

Une présentation complète du SHINTAÏ-BUDO est proposée à partir du paragraphe 2 de manière complète et traditionnelle *i.e.* selon les principes SHIN – GI – TAÏ.

Toutefois en préambule seront fournis des éléments de compréhension pour mieux aborder l'ensemble du document.

## 1. Préambule

**1.1.** Avant d'aller dans le détail de ce qu'est le SHINTAÏ-BUDO voici quelques éléments destinés à mieux faire connaître et mieux faire comprendre ce que nous faisons et ce que nous proposons.

Le descriptif qui démarre au §1.2. concerne plus particulièrement les enseignement (cours et autres entraînements) destinés aux ados et adultes.

Ceci étant le Collège des ceintures noires de l'association ESCAMAR propose un cours spécifique destiné aux enfants : ce cours est épuré de toutes les techniques dont la dangerosité est avérée et, par là même, non abordables par les plus jeunes, à savoir : les clés, les sutémis, les armes... etc.

Le cours destiné aux enfants prévoit des séquences contrôlées et encadrées « d'opposition physique » : ce sont des techniques avec sabre en mousse ou bien des techniques au sol, ou bien des techniques de « boxe poings-pieds » effectuées avec les protections ad hoc.

Dans le cas des coupes d'expression technique (rencontres sportives) les enfants apprendront également un kata (enchaînement pré-programmé effectué seul) de nunchaku et/ou de bâton long... sans risque aucun !

Pour les enfants toujours, le travail au sol est également présent : techniques de retournement d'un partenaire, techniques d'immobilisations, etc.

↳ Enfin, pour clore ce premier sous-paragraphe, le SHINTAÏ-BUDO, Ecole de Jiu-Jitsu, est proposé à Aubenas, à l'espace Multisports de Montargues, dans la salle réservée à l'association ESCAMAR. A ce sujet voir la page d'accueil du site internet.

### 1.2. Le SHINTAÏ-BUDO, c'est quoi ?

C'est une école de Jiu-Jitsu (également appelé Ju-Jitsu), résultat d'un long parcours dans plusieurs autres écoles... Ci-dessous le contenu de l'enseignement (sur plusieurs années !) destiné aux adultes est présenté.

⇒ **Pour les enfants se reporter à ce qui est écrit au §1.1 ci-dessus.**



## Le SHINTAI-BUDO est une discipline d'une très grande richesse... :

### *A. Le SHINTAI-BUDO est composé de techniques à mains nues :*

- Les chutes (UKEMI),
- Techniques de dessaisies (TE HODOKI),
- Techniques de clés (KANSETSU séries 1 et 2),
- Techniques de projections (NAGE WAZA séries 1 et 2),
- Techniques d'étranglement (SHIME WAZA),
- Techniques de « projection par sacrifice » (SUTEMI WAZA),
- Techniques de « boxe poings-pieds », d'amener au sol, de contrôle et de relevage (KATA KUMITE D'ATE WAZA),
- Techniques de relevage et de transfert sous contrôle de douleur (RIDATSUHO ou RENRAKUTE),
- Techniques dites « de police » (TAÏHO JUTSU),
- Techniques de ligotage (HOYO TE),
- Les techniques mettant en œuvre les « points sensibles » ou « points vitaux » (KYUSHO),
- Défendre une personne agressée (TATSUKE TE),
- Se défendre contre plusieurs agresseurs (FUTARI GAKARI),
- Etc.

### *B. Le SHINTAI-BUDO est composé de techniques avec armes :*

- La canne de marche et la canne épée,
- Le bâton court et la matraque télescopique,
- Le tonfa de sécurité,
- Le bâton long,
- Le couteau,
- Le sabre.

A noter qu'avec cette dernière arme les pratiquants les plus avancés ont la possibilité de travailler la coupe au sabre dans une aire sécurisée.

Quelle que soit l'arme utilisée, les techniques apprises permettent de se défendre contre :

- des éventuelles tentatives de saisie de l'arme,
- des éventuels coups portés (coups de pieds, coups de poings),
- des éventuelles attaques avec une arme... similaire ou non,
- etc.

Des enchaînements à deux ou plus sont proposés à cet effet.

