

2018
Decembre

UNE FENÊTRE VERS UNE AUTRE PRATIQUE DU JUTSU



Mémoire en vue de l'obtention du 6ème Dan
par Yannick HUG

REMERCIEMENTS



C'est avec beaucoup d'émotions que je désire remercier toutes les personnes dont j'ai croisé le chemin depuis mes débuts en Karaté. Comment, en quelques mots, exprimer toute ma reconnaissance à chacune d'entre elles ? Je suis plus un gars de terrain qu'un littéraire ... Ce sont les rencontres, les amitiés, les échanges, l'écoute, l'entre-aide et le partage d'expériences heureuses, parfois malheureuses, qui m'ont fait grandir en tant qu'homme.

Tout d'abord, avec amour et tendresse je remercie Nathalie mon épouse et compagne depuis vingt ans. Nous partageons la même passion, son regard et son recul sur notre pratique m'est précieux. Je salue sa compréhension quant à mes nombreux engagements en Karaté.

Nicolas, partenaire d'entraînement, ami dans la vie. Un passionné, combattant hors pair, tout en simplicité, la force tranquille. Il est toujours présent ... Je te dis MERCI !

Merci Sensei Bernard, mon guide et tuteur pour cette importante étape martiale. Merci pour ces moments privilégiés en stages en tant que « Uke ». Ainsi que pour les moments de convivialité en troisième mi-temps.

Mention spéciale à toi Ludo, homme-orchestre du club pour ton aide précieuse à la rédaction de ce mémoire, également partenaire pour cet examen. Acteur toujours dévoué, disponible et d'entrain pour me permettre de réussir à atteindre le graal, je te demande et tu réponds présent Merci.

Une reconnaissance particulière à Bob, Pierre Brunet et à l'ensemble du Comité Directeur de la ZID de Franche-Comté pour m'avoir permis d'éclorre au sein de notre belle région en me donnant les opportunités de partager le Karaté Jutsu.

Merci à Gégé, aux Présidents du Dojo Franc-Comtois, à mes élèves et assistants, pour votre confiance au fil de ses trente deux ans d'enseignement.

Comment ne pas remercier les Experts et Hauts-Gradés que j'ai rencontré aux quatre coins du pays, certains m'ont accordés leur amitié et leur soutien. Cela m'a beaucoup apporté.

Et enfin merci à mes parents, à ma famille qui, malgré mon peu de disponibilité pour eux ont compris l'importance des Arts Martiaux pour mon équilibre et mon accomplissement personnel.

SOMMAIRE

Biographie

Qui suis-je ?	4
Pourquoi me présenter au 6ème Dan ?	5

Le Karaté Jutsu

Ma pratique	6
-------------------	---

Le Nunchaku

Introduction et historique	9
<i>Les différents types de Nunchakus</i>	
<i>Législation du Nunchaku</i>	
Popularisation du Nunchaku : la Légende Bruce LEE	12
Les différentes écoles	13
<i>Le Kobudo</i>	
<i>Une méthode alternative, Pascal VERHILLE et le Nunchaku de Combat</i>	
Les différentes formes de pratiques	15
<i>La pratique du Kata</i>	
<i>La pratique artistique</i>	
<i>La pratique du combat</i>	
<i>Les équipements en compétition</i>	
Ma contribution personnelle au développement du Nunchaku	18
Aspect technique dans la pratique martiale	19

Conclusion	25
-------------------------	----

Bibliographie	26
----------------------------	----

Annexes

<i>CV sportif</i>	28
<i>Quelques actions personnelles</i>	29
<i>Rencontres marquantes</i>	30
<i>Divers articles</i>	32
<i>Feuilles de notation</i>	33

BIOGRAPHIE

Qui suis-je ?

Pratiquant passionné d'Arts Martiaux depuis 35 ans, j'ai pu associer pratique, enseignement et technique afin d'évoluer continuellement dans ma recherche martiale.

J'ai été orienté par Jean-Claude BINET, mon premier professeur qui m'initia au *Karaté Shotokan*, suivi de rencontres avec de notables fondateurs de styles comme Sensei Kenji TOKITSU (*Tokitsu-Ryu*), Pascal VERHILLE (*Nunchaku de Combat*) et Marcel RIFFE (*Nunchaku Nenbushi*). Les années 90 marquent pour moi un tournant avec la rencontre de **Sensei Bernard BILICKI** qui confirma ma sensibilité pour le *Karaté Jutsu*.

Depuis de nombreuses années, je m'efforce de transmettre sa vision du Karaté sous son œil bienveillant, conservant ce besoin de partager mes connaissances et de porter les valeurs de nos disciplines vers un large public.



Dans ma quête de progression, je me suis constamment déplacé pour participer à de nombreux événements, stages d'été et stages pour professeurs sur l'ensemble du territoire. En effet l'émulation martiale en Franche-Comté était relativement restreinte. Ces gains en technicité et en maîtrise m'ont permis d'obtenir mes ceintures noires en *Karaté*, *Nunchaku Combat*, *Nunchaku Nenbushi*, *Tai-Jitsu* et enfin mon *5ème Dan en Karaté Jutsu (FFK)* en 2012.

Tout au long de ma pratique, qui fût d'abord traditionnelle, j'ai eu une réelle envie de comparer mes capacités sportives à celles d'autres pratiquants en participant à de nombreuses compétitions en Karaté et en Nunchaku.

J'ai ainsi pu confirmer mes capacités sur les podiums en devenant **double Champion d'Europe en Nunchaku** (1991 - Full Nunch et 1992 - Nunchaku Combat, Fédération WANO), puis en 2005 en décrochant le titre de **Champion de France Karaté Corpo Combat Vétéran**.

Ces résultats sont le fruit d'expériences diverses sur les tatamis, de nombreuses compétitions Kata ou Combat de 1984 à 2006.

(Voir Annexe : CV Sportif)



Pourquoi me présenter au 6ème Dan ?



Le savoir dont j'ai pu bénéficier par les professeurs et experts dont j'ai croisé la route a forgé ma pratique tout au long de ma vie martiale. J'enseigne depuis 1986, j'ai pu former de nombreuses ceintures noires, des enseignants et des élèves de divers horizons. C'est dans cet esprit de redistribution que je me dois d'avancer moi aussi dans tout ce qui symbolise la maîtrise de notre art.

Ceinture noire depuis 1987, le changement de couleur serait pour moi un renouveau, une renaissance et un challenge autant sur le plan personnel que martial. Cette ceinture blanche et rouge symbolise aussi l'expertise de sa discipline vis-à-vis des pratiquants et de nos pairs.

Depuis de nombreuses années mon investissement pour les autres n'a fait que grandir. J'ai commencé par enseigner avec un DAF en 1986 et ai rapidement eu à cœur d'améliorer mon enseignement en persévérant jusqu'au BEE1 en 1995 (requalifié en DEJEPS en 2014).

Cette évolution me mena jusqu'à la mise en place d'une équipe de 9 enseignants que je co-dirige et coordonne avec mon frère d'armes Nicolas BAKENDA depuis plus de 20 ans sur diverses structures.



Avec Nicolas BAKENDA

Sollicité par la Ligue de Franche-Comté dès 2003, j'ai pu m'investir dans diverses responsabilités régionales : juge de grades, responsable *Karaté Jutsu*, *Nunchaku* et *Karaté Defense Training*.

En décembre 2017, je suis nommé au poste de Directeur Technique Départemental du Doubs.

Mon envie de m'investir ne s'arrêtant pas à la simple pratique, je fais également parti du Comité Directeur de la ZID Franche-Comté depuis 2 mandats et suis grand électeur FFK du Doubs.



Nunchaku avec Jean-Paul BOBILLIER (Président ZID Franche-Comté)

Parallèlement et depuis l'arrêt de mon expérience sportive en compétition, je me suis investi dans l'arbitrage, au niveau national en *Karaté Jutsu*, *Contact*, *Nunchaku* et depuis 2017 en *Karaté Mix*.

Cette évolution constante couplée à ces responsabilités complémentaires me poussent à me présenter à l'examen du 6ème Dan afin de rentrer dans la famille des haut-gradés tout en gardant la disponibilité et l'ouverture d'esprit pour continuer à apprendre et évoluer.

LE KARATÉ JUTSU

Ma pratique

1978 – Âgé de 13 ans je fais une rencontre déterminante ... Mon père chef cuisinier invita à la maison un de ses commis pour participer aux travaux de construction de la maison familiale. Solide bonhomme, avec des bras qui restent gravés dans une mémoire à tout jamais, le personnage était tout choisi pour le coup de main, mais ce n'était pas son seul talent. J'appris pendant le repas qu'il était Ceinture Marron de Karaté ! Rien que ça !

