

IMAGIN' ARTS TV

# E-MAG #5



[Retrouvez mon ebook arts martiaux gratuit sur www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv)

Lionel Froidure

# Introduction

---

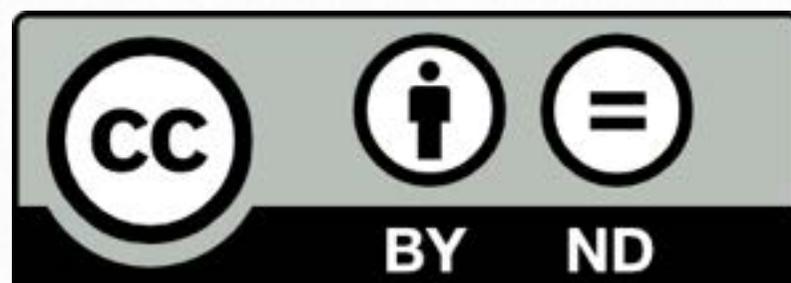
**Le simple fait de lire le présent magazine numérique vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez.**

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais **PAS** à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Commons « **Paternité - Pas de Modification** », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de **TOUJOURS** citer **LIONEL FROIDURE** comme l'auteur de ce livre, et de **TOUJOURS** inclure un lien vers : [www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv)

« **Emag 5 Imagin' Arts Tv** » de [Lionel Froidure](#) est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas de Modification 3.0 France.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues par email via [www.imaginarts.tv](http://www.imaginarts.tv)