**C. Le SHINTAÏ-BUDO est composé d'enchâînements pré-programmés avec une arme :**

C'est ce qu'on appelle les KATA avec une arme.

Il y en a un par DAN (1 DAN = 1 niveau de ceinture noire).

Pour chaque examen de ceinture noire le (la) candidat(e) présente un kata d'armes effectué seul.

Ainsi on retrouve un kata seul avec la canne de marche, avec le bâton court, avec le bâton long, avec le couteau, avec le sabre.

⇒ Ce qui fait bien 5 katas, soit un par DAN du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN.

Remarque : il n'y a pas de kata avec le tonfa de sécurité.

**D. Le SHINTAÏ-BUDO est composé d'enchâînements pré-programmés à mains nues :**

C'est ce qu'on appelle les KATA à mains nues exécutés à deux.

Il y en a un par DAN (1 DAN = 1 niveau de ceinture noire).

Pour chaque examen de ceinture noire le (la) candidat(e) présente un kata à mains nues effectué avec son (sa) partenaire.

Le KATA à mains nues se travaille comme un combat pré-programmé appris à l'avance... il est riche d'enseignement tant sur le plan technique, que sur le plan historique et culturel.

**E. Le SHINTAÏ-BUDO est composé d'une partie sur l'histoire des arts martiaux en général, la culture... :**

Il est demandé aux pratiquants de notre discipline (à l'instar de ce qui se fait à la [NBJS](#), l'école de référence) de connaître l'Histoire des Arts martiaux et l'histoire de son école... ceci conduit chaque candidat(e) à la ceinture noire (du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN) à préparer un exposé pour le présenter à un jury.

Grâce au Collège des ceintures noires, l'association ESCAMAR dispose de toutes les ressources nécessaires pour aider les adhérents.

↳ L'objectif poursuivi est simple : il faut comprendre ce qui est enseigné. Comprendre pour mieux apprendre mais aussi comprendre pour, un jour peut-être, pouvoir transmettre à d'autres...

En quelques mots : il faut maîtriser les tenants et les aboutissants : sans cela point de salut dans les Arts martiaux tels que le SHINTAÏ-BUDO !

**F. Le SHINTAÏ-BUDO est composé de « combats » ou d'assauts :**

Chaque pratiquant(e), en fonction de sa forme physique, participe du mieux qu'il (elle) le peut à ces assauts préparés et répétés en club.

Ils ont pour objectif de repousser la peur de l'affrontement, de maîtriser autant que possible cette peur naturelle, et enfin de se « libérer » pour appliquer – dans le respect total du (de la) partenaire – les techniques apprises au sein de l'association ESCAMAR.

C'est aussi un excellent apprentissage de la... « self-défense » !

Bien évidemment tout ce qui vient d'être décrit ne s'apprend pas en une seule année ; Il faut un certain temps... et un peu de patience... !

C'est la raison pour laquelle le cursus complet a été organisé autour d'unités de valeurs. Ces unités de valeurs sont, à leur tour, distribuées dans trois grands thèmes principaux :

**SHIN** : l'histoire, la culture, les traditions... dans les Arts martiaux

**GHI (ou GI)** : l'ensemble des techniques que l'on travaille et qu'apprend

**TAÏ** : les assauts ou combats avec les protections adéquates

C'est à partir de cette organisation que toutes les techniques à connaître ont été réparties DAN par DAN pour, in fine, représenter un savoir et une technicité de très haut niveau diffusés par l'association ESCAMAR.

Enfin Le rapprochement avec la [NBJS](#) (la référence) ne peut que concourir à accroître la qualité des prestations que nous proposons à Aubenas.



## 2. Présentation complète

### 2.1. Thème n°1... SHIN : culture, histoire, tradition... qui donne lieu à une évaluation... lors des examens de ceintures noires (grades DAN).

En vertu d'une pratique martiale qui se veut équilibrée (*mens sana in corpore sano*)<sup>1</sup>, chaque pratiquant doit pouvoir accéder à une culture « théorique » lui permettant de comprendre d'une part la pratique qui est la sienne, et d'autre part les multiples références culturelles auxquelles il est fait référence dans les enseignements qu'il (elle) reçoit et à terme transmettra.