Dans les yeux d'un ado de Boussières, au milieu d'un village reculé de Franche-Comté, ce grade sonnait déjà comme quelque chose de significatif. Je me souviens avoir échangé avec lui sur sa pratique, aiguisant ainsi ma curiosité pour cet art martial, déjà conditionné par la Légende Bruce LEE dont les films faisaient un carton au box-office. Malheureusement, qui dit village perdu, dit manque de club pour pratiquer et il m'était difficile de prendre le vélo pour aller à la ville, Besançon, pour trouver un club et commencer le Karaté ... quoi que l'échauffement aurait été efficace ...

1980 – Obnubilé par cette pratique, j'ai eu la bonne surprise de me voir offrir le livre « Le Karaté SANKUKAI » de Me Yoshinao NANBU lors de mon 15ème anniversaire. Dès lors, mon entraînement et ma vie martiale commence, avec mes moyens, seul et loin de tout ... Entraînements physiques intenses, noms japonais et techniques basiques dans le vide, ce livre était pour moi LA bible que je me devais de suivre pour progresser en Karaté. Je le suivais à la lettre, passionnément.

1982 – Études achevées, je commence à travailler et goûte à l'indépendance dans une chambre de bonne ... sur Besançon ! L'opportunité était trop belle et le hasard faisant bien les choses, mon premier logement se trouvait non loin d'un certain « Dojo Franc-Comtois » qui proposait entre autres cours de Judo et d'Aïkido, du Karaté ! Je franchis donc la porte de ce lieu qui sans le savoir, forgera ma vie de pratique. Je participai aux séances d'entraînements, semaines après semaines, qui devinrent des mois puis des années.



Photo de groupe au Dojo Franc-Comtois avec mon professeur Jean-Claude BINET

Sorti de l'enfance, jeune adulte, le Karaté que j'adulais mais que je ne connaissais que sur papier pris une toute autre forme, au premier abord peu agréable. Les cours ados et enfants n'existaient pas l'époque dans notre club et la pratique n'était pas aussi sécurisante que maintenant. Je me remémore non sans amertume des coups des adultes présents qui n'avaient pas en tête de ménager leurs partenaires d'entraînement. Tenace, j'ai continué à travailler mon Karaté malgré la dureté de la pratique, l'ambiance était au soutien, pris sous l'aile des aînés afin de me permettre d'évoluer.

Afin d'enrichir ma pratique du Karaté Shotokan et fan absolu des films de Bruce LEE, j'ai souhaité pratiquer le Nunchaku et m'en suis acheté un exemplaire en armurerie. J'ai commencé à m'exercer un peu partout, si bien que le plafond de ma chambre de bonne me valut un bon coup de peinture lors de mon départ ... Les débuts furent très chaotiques, me relevant parfois après être tombé à terre, groggy par l'arme qui venait de retomber sur mon crâne, les coudes et les doigts régulièrement bleus ...

1984 – Suite à la rencontre de Sensei TOKITSU par l'intermédiaire de mon professeur de l'époque, Jean-Claude BINET. Je suis son enseignement et découvre alors d'autres formes de pratique avec le style *Shaolin-Mon*, incluant déjà un travail pluridisciplinaire, qui avec le recul, forgea profondément ma pratique martiale. Travail interne, Kobudo et Karaté Jutsu étaient liés et se complétaient sans distinction. Mon seul regret à ce moment là était de ne pas trouver la pratique du Nunchaku dans ce qui était proposé par cet expert ...

1987 – Je décroche le Graal : la Ceinture Noire du style *Shaolin-Mon*, directement sous l'œil de Sensei TOKITSU, haute symbolique à l'époque car peu de pratiquants atteignaient ce stade de la pratique.

1988 – Lors d'un stage je fais la connaissance de Pascal VERHILLE, spécialiste du Nunchaku. Un autre choc martial s'opère ! Tel que l'escrime, comparable à un Dark Vador des tatamis, la pratique en opposition, toucher l'autre sans être touché, m'apparut comme une évidence. Le parallèle avec le sabre des samourais, le mélange d'agilité, de précision et de danger ! Je me devais d'être un de ses élèves et promouvoir la discipline sur Besançon !

J'ouvre dans la foulée ma première section Nunchaku dans le dojo qui a vu mes premiers pas, le *Dojo Franc-Comtois*, présidé à l'époque par Jacques GROSPERRIN que je remercie chaleureusement pour sa confiance et son ouverture vers d'autres disciplines martiales.

J'ai très souvent pratiqué l'ensemble des disciplines qui me tenaient à cœur comme un tout, mais ai dû partitionner mon enseignement par discipline distincte pendant de nombreuses années. En effet le public était demandeur mais d'une seule discipline à la fois, se focalisant sur un style de pratique. Pour beaucoup le mélange des genres s'approchait de l'hérésie.



1994 – La rencontre de Sensei Bernard BILICKI lors d'un stage Kata/Bunkai. Autre électrochoc, un lien fort entre le combat et les fondamentaux techniques du Karaté, l'application libre des Katas, une fluidité exceptionnelle, tout était là pour me convertir. Je retrouvais dans son travail, ce que j'avais cherché à mettre en avant pendant des années de pratique. L'homme lui-même réussit à me convaincre de par son état d'esprit, sa recherche permanente et sa disponibilité. Au fil des années, je pris conscience que son travail des fondamentaux et des principes était transposable à tout type de pratique.

Depuis lors, je mets en application les principes fondamentaux, démontrés et expliqués par Sensei Bernard par des exercices martiaux afin d'améliorer ma fluidité, mes appuis, mon efficacité et ma technicité.

En effet son travail très spécifique attire de plus en plus d'élèves lors de ses stages, venant de divers horizons et disciplines, cassant littéralement les cloisons qui existent entre les différents styles. Fidèle de ses stages, j'ai eu le plaisir de rencontrer de plus en plus de haut-gradés et pratiquants d'autres disciplines, créant des affinités et m'ouvrant à un dialogue sain pour mon évolution. De fortes amitiés se sont créées dans toute la France. Depuis 25 ans, son influence se ressent de plus en plus et j'ai pu constater que les mentalités évoluaient quant à la pratique pluridisciplinaire.

De façon globale et cela même au sein des enseignements que je peux apporter dans mes clubs ou lors de stages régionaux, je ressens le fruit du travail de longue haleine qu'il a pu mettre en place pour changer les mentalités. En effet, je peux apporter un enseignement pluridisciplinaire et mixer les disciplines dans un même but sans choquer les pratiquants, qui acceptent et comprennent plus facilement les liens entre les exercices et différentes pratiques. Une réelle ouverture d'esprit s'opère.

Preuve de ce changement de mentalités, après avoir eu l'opportunité d'animer des initiations de Nunchaku lors de stages d'été de Sensei BILICKI, je me retrouve chaque année avec des stagiaires demandeurs de les initier et de réitérer cette parenthèse Nunchaku lors du stage.

L'évolution de ma pratique inclue l'interne et l'externe, Taïchi-Chuan, Karaté traditionnel et défense mais aussi Kobudo, me mène à démontrer cette pluridisciplinarité lors même de ce passage de grade par la présentation d'un Kata Karaté et d'un Kata Nunchaku, reflétant ainsi la globalité de ma pratique martiale et de ce qui me caractérise en tant que pratiquant. Globalité que je mets dorénavant en lumière lors de mes interventions dans ce club même qui me vit grandir martialement et dans lequel je propose ces disciplines, le *Dojo Franc-Comtois* de Besançon.



Dojo
TFC
Arts Martiaux

LE NUNCHAKU

Introduction et historique

Avant d'être utilisé comme arme, le Nunchaku était un instrument agricole. Comme beaucoup d'armes et d'objets anciens, les historiens peuvent lui attribuer **plusieurs origines possibles**, les deux plus plausibles étant :

- **Le fléau** servant à battre le blé, c'est à dire à séparer les épis et isoler la graine de la céréale.
- **Le mors de cheval**. Il avait alors une forme légèrement différente du Nunchaku que l'on connaît aujourd'hui, les branches étaient courbées, mais il pouvait être utilisé de la même façon.



Le fléau à blé ou riz



Les mors de cheval

L'objet de la discorde

Toutefois, **deux courants** s'affrontent pour déterminer la paternité de l'utilisation des armes du « Kobudo » (différentes armes utilisées par les paysans) :

Pour la plupart des historiens, le Nunchaku provient de l'île d'Okinawa, au sud du Japon. Cette île appartenait à la Chine jusqu'à son invasion par le Japon en 1429. Le gouverneur de l'île interdit alors aux habitants la possession d'armes ; seuls les Samourai et les militaires étaient autorisés à en porter. De ce fait, afin de se défendre contre les pillards et les hors-la-loi, les paysans décidèrent d'utiliser leurs outils agricoles pour se défendre ...