# 1

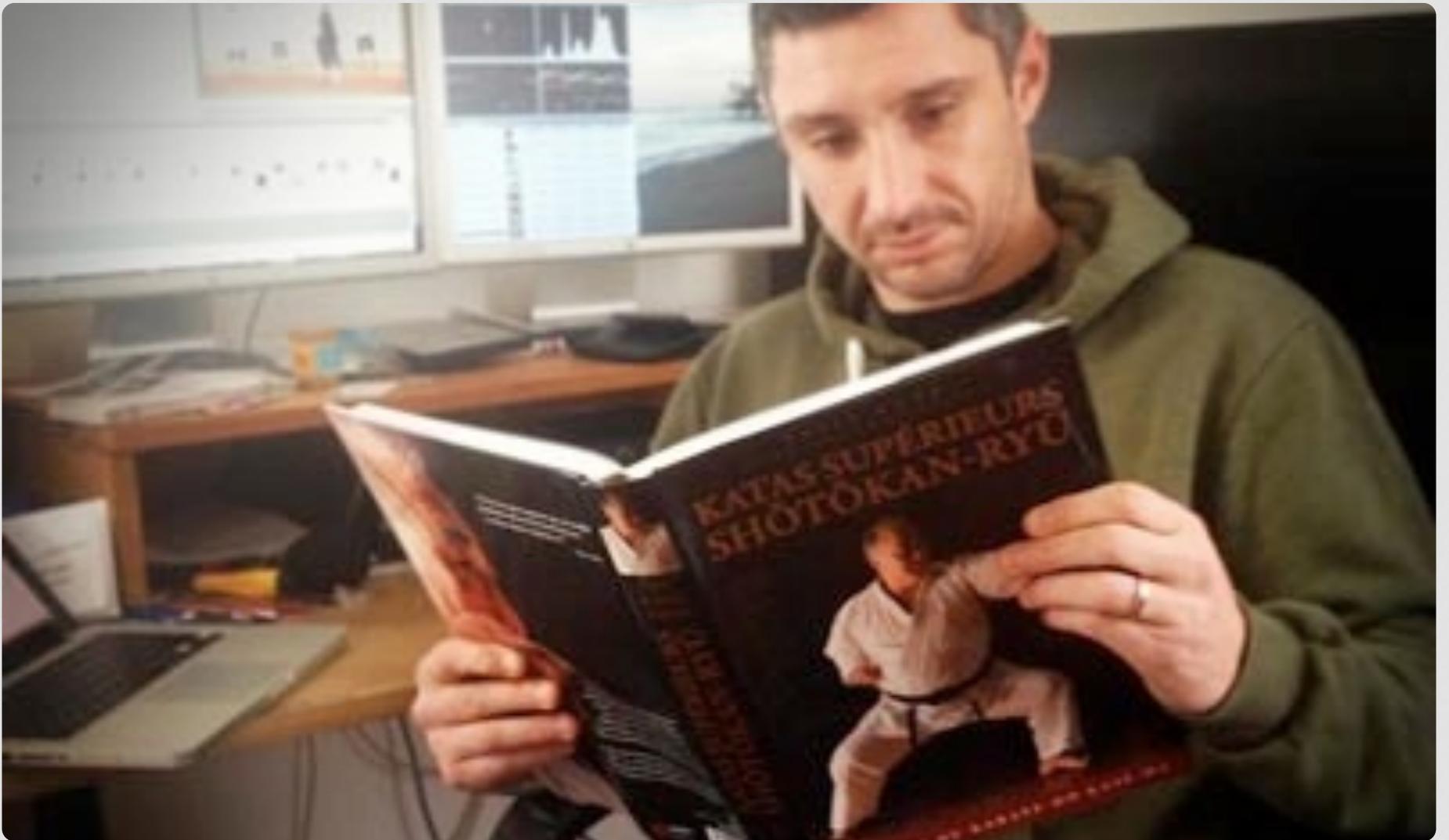
## A lire et à partager

“Retrouvez les meilleurs articles du blog Imagin' Arts”

– Lionel



Extrait du documentaire Okinawa le berceau du Karaté de Lionel Froidure



Lionel en pleine lecture

Le livre de Sensei Kase Taiji sur les kata supérieurs de Karate Shotokan Ryu vient juste d'être réédité. Après plusieurs mois en rupture de stock Budo Editions nous propose un livre revu, corrigé et augmenté. Au total, 350 pages pour 2 Kg de bonheur.

Avant de commencer je tiens quand même à souligner que O Sensei Taiji Kase fut l'un des plus célèbres, si ce n'est pas le plus célèbre, des sensei japonais. Il est né en 1929 au Japon et est décédé le 24 novembre 2004. C'est sensei Henri Plé qui l'a fait venir en France et c'est sensei Lavorato, à l'époque élève de sensei Plé, qui le récupé-

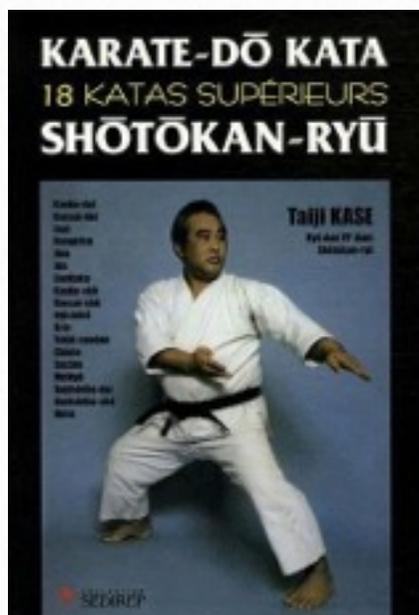
ra à la gare de Paris pour l'amener au célèbre dojo de la montagne Sainte Geneviève. Il passa sa vie à promouvoir le Karate Shotokan Ryu et son influence dans le karaté mondial est bien connue.

Ce que je pense du livre Sensei Kase ?

Tout d'abord un effort considérable a été réalisé sur la présentation du livre que Sedi-rep nous avez proposé il y a de cela bien longtemps. On a plus droit à une couverture sombre mais une splendide photo mettant bien en relief sensei Taiji Kase en Fudo Dashi.

Comme vous pouvez le voir, c'est le jour et la nuit. Pour ma part, cela rend honneur au Sensei. Qu'en pensez-vous ?

