

Tanguy Le Vourc'h – 21 décembre 2014 - Grenoble

[Tanguy Le Vourc'h](#) était invité à animer un stage d'une journée (2 x3 heures) à Grenoble. Si Tanguy est déjà venu à Lyon l'an dernier (et y retourne en mars 2015), c'était sa première fois dans la capitale des Alpes.

Je connais Tanguy depuis le [Shochu Geiko 2013](#) de [Léo Tamaki](#) pendant lequel il avait animé 2 cours. Depuis, j'ai eu l'occasion d'assister à quelques stages qu'il a co-animé et de pratiquer avec lui. C'est donc convaincu de l'intérêt de sa pratique et pour ses qualités humaines que je lui ai demandé d'animer ce stage.

Une dizaine de pratiquants (avec quelques remplacements à la pause midi) se sont retrouvées sur le tatami. Je dirai qu'une moitié découvrait la pratique Kishinkai, tandis que l'autre moitié la connaissait déjà plus ou moins, notamment grâce aux venues précédentes de Léo Tamaki à Grenoble.

La séance de la matinée a été consacrée à l'exploration du corps et au travail des postures. Comme il n'y avait que très peu de débutants, Tanguy a choisi de travailler plutôt les principes qui sous-tendent la pratique du Kishinkai plutôt que sur les techniques. Ces principes, décrits sur [cette page](#), répondent à un contexte de pratique. Il y a d'autres manières de faire, qu'il ne s'agit pas de juger : chaque système est cohérent et répond à des objectifs propres. Tanguy a notamment souligné le fait que dans le Kishinkai, l'accent est mis sur la mobilité plutôt que sur la stabilité.

Au cours du stage, Tanguy a régulièrement insisté sur l'intention, qu'il faut placer dans la main, dans la pointe du sabre, *etc.*, pour guider le mouvement. Il a également mentionné à plusieurs reprises l'importance d'avoir l'ensemble du corps qui bouge ensemble, mais qu'ensemble ne veut pas dire d'un bloc. Par ailleurs, que ce soit au jo ou au [bokuto](#), Tanguy a rappelé l'importance de ne pas avoir une arme « morte ».

La suite de ce compte-rendu détaille les exercices et techniques proposés.

Matin

La séance a débuté par une série d'exercices d'échauffements/étirements/relâchements en seiza (liste non exhaustive). Pour ces exercices, Tanguy a insisté sur le fait de ne pas les faire machinalement, mais d'être bien à l'écoute de son corps pour repérer les tensions.

- Respiration avec les doigts qui s'enfoncent sous les côtes : à faire régulièrement pour détendre le diaphragme et relâcher les tensions autour de la colonne vertébrale.
- Étirement des bras vers le haut puis les côtés.
- Étirement de la nuque en cherchant bien à ressentir les tensions jusque dans le bas du dos ou du torse.
- Balancement des bras de l'arrière vers l'avant, en limitant au minimum le balancement du buste

Tanguy a ensuite poursuivi la séance avec des exercices pour relâcher le dos et préparer le travail des chutes.

- En agura (position en tailleur), extension des bras vers le haut, puis descente verticale des bras pour ressentir l'effet sur le bassin. Ne pas hésiter à lever les épaules dans un premier temps pour maximiser le mouvement. Des micro-mouvements de la colonne peuvent aider à relâcher les tensions.
- Idem, mais en poursuivant avec un déroulement du dos sur le sol, en minimisant la surface en contact. Les jambes doivent se rapprocher des fesses dès que le dos commence à descendre. Pour remonter, il faut viser une diagonale ascendante avec la tête, pour ne pas avoir à contracter fortement les abdominaux sur la fin du mouvement.
- Idem, mais en allant jusqu'à la chute arrière, puis chute avant (départ seiza) en coordonnant le mouvement de la tête avec le retrait de la jambe. Pour la chute arrière, il ne faut pas lancer les jambes ni donner d'à-coups. Le mouvement vient du bassin.
- Idem, mais après la chute avant ou arrière, il faut se placer de manière à pouvoir se relever sans forcer sur la jambe avant (alléger les appuis, ne pas mettre les fesses en arrières, etc.).
- En position hanmi, étendre les bras le haut, puis les descendre verticalement pour aller à la chute arrière, avec l'impression de fondre. L'idée est de pouvoir chuter sans faire d'appel. Par exemple sur un balayage de judo, il n'est pas possible de faire un transfert de poids avant d'aller à la chute. Celle-ci est immédiate.