Une seconde catégorie d'historiens estime que l'utilisation de ces outils comme armes est bien antérieure à l'invasion japonaise, et donc, d'origine chinoise puisque l'île d'Okinawa leur appartenait avant 1429.

Evolution au XXème siècle

Le Kobudo d'Okinawa a connu une évolution parallèle au Karaté. Ces techniques sont arrivées jusqu'à nous grâce à Maître Shinko MATAYOSHI et son fils Shinpo. Né en 1888 dans la ville de Naha, Maître MATAYOSHI commença, dès son enfance, à étudier le Bō, l'Éku, le Kama et le Sai, sous la direction du Maître Shokuho AGENA. Puis le Tunkuwa et le Nunchaku avec le Maître IREI.



Au début du siècle, il entreprit d'approfondir ses connaissances en arts martiaux, en faisant un grand voyage à travers toute l'Asie de l'Est. En 1929, il regagna temporairement le Japon à l'occasion d'une grande cérémonie organisée en l'honneur de l'Empereur MEIJI, puis il rentra à Okinawa en 1935 afin de poursuivre son étude des arts martiaux avec des Maîtres Okinawaïens. Il s'éteignit en 1947, à l'âge de 59 ans.

Vers 1950, Maître Henry PLÉE fit venir en France les premiers maîtres de Karaté et d'Arts Martiaux Chinois et Asiatiques, ceux-ci importèrent aussi le Kobudo dont fait partie le Nunchaku.

Les différents types de Nunchakus

Principalement constitués de 2 branches, on peut retrouver des Nunchakus à 3 branches et exceptionnellement à 4 branches.



Nunchakus à 3 branches

Nunchaku à 4 branches

Divers matériaux sont utilisés pour sa fabrication, mousse, bois, métal. Reliés soit par des cordes ou des chaînes.

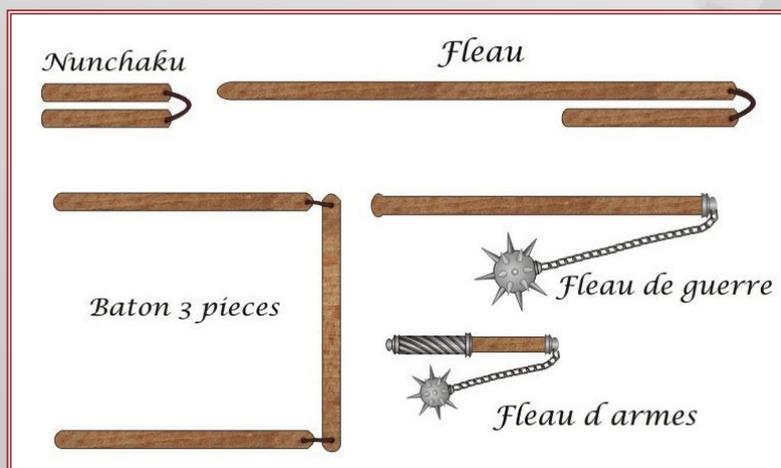


Nunchaku en mousse

Nunchaku en bois

Nunchaku en métal

La longueur des branches peut varier de 15 à 60 cm. Sa section peut être ronde ou octogonale et son profil peut être évasé afin de mieux équilibrer les branches lors du maniement. Il existe aussi des Nunchakus dont les 2 branches sont de longueur différentes, son maniement s'approchant du bien connu Fléau (d'arme ou de guerre) du moyen âge.



Législation du Nunchaku

En France, le port, le transport et l'utilisation des armes sont réglementés par la loi. Elles sont classées en 8 catégories en fonction de leur dangerosité et/ou utilité.

Le Nunchaku est classé en 6ème catégorie dans les armes blanches :

« Tous les objets susceptibles de constituer une arme dangereuse pour la sécurité publique et notamment les baionnettes, sabres-baionnettes, poignards, couteaux-poignards, matraques, casse-tête, cannes à épées, cannes plombées et ferrées, sauf celles qui ne sont ferrées qu'à un bout, arbalètes, fléaux japonais, étoiles de jets, coups de poing américains, lance-pierres de compétition, projecteurs hypodermiques. »

Dans ce paragraphe, il faut comprendre, qu'en plus des armes nommément désignées, « Tout objet pouvant par extension ou par destination, causer un danger pour la sécurité publique, peut être considéré comme une 6ème catégorie » même si ce même objet n'est pas énoncé clairement.

Son port est strictement interdit dans un lieu public, sauf autorisations spéciales (pour des représentations publiques par exemple). Si l'on fait partie d'un club de Nunchaku, son port est autorisé lors du trajet pour se rendre au club, mais à condition qu'il ne soit pas à portée de main : il doit être dans un étuis et difficile à sortir.

En France, la vente de Nunchakus n'est soumise à aucune réglementation spéciale.

Dans 5 états américains, la vente du Nunchaku est interdite et il est également interdit d'en posséder un chez soi. En cas d'infraction, les sanctions sont beaucoup plus sévères qu'en France et peuvent aller jusqu'à l'emprisonnement immédiat même si le Nunchaku n'a pas été utilisé.

D'autres pays ont une politique bien plus souple, notamment les pays asiatiques qui travaillent à l'expansion de sa pratique vers le grand public.

T E C H F L E A D I S E T K A R J U T S
NUNCHAKU
I Q U E X O B L E I P L I N E I Q U E T É O B U D O

Popularisation du Nunchaku : la Légende Bruce LEE

Né à San Francisco en 1940, Jun-Fan LEE est devenu en 30 ans la plus grande star chinoise du monde cinématographique et des arts martiaux.

Bruce LEE apprit le Wing Chun auprès de Maître Yip Man, et fréquentera son cours durant 12 ans. Après un premier passage aux Etats Unis, où il ouvrira deux écoles de Kung Fu, il obtiendra une équivalence du baccalauréat, deviendra étudiant en philosophie et se maria avec une de ses élèves, Linda EMERY.

Dégoûté du peu de place laissé aux Chinois dans le cinéma, il repartira pour Hong Kong et tournera deux films qui resteront comme des succès foudroyants : « Big Boss » et « La Fureur de vaincre. » C'est d'ailleurs dans ce dernier qu'il présentera au public une arme dévastatrice au formidable impact visuel : le Nunchaku.

Par la suite, il tournera « La Fureur du dragon », « Opération Dragon » et « Le Jeu de la Mort », trois films qui le placeront définitivement au panthéon du cinéma international. Les techniques de Bruce LEE au Nunchaku sont notamment issues de techniques philippines, qu'il travailla avec son principal associé et meilleur ami : Dan INOSANTO. « Le Jeu de la Mort » propose en outre le plus spectaculaire combat aux nunchakus de l'histoire du cinéma d'action.

De l'aveu de Bob WALL, ancien champion du monde karaté, Bruce LEE avait acquis, à la fin de sa vie, une technique phénoménale dans la manipulation du Nunchaku, une technique bien supérieure à ce qu'il avait montré dans ses films. Bruce LEE devint rapidement une légende, bien réelle, un véritable phénomène de société. À la sortie de ses films en Europe, un nombre incroyable de jeunes s'identifièrent à lui, achetant, fabriquant des Nunchakus qu'ils sortaient en pleine rue pour imiter leur idole.

Hélas, il mourut en 1973, et son héritage fut laissé à l'abandon plusieurs années ...



Les différentes écoles

Le Kobudo

« Anciennes Voies du Combat » : **Ko** (ancien), **Bu** (martial), **Do** (voie)



Arts martiaux pratiqués avec des armes non conventionnelles ou moins courantes.

Il existe historiquement des Kobudos japonais (*Nihon-Kobudo*) et des Kobudos d'Okinawa (*Okinawa-Kobu-jutsu* ou *Ryukyu-Kobujutsu*). Les deux systèmes d'armes sont en fait confondus depuis le milieu du XXe siècle.

Ils sont le plus souvent pratiqués conjointement avec d'autres arts martiaux comme le *Karaté* ou l'*Aikido* en particulier. Dans notre fédération, la pratique est régulièrement mise en avant par Maître Zeneï OSHIRO, expert fédéral en *Karaté Goju Ryu* et Kobudo.