### Version augmentée ?



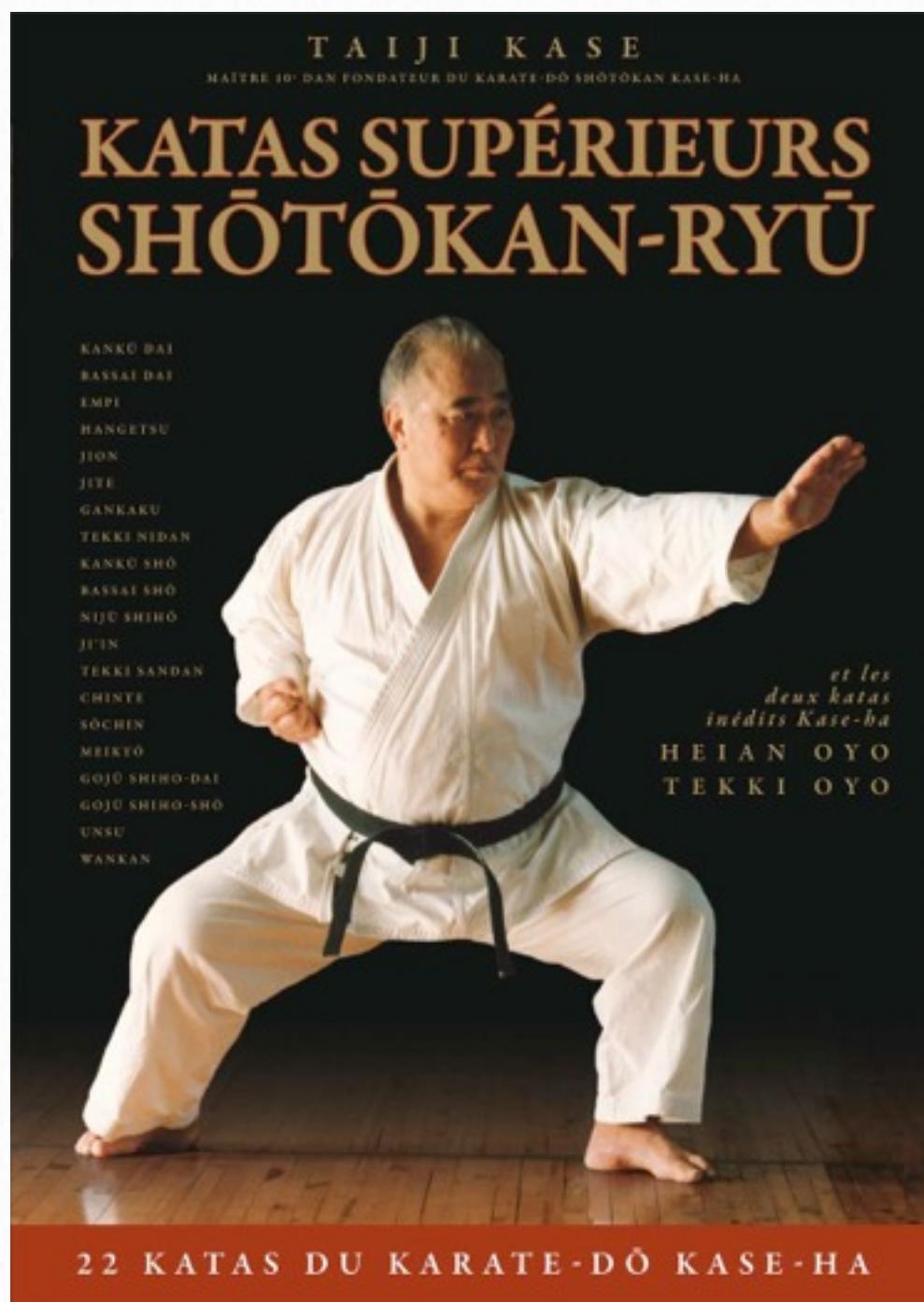
Cela veut dire quoi augmentée ? Budo Editions, en collaboration avec la famille Kase, ont reconstitués 3 kata pour les ajouter au livre, soit maintenant au total 22 kata de karate shotokan contre 19 dans la précédente version.

Ils ont donc reconstitué avec les images d'archives et un peu de Photoshop les Kata originels pratiqué par sensei Taiji Kase : Wankan plus les 2 kata inédits créés par sensei : Heian Oyo et Tekki Oyo. C'est une exclusivité. Donc un vrai bonus à ce livre.

### Détails mais quand même important

Ce livre avec Sensei Taiji Kase contient 352 pages au format 21x30 cm. Livre relié cartonné avec une jaquette pelliculé brillante.

Toute les étapes des katas sont là avec une vignette plus un descriptif avec le nom



des techniques. Si vous êtes fan comme moi, je vous conseille vivement ce livre de Karate Shotokan avec sensei Taiji Kase. Il est en vente dans les meilleurs magasins d'arts martiaux et sur [www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv) bien sur au prix éditeur de 43 euros. Certes c'est peut être onéreux mais un bon livre c'est pour la vie, et celui-là c'est un excellent !

Début janvier, j'ai eu la grande chance lors du tournage avec sensei Lavorato de pou-

voir rencontrer Mme Kase et sa fille. C'est ce jour que j'ai pu admirer ce beau livre. A l'époque il n'y avait que 2 exemplaires : 1 pour Mme Kase et 1 pour Budo Editions; c'était le livre test avant le lancement à grande impression. Je me rappelle avoir eu le sentiment que j'aurai bien aimé le prendre avec moi à la fin de notre entretien. Aujourd'hui j'ai le mien et j'en suis ravi.

