

## Le Yoseikan Budo : la tradition vivante

### La démarche d'un précurseur : Maître Hiroo Mochizuki

La création du YOSEIKAN BUDO a pour point de départ sa réflexion axée sur l'observation suivante : toutes les formes d'énergies (le son, la lumière, la chaleur, l'électricité, le mouvement des vagues ...) sont transmises sous formes d'ondes.



Maître Hiroo Mochizuki a transposé ce principe du « mouvement ondulatoire » au corps humain dans le but d'optimiser la puissance et l'efficacité des techniques.

De cette découverte - qui concerne l'ensemble des arts martiaux et sports de combats - est née une méthode pédagogique et particulièrement innovante : le YOSEIKAN BUDO.

### Des arts martiaux au sport, un parcours cohérent :

Maître Hiroo Mochizuki a largement contribué dès la fin des années 50 à l'implantation des arts martiaux en Europe. Il y a formé un grand nombre de compétiteurs de haut niveau (dont 2 champions du monde) et enseigné à la plupart des hauts gradés contemporains français en Karaté et Aïkido.



### L'héritage du savoir, un gage de compétence :

Son héritage culturel en qualité de descendant de plusieurs générations de samouraïs et son bagage technique exceptionnel ont amené cet expert international à constater le potentiel des arts martiaux comme stimulant de la créativité personnelle et des facultés d'adaptation. Ces qualités lui paraissent essentielles dans notre société.

### Un art de vivre :

L'intérêt majeur de sa méthode reste le développement de qualités corporelles et de dispositions mentales positives visant une meilleure insertion sociale, associées au souci de préserver l'intégrité physique du pratiquant.

### Un sport pour tous :

Ainsi chacun peut trouver une forme de pratique qui lui convient et lui permet de s'exprimer selon ses capacités – voire de dépasser ses handicaps.



### Le YOSEIKAN, une méthode efficace :

La maîtrise du « mouvement ondulatoire » permet une assimilation approfondie et accélérée de toutes les formes de combat auxquelles il s'applique. La puissance des atémis (coups de pieds et poings), projections, clés (torsions articulaires) et techniques d'armes se trouve ainsi décuplée.

### La sécurité en plus :



Au cœur des préoccupations, la sécurité se traduit par la pratique du YOSEIKAN accompagnée de protections homologuées (casque, plastron, gants, protèges-tibias). Ces conditions d'entraînement permettent aux pratiquants d'approcher des sensations de combats proches du réel avec un risque minimal.

## Un sport attractif... :



### Un sport original et diversifié :

Le YOSEIKAN dans sa forme sportive est issu de l'expérience et des savoirs développés par le *Maître Hiroo Mochizuki*. Il englobe un ensemble de techniques de combats spécifiques : projections, percussions, maniement d'armes, clés, en mettant l'accent sur leur similitudes et leurs complémentarités.

### Le YOSEIKAN, une méthode efficace :

Le YOSEIKAN, du fait de ses origines martiales, nécessite un certain engagement physique. Par le biais d'un apprentissage progressif basé sur les déplacements, les appuis et la maîtrise de l'équilibre, l'assimilation des différentes techniques se fait de manière rapide. La méthode a entre autres avantages de permettre l'acquisition d'une aisance corporelle majorée par le maniement d'armes aussi bien de la main droite que de la main gauche.

## ...et innovant :

### Le YOSEIKAN, un outil de développement de la personnalité :

Pour *Maître Hiroo Mochizuki*, le sport est un vecteur privilégié de l'épanouissement de l'individu, quels que soit son origine sociale, son sexe, son âge.

Confiance en soi, détermination, esprit d'entraide, faculté à s'adapter à des contextes multiples par la mise en situation de combat sont autant d'atouts que le YOSEIKAN permet d'acquérir.

Le YOSEIKAN révèle des façons de combattre propres au caractère de chaque individu, du fait des différentes techniques mises à dispositions du pratiquant.



### La pratique de la compétition :

L'épanouissement personnel se retrouve conforté par la possibilité pour ceux qui le souhaitent de participer à des compétitions officielles de YOSEIKAN.



La compétition ne constitue pas une fin en soi et dépend de la volonté de l'adhérent d'y participer. Mais c'est une étape autant qu'une expérience enrichissante pour ceux qui s'y adonnent.

Elle se pratique avec des protections homologuées (casque, plastron, gants, coquilles, protèges-tibias).

### Les épreuves :



La compétition se déroule sur deux reprises par catégorie d'âge et de poids.