Notons aussi que d'autres pratiques martiales et artistiques utilisent le Nunchaku, comme le *Kung Fu*, le *Viet Vo Dao* ou le *Taekwondo*. Traditionnellement, les armes les plus courantes du Kobudo sont le Bō, le Tonfa, le Nunchaku, le Sai, l'Éku et le Kama.

Tonfa



Sai



Nunchaku



Kama



Éku ou Kai

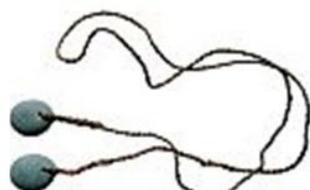
Bō

Il existe toutefois une multitudes d'armes « secondaires » dont les applications ont été détournées pour le combat ou la défense.

Tekko



Techu



Suruchin



Hanbo



Tanbo



Tinbe & Rochin



Souhaitant que le Nunchaku devienne un Art Martial à part entière, d'autres pratiquants avaient à coeur de se démarquer du Kobudo et mettre en avant la spécificité de cette arme.

Une méthode alternative, Pascal VERHILLE et le Nunchaku de Combat



Pascal VERHILLE

Depuis sa démocratisation, quelques professeurs et instructeurs d'arts martiaux ont vainement tenté d'insérer la pratique du Nunchaku dans leurs cours, mais sans méthode, même pour les pratiquants ce ne fût pas probant. Il faudra attendre 1978 pour que le nunchaku s'apprête à faire son retour en force sur la scène européenne par l'intermédiaire d'un karatéka français ... Pascal VERHILLE.

En 1981, VERHILLE souhaitant faire reconnaître le Nunchaku comme un véritable art martial, créa la FFNC (*Fédération Française de Nunchaku de Combat*). Il élaborera alors la première méthode rationnelle d'enseignement du Nunchaku.

En 1988, la FFNC devient *Fédération Française de Nunchaku Sportif* (FFNS). S'en suit la création de la WANO (*World Amateur Nunchaku Organisation*) afin de promouvoir le Nunchaku de divers horizons et ouvrir à tous les compétitions internationales Open.

Marcel RIFFE, élève direct de VERHILLE, participe à l'élaboration d'une école proche du Nunchaku de Combat. Cette nouvelle école est accessible à toute morphologie, à tout âge, ceci en puisant dans le Karaté traditionnel, le Nunchaku de Combat et d'autres écoles riches en techniques.

Il crée alors une synthèse qui prend le nom de Nunchaku « **Nenbushi** ».

NE (Nunchaku Educatif), **NB** (Nunch-Boxing), **Bushi** (Guerrier)

Il était Expert Régional pour le Nunchaku Nenbushi dans la région PACA.



Marcel RIFFE



Juste avant l'impression de ce mémoire j'ai appris la disparition brutale d'un Ami, Marcel RIFFE ... Je l'ai accompagné pendant de nombreuses années pour le développement du Nunchaku sur notre territoire.

Marcel a consacré sa vie au Nunchaku, 40 ans de pratique, notamment avec le développement d'une pédagogie enfants poussée. Il était un travailleur acharné, avait un caractère bien trempé et une grande vision du Nunchaku autant en compétition qu'en tant qu'Art Martial.

Il n'a pas eu connaissance de ce mémoire consacré à notre Art ...

Repose en paix auprès de nos pairs ...

Les différentes formes de pratiques

La pratique du Kata

Tout comme en Karaté, les Katas de Nunchaku sont pratiqués en compétition avec un Nunchaku en bois pour les adultes, reprenant l'ensemble des principaux critères techniques composant celui-ci :

- La démonstration réaliste de l'essence martiale du Kata.
- La maîtrise technique du maniement du Nunchaku.
- Rythme, vitesse, équilibre et focalisation de la puissance.
- L'utilisation convenable et correcte de la respiration.
- La focalisation convenable de l'attention et concentration.
- Des positions correctes et tenue du corps.
- La forme correcte du style présenté.
- L'embusen.

L'application sous forme de Bunkai peut se faire dans le cadre d'une pratique en équipe.

(Voir Annexe : Feuille de notation technique Nunchaku Kata)

La pratique artistique

Exhibition libre du maniement du Nunchaku, la pratique artistique permet aussi de montrer des techniques de pieds-poings tout en agrémentant sa prestation de sauts, roulades ou autres techniques visuelles spectaculaires avec un ou deux Nunchakus. Le but étant de démontrer son aisance lors du maniement et de mettre en avant un programme chorégraphié sur une musique rythmée.

Peu enseigné en club, elle fait l'objet d'une recherche personnelle dans le cadre de démonstrations.

=> Les critères techniques sont variés *(voir Annexe : Feuille de notation Nunchaku Artistique)*.

La pratique du combat

Trois grandes formes de pratiques peuvent être proposées :

- Le Nunch Impact repose sur le principe de l'escrime comme en Karaté Sportif, un arrêt est marqué à chaque touche.
- Le Nunch Contact (ou Semi Contact) utilisera le principe des rounds où les points de chacun seront comptabilisés sans arrêt du combat.

Pour ces deux formes de compétition, le vainqueur est celui qui a atteint le plus grand nombre de points.

- Il existe en plus de ces deux formes le Full Nunch, créé par Pascal VERHILLE, version plein contact où la victoire peut se faire aux points ou par la mise hors combat du compétiteur.

Parallèlement à ces trois formes de combat, dans le style Nenbushi, il existe également le Nunch Boxing.



Ici le Nunchaku n'est pas le seul élément à prendre en compte lors du combat puisque les compétiteurs peuvent utiliser des techniques de pieds et de poings.

Deux formules existent :

- La formule Full : les coups de pieds sont uniquement portés au-dessus de la ceinture.
- La formule Kick : les coups dans les jambes sont autorisés en plus du haut du corps et de la tête.

(Voir Annexe : Valeur des Points en Combat Nunch Impact)

Les équipements en compétition

Il existe deux parties distinctes, dans tous les cas les compétiteurs sont équipés d'un kimono aux couleurs de leur école :

- La partie technique, où les compétiteurs se présentent avec un Nunchaku bois dont la longueur et le poids minimum est imposée par le règlement d'arbitrage. Pour les mineurs, le Nunchaku est en mousse.
- La partie combat, où les compétiteurs ont un Nunchaku mousse et sont équipés de casques avec visière et gants de protection. Pour les mineurs, le port du plastron est obligatoire.





Ma contribution personnelle au développement du Nunchaku

J'ai mis ma passion au service de mon club dès mes débuts en proposant à la fin des cours de Karaté, diverses initiations et travaux autour du Nunchaku, faisant sans m'en rendre compte le lien entre les deux disciplines. En 1989, j'ai créé la section Nunchaku au sein du Dojo Franc-Comtois, à Besançon, formule hebdomadaire le dimanche matin. Humoristiquement, préférant les arts martiaux à la religion, j'ai vite trouvé une alternative à la messe du dimanche par la pratique du Nunchaku. M'inspirant du fonctionnement des autres sections du Dojo Franc-Comtois, j'ai créé moi aussi des sections satellites dans des villages de la périphérie bisontine, mettant à l'honneur la pratique du Nunchaku.

En 1992, j'impulse la création du Comité Régional de Nunchaku, mobilisant une équipe de travail dont le président était Sébastien VARDANEGA. Comité sous la tutelle de la *Fédération Française de Nunchaku Sportif* (FFNS), qui deviendra par la suite *France Nenbushi*. Suite à mes résultats internationaux dans la discipline, j'ai été régulièrement sollicité pour animer des stages sur l'ensemble du territoire national.

Suite à la rencontre de Christian BARSZNICA, à l'époque responsable de la commission Nunchaku FFST, j'ai pu apporter ma contribution à celle-ci. D'abord remarqué pour mon travail technique, il m'a ensuite été proposé d'intégrer l'équipe directionnelle en tant que référent grades de la Fédération dès 2010. 2 ans plus tard, je prends la responsabilité de la Commission Nationale Sportive (CNS). Ces responsabilités me donnèrent l'occasion de mettre en place et coordonner quelques actions marquantes sur le territoire, des formations d'arbitrage, le collège des Ceintures Rouges et des Ceintures Noires, des formations techniques et pédagogiques, ainsi que des compétitions nationales.

En 2015, ses membres décident de rejoindre la FFKDA afin d'affirmer le développement du Nunchaku. Etant déjà impliqué dans celle-ci de par mes diverses responsabilités en *Karaté Jutsu*, j'avais déjà la connaissance de ce qu'une grande Fédération pouvait apporter à notre discipline en terme de notoriété et de structure. Une stratégie collective fût alors mise en place afin que chaque responsable de clubs se mettent en contact avec leurs ligues régionales dans le but de proposer une intégration du Nunchaku, en mettant au service de celles-ci leurs compétences techniques.