Le même jour j'ai eu le rare chance de pouvoir voir un projet de livre sur lequel la famille travaille. Un livre non pas technique mais plutôt sur la vie du Sensei. Des images inédites, sur sa vie, sa famille... Un futur livre d'art. Pour l'instant ce n'est qu'un projet de livre et il est qu'en japonais. La famille le traduira par la suite. Aucune date de sortie n'est prévue mais sensei Lavorato vous en parlera tout comme moi dès que l'on en sera plus.

Avez-vous l'ancienne version ? Si oui, pensez vous vous procurez cette nouvelle édition ?

A bientôt sur les tatamis d'ici ou d'ailleurs.

**Lionel Froidure**

**Commandez dès à présent votre  
exemplaire sur [www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv)**



1. Iki-tsuhi gauche. Maki-doi.



2. Changement de posture en Kōbun-dachi opposé. Chūdan-sōshi-ate droit.



3. Avancer le pied gauche. Gōdan-harai droit. Chūdan-achi-ate gauche.



4. Placer la jambe droite en arrière, position Kōbun-dachi. Chūdan-achi-ate droit.



5. Intermédiaire 8-9. Sur place Ousae-ate.



6. Avancer en Zenkōsu-dachi. Nidōte.



7. Chūdan-sōshi gauche.

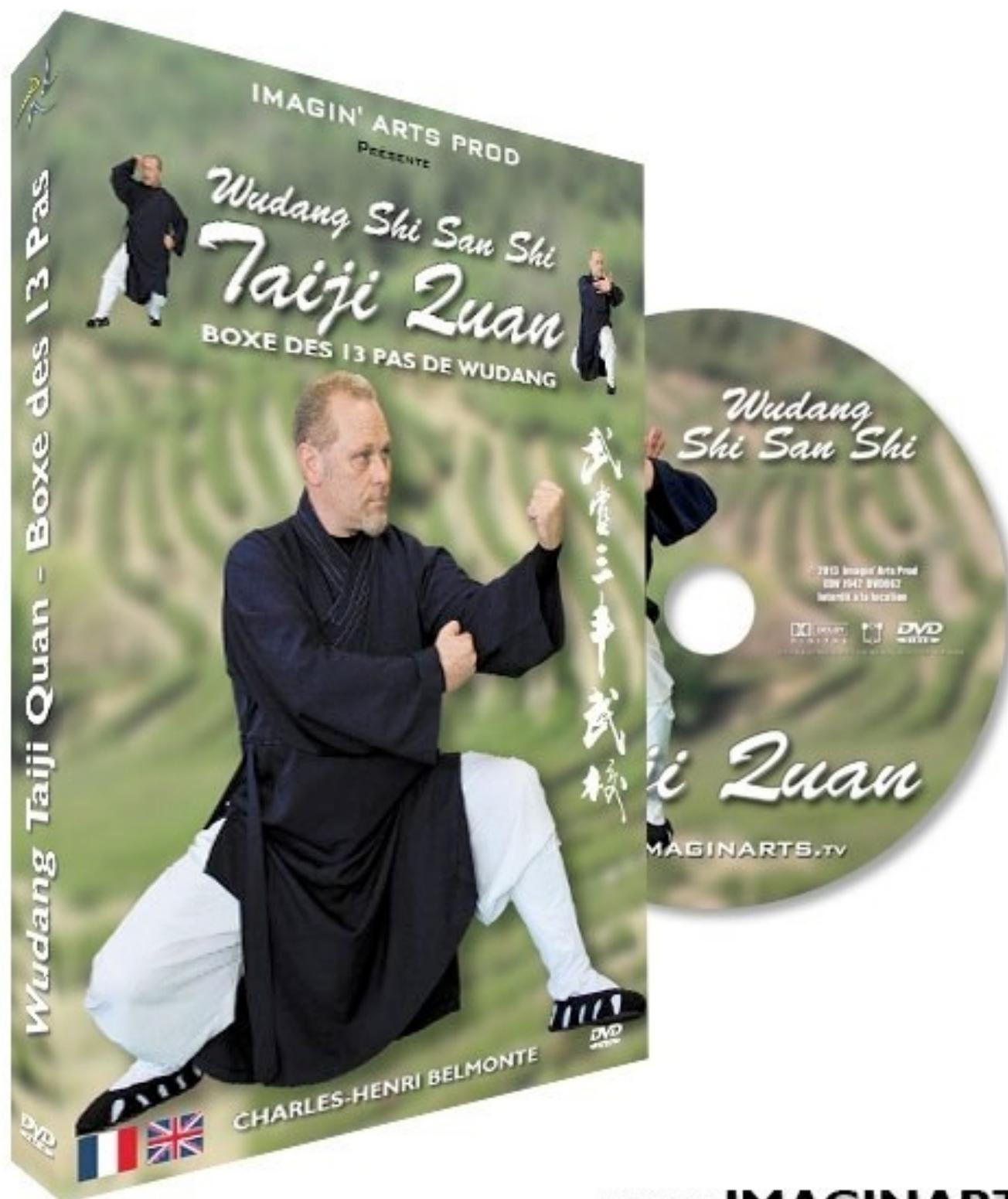


8. Zenkōsu-dachi. O-tsuhi droit.



9. Ramener le pied gauche. Pivot 180°, pieds joints, jambes tendues, corps droit. Les poings fermés sont placés sur les hanches.

# A paraître : Wudang Taiji Quan



[www.IMAGINARTS.TV](http://www.IMAGINARTS.TV)

Et voilà, je finalise le DVD video Wudang Taiji Quan avec Charles-Henri Belmonte. Il sera en pré-commande sur [www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv) avec 20% de remise immédiate, resté à l'affût.

**Wudang Taiji DVD avec maître Belmonte**

Voici une petite photo présentant Charles-Henri Belmonte, une photo des coulisses de tournage. Il était en plein enregistrement de l'introduction du DVD Wudang Taiji où il y explique les différents chapitres que vous trouverez dans le DVD mais aussi les différentes façon de travailler correctement le Wudang Taji Quan.

[WWW.IMAGINARTS.TV](http://WWW.IMAGINARTS.TV)

## Programme du DVD

Il va vous présenter l'art qu'il apprend depuis de nombreuses années auprès de la lignée mondialement connue de Wudang Yuan Pai. Son maître est le célèbre Yuan Limin. Par ailleurs, il a été 4 fois champion d'Europe (Taichi et Bagua)