La première épreuve se déroule avec des armes en mousse de différentes longueurs. L'objectif est de favoriser les facultés d'adaptation, la coordination des mouvements et l'évaluation des distances.

La deuxième épreuve effectuée à mains nues (pieds/poings, projections et immobilisations) permet de travailler endurance, puissance, vitesse, sens de l'initiative, de la stratégie, créativité et efficacité.

## La pratique féminine

La pratique du YOSEIKAN s'adresse à tous publics. De ce fait, les pratiquantes sont au fil des ans, de plus en plus nombreuses.

Cet engouement des femmes pour le YOSEIKAN s'explique par la variété des formes de pratique que nous leur proposons.



### Un sport adapté :

Le YOSEIKAN BUDO comprend un travail diversifié de self-défense, de pieds/poings, de clés, de projections et du maniement d'armes permettant le développement de la concentration, de la maîtrise de soi, de l'esprit d'initiative et bien-sûr de la forme physique.

L'assimilation des différentes techniques se fait de manière rapide grâce à un apprentissage progressif et pédagogique basé sur les déplacements, les appuis et l'acquisition de l'équilibre.

### Un sport pour tous :

Le YOSEIKAN est un sport efficace dont la grande diversité permet à chacun de s'exprimer quel que soit son âge ou sa morphologie, et de dépasser de nombreux handicaps.

L'épanouissement personnel se retrouve conforté par la possibilité pour celles qui le souhaitent de participer à des compétitions officielles de YOSEIKAN.

La compétition, qui est facultative, ne constitue pas une fin en soi mais une étape de la vie d'une pratiquante autant qu'une expérience enrichissante pour celles qui s'y adonnent. Elle se pratique avec des protections homologuées (casque, plastron, coquille gants, protèges-tibias). Judicieusement exploitées, les qualités acquises dans ce cadre pourront lui être d'une aide précieuse au quotidien.



### Des pratiques spécifiques et originales :

Le YOSEIKAN a entre autres particularités de proposer des formes sportives, originales et esthétiques de l'art martial qui permettent une meilleure assimilation des techniques grâce au support musical.

Le *YOSEIKAN TRAINING*, est une nouvelle méthode d'entraînement physique qui associe des rythmes de musique judicieusement sélectionnés à des exercices inspirés du YOSEIKAN BUDO. Cette forme de pratique permet un développement harmonieux et équilibré du corps ainsi que l'entretien de l'appareil cardio-vasculaire ;



ce dans une atmosphère conviviale et de détente. En atténuant les sensations de stress et de fatigue, le support musical favorise de surcroît le développement de la motivation.

Cette approche novatrice de la remise en forme permet d'acquérir des bases techniques de self-défense et de développer la condition physique d'une manière à la fois méthodique, progressive et ludique.

Le *YOSEIKAN SPARING* est l'intermédiaire idéal entre le YOSEIKAN TRAINING et le YOSEIKAN BUDO. Praticué à deux ou en couple, c'est une méthode d'entraînement au combat accompagné d'un support musical. Le travail à deux permet une meilleure assimilation et contribue à l'entraide mutuelle.

## Le Yoseikan et les enfants

### Une pédagogie adaptée aux enfants :

L'enfant est en plein développement physique, psychomoteur et intellectuel.

Les activités proposées aux adultes ne lui sont donc pas applicables telles quelles et une pédagogie spécifique s'impose.

Plusieurs années d'expérimentation ont permis aux Maîtres, aux Cadres enseignants et aux Conseillers médicaux d'épurer la pratique du YOSEIKAN de tout mouvement risquant d'altérer l'intégrité physique de l'enfant.

Parce que l'enfant apprend essentiellement en s'amusant, le YOSEIKAN propose une approche ludique de la discipline tout en développant motricité et latéralisation.



### Un programme d'apprentissage progressif ...



L'apprentissage de l'enfant en fonction de son schéma corporel et psychologique font partie d'un programme bien spécifique que le *Maître Hiroo Mochizuki* s'est attaché à réaliser, avec le concours de professionnels qualifiés.



Il a scindé la pratique du YOSEIKAN en 3 catégories d'âges dont les ateliers, les techniques et les attentes sont progressives et adaptées.

**De 6 à 8 ans :** groupe d'initiation et développement des qualités psychomotrices (courir, pousser, tirer, sauter, se tenir en équilibre) ;

**De 9 à 12 ans :** travail en groupe avec un apprentissage ludique des bases techniques ;

**De 13 à 15 ans :** on commence à rechercher la performance, à développer le goût de vaincre (qui ne doit pas être synonyme d'agressivité) tout en gardant ce cadre ludique.