Nommé responsable régional de la discipline, la ligue de Franche-Comté Karaté me donna l'opportunité d'animer des stages techniques et d'arbitrages spécifiques au Nunchaku en son sein. Depuis je me déplace régulièrement pour animer des initiations, des stages de perfectionnement, pour enfants, ados et adultes dans ce qu'est devenu la ZID de Franche-Comté, ayant toujours à cœur de faire connaître le Nunchaku et montrer le lien fort que sa pratique possède avec celle du *Karaté Jutsu*.

Il est amusant de voir que ma pratique qui a commenç sur un lien fort avec le Karaté, s'est petit à petit éloignée sur deux disciplines distinctes pour ensuite se regrouper dans une même Fédération et une pratique commune, partageant les mêmes fondamentaux.



Stage d'arbitrage en Franche-Comté

Aspects techniques dans la pratique martiale

Le Nunchaku a pour spécificité d'être une **arme articulée** (chaîne ou corde) dont la difficulté est la récupération de la branche utilisée. Cela demande deux formes distinctes de concentration :

- Visée de la cible (1er objectif)
- Récupération de la branche utilisée (2ème objectif)

Les mouvements effectués impliquent que l'on utilise le bras droit ou gauche, parfois alternativement, ce qui nécessite une préhension dans le temps, une excellente coordination et une bonne latéralité. De plus la physique du corps et sa mémoire musculaire sont essentiels à une récupération optimale. En effet, la position de la main, du bras ainsi que l'instant de préhension sont des objectifs à travailler jusqu'à l'automatisme du mouvement.

Plus spécifiquement, la **précision lors de la préhension** est primordiale, aussi bien pour exploiter la totalité du déploiement de l'arme que pour permettre une gestion des techniques de blocage avec le maximum de surface utile, assurant la sécurité du porteur. Le positionnement et l'orientation des mains ont une importance cruciale pour la réussite du geste.

Autre point essentiel, **les trajectoires** sur les différents plans doivent être rigoureusement maîtrisées car l'articulation de **l'arme décuple les erreurs** de trajectoire. L'angle d'attaque est donné à la branche par le bras et la main, mettant en action plusieurs articulations dont la moindre erreur de positionnement ou d'alignement se répercute sur la technique elle-même. **Aussi bien dans le geste d'attaque que dans la récupération.** Depuis une garde donnée, il est alors possible, de par le contrôle de la trajectoire, de varier les attaques et leurs angles : verticale, oblique, latérale, remontante ou descendante mais aussi piquée.

Notons que chacune de ses trajectoires retrouve sa similitude dans les attaques du Karaté ! Nous parlons donc de fondamentaux qui s'appliquent également sur les esquives, les blocages, les déplacements et les appuis. Cette étude du geste juste, dans le vide, se complique dès lors que la branche mobile touche une cible, celle-ci étant déviée de sa trajectoire, il faut donc la corriger afin de récupérer l'arme en toute sécurité. Le Nunchaku ayant cette autre spécificité d'être aussi dangereux pour le porteur que pour le partenaire visé ...



Similitude entre l'attaque « Piquée » et le « Tsuki »



Similitude (en miroir) entre le « Blocage latéral » et le « Uchi uke sur Marwashi tsuki »

Exemple sur le Kata « **Meikyo** », similitude des techniques Main ouverte / Main armée





Des exercices appropriés permettent l'acquisition de ces différents paramètres et forgent ces automatismes. On retrouve même de nombreuses similitudes avec la pratique du Karaté Jitsu :

Exemple avec l'exercice « **Rose des vents** », proposé par Christian SIMON (Angers) – 1991

Extrait du « Courrier des Fléausophes »

Objectifs :

- Développement des réflexes
- Orientation
- Travail des pivots

Exercice :

Les élèves font face à l'instructeur dans la direction dite Nord.

Lors que le professeur annonce une direction « Nord », « Sud », « Est » ou « Ouest », les élèves se tournent dans la direction et effectuent la technique choisie pour l'exercice.

Au fur et à mesure de la progression des élèves, l'instructeur peut :

- Annoncer les directions de plus en plus rapidement pour arriver à la fin à annoncer plusieurs directions d'un coup.
- Ajouter les directions intermédiaires N.E., N.O., S.E. et S.O.

De nombreuses variantes sont possibles dans ce type d'exercice, notamment en reculant sur des blocages et/ou esquives et en contre-attaque sur la même direction ou sur une direction changeante.

La distance de départ entre les deux combattants est identique à celle du Karaté. La différence notable est qu'une fois en garde le pratiquant de Nunchaku est rapidement dans la zone de danger de l'arme, de par l'allonge que donne le Nunchaku.

Aussi, il est intéressant de noter que le Nunchaku ouvre à un panel de distances de combat très varié. Pouvant aller de la taille d'une branche jusqu'au déploiement total du Nunchaku ajouté au bras du pratiquant. **Par exemple, la distance de frappe Nunchaku non déployé s'apparente à une distance de jambes.**

Lors de blocages, la précision de récupération en bout de chaque branche permet de pouvoir bloquer une attaque (nunchaku, poings, pieds, autres ...) et de contrer en distance courte, branches tenues, à une ou deux mains (frappe, saisie, étranglement ou clé ...). La distance de sortie lors du blocage peut aussi demander à se servir de la longueur totale du Nunchaku pour contrer en frappe.

En terme de combat, la distance déployée du Nunchaku permet de toucher un adversaire en étant hors de portée de sa distance pieds-poings. Ajoutant une autre dimension au combat par rapport au Karaté quel que soit son style. Cette notion de distance peut être aussi intéressante pour la Self Defense mais aussi contre les couteaux et bâtons.

Enfin, en combat Nunchaku contre Nunchaku ou en défense contre d'autres armes, les distances sont éloignées à leur maximum. Dans son aspect sportif, les échanges « protégés » (casques et Nunchakus mousse) se font à la touche comme en Karaté traditionnel. **Cette forme de pratique favorisant l'esquive**, il est essentiel de travailler son déplacement et sa fluidité.

Prolongement naturel du corps, le maniement du Nunchaku prend tout son sens quand on veut démontrer **la fluidité** dans ses mouvements. Le fléau une fois activé, induit un mouvement linéaire, sans arrêt jusqu'à sa récupération. Si toutefois la branche mobile rencontre un obstacle, toute **une dynamique corporelle** se met en place afin de rediriger celle-ci pour assurer sa récupération en toute sécurité pour son porteur ou pour armer une nouvelle frappe.

En effet les appuis, le travail des hanches, le relâchement des articulations (mains, poignets, coudes, épaules, dos, hanches, genoux, chevilles et pieds) permettent d'approfondir le travail de sensation, de disponibilité mentale et physique du corps.

Des exercices type « Combinaisons codifiées » et de création sont possibles afin de gagner en fluidité :

1 - Exemples de travail reprenant le **principe du point, de la ligne et du cercle**

S'approprier l'arme en statique :

Les 29 maniements sur place (1er maniement, 2ème, 3ème et retour au 1er ...)



Les 29 attaques sur place

Les 29 maniements et/ou attaques sur cible et sur place

Gérer ses déplacements :

Puis en avançant avec différentes formes de déplacement du Karaté (Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc)

Kata seul

Gérer le temps et la distance :

Etude des Bunkais avec partenaire

Combinaisons codifiées de techniques

Jyu Kumité

2 - Exemple avec l'exercice « Attaque - Défense »

« A » est attaquant et « B » défenseur.

Le but de l'attaquant est de se déplacer sans s'arrêter de manier et d'essayer, bien sûr, de toucher son adversaire quand il est à distance. Il devra, avant tout, se faire plaisir en enchaînant plusieurs frappes sans pour autant chercher systématiquement à toucher le défenseur.

- « B » n'a pas de Nunchaku et travaille ses esquives, distances, gestion de l'espace.
- « B » se contente de bloquer ou d'esquiver sans contrer.
- « B » tient son Nunchaku dans une main et peut frapper en frappe courte après esquive, blocage ou erreur de récupération.
- « B » peut contrer en frappe longue après blocage ou esquive, ou sur erreur de récupération de Nunchaku de « A ».
- « B » peut esquiver et bloquer mais peut aussi contrer à n'importe quel moment d'un revers latéral pendant que « A » travaille son enchaînement. « A » doit analyser les réactions de « B » pendant qu'il manie et être prêt à bloquer, se déplacer de côté, esquiver ou manier en reculant.