Ce DVD commencera d'abord par une petite histoire sur le Wudang, la montagne sacrée qui gouverne le monde. Puis ensuite c'est Maître Yuan Limin qui fera une courte introduction sur l'art et de son disciple qu'il a chargé de réaliser ce DVD pédagogique.

Après ces introductions, vous trouverez des Qi Gong de préparation à la boxe des 13 pas de Wudang, Wudang Shi San Shi Taiji Quan.

Puis viendra le temps de travailler et d'apprendre tous les détails nécessaires pour pratiquer les Ji Ben Gong, d'abord en forme statique puis en mouvement.

Puis il faut racrocher tous les morceaux pour former **Wudang Shi San Shi Taiji Quan, la boxe des 13 pas de Wudang.**

Pour conclure, Charles-Henri Belmonte vous démontrera diverses applications martiales de cette forme, et d'après maître

Yuan Limin ce taolu contient tous les concepts majeurs du Taiji Quan de Wudang. Au final, un programme pédagogique de 1 heure 20.

2 bonus viendront se rajouter : Educatifs pour travailler l'enracinement et un extrait d'un Taolu par maître Yuan Limin.

Passez votre commande prochainement et profitez de l'offre de lancement avec 20% de remise immédiate.

Regardez dès à présent la bande-annonce sur [WUDANG TAIJI DVD - SHI SAN SI TAIJI QUAN](#)

# Serge Rebois – Kyusho, Nihon Tai Jitsu et Dr Justice



Serge Rebois expliquant un principe du Kyusho sur Lionel Froidure

Voilà comment tout à commencé pour Serge Rebois, enfin je vais juste parler de Kyusho et d'arts martiaux.

« **Je voulais faire comme Docteur Justice** »

Serge Rebois : J'ai commencé les arts martiaux par le judo à l'âge de 13 ans parce que je voulais faire comme Docteur Justice, le héros de Pif Gadget (créé par le dessinateur Marcello et le scénariste Olivier) Docteur Justice est un héros de BD

comme je les aime : intelligent, beau et trop fort en combat à mains nues, Roku dan de Judo (6ème dan), capable d'assommer avec des Kyusho Waza 急所 (oui déjà à cette époque) ou de projeter ses adversaires et de les réanimer juste après avec les Kuatsu, c'était l'esprit du Judo 柔道 ancien celui de Jigoro Kano sensei 嘉納 治五郎 ou Mikinosuke Kawaishi sensei 川石 酒造之助.