La séance a continué avec un exercice pour lequel uke se trouve en seiza et tori vient appliquer une pression. Uke doit aller à la chute en suivant le mouvement donné, sans avoir de réaction parasite ou de retard dans le mouvement. Avec l'habitude, le mouvement d'uke démarrera avant que le contact ne se fasse. Le même exercice est ensuite fait avec uke en position debout. Pour chuter, Tanguy nous demande de ne pas pousser dans le sol. Il s'agit là d'un des principes du Kishinkai.

Ensuite, Tanguy nous fait travailler les postures. Au Kishinkai, deux principales postures sont utilisées : **hanmi** et **hitoemi**, littéralement respectivement demi-corps et épaisseur d'un corps. Une troisième est souvent mentionnée, **shizentai** (position naturelle), mais n'est pas utilisée. Tout d'abord, nous avons travaillé le passage de shizentai à hanmi puis à hitoemi en « reculant », puis en « avançant ». Tanguy nous a expliqué le travail d'effacement de la poitrine et la recherche de mouvements rectilignes plutôt que de rotations.

Ensuite, l'attaque **chudan tsuki** est travaillée. Dans cette version, elle est réalisée en passant de hanmi à hitoemi. Un partenaire observe pour indiquer les appels, la désynchronisation, l'appui dans le sol, etc.

Sur **chudan tsuki** est ensuite pratiqué **sokumen irimi nage**. La technique doit être réalisée avec le même déplacement hanmi -> hitoemi. Uke doit avoir l'impression que tori ne sort pas de la ligne d'attaque, sinon il suivra ou attaquera avec l'autre main. Pour que tori travaille le mouvement en un seul temps, c'est-à-dire entrer et couper sans marquer d'arrêt lorsque la main arrive au niveau de la tête d'uke, Tanguy rappelle que celui-ci ne doit pas attendre d'être touché pour chuter.

Pour faire face à l'appréhension des pratiquants à mettre la main au visage, Tanguy décide de travailler « **le bonjour du poulpe** ». Avec la même entrée, la main vient au visage (dans la diagonale, car uke peut résister si le mouvement est uniquement horizontal ou vertical) et s'enroule pour venir

étrangler. Uke est ensuite amené au sol. Pendant la descente, le bras qui contrôle la tête passe sur le bras saisi, pour faire un *arm lock*. Au sol, les hanches d'uke doivent être tournées du côté opposé à tori, pour éviter les coups de pieds. Tanguy nous explique qu'il faut penser à traverser uke et ne pas s'imaginer avant la technique qui va être réalisée. Sinon le corps se prépare à cette technique, ce qui simplifie le retournement de technique pour uke avec la présence de « points d'appui ».

Après une courte pause, la matinée s'est poursuivie avec un peu de travail au jo.

Tout d'abord, Tanguy nous présente comment se positionner en garde hanmi pour éviter les ouvertures. Le jo doit être parallèle au buste, de sorte qu'un simple mouvement vers le haut ou le bas protège des principales attaques.

Ensuite, depuis la garde hanmi, le tsuki est porté en passant en garde hitoemi. Les bras sont portés vers l'avant pour bien étirer le corps. Tant que celui-ci n'est pas « façonné » la position doit être désagréable. Pour le mouvement de la main arrière, il faut mettre la conscience dans le coude. Au moment de la frappe, les mains « essorent » le jo : contrairement au travail avec le bokken, il faut recherche de la puissance avec le jo.

Après ce travail préparatoire, tori répond à cette attaque par un mouvement similaire (du côté omote).