Cet exercice amène à l'apprentissage du Kunité libre, des combinaisons codifiées existent comme en Karaté avec l'évolution des assauts conventionnels Kihon Ippon Kunité, Sanbom Kunité, Gohon Kunité, Ippon Kunité, Juy Ippon Kunité.

Les **différents aspects de cette arme**, permettent d'acquérir des **capacités complémentaires** à la pratique du pieds-poings du Karaté. S'approprier un objet extérieur n'est pas chose aisée, cela demande à travailler une concentration spécifique afin de s'approcher d'un lien extrême entre le porteur et son arme.

Métaphore que j'affectionne, tout petit, il nous est difficile de porter une cuillère à la bouche avec tous les paramètres permettant un geste précis, efficace et sans erreur. Des années de perfectionnement aboutissent à une maîtrise de l'outil. Le parallèle est le même avec le Nunchaku, il faut le temps au corps et à l'esprit pour dompter l'arme, d'autant que celle-ci est articulée.

Les années de pratique et de recherche du geste martial permettent l'efficacité, qui est identique en Karaté. Toutefois l'arme nous permet, quel que soit sa condition physique, une efficacité optimale sans se servir de la force.





La pratique du Nunchaku dans le Karaté Jutsu

CONCLUSION

Tout comme certains Arts Martiaux bien connus, le Nunchaku a gagné ses lettres de noblesse en tant que discipline à part entière. De par sa naissance et son histoire, ses spécificités singulières pour le combat, ses divers courants techniques, il n'est plus une arme traduite comme telle, mais le centre de l'apprentissage de sa propre voie. Nunchaku contre Nunchaku ... Là, où le Karaté brille en percussion ... Où le Judo, se résumera à la maîtrise des projections ...

Toutefois il est extrêmement réducteur de n'entrevoir qu'un aspect technique de ces disciplines, tel que pourrait le faire un néophyte quand on lui parle d'Arts Martiaux. Chaque discipline va beaucoup plus loin dans sa recherche pour s'accomplir. Avec le temps et l'expérience de cette passion martiale on finit par se rendre compte que les choses se recourent et se lient entre elles.

L'adepte qui cherche l'accomplissement dans nos disciplines, approfondira ses connaissances, ses sensations, sa compréhension des choses. Il connaîtra une succession d'évolution dans son apprentissage. Ce qui lui apporte différents niveaux et degré de lecture de sa pratique au fur et à mesure de son avancée dans l'Art Martial. Et l'aide ainsi à une compréhension globale du Budo bien plus élevée, grâce à la multiplicité des disciplines travaillées.

Les différents fondamentaux sont d'ailleurs partagés par le Nunchaku et le Karaté. La technique, les déplacements, les appuis, le **kime**, le travail corporel ... La philosophie associée au mental apporteront l'esprit de décision et d'action instantané (**De ai**). Quant à la vigilance (**Zanshin**), elle sera dorénavant de tous les instants. Cela pourra se traduire ensuite aussi bien dans d'autres cadres : sportif, défense ...

Paradoxalement, le **Karate-do** venant lui même du **Karate-Jutsu**, méthode pragmatique de défense anciennement appelée **Tode** pour « Main Vide », ne signifie pas que la pratique se fasse exclusivement en utilisant la « Main nue ». Aussi l'étude des armes à Okinawa fait partie intégrante de la pratique du Karaté au même titre que le travail interne. Cette « Main Vide » armée ou dotée notamment d'un Nunchaku permet l'extension de soi. Elle prolonge la sensation technique du corps au travers de l'outil. Outil agraire qui par l'ingéniosité de son emploi, permet une efficacité décuplée qui ne varie pas dans le temps, dès lors que la technique reste présente.

Cette vision sur l'apprentissage de nos disciplines trouve aussi d'autres cheminements. Dans les Arts Martiaux Philippins, l'apprentissage des armes (bâtons et couteaux) mène à la pratique désarmée du travail des pieds-poings. Liant la globalité du combat comme un tout. C'est par ce cheminement particulier **Jutsu-Kobudo**, que je me suis forgé ma propre identité martiale. Mon regard vers la « Tradition » devient maintenant, je crois, plus perçant, plus juste avec le temps.

Je reste conscient que l'évolution dans la pratique martiale ne peut pas être calquée uniquement sur mes envies. Affinités et expériences dépendent souvent d'un courant ou d'une école dans son sens large. Toutefois l'apport pédagogique et ludique du Nunchaku, aussi bien pour l'adolescent que chez le pratiquant adulte, permet d'enrichir la compréhension du Karate au travers des principes communs tout en se confrontant à de nouvelles problématiques techniques.

C'est cette spécificité que j'ai eue à coeur de mettre en avant dans ce mémoire : « **Ma pratique** ».

Peu commune dans le cercle des pratiquants du Karate, mais partagée par quelques passionnés et spécialistes, elle a forgée ma « **personnalité martiale** ». Cette pratique, j'aime l'enseigner, de manière consciente et peut-être inconsciente à l'ensemble de mes élèves et des personnes auprès desquelles j'ai l'occasion d'intervenir lors de mes actions départementales ainsi qu'en ligue et lors de mes stages.

Toujours dans la recherche de la maîtrise gestuelle et totale. Elle reste un but difficile à atteindre mais dont j'espère me rapprocher de plus en plus au fil des années ...

BIBLIOGRAPHIE

Livres

(Documents références tirés de ma bibliothèque personnelle)

Yoshinao NANBU

Le Nunchaku
Le Karaté Sankukai

Kenji TOKITSU

Les Katas
Tai-chi-chuan - Origines et puissance d'un art martial

Gichin FUNAKOSHI

Karaté Jutsu, la bible du Karaté-Do

Pascal VERHILLE

Les bases fondamentales du Nunchaku de Combat

Hirokazu KANAZAWA

Nunchaku – Entraînement dynamique

Roland HABERSETZER

Encyclopédie des arts Martiaux - Karaté-Do
Découvrir les Ko-Budo d'Okinawa

Vidéos

(Entre autre dizaines de références possédées)

F.F.Karaté

Bunkai kata (1 à 3)
Karaté Jutsu – Méthode Goshin-Jutsu
Karaté Defense Training (1 à 3)

Imagin' Arts Prod

Karaté : Vision Jutsu - Bernard Bilicki (1 à 4)

Budostore

Nunchaku, l'arme absolue – Nunchaku de Combat (1 et 2)



ANNEXES

Yannick HUG

Pratiquant passionné d'Arts Martiaux depuis 35 ans, j'ai pu associer pratique, enseignement et technique afin d'évoluer continuellement dans ma recherche martiale.

Soutenu dans cette transmission sous l'oeil bienveillant de Senseï Bernard Bilicki depuis de nombreuses années, je conserve ce besoin de partager mes connaissances et de porter les valeurs de nos disciplines vers un large public.



5ème Dan - Karate-Jutsu
52 ans

Karaté "Dojo Franc-Comtois"
Licence FFK : 01188599F

13 rue des Grands Près
25 640 Braillans

yannickhug@aol.fr
06 84 71 80 32

Disciplines pratiquées

Karaté Jutsu
Karaté Shotokan
Nunchaku - Kobudo
Karaté Contact
Taïchi-Chuan

Directeur Technique Départemental
du Doubs (depuis 2017)

Membre du Comité Directeur ZID
(depuis 2 mandats)

Grand électeur FFK du Doubs



Formations et Diplômes

2017 - Arbitre en formation Karaté Mix
2016 - Enseigne le Qi-Gong et Taïchi-Chuan
2015 - **Arbitre National - Karaté Jutsu, Contact, Full Contact et Inter-Disciplines**
Arbitre Régional - Nunchaku Nenbushi
2010 - Enseigne le Karaté Shotokan, Jutsu, Contact, Défense Training et Taï-Jitsu
Nommé **Responsable Régional Karaté Jutsu, Defense Training et Nunchaku Nenbushi**
2005 - Responsable commission nationale Nunchaku Nenbushi - FFST
depuis 2006 - Anime de nombreux stages de Ligue (Grades, multi-styles et Kobudo)
2003 - **Juge de Grades** - Ligue Franche-Comté
1995 - **Brevet d'Etat 1er degré - Karaté (DEJEPS)**
Brevet d'Etat 1er degré - Sport pour Tous (BEE1)
1986 - Brevet d'Animateur Régional, enseigne le Karaté

Grades

2012 - **5ème Dan** - Karaté - FFKDA
2007 - 4ème Dan - Nunchaku Nenbushi - FFST
1996 - Ceinture Noire 1er Dan Taï-Jitsu - FFKAMA
1992 - Ceinture Noire 1er Dan - Nunchaku Combat - WANO
1990 - Ceinture Noire 1er Dan - Karaté - FFKAMA
1987 - Ceinture Noire 1er Dan - Karaté - FFNECH



