

## QUELQUES REFLEXIONS SUR L' ENSEIGNEMENT DU YOSEIKAN-BUDO AUX SENIORS

*Réflexion préalable :*

*La terme de « self défense » étant plus connu que celui de « Yoseikan Budo » au niveau des médias, ne serait-il pas plus judicieux de parler de « self défense yoseikan »....*

**...Pour ma part, j'utilise ce terme avec mes élèves seniors.**

### QUELQUES QUESTIONS POSEES A DES SENIORS

*Quelles sont vos motivations pour apprendre une méthode de défense telle que le Yoseikan ?*

Faire une activité sportive tout en apprenant quelque chose qui peut être utile.

*Que voulez-vous faire particulièrement pendant les cours ?*

Apprendre à se défendre, à se dégager dans des cas concrets.  
Utilisation d' objets courants ( sac à main, canne, parapluie, clés...)

*Que ne voulez-vous ne pas faire ?*

Des chutes.

### LE COURS PROPREMENT DIT

#### 1- ECHAUFFEMENT

Pas de mouvements brutaux ou lancés.  
Privilégier un travail type yoga ou stretching.  
Adapter la vitesse à l' articulation.( les articulations proximales ont  
Des mouvements plus lents que les articulations distales.)  
Se relever lentement, la tête en dernier. ( hypotension orthostatique)

Mouvements à faire avec précautions :

Circumductions du cou.

Flexions importantes des genoux.

Abdominaux jambes en l' air.( Hypertension artérielle)

## **2 - COURS**

### **A– Sur le plan médical (santé)**

#### **1- Tai-sabaki**

Pas trop de grands mouvements tournants. (problèmes de vertiges, genoux)

#### **2– Atémis**

Coups de pied niveau gedan : MAE GELI, YKO GELI, MAWASHI GELI.

Attention aux coups de poings directs dans le vide.

Privilégier les coups circulaires.

#### **3– Clés**

Faire très attention aux torsions au niveau cervical (HATCHI MAWASHI)

Ne pas trop serrer les poignets.( hématomes fréquents)

Résister légèrement aux différentes clés pour protéger les articulations.

#### **4– Projections**

Pas de projections en soulevant du type KOSHI NAGE, ni de sutemi.

Privilégier OSHI et HIKI (ushilo hiki taoshi), éventuellement ASHI KAKE

#### **5– Chutes**

Uniquement chutes arrières roulées.

### **B– Sur le plan de la pratique ( self-défense)**

#### **1- Tout faire pour éviter l' affrontement.**

Parler. (parfois sur un ton autoritaire)

Pas d' attitude agressive.

Etre sur ses gardes et non pas en garde ( MUKAMAE NO KAMAE) les mains légèrement devant le corps.

#### **2- Travail de l' évaluation de la distance. ( zone dangereuse)**

#### **3- Travail des frappes mains ouvertes.**

#### **4- Privilégier YOSEIKAN GOSHIN JUTSU et YOSEIKAN AÏKI.**

## **5- Travail des armes ( KOMBO, TAMBO, NUNCHAKU)**

### **6- Utilisations des armes.**

Attaquer une arme (ou un objet) pour se défendre.  
Défense contre une saisie d'un objet ( canne, parapluie, sac ...)

### **7- Ne pas enchaîner au sol, mais plutôt se sauver après une projection, un coup ou une clé.**

## **C- Progression des cours**

### **1- Travail des hanches dès le début (en échauffement)**

A l'échauffement, envoyer l'onde dans tous les sens.  
Plus facile avec bâtons et avec une cible.

### **2- Déplacements et esquives.**

Corps vertical, centre de gravité entre les deux pieds.

### **3- « Blocages » et protections.**

Commencer avec les armes ( TAMBO puis KOMBO)  
Puis avec gants tenus dans la main.

### **4- Coordination esquives/blocages.**

### **5- Te hodoki**

### **6- Centre de gravité (HARA)**

Positionnement du centre de gravité en fonction du dégagement.  
Chemin de l'énergie.( image du petit avion )

*Note : image du petit avion : on imagine un enfant qui s'amuse à imiter le vol d'un avion avec la main. Il le fait décoller, lui fait faire des looping, des virages etc... L'avion ne peut pas se déplacer latéralement mais toujours avec le nez en premier, ceci pour expliquer*

*que la force sort toujours de façon longitudinale le long du bras, et toujours en poussée. D'autre part, comme l'enfant veut toujours voir son avion devant lui, il devra sans cesse positionner son corps derrière la main...le hara (centre de gravité) se trouve ainsi toujours bien placé pour envoyer l'énergie dans le bras.*

## 7– Les techniques principales

Toujours insister sur le placement du hara (centre de gravité). L'endroit où on se trouve est plus important que la technique elle-même.

Revenir sans cesse sur l'envoi de l'onde.

Quand s'est possible, précéder les dégagements par un atémi.

Atemis	HAISHU, HEISHU, SHUTO, HAITO, BARATE MAE GELI, YOKO GELI, MAWASHI GELI ( les coups de pieds toujours GEDAN ou CHUDAN)
Clés	KOTE GAESHI, KOTE OLI, TEMBIM KUDAKI, HIJI KUDAKI KATAHA OTOSHI, ULA KATAHA, SHIHO NAGE (forme Yoseikan, sans passer d'une épaule à l'autre pour éviter les problèmes tendineux au niveau de l'épaule), YUKI SHIGAI, HATCHI MAWASHI <b><u>très prudent</u></b> .(en solidarissant la tête et le tronc)
Projections	DO GAESHI, USHILO HIKI TAOSHI SOTO ASHI KAKE et MUKAE DAOSHI Note : Do gaeshi et Mukae daoshi peuvent se faire avec la main au visage, les doigts au niveau des yeux.

## 8– Maîtrise de l'espace

Esquiver et « sortir » avec trois adversaires.

Prendre l'initiative (ILIMI)

Agir dès que l'on est en zone dangereuse.

## 9– Utilisation des armes ou accessoires

En attaque  
Contre saisie

## 10– Et les kata ?

Tout dépend du type de public.

Séance incluant des seniors.

Faire les mêmes katas que les autres élèves.

Séance réservée aux seniors

Privilégier Yoseikan-Happo

Possibilité de travailler au ralenti (forme Tai chi)

*Avantage : travail de mémorisation et de coordination.*

*D'après des études, la mémoire se travaille plus efficacement lorsque l'on est en mouvement et surtout en marchant.*

## 3 - POUR FINIR LE COURS

Il n'est pas nécessaire de faire un retour au calme en utilisant la relaxation couché. Il est préférable de le faire de façon active, par exemple en faisant des étirements doux à deux, des SHIATSU ou des KUATSU, ou, quand on le peut, en utilisant du matériel type gros ballons ou autres.

La communication par le toucher est très importante, en particulier chez les seniors, d'où l'utilité des shiatsu ou kuatsu. De plus, on peut, chez les plus anciens, appliquer la notion d'« onde » venant du hara, (avec une amplitude diminuée mais une fréquence augmentée)...

### **LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE.**

Travail cardio-vasculaire doux.

Travail de l'équilibration.

Travail de la coordination.

Travail de la gestion de l'espace.

Travail de mémorisation.

...En résumé, tout ce qui, au fil des ans, diminue peu à peu.

***...Les seniors sont très heureux de se rendre compte que, bien que leur force soit diminuée, ils peuvent en retrouver une bonne partie et parfois plus en plaçant correctement leur HARA et en utilisant le principe de l'onde...Quelle cure de jouvence et quelle reprise de confiance en soi !!***