## Quelle différence entre Kyusho Waza et Kyusho Jitsu ?

Quand on emploie le terme « Jitsu » on parle plutôt d'un art martial comme dans Ju Jitsu, le terme « Waza » désigne plutôt une partie d'un art martial comme dans « Shimé waza » (techniques d'étranglement) ou « Atemi waza » (techniques de frappes). Donc Kyusho Waza sont les techniques de frappes des points vitaux et Kyusho Jitsu, l'art de frapper les points vitaux.

### « Je sentais quand même que ce n'était qu'un début »

Mon plus beau souvenir martial, plutôt dur étant donné que j'en ai un tas, mais je pencherai pour ce jour spécial, à la fin d'un combat de Judo, j'avais marqué les 10 derniers points pour être Shodan, ceinture noire 1er dan, je me dirigeais vers les gradins et je me suis dit : « Ca y est, t'es ceinture noire ». C'était comme un gros cap de passé, un but franchit mais je sentais que ce n'était qu'un début pour moi. Depuis je ne cesse de rechercher en gardant cette réflexion très martiale qui m'as marquée ce jour là, recherchant l'efficacité sans effort musculaire, le Judo des anciens, et c'est dans le Nihon Tai Jitsu que j'ai retrouvé cet état d'esprit de recherche.

### « A mi chemin entre les techniques de guerre et les techniques de soins et de réanimation »

Je pense que c'est cet esprit de recherche constant qui m'a guidé vers les Kyusho waza, frappe des points vitaux, et le Shiatsu par la suite. Car dans un coin de ma tête il y a toujours ce gamin qui admire Docteur Justice, qui aide les autres tout en étant un redoutable combattant. Pour moi c'est cet esprit le véritable art martial, à mi chemin entre les techniques de guerre et les techniques de soins, de réanimations et pourquoi pas de quelques secrets bien gardés, comme l'expliquait Maître Kawaishi dans ses livres.

J'ai trouvé tout ça dans le Nihon Tai Jitsu de Maître Roland Hernaez, une école assez ouverte pour que tu puisses y parcourir ton propre chemin et y amener ce qui te semble le mieux pour toi.

### « Je ne travail plus le Nihon Tai Jitsu sans y inclure les Kyusho »

J'utilise le terme « Kyusho Waza » parce que je veux rester rattaché au Nihon Tai Jitsu par respect à Maître Roland Hernaez et son école qui m'apporte beaucoup. Je ne travaille plus le Nihon Tai Jitsu sans y inclure les techniques des points vitaux, dans chaque cours que je donne il y a les

Kyusho waza, je ne peux plus m'en passer  
Par contre, je ne travaille pas systématiquement les « KO » parce que ce serait trop dangereux pour la santé, je ne le fais qu'à quelques occasions, pas à chaque cours.

### **Quand peut-on commencer le Kyusho Jitsu / Waza ?**

**« Je dirai un niveau de shodan ou 1er kyu suffit pour commencer »**

Personnellement je pense qu'il faut une bonne base dans un art martial pour commencer l'étude des Kyusho Waza, je dirai un niveau de shodan ou 1er kyu suffit pour commencer à voir les points les plus utilisés. L'étude de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) n'est pas obligatoire si on ne se contente que de quelques points. Mais l'évolution dans le Kyusho ne peut se faire sans de bonnes bases en MTC.

**Conseils aux débutants : « Faire attention au piège de l'égo »**

Les conseils que je donnerai au débutant c'est surtout de faire attention au piège de l'égo (très facile quand on commence à réaliser des KO). Il faut se contenter du résultat que l'on a créé chez le partenaire et accepter que sur certaines personnes on aura un résultat beaucoup moins probant. Et mon second conseil est donc de tra-

vailer avec des gens différents, ne pas prendre la personne sur qui on sait que ça marche et surtout de rester HUMBLE...

### **Comment choisir son professeur de Kyusho ?**

Le mieux s'est de s'adresser aux fédérations les plus connues, l' IKF (International Kyusho Federation) bien sûr mais aussi la KI, DKI ou au Toreikan. Il existe bien sur quelques différences dans la façon de pratiquer en fonction de l'art martial de base du professeur, mais l'important est d'y trouver du plaisir.....