Résultats Sportifs

Champion d'Europe - Nunchaku Combat (1992)
Champion d'Europe - Full-Nunch (1991)
Champion de France Corpo - Combat Vétéran (2005)
Vice-Champion de France Corpo - Combat Sénior (2004)
3e au Championnat de France Corpo - Combat Vétéran (2006)
... entre autres résultats régionaux en Kata et Combat de 1984 à 2006

Formation Personnelle

Plus de 400 stages sur l'ensemble du territoire, dont de nombreux stages d'été et stages pour professeurs, avec les plus grands experts du Karaté, Dominique Valéra, Serge Chouraqui, Me Oshiro, Pascal Plée, Roger Itier, Thierry Alibert ...
Formation continue en Taïchi-Chuan avec Pascal Plée
Elève de l'Expert Fédéral Bernard Bilicki (9e Dan) depuis près de 25 ans
(nombreux stages et stage d'été)

Enseignement

Dirige une équipe de 7 enseignants, sur 3 structures régionales
Interventions auprès d'environ 300 élèves
Animation de nombreux stages spécifiques pour la Ligue et à la demande de clubs
Animation de stages inter-régionaux (Collège CN, Nunchaku, Karaté Jutsu ...)
Formation de plus de 25 ceintures noires
Enseignement à divers publics, dans plusieurs clubs
Enfants et ados
Adultes (loisir, compétition et défense)
Séniors (santé et convalescence)

Stage de Ligue
Karaté Défense Training Jutsu
 Animé par Yannick HUG (5ème Dan) - Responsable régional Karaté Jutsu
 Assisté de Ludovic GAUTHIER-MANUEL et Mohammad LAAGUEL (2èmes Dans)
Samedi 3 Décembre
 de 9h à 12h
 Prix : 10 €
Dojo de l'Axone
 (sortie autoroute n°8 - Montbelliard)
 25200 MONTBELLIARD
 Ouvert aux pratiquants tous grades et tous styles, ados et adultes
 Travail par ateliers en fonction du niveau
 Renseignements : yannichug@aol.com
 06 84 71 80 32

Quelques actions
 personnelles ...

Stage avec Yannick HUG (5ème Dan)
 Responsable régional Nunchaku et Karaté Jutsu
 Ouvert à tous licenciés FFKDA - GRATUIT
Lundi 7 Mars 2016
 8h30 à 19h30 : Stage Nunchaku Nenbushi - Enfants
 9h30 à 21h : Stage Karaté Défense Training - Adultes
Arts Martiaux Lédoniens
 Dojo Départemental de Lons-le-Saunier

Besançon - Vendredi 20 Avril
 Pôle Sportif des Montboucons - 3 avenue des Montboucons
19h30 - 21h30
NUNCHAKU | **KARATÉ MIX**
 Nenbushi | Sol - Grappling

Besançon - Dimanche 22 Avril
 Dojo Franc-Comtois - 4 rue des Chalets
9h30 - 11h45
QI-GONG | **SELF DEFENSE**

Animé par les enseignants de la section Self Defense ASEV / Dojo FC
 Avec la participation d' **Adrien CHAON** 3ème DAN
 Clément Guyot (1er Dan) | Nicolas Bakenda (5ème Dan)
 Yannick Hug (5ème Dan) | Benoît Blanc (3ème Dan)
 Ludovic Gauthier-Manuel (2ème Dan) | Gilles Chaon (1er Dan)
 Mohammad Laaguel (3ème Dan)
FFK 10€ pour les adhérents Dojo FC - ASEV
 20€ pour les extérieurs
 70€ pour les non licenciés FFK
 06 30 90 83 40 / selfdefense.valentin@gmail.com

Stage Self Defense Féminine
SELF DEFENSE
 Synthèse d'Arts Martiaux
 Dirigé par Yannick HUG (5e Dan) et l'équipe d'enseignants du club
Stage Gratuit !
 ouvert aux débutantes
Vendredi 24 Février
 19h - 21h
 Pôle Sportif des Montboucons
 3 avenue des Montboucons
 25000 Besançon
 Renseignements : 06 30 90 83 40
 selfdefense.valentin@gmail.com

Stage Qi Gong et Self Defense
 Initiation et Perfectionnement
Samedi 8 Juillet
Besançon - Dojo Franc-Comtois
 Pascal Bricchi 5ème Dan | Frédéric Mizzi 6ème Dan | Yannick Hug 5ème Dan
 10h30 - 12h30 : Qi Gong
 14h30 - 16h30 : Self Defense pour tous
 Prix : 20 €
 Prévoir baskets et repas sorti du sac pour le midi
Dojo Franc-Comtois
 4 rue des Chalets
 25000 Besançon
 Renseignements : Yannick Hug
 06.84.71.80.32 / selfdefense.valentin@gmail.com
 En partenariat avec l'École de Combat de Seloncourt



Stage Self Defense Féminine qui a réunit plus de 100 pratiquantes et non-pratiquantes



*Arbitrage Karaté Jitsu
avec Bernard BILICKI*

*Avec Bernard BILICKI,
Philippe CORNELOUP et Martial SALVADORE*



*Avec mon épouse et
Dominique VALERA*



*Avec Bernard BILICKI,
Christian CLAUSE
et mon ami
Jean-Emmanuel GROSSET-GRANCHE*



*Stage avec les 4 Experts
9ème Dan de la FFK*



Avec Loïc MARTY



Avec Serge SERFATI



Avec Lionel FROIDURE



*Avec Didier LUPO
et Jean-Paul BOBILLIER (Président ZID Franche-Comté)*



L'équipe enseignante du club avec Bernard BILICKI



*Avec mes amis Hauts-Gradés
Jo ESSARD, Philippe CORNELOUP,
Christian TOSINI, Philippe ROLLET
et Fabien WEHR*

Divers articles ...



« Point de vue d'une débutante » - 1993

Extrait de l'Echo du Nunchaku

Poignées de mains, sourires ... Tous sont là pour le stage. Pour qui ne les connaît pas, difficile de distinguer les gradés, les néophytes, le Champion d'Europe, quand ils attendent à la porte. Tous sont empreints du même calme sérieux.

Une fois dans la salle, en tenue, plus de doute. Chacun prend sa place et, dans le respect, une sorte de recueillement, la séance commence.

Et là, découverte. Cet homme jeune, aux pieds nus nous captive. Yannick HUG, c'est un spectacle à lui tout seul. Pourtant, rien de prétentieux en lui. Force tranquille, sa souplesse de chat est un plaisir des yeux. Modeste, efficace, clair, un zeste d'humour. Tandis qu'il nous fait les démonstrations nous le dévorons des yeux, fascinés par cette technique parfait qui est devenue, chez lui, une seconde nature. Un esprit sain dans un corps sain ? On est tous prêt de le croire ...

Yannick Hug est double champion d'Europe de Nun Chaku

Yannick Hug est double champion d'Europe du Nun Chaku (1991 et 1992), un homme passionné par son sport.

Un sport qu'il a découvert dans les salles de cinéma en regardant les films avec Bruce Lee. Un double champion d'Europe dans un sport méconnu des Français.

Les autres pays nous l'envie. Un homme, sportif, sympathique, souriant, aimant passionnément ce qu'il fait et qui veut l'enseigner dans notre pays. Un homme qui n'hésite pas sur la même journée d'un dimanche à effectuer un aller-retour Besançon - Leval pour une démonstration de Nun Chaku ça vaut le coup de le connaître. Il a 27 ans, et il est double champion d'Europe !



Yannick HUG

Son regard brun, vigilant et vif, nous observe, incisif. Il rectifie les gestes avec douceur, précision, sans ironie. Il met à l'aise les débutants et sa patience semble sans limite. Ces deux heures passées en sa compagnie ont été une expérience enrichissante.

SILHOUETTE

Yannick Hug de Torpes champion d'Europe de Nunchaku

Installé à Torpes depuis le début de l'été, Yannick Hug a eu tout juste le temps de vider ses cartons que déjà il bouclait ses valises pour Assen, en Hollande, où se déroulaient les championnats d'Europe de light-contact, une composante du Nunchaku qui fait partie des arts martiaux.

Déjà champion d'Europe de full-contact en 1991, Yannick Hug a survolé la compétition.

Le titre mondial sera son prochain objectif en 1994 face aux américains.

Licencié au Dojo Club Franc-Comtois, Yannick Hug est ceinture noire de Tai Ji Tsu, karaté et Nunchaku !