Enfin la pratique martiale ne peut être détachée du monde dans lequel on vit ; là aussi un cheminement intellectuel se doit de côtoyer l'expression technique et corporelle.

Ainsi chaque pratiquant(e) en fonction du grade auquel il (elle) aspire aura la possibilité de choisir puis développer une thématique en lien avec sa pratique martiale pour enfin la présenter aux membres d'un jury.

↳ Toutefois avant chaque exposé oral le (la) candidat(e) est invité(e) à se présenter via un dossier cumulatif retraçant le parcours suivi : les écoles et leurs caractéristiques, le(s) professeur(s), ses motivations...

Suivront les motivations qui l'animent... enfin viendra le développement de la thématique.

Le dossier cumulatif, comporte selon le grade présenté, entre 2 et 20 pages.

**3.1.B.** En ce qui concerne le choix de la thématique, il est laissée à l'entière appréciation du (de la) candidat(e). Le développement de cette thématique donnera lieu à une production écrite : mémoire relié allant de 7 à 30 pages selon le grade DAN présenté (uniquement du 3<sup>ème</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN).

Ce mémoire sera remis aux membres du jury 15 jours avant le passage de grade DAN. Il comportera en première partie le dossier cumulatif.

Ces deux dossiers ne feront qu'un seul document relié.

<sup>1</sup> Un esprit sain dans un corps sain → à rapprocher de... « *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* » F. RABELAIS

**3.1.C.** En ce qui concerne la prestation orale elle peut ou non être accompagnée d'un diaporama. Ce choix incombe au (à la) candidat(e) en fonction des ressources mises à disposition par son club d'appartenance.

Le diaporama, s'il existe, valorise principalement une production écrite et ne peut être envisagé qu'à partir du grade de 3<sup>ème</sup> DAN.

Pour les grades de 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DAN seul le dossier administratif cumulatif est remis au jury. Le contenu de ce dossier est détaillé dans le tableau SHIN (cf. §2.1.).

Pour ce qui est de la présentation orale, elle se fait – pour les grades de 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DAN – sous forme d'un exposé dont le thème est librement choisi par le (la) candidat(e).

Le jury pose des questions sur le dossier administratif cumulatif qui lui a été remis et sur la prestation du (de la) candidat(e).

A partir du grade de 3<sup>ème</sup> DAN le (la) candidat(e) présente oralement sa production écrite. S'ensuit un échange avec le jury qui porte d'une part sur les dossiers qui lui ont été remis et d'autre part sur la présentation effectuée par le (la) candidat(e).

En règle générale – sauf exception – la prestation orale du (de la) candidat(e) n'est pas interrompue par le jury.

Divers détails sont donnés dans le tableau SHIN ci-dessous.

Enfin le Collège des ceintures noires est là pour épauler et accompagner autant que de besoin celles et ceux qui doivent présenter un grade DAN (une ceinture noire du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> DAN Fekamt).

<b>SHIN</b>	<b>SHODAN</b> (CN 1 <sup>er</sup> DAN)	<b>NIDAN</b> (CN 2 <sup>ème</sup> DAN)	<b>SANDAN</b> (CN 3 <sup>ème</sup> DAN)	<b>YODAN</b> (CN 4 <sup>ème</sup> DAN)	<b>GODAN</b> (CN 5 <sup>ème</sup> DAN)
<b>3 ou 4 parties distinctes selon le grade...</b>					
<b>1.</b> Rédaction d'un dossier administratif cumulatif : présentation du candidat, motivations, présentation de l'Ecole (ou du style pratiqué)...	2 pages	3 à 4 pages	5 à 6 pages	7 à 10 pages	15 à 20 pages
<b>2.</b> Expression autour d'une thématique libre : chaque candidat développera une thématique en lien avec les Arts martiaux.  Le choix de cette thématique est libre et donc laissée à l'appréciation du candidat.  Il y a une production écrite à partir du 3 <sup>ème</sup>	-----	-----	7 à 10 pages	15 à 20 pages	25 à 30 pages
<b>3.</b> Présentation orale (de la thématique ci-dessus) avec ou sans diaporama : le choix est laissé au candidat en fonction des moyens mis à disposition par son club d'Arts martiaux.	Environ 15 minutes	Environ 15 minutes	Environ 10 minutes	Environ 20 minutes	Environ 20 minutes
<b>4.</b> Entretien avec le jury d'une part sur le dossier et d'autre part sur la thématique choisie par le candidat.	Intégré dans l'intervalle de temps ci-dessus	Intégré dans l'intervalle de temps ci-dessus	Environ 10 minutes	Environ 20 minutes	Environ 20 minutes