### **En guise de conclusion**

Soyons comme Serge, humble et toujours en quête de faire le bien autour de soi, tout en étant alerte au cas où, pratiquons notre art Humblement et avec Plaisir. Et si vous désirez vous procurer le pack de 3 DVD Kyusho Waza et Shiatsu avec Serge Rebois, je vous donne rendez-vous sur [www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv)

Je remercie beaucoup Serge Rebois pour cette petite interview et lui souhaite du fond du coeur TOUS mes voeux de Santé, Bonheur et Prospérité pour la nouvelle année qui arrive dans quelques jours.

Santé, Amitié et Prospérité Mutuelle.

[Lionel Froidure](#)

# Tai Chi Chuan 3, l'homme



Dans ce troisième DVD de Tai Chi Chuan Yang, l'expert international Thierry Alibert vous présente la partie de l'Homme du Tao Lu des 108 mouvements avec ses applications martiales. Un DVD vidéo de plus de 2h00. Découvrez dans ce troisième DVD de Tai Chi Chuan Yang, l'expert international Thierry Alibert vous présente la partie de l'Homme du Tao Lu des 108 mouvements avec ses très nombreuses applications martiales. Avec une pédagogie détaillée et accessible à tous, étudiez cette vidéo sur l'art martial chinois, pratiqué par un très grand nombre de pratiquant à tra-

vers le monde. Un art martial nommé Tai Chi Chuan, ou Taichi, ou Taiji ou encore Taiji Quan.

Thierry Alibert est un expert international en Tai Chi Chuan Yang moderne et ancien, vainqueur de très nombreuses rencontres et tournois internationaux et mondiaux.

Commandez votre exemplaire dès aujourd'hui sur [www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv)

# Sutemi Waza – Techniques de sacrifice



Les Sutemi Waza sont des techniques issues du monde des arts martiaux japonais.

## Cela veut dire quoi Sutemi Waza ?

Sutemi veut dire « jeter le corps », « se jeter soi-même » mais aussi « sacrifier » son corps ou équilibre dans une technique pour remporter la victoire

« Waza » signifie Technique (aussi appelé Gi)

On peut donc dire que les Sutemi Waza sont des Techniques de Sacrifice en jetant son corps au sol pour gagner le combat. De nombreuses écoles « Ryu » utilisent l'esprit de « Sutemi » dans leur randori. C'est l'esprit décisif du budoka, lançant sa technique ultime sans possibilité de retour, ça passe ou sa casse.

On retrouve ces techniques de sacrifice dans le Judo avec notamment Yoko Tomoe Nage ou Sumi Gaeshi.... dans le Ni-

hon Tai Jitsu, ou encore dans l'Aïki Budo et dans l'école Gyokushin Ryu à Shizuoka (Japon).

### **Pourquoi Sacrifice ?**

La notion de sacrifice dans les Sutemi Waza s'expliquera de cette façon : c'est une technique de dernier recours, où l'on a pas le choix de faire autrement, on doit donc sacrifier son propre équilibre, se jeter au sol en entraînant avec nous notre adversaire/partenaire pour sortir d'une situation très dangereuse. Si c'est réalisé correctement on renverse la situation et l'on est vainqueur; par contre si c'est mal effectué : on est vaincu.

### **Les Sutemi Waza et le Gyokushin Ryu**

Le Gyokushin Ryu est une très ancienne école japonaise, c'est la première discipline qu'a appris O sensei Minoru Mochizuki et cette école martiale était très axée sur les Sutemi. C'est ensuite dans son école mondialement connue, Yoseikan Dojo, que Minoru Mochizuki propagea ces waza.

C'est à la suite de son enseignement que les sutemi waza se sont éparpillés dans diverses disciplines grâce à de grands noms du Budo tels que Roland Hernaez, Alain Floquet [...] et bien sur Terumi Washizu qui nomma son style d'Aïkido en hommage à

son maître décédé et continua à propager cet enseignement à l'ancien Yoseikan Dojo, rebaptisé Gyakunan Jyuaku Dojo.

Regardons un extrait du DVD vidéo que j'ai réalisé avec Washizu Sensei dans l'ancien dojo de Minoru Mochizuki à Shizuoka au Japon. Dans ce DVD il présente plus d'une trentaine de sutemi waza. Si vous êtes comme moi un fan des sutemi waza, c'est une œuvre à posséder absolument.

