

# L'ENTRAÎNEMENT DE JÔDÔ



Association fondée en 2005 pour l'étude et la pratique du Jôdô (Shinto Musô Ryu) et du Iaidô (Muso Shinden Ryu)

## HISTORIQUE

### LE JÔDÔ

杖道

L'art du bâton est né d'une légende. Miyamoto Musashi, un guerrier japonais de grande notoriété (1600-1678), après avoir vaincu Musô Gonnosuke dans un combat de sabre, lui laisse la vie sauve. Musô Gonnosuke se retire sur le Mont Homan pour méditer sur sa défaite. Une révélation divine lui apporte la solution : un bâton de 128 cm et de 23 mm de diamètre en bois de chêne blanc. Utilisant ce dernier à la manière d'un sabre, mais également comme une lance (yari) et une hallebarde (naginata), Musô Gonnosuke défie une nouvelle fois Miyamoto Musashi et, cette fois, remporte la victoire, dominant ainsi la terrible technique à deux sabres (nitô) de son adversaire.

### SHINTÔ MUSÔ RYÛ JÔ

神道夢想流杖

C'est en 1605 que Shintô Musô Ryû vit le jour. Le fondateur, Musô Gonnosuke Katsukichi, était un guerrier qui avait suivi l'enseignement de Tenshi Shôden Katori Shintô Ryû. Musô Gonnosuke en obtint une licence d'enseignement (Menkyô). Il avait également fait partie de Kashima Jikishin Kage Ryû. Musô Gonnosuke y reçut, paraît-il, le secret des principes de Ichi no Tachi (premier sabre), un des piliers de cette tradition. Musô Gonnosuke accepte ensuite des disciples qui formeront plus tard le Clan Kuroda, à Fukuoka, dans l'île de Kyûshû où l'enseignement du Jôjutsu sera prodigué dans le plus grand secret jusqu'au début du siècle dernier. L'introduction du Jôjutsu, aux Japonais d'abord, se fera peu avant la Deuxième Guerre mondiale par Me Takaji Shimizu. Ce dernier, doté d'un grand esprit d'ouverture, introduit cet art en Mandchourie, en premier lieu, puis à tout étranger désireux d'étudier sérieusement la culture martiale japonaise. Le premier occidental à bénéficier de l'enseignement du Jôjutsu est un Américain du nom de Donn F. Draeger, à la fin des années 50. Ensemble, Me Shimizu et Me Draeger fondèrent la Fédération Internationale de Jôdô (le préfixe jutsu fut abandonné peu après la guerre, jugé trop agressif par les forces d'occupation américaines).



# EQUIPEMENT

**JÔ**



*Bokken* : **ÔDACHI**



**KODACHI**



## LE JÔ

Un bâton de 128 cm et de 2,3 cm de diamètre en bois de chêne blanc.

## BOKKEN/BOKUTÔ/TACHI

Sabres en bois avec garde (Tsuba) : Ôdachi (grand sabre) et Kodachi (petit sabre)

## UWAGI

La veste d'entraînement standard, utilisée pour la pratique des arts martiaux, de couleur bleue, dont les deux pans seront maintenus ensemble à la hauteur de la poitrine par une attache de la même couleur que la veste.

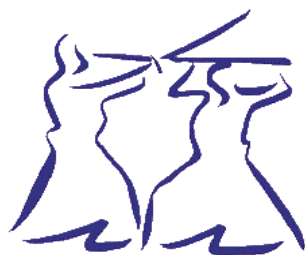
## OBI

Ceinture standard ou plus large de couleur blanche ou noire à partir du grade de 1<sup>er</sup> dan

## HAKAMA

La jupe-culotte de couleur bleue. La longueur du Hakama doit être telle que le bord inférieur touche le dessus du pied. Il fut l'habit traditionnel des classes nobles durant toute l'histoire du Japon. C'est durant la période Edo qu'il prit la forme définitive en usage aujourd'hui dans la pratique des arts martiaux.

## FORMES D'ENTRAÎNEMENT



**KIHON TANDOKU** : les bases du maniement du bâton seul

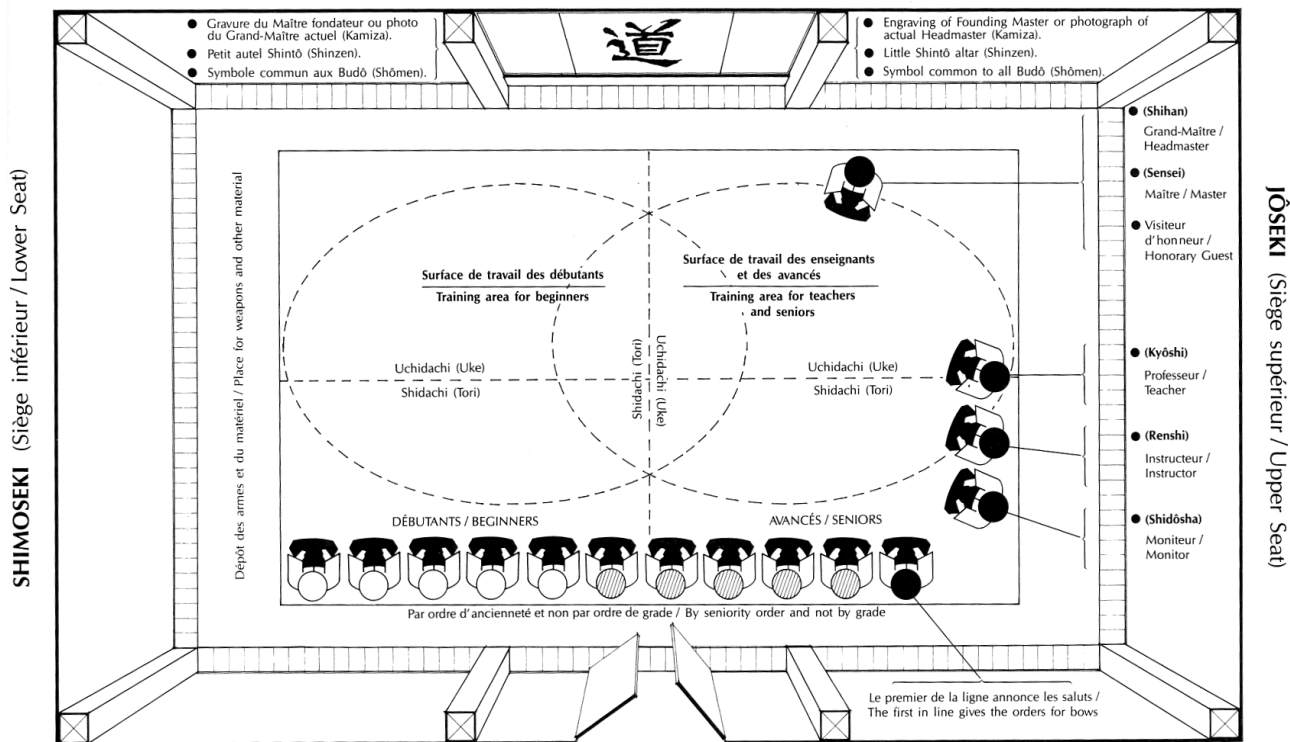
**KIHON SÔTAI** : les bases du maniement du bâton avec un adversaire armé d'un sabre de bois

**KATA** : formes pré-arrangées de combat

Le Jôdô ne comprend ni compétition ni combat libre. Au travers de l'étude des *Kata*, le pratiquant bénéficie d'un système traditionnel d'éducation physique, technique et mentale.