Enfin, pour libérer un peu le corps et faire un travail plus « libre », tori provoque la réponse d'uke en feignant l'attaque, puis se décale dans le dos d'uke pour frapper tsuki dans les côtes. Grâce à la position hitoemi, un léger décalage suffit à passer d'un côté à l'autre de la ligne d'attaque. Cet exercice fait travailler l'intention dans l'attaque, car la feinte de tori doit être suffisamment convaincante pour provoquer la contre-attaque d'uke.

Après-midi

La séance de l'après-midi reprend avec les exercices pour travailler le relâchement du dos effectué le matin.

Dans une position proche de celle prise par le pratiquant sur [cette vidéo](#), Tanguy nous fait travailler *shomen uchi*. Le poignet, le coude et l'épaule doivent bouger simultanément. Comme il est très difficile de se concentrer sur trois points ensemble, Tanguy nous demande ensuite de réaliser le mouvement en faisant glisser notre conscience de la tsuka jusqu'à la pointe du sabre.

Uke nagashi (4^{ème} kihon, [ici](#), à 4 min 32), un mouvement similaire à celui présenté dans la vidéo précédente, est ensuite travaillé toujours dans la même position.

Après cela, *nodo tsuki* (2^{ème} kihon, [ici](#), à 3 min 48) sur *shomen uchi* est travaillé.

Un éducatif à *uke nagashi* est ensuite pratiqué, dans lequel uke et tori croisent les bokuto (habituellement au Kishinkai, les positions de gardes initiales sont telles que les armes ne se touchent pas). Alors qu'uke avance sur tori, ce dernier réalise le mouvement. Tori doit d'une part laisser croire à uke que celui-ci est en train de gagner du terrain, jusqu'au moment de la coupe. D'autre part, la rotation du sabre doit être imperceptible pour uke (elle est bien évidemment visible).

Ensuite **uke nagashi** est travaillé sur shomen uchi. D'abord sur place pour couper au niveau des poignets, puis en avançant pour couper au niveau de la tête. La technique est réalisée en sortant au minimum de la ligne d'attaque, retrouvant alors le travail de la matinée sur le passage de hanmi à hitoemi.

Pour continuer à travailler sur ce type de déplacements, tout en insistant d'avantage sur la notion d'**awase**, l'exercice suivant consiste simplement effectuer une coupe type **shomen uchi** sur une attaque identique. La coupe s'effectue en même temps que celle d'uke et se termine en position hitoemi. Pour travailler sur la saisie légère du bokuto (« Une arme est portée, elle n'est pas tenue »), Tanguy complète l'exercice avec un tsuki à la gorge après la coupe, au niveau des poignets cette fois. Pour le tsuki, le tranchant de la lame est dirigé vers le haut, sans rotation des poignets.

Tanguy propose ensuite une technique dans laquelle tori vient piquer au niveau de l'aîne, le sabre au-dessus de la tête, la main gauche au niveau du kissaki et le genou droit posé au sol. Le mouvement fait penser à celui de nodo tsuki, mais en hanmi inversé. De cette position, si uke a fini sa coupe, il est possible d'agripper son sabre et de remonter en le désarmant. Pour cela, la jambe droite avance, puis le côté gauche recule.

Pour finir le stage, Tanguy nous fait faire un exercice de respiration, pratiqué par Tamura sensei avec chaque fin de séance, dans lequel l'index et le majeur de la main droite superposent ceux de la main gauche. La position est proche de **kibadachi**, mais avec une ouverture plus importante des pieds et sans poser les talons ni la pointe des pieds (contact avec le bol du pied).

En résumé, Tanguy nous a proposé un travail qui n'est pas simple, mais constitue des bases fondamentales pour la pratique du Kishinkai. Je pense que les pratiquants ont pu apprécier sa bonne humeur, son ouverture pour répondre à toutes les questions posées et la qualité de sa pratique.

Voilà, merci beaucoup à Tanguy d'avoir accepté l'invitation et merci à tous les pratiquants qui ont fait le déplacement.

Pour le mot de la fin, je citerai Tanguy, avec une phrase bien représentative de l'esprit avec lequel le stage a été animé : « Pas de violence, c'est les vacances ! ».