avec une contraction finale à l'impact très brève pour parler d'atemi.

Elle permet de ne pas être enfermée dans sa forteresse et de porter attention à soi-même et aux autres.

### **L'attention :**

Qualité à développer par le rapport à l'autre sur le tatami et en dehors.

Apprendre aux élèves :

A faire attention à l'espace disponible avant de chuter par exemple,

A prendre soin du partenaire que l'on fait chuter

A contrôler ses gestes techniques pour ne pas blesser le partenaire inattentif et éventuellement être capable d'interrompre une technique si nécessaire et si possible. C'est encore plus vrai avec les armes.

Plusieurs exercices de KiDo existent et chaque enseignant peut en découvrir d'autres par recherche personnelle.

### **Importance de l'Adaptation dans la transmission et dans la pratique :**

L'enseignant doit faire preuve d'adaptation dans son cours :

- Tenir compte du niveau des pratiquants en faisant des groupes de niveaux
- Tenir compte de leur condition physique
- Trouver des éducatifs pour faire comprendre en cas de blocage de l'élève
- Savoir stimuler ou calmer les ardeurs selon les personnalités et les moments

Le travail d'entraide entre partenaires développe cette faculté : Uké s'adapte à Tori et inversement en technique, vitesse...

- Pratiquer le « saluer / tourner » pour habituer les élèves à des partenaires différents
- Faire des exercices (rendori ) où l'un fait progresser l'autre en adaptant ses questions.

### **Respect mutuel entre élèves :**

- Pratique du rituel du salut avant et après chaque séquence d'entraînement
- Entraînement avec l'état d'esprit requis (attention au partenaire, entraide...)
- Sincérité (Kiwameru) dans l'échange
- Application du « saluer / tourner » pour éviter de laisser des élèves à l'écart de la progression. Tout le monde doit s'entraîner avec tout le monde (au moins par niveau)

### **Respect mutuel entre élèves et enseignant :**

Les élèves doivent écouter les consignes, saluer et les appliquer aussi sincèrement que possible.

L'enseignant doit :

- S'adapter à ses élèves
- Etre attentif à certains problèmes et y remédier (pas d'élève à l'écart, brutalité entre les élèves)
- Les faire progresser le mieux possible selon leurs aptitudes
- Etre à l'écoute des demandes
- Adapter les exercices si nécessaires
- Proposer des passages de grade au bon moment et attribuer le grade juste dans le cadre de l'évolution de l'élève