C'est dans cette dernière discipline qu'il envisage d'initier les jeunes de son village dans le cadre d'une nouvelle activité de sport et loisirs tandis qu'il ouvrira une école de karaté à Boussières.



Le champion va faire école...

BOUSSIERES

Nunchaku et karaté à la Maison pour tous

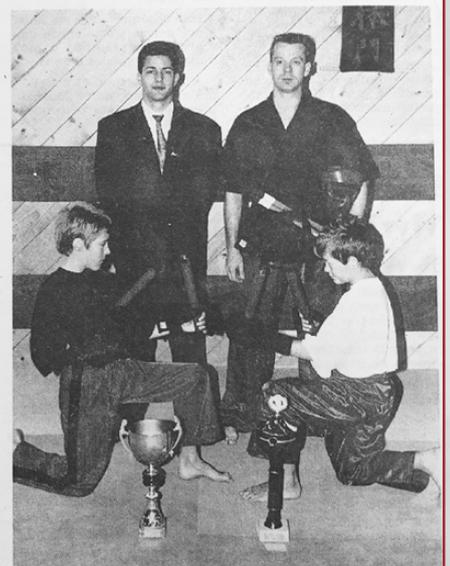
Dans le cadre de l'association « Sports, loisirs et randonnées », Les Richets et sous l'égide du Dojo-club franc-comtois, une nouvelle activité sportive est créée à Boussières: il s'agit d'une section d'arts martiaux—nunchaku et karaté—s'adressant à toutes et à tous à partir de 6 ans.

La direction technique sera confiée à Yannick Hug, un enfant du pays, double champion d'Europe en titre 1991-92 de nunchaku et ceinture noire dans les disciplines de karaté, nunchaku et tai-jitsu. L'animation et la promotion de cette section seront assurées par Sébastien Vardanega, pratiquant assidu de nunchaku.

● Pour les enfants de 6 à 13 ans, les horaires sont les suivants: le mercredi, de 17 h à 18 h, à la Maison pour tous de Boussières et le samedi, de 13 h 30 à 14 h 30, à la salle des Vignottes, à Torpes.

● Pour les adolescents et les adultes: le mercredi, de 19 h à 21 h, à la Maison pour tous de Boussières; le jeudi, de 19 h à 21 h, à la Maison pour tous de Boussières et le samedi, de 14 h 30 à 16 h, à la salle des Vignottes, à Torpes.

Les inscriptions seront prises lors des premiers cours d'essais, le mercredi 23 septembre, à la Maison pour tous de Boussières.



Une nouvelle activité sous la houlette de Sébastien Vardanega, responsable (à gauche) et Yannick Mug, professeur (à droite).

Feuille de notation technique : Nunchaku Artistique

Compétiteur
 NOM : _____ N° de passage : _____
 Prénom : _____ Heure de passage : _____

Notation technique (+1 point pour chaque)	S.total 2
lâché de nunchaku - roulade - saut - prestation avec deux nunchakus - rythme, jugement sur : <i>Ralenti, lent, moyen, rapide</i> : +1 point sur ralenti et rapide uniquement pratique de son artistique sur 3 hauteurs : <i>haut, moyen, bas</i> : +1 point, si les 3 sont présentes pratique de son artistique sur 4 directions : <i>Nord, Sud, Est, Ouest</i> : +1 point, si les 4 sont présentes	

3. Notation Itinéraire (+1 point pour chaque)	S.total 3
Départ au centre - Deux branches correctes - 3 ^e branche correcte - Itinéraire complet + retour au point de départ - si sortie de la branche + retour	

4. Notation artistique (+1 point pour chaque)	S.total 4
Esthétique générale - Rythme sur l'ensemble - Créativité de la prestation - Chorégraphie orchestrée	

5. Notation valorisante	S.total 5
Valeur de prestation technique : de 0 à 3 points	
Valeur technique dans la difficulté : de 0 à 3 points	
Valeur du choix technique et martial : de 0 à 3 points	

NOTATION FINALE					
Sous-total n°1	Sous-total n°2	Sous-total n°3	Sous-total n°4	Sous-total n°5	TOTAL

Arbitre n°1,
(Nom, prénom, signature)

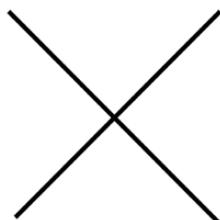
Arbitre n°2,
(Nom, prénom, signature)

Arbitre n°3,
(Nom, prénom, signature)

Annexe

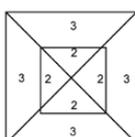
1. Notation post-présentation			
BONIFICATION		PENALITE	
Kimono de démonstration	+1	Kimono d'école	-1
Nunchaku de 30cm ou plus	+1	Nunchaku de moins de 30cm	-1
Nunchaku de couleur voyante, valorisant	+1	Nunchaku classique bois ou mousse, non valorisant	-1
Nunchaku supérieur à 150g	+1	Nunchaku inférieur à 150g	-1
Musique + facteur temps	+1	Sans musique	-1
Facteur temps = durée estimée de la prestation respectée	+1	si dépassement du temps +/- 20s	-1
⇨ 1'30 - 1'50 - 2'10 - 2'30 - 2'50		si pas de retour au point de départ	-1

Parcours Technique



Bonification :

- Grand carré = 12 points max (4x3)
- Petit carré = 8 points max (4x2)



NB : L'arbitre doit faire le suivi en temps réel du compétiteur sur la feuille.

Feuille de notation technique : Nunchaku Kata

Nom : _____
Prénom : _____

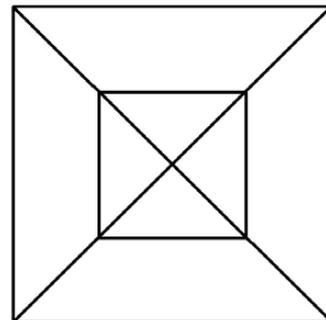
Club : _____



Haut : _____

Moyen : _____

Bas : _____



Pied : _____



Poing : _____



Arme : _____

Participation :

/10

Bonus :

/20

Technique :

/20

Combat :

/50

Observation :

/100

Annexe 3 – REGLEMENT SIMPLIFIE

EXPLICATIONS

Afin de familiariser le public et l'aider à comprendre les règles du Nunch Impact, un document a été créé. Ce document peut être distribué aux spectateurs avant la compétition, mais aussi aux compétiteurs pour leur rappeler les principaux points.

NUNCHAKU NENBUSHI : LE NUNCH IMPACT

Epreuve de Nunchaku de Compétition

Forme de combat Nunchaku contre Nunchaku



**Arrêt de l'Arbitre
à chaque impact jugé valable**

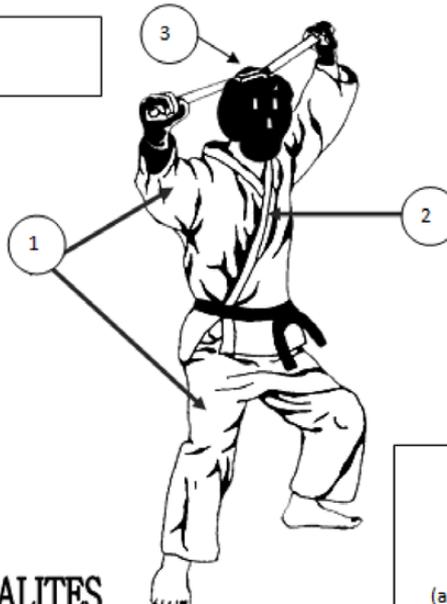
**Nunchaku Mousse
et protections obligatoires**

**Récupération obligatoire
après chaque impact**

Durée des combats en fonction des catégories

ATTRIBUTION DES POINTS

3pts (IPPON)
Impact à la Tête



2pts (WAZA-HARI)
Impact au tronc,
poitrine, abdomen,
flancs, dos

FAUTES ET PENALITES

FAUTE	PENALITE	POINTS
Toute Faute	1 ^{ère} Avertissement (Oral)	---
2 ^{ème} Faute	2 ^{ème} AVT	1pt (Yuko)
3 ^{ème} Faute	3 ^{ème} AVT	2pts (Waza-Hari)
4 ^{ème} Faute	4 ^{ème} AVT	Disqualification

FAUTES TECHNIQUES

- Perte du Nunchaku**
- Frappe trop puissante**
- Frappe interdite**
(au cou, à la nuque, à l'aine...)
- Frappe Courte**
(Nunchaku utilisé comme une matraque)
- Frappe Doublée**
(2 frappes enchaînées sans récupération)
- Coup interdit**
(coup de poing, de pied)