Le YOSEIKAN aide les enfants à gérer leur énergie afin de ne pas exercer d'efforts inconsidérés sur des articulations encore en cours de construction (danger des exercices de musculation trop intensifs, par exemple).

### **... et complet pour le développement de l'enfant :**

La variété des outils pédagogiques, tels que les trois bâtons en mousse de tailles différentes (35 cm, 85 cm, et 1.05 m) amène une meilleure estimation des distances et développe le repérage de l'enfant dans l'espace.

Pour *Maître Hiroo Mochizuki*. le sport est un vecteur privilégié de l'épanouissement de la personnalité, quels que soit l'origine sociale, le sexe, l'âge du pratiquant.



C'est aussi l'apprentissage de valeurs essentielles utiles au quotidien telles que la confiance en soi, mais aussi le courage, l'esprit d'entraide, la solidarité, les facultés d'adaptation, la créativité personnelle... toutes qualités mises à l'épreuve dans le cadre du programme pédagogique par le biais d'exercices spécifiques.

*Pour plus de renseignements sur notre sport ou notre organisation, contactez-nous à :*

#### **YOSEIKAN BUDO FRANCE**

4, rue de la Verdière

La Margueride, bâtiment 8

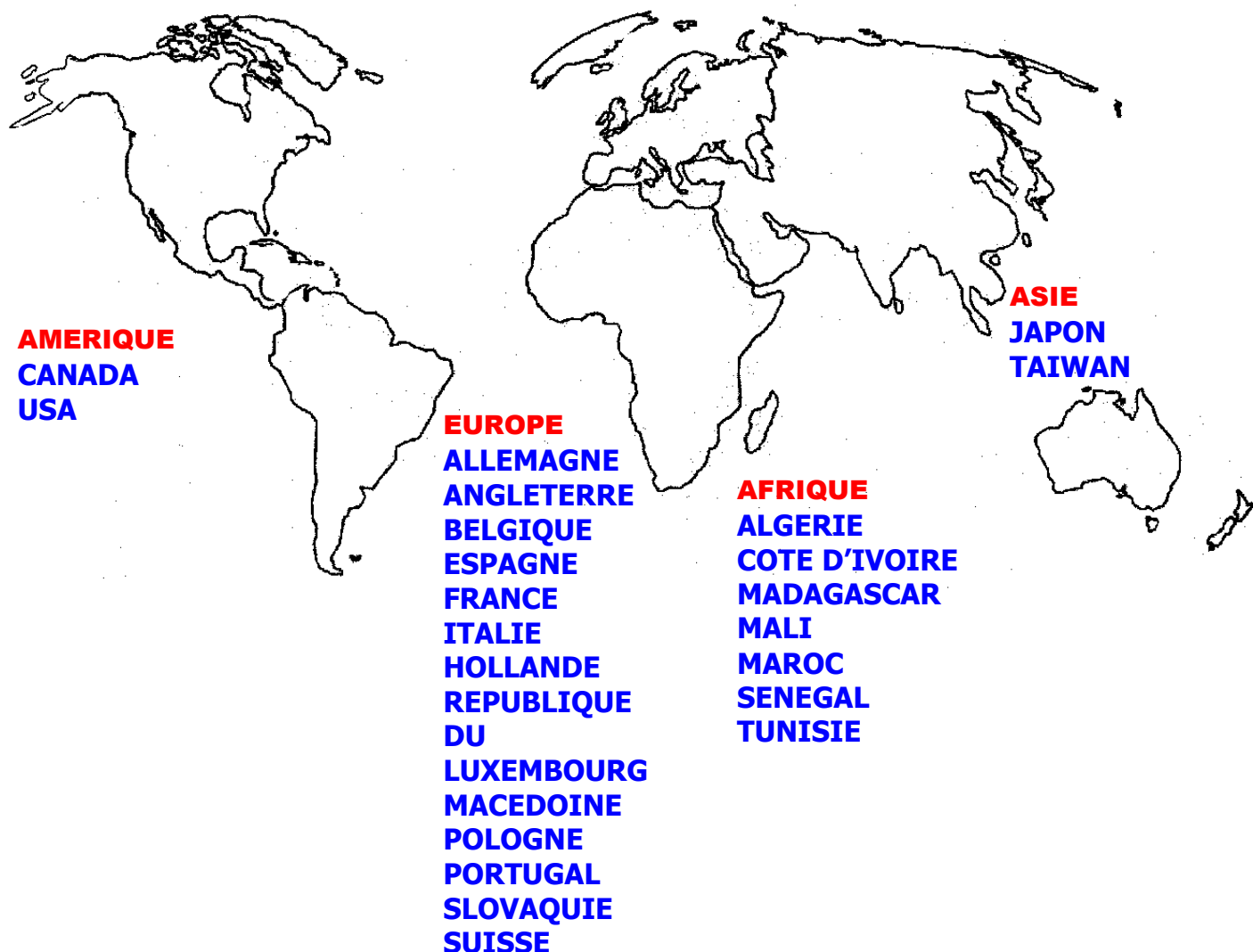
13090 Aix-en-Provence

**Tel :** 04 42 64 09 07 / **Fax :** 04 42 95 11 38

**Internet :** <http://www.yoseikan.asso.fr>



## Représentation du Yoseikan Budo dans le monde :



## Un sport à dimension internationale et interculturelle :

Le Yoseikan est donc une pratique internationale relayée par de nombreux acteurs formés au sein de la Yoseikan World Federation.

Sa présence sur les 4 continents, en passe d'être sur les 5, permet d'organiser des rencontres interculturelles autour du sport. Les manifestations se déroulent sous forme de stages internationaux, de coupe du monde ou encore de rencontres amicales.

Toutes ces manifestations permettent d'organiser des échanges entre les peuples autour des valeurs communes au Yoseikan et ce sans aucune discrimination.

Le Yoseikan est un sport franco-japonais ouvert à tous, , développé en Europe et dans le monde entier, avec l'aide d'hommes et de femmes appartenant à toutes les régions du monde.



## **La Yoseikan World Federation :**

Le Yoseikan Budo est représenté par une organisation mondiale : la WORLD YOSEIKAN FEDERATION (WYF).

La WORLD YOSEIKAN FEDERATION est un organisme de gestion indépendant qui permet le groupement de toutes les représentations nationales sous cette même entité.