## 2.2. Thème n°2... GI : les techniques à travailler en club

La pratique martiale est codifiée dans le cadre d'un enseignement. Il ne s'agit pas d'un amas de techniques venues là par pur hasard mais bel et bien d'une progression dont il est nécessaire de comprendre les tenants et les aboutissants.

La répartition a donc été faite pour qu'à l'issue des cinq DAN d'école chaque adhérent(e) maîtrise la totalité des techniques proposées dans le tableau ci-dessous.

L'ensemble des techniques présentes dans ce tableau a été détaillé dans le §1.2 (sous paragraphes A, B, C, D).



<b>GI</b>	<b>SHODAN</b> (CN 1 <sup>er</sup> DAN)	<b>NIDAN</b> (CN 2 <sup>ème</sup> DAN)	<b>SANDAN</b> (CN 3 <sup>ème</sup> DAN)	<b>YODAN</b> (CN 4 <sup>ème</sup> DAN)	<b>GODAN</b> (CN 5 <sup>ème</sup> DAN)
<b>Programme technique 1</b>					
TSUE KUMITE	X				
TAMBO KUMITE 1		X			
TAMBO KUMITE 2 (utilisation du « bâton télescopique »)		X			
BO KUMITE			X		
TONFA KUMITE ( <b>OPTIONNEL</b> ) (techniques avec le tonfa de sécurité en polycarbonate...)		X		X	
TANTO KUMITE /TANTO DORI				X	
KATANA NO KATA					X
KEN TAÏ JUTSU ICHI NO KATA					X
BATTO JUTSU (TEN NO KATA)					X
<b>Programme technique 2</b>					
UKEMI NO KATA & TE HODOKI	X				
KANSETSU WAZA	X				
NAGE WAZA	X	X			
SHIME WAZA		X			
NE WAZA			X		
SUTEMI WAZA			X		
KATA KUMITE D'ATE WAZA		X			
RIDATSUHO – 1			X		
RIDATSUHO – 2				X	
TAÏ-HO JUTSU (dont les HOYO TE, techniques de ficelage / ligotage)					X
FUTARI GAKARI				X	
TATSUKE TE				X	
<b>Programme technique 3</b>					
JU NI NO KATA		X			
GOSHIN JUTSU NO KATA	X				
YORI NO KATA			X		
TAÏ SABAKI NO KATA				X	
JU TSURI NO KATA				X	
SUTEMI NO KATA (GYOKUSHIN)					X
<b>Les 3 katas ci-dessous sont optionnels...</b>					
SHIKOMIZUE NO KATA					
JU NO KATA (KODOKAN)					
ITSUTSU NO KATA (KODOKAN) : les 5 principes devront être					





détaillés par le (la) candidate					
<b>Programme technique 4</b>					
TSUE JUTSU NO KATA	X				
TAMBO JUTSU NO KATA		X			
SHU SHI NO KON DAÏ			X		
TANTO BU-JUTSU NO KATA				X	
KYUSHO					X

### 2.3. Thème n°3... TAÏ : l'expression du corps... (C'est à dire les combats)

La « mise en application » de l'ensemble des connaissances supposées acquises est effectuée d'une part au travers des SHIAÏ (combats « libres) et d'autre part (toujours dans le même paragraphe) au travers des RANDORI, pouvant être vus comme des assauts avec plus de techniques.

Il est entendu qu'une maîtrise absolue est requise ; ne pas oublier que la personne en face est un(e) partenaire !