### **Les Sutemi Waza et moi**

Mon père ayant un grand club d'arts martiaux avec plusieurs disciplines, c'est à l'âge de 14 ans que je vois pour la première fois ces techniques grâce à un cours de Tai Jitsu avec mes amis et futurs professeurs Philippe Avril et Dany Faynot. Je ne peux m'empêcher de vouloir apprendre ce qui se passe dans la salle à côté, pour changer du karaté, travailler autre chose.

L'envie est grandissante et je me joins à eux pour pratiquer lors d'un keiko. Il me faudra du temps avant de commencer à travailler ces Sutemi Waza, mais le premier jour ou j'ai commencé je m'en souviens comme si c'était hier. Philippe Avril me faisait travailler avec des élèves avancés, puis il vient nous voir pour nous expliquer

que lors de cette technique (Kote Gaeshi) on peut éviter de se faire briser la main en exécutant un sutemi. Ok super !

Enfin pas si super que ça, car penser qu'il faut se jeter au sol en tirant sur le partenaire pour le faire passer dessus soi c'est une toute autre histoire pour un karatéka. Résultat lors de ma première tentative : mon partenaire me tombe dessus.

Je recommence et recommence et là, un des points clé m'est donné : fluidité. Ne pas s'arrêter, utiliser la fluidité du mouvement tout en exécutant son sutemi waza. Puis le deuxième conseil essentiel fut : fais attention à ton entrée ! Cela voulait dire de faire attention à mon placement par rapport à mon partenaire et l'angle dans lequel je tente de le projeter.

C'est bien mieux, mon partenaire manque de me tomber dessus, il est passé très près de moi. J'ai compris, maintenant il va falloir le faire en mouvement, en dynamique sur une attaque et être dans le bon timing avec la bonne entrée pour réaliser ce sutemi.

Aujourd'hui, plus d'une décennie après, je suis toujours en train de rechercher ce timing dans le combat dans divers sutemi waza, sentir le bon moment, car travailler sur une personne se laissant faire et dans

un Randori, c'est plus la même histoire. Il faut affuter ses sens et pour cela rien de mieux que de participer à quelques keiko (cours) avec Washizu sensei. Si la technique est bonne, elle passe. Si elle est pas bonne la sanction est immédiate.

Et vous quel est votre souvenir d'apprentissage des Sutemi Waza ?

**Commandez dès aujourd'hui le Best Seller depuis 3 mois : [GYOKUSHIN RYU AI-KIDO avec Washizu sensei](#)**

# A lire sur le Blog En Terre Martiale

[1ère coupe de France Arnis Kali FFKDA](#)

[Top 10 des meilleurs dvd d'arts martiaux pour 2012](#)

[Stage Kali Arnis à Toulouse – Mars 2013](#)

[Stage Krav Maga avec Alain Formaggio – Mai 2013](#)

[Les 10 articles les plus lus sur En Terre Martiale](#)

[Comment transférer son e-book sur iPhone](#)

[Stage Kyusho-Jitsu \(57\) – Avril 2013](#)

[Les bains et le sportif](#)

[Stage Karaté avec Bernard Bilicki – Haute-Savoie- Avril 2013](#)

[Stage Karaté Défense Training avec Bernard Bilicki – Juin 2013](#)

[Shaolin la Nuit 2013, le spectacle d'arts martiaux qui fête ses 28 ans !](#)

[Stage Karate Shorin Ryu à Toulouse – mai 2013](#)

[Le Thé vert](#)

[Voyage martiale aux Philippines](#)

# © CREDITS



---

Je te remercie d'avoir passé du temps avec moi et j'espère que ces quelques textes t(auront donné l'envie de partir t'entraîner, car pour dire que l'on est des pratiquants, il faut pratiquer. Alors pratiquons !

Suis mes aventures et derniers articles sur mon blog [En Terre Martiale](#) et découvre [mes 5 documentaires avec les grands maîtres](#).

A bientôt sur les tatamis d'ici ou d'ailleurs.

## Lionel Froidure

A très bientôt sur : [Facebook](#) - [Google+](#) - [Twitter](#)

[N'oubliez pas de télécharger mon EBOOK arts martiaux de 75 pages avec plus de 200 photos sur mes voyages EN TERRE MARTIALE](#)

@2007-2013 All rights reserved by  
Lionel Froidure and Imagin' Arts SARL  
[www.IMAGINARTS.tv](http://www.IMAGINARTS.tv)