Cette fédération mondiale a pour but :

- le développement de la méthode du YOSEIKAN BUDO et de ses disciplines assimilées, conformément à la conception originale du Maître fondateur : Hiroo Mochizuchi.

- d'assurer l'adhésion des membres dans un cadre légal, ainsi que les formations, diplômes et toutes informations complémentaires.

- d'apporter son soutien aux nouveaux clubs et à la formation de nouvelles écoles.

- de promouvoir les manifestations ainsi que les rencontres internationales et nationales

- de déterminer les équipements et matériels répondant aux exigences du Yoseikan Budo.

La WYF est divisée en représentations nationales : les bureaux nationaux. Chaque représentation se doit d'être conforme aux lois et cadres concernant la pratique sportive du pays concerné.

## **Les stages :**

Dans le cadre de la formation de nos adhérents au niveau mondial, de nombreux stages sont organisés tout au long des saisons.

Ces stages sont dirigés par des spécialistes diplômés, sensibilisés à la pédagogie et aux méthodes d'enseignements spécifiques du Yoseikan et permettent à des adhérents de tous niveaux d'y participer. Les stages sont ouverts à tous niveaux ou destinés à un apprentissage plus poussé ainsi qu'au perfectionnement des cadres-formateurs.

Les pratiquants peuvent jouir de stages internationaux de longues durées ou de stages nationaux organisés par les instances nationales.

Actuellement en France, il y a approximativement 30 stages nationaux et 2 stages de dimension internationale.

## **L'organisation de la compétition :**

Le règlement de la compétition est un règlement mondial. Les arbitres bénéficient d'une formation harmonisée au niveau mondial prise en charge par la WYF. Le déroulement et la tenue d'arbitre sont valables dans toutes les compétitions.

Le but principal de la compétition est de réunir les Yoseikan-Budokas de différents clubs, régions et pays afin de créer un réseau d'amitié de plus en plus étendu.

La compétition a aussi pour but de former le sens de l'initiative et une capacité de décision rapide, d'optimiser les facultés d'adaptation, de développer la concentration et la maîtrise de soi et de former une résistance mentale et physique.



## Parcours de Maître Hiroo Mochizuchi

Demeurant actuellement à Aix-en-Provence (F), Maître Hiroo Mochizuchi est Professeur diplômé d'Etat, médaillé d'or Jeunesse et Sports.