<b>TAÏ (n°1)</b>	<b>SHODAN (CN 1<sup>er</sup> DAN)</b>	<b>NIDAN (CN 2<sup>ème</sup> DAN)</b>	<b>SANDAN (CN 3<sup>ème</sup> DAN)</b>	<b>YODAN (CN 4<sup>ème</sup> DAN)</b>	<b>GODAN (CN 5<sup>ème</sup> DAN)</b>
<b>Assauts conventionnels</b>					
Randori : assaut de 3 minutes avec un « <i>ken</i> en mousse »	X				
Randori : assaut de 3 minutes avec un « <i>tanto</i> en mousse »		X			
Randori : assaut de 3 minutes avec armes en mousse au choix des candidat(e)s			X		
Randori : assaut de 2 minutes comprenant frappes, saisies et projections contre 2 adversaires non armés	X				
Randori : assaut de 2 minutes comprenant frappes, saisies et projections contre 2 adversaires non armés et un adversaire armé d'un <i>tambo</i>		X			
Randori : techniques de défense avec une canne contre des attaques diverses armes ( <i>tanto</i> , <i>tambo</i> ) ou non (frappes, saisies...). Durée de ce randori : 3 minutes			X		
Randori : techniques de défense avec une canne épée contre des attaques diverses armes ( <i>tanto</i> , <i>tambo</i> ) ou non (frappes, saisies...). Durée de ce randori : 3 minutes				X	
Randori : techniques de défense avec tonfa de sécurité en polycarbonate contre des attaques diverses armes ( <i>tanto</i> , <i>tambo</i> ...) ou non (frappes, saisies...). Durée de ce randori : 3 minutes					X



<b>TAI (n°2)</b>	<b>SHODAN (CN 1<sup>er</sup> DAN)</b>	<b>NIDAN (CN 2<sup>ème</sup> DAN)</b>	<b>SANDAN (CN 3<sup>ème</sup> DAN)</b>	<b>YODAN (CN 4<sup>ème</sup> DAN)</b>	<b>GODAN (CN 5<sup>ème</sup> DAN)</b>
<b>Combats « libres » avec protections OBLIGATOIRES</b>					
SHIAI JUTSU : combat « libre », avec protections obligatoires, d'une durée de 2 minutes : poings / pieds / projections (pas de travail au sol)	X	X			
SHIAI JUTSU : combat « libre », avec protections obligatoires, d'une durée de 2 minutes : poings / pieds / projections			X		
SHIAI JUTSU : combat « libre », avec protections obligatoires, d'une durée de 1 minute : poings / pieds / projections				X	X

### 3. Ecriture de la partie GI pour le passage de ceintures noires (DAN Fekamt)

Le tableau ci-dessous qui est une synthèse de la présentation complète effectuée dans le tableau GI (les techniques) présent au § 2.2.

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5
Grades DAN					
1 <sup>er</sup> DAN	UNSOKU UKEMI / TE HODOKI KAWASHI / KOKYU	ATE WAZA	NAGE WAZA (1 <sup>ère</sup> série)	TSUE	KIHON GOSHIN JUTSU NO KATA
2 <sup>ème</sup> DAN	KANSETSU (1 <sup>ère</sup> série)	SHIME WAZA	NAGE WAZA (2 <sup>ème</sup> série)	TAMBO	JU NI NO KATA
3 <sup>ème</sup> DAN	KANSETSU (2 <sup>ème</sup> série)	SUTEMI WAZA	NE WAZA RENRAKU TE - RENKOHO	BO	YORI NO KATA
4 <sup>ème</sup> DAN		FUTARI GAKARI	RENRAKUTE - DASSURU	TANTO	JUTSURI TAÏ SABAKI NO KATA
5 <sup>ème</sup> DAN	KYUSHO	HOYO TE		KEN	GYOKUSHIN NO KATA

En rouge les UV communes avec la NBJS.

Cette écriture est celle proposée, en date du 29 avril 2014, par M° Ph. RENAULT ([NBJS](#), Doshu de la Fekamt, 9<sup>ème</sup> DAN HANSHI).

Ce travail a fait suite aux échanges avec T. HENNI-CHEBRA, Responsable du SHINTAÏ-BUDO, qui a présenté le cursus reformulé.

Le cursus reformulé a lui-même, au préalable, été discuté et approuvé par le Collège des Ceintures noires au cours de la réunion du 24 avril 2014.

En ce qui concerne les parties SHIN et TAÏ, elles seront, pour les examens de grades DAN, conformes à ce qui a été présenté en amont :

Voir le §2.1 pour la partie SHIN et le §2.3 pour la partie TAÏ.