Il est également :



**8<sup>ème</sup> dan d'Aïkido**  
**8<sup>ème</sup> dan de Ju-Jitsu**  
**7<sup>ème</sup> dan de Iaïdo**  
**7<sup>ème</sup> dan de Karaté**  
**3<sup>ème</sup> dan de Judo**

**1936** : né le 21 mars à Shizuoka, Japon.

**1943** : commence le Kendo avec son père.

**1950** : commence le Judo et l'Aïkido avec son père.

**1954** : devient capitaine de Judo de son lycée, Shizuoka Kotogakko.

**1957** : séjourne en France pour enseigner le Karaté Shotokan chez Maître Henri Plée, par l'intermédiaire de Jim ALCHEIK ; il est le premier japonais à présenter le Karaté en Europe.

**1958** : Maître Tetsuji MURAKAMI (Karaté Shotokan) le remplace dans ses fonctions d'enseignant ; participe à la création de la Fédération Française d'Aïkido, Tai Jitsu et Kendo aux côtés de Jim ALCHEIK avec lequel il enseigne l'Aïkido et le Karaté Shotokan ; participe à plusieurs démonstrations en Suisse.

**1960** : de retour au Japon il reprend ses études de vétérinaire ; commence le Karaté Wado ryu avec Maître Shinji MICHIHARA.

**1961** : capitaine de faculté en Judo et vice capitaine en Karaté au club de Me MICHIHARA.

**1963** : décès accidentel de Jim ALCHEIK. A la demande de l'assistant de ce dernier : Maître





Alain Floquet, son père (Minoru MOCHIZUKI) l'envoie en France. De retour en France, il enseigne l'Aïkido et introduit le Karaté Wado Ryu en Europe.

**1964** : devient le 1<sup>er</sup> conseiller technique des sections d'Aïkido et de Karaté de la FFJDA (Fédération Française de Judo et disciplines assimilées) à sa création aux côtés de Jacques Delcourt; participe à la création de la FFKAMA (Fédération Française de Karaté et Arts Martiaux Affinitaires) et de l'Union Européenne de Karaté, en 1965, dont il deviendra également le 1<sup>er</sup> conseiller technique.

**1967** : découverte du mouvement ondulatoire : «l'onde de choc».

**1970** : en Hommage pour son père et avec son autorisation il appelle sa méthode : YOSEIKAN BUDO

**1975** : Création de la Fédération Française de Yoseikan Budo et du Centre International du Yoseikan Budo.

**1992** : reçoit de son père le titre de successeur dans tout le domaine du BUDO du dojo YOSEIKAN.

**1997** : Création de la World Yoseikan Federation (W.Y.F.)

**2000** : Au cours du stage d'été YWF aux Saintes Maries de la mer (F/Camargue), en présence de plus de 200 personnes représentant 15 pays et 4 continents, il reçoit de son père - âgé de 93 ans - le diplôme de « Soke » écrit de sa main, par lequel ce dernier lui transmet son titre

Maître Hiroo Mochizuki devient ainsi le seul Responsable moral de l'Ecole Yoseikan au niveau mondial.

N.B. : traditionnellement, ce titre japonais confère à son détenteur la capacité de délivrer les grades de l'Ecole en référence jusqu'au 10e dan.



## Le Nom



YO

« Nourriture pour l'âme »  
l'éducation



SEI

L'honnêteté par rapport à sa  
conscience, le sens de la justice  
la droiture



KAN

Le lieu d'union :  
une grande maison, l'école



BU

Arrêter la lance, empêcher la guerre  
conscience, le sens de la justice :  
la recherche de la paix



DO

Le chemin qui mène à l'objectif :  
la voie



## Le sigle



**CERCLE** : perfection, recherche éternelle de l'homme qui ne peut l'atteindre. La ligne qui interrompt le cercle (bout de la montagne) rappelle à la nécessaire modestie, la perfection n'étant pas humaine.

Dans le cercle trois parties :

**AIR/SOLEIL** : (orange foncé) : oxygène, lumière, gaieté.

**MONTAGNE (blanc)** : terre, pureté (Honnêteté), clarté (dans les décisions, les engagements), solidarité.

**EAU (bleu)** : souplesse, calme, espoir, adaptation.

## La tenue



**VESTE de kimono bleu marine** : « IN » (YIN/négatif, en opposition à « positif » absence de connotation péjorative)

**PANTALON de kimono blanc (bandes latérales marines)** : « YO » (YANG/positif, en opposition à négatif)

**CEINTURE bleue et blanche** : l'onde de choc (de loin, les parties foncées semblent plus étroites tandis que les bandes blanches apparaissent plus larges qu'elles ne le sont réellement. Cette illusion d'optique suggère l'onde.

Le fait que les pratiquants ne soient pas différenciés visuellement en fonction de leur niveau technique (grade) est délibéré. La valeur technique n'étant pas nécessairement proportionnelle à la valeur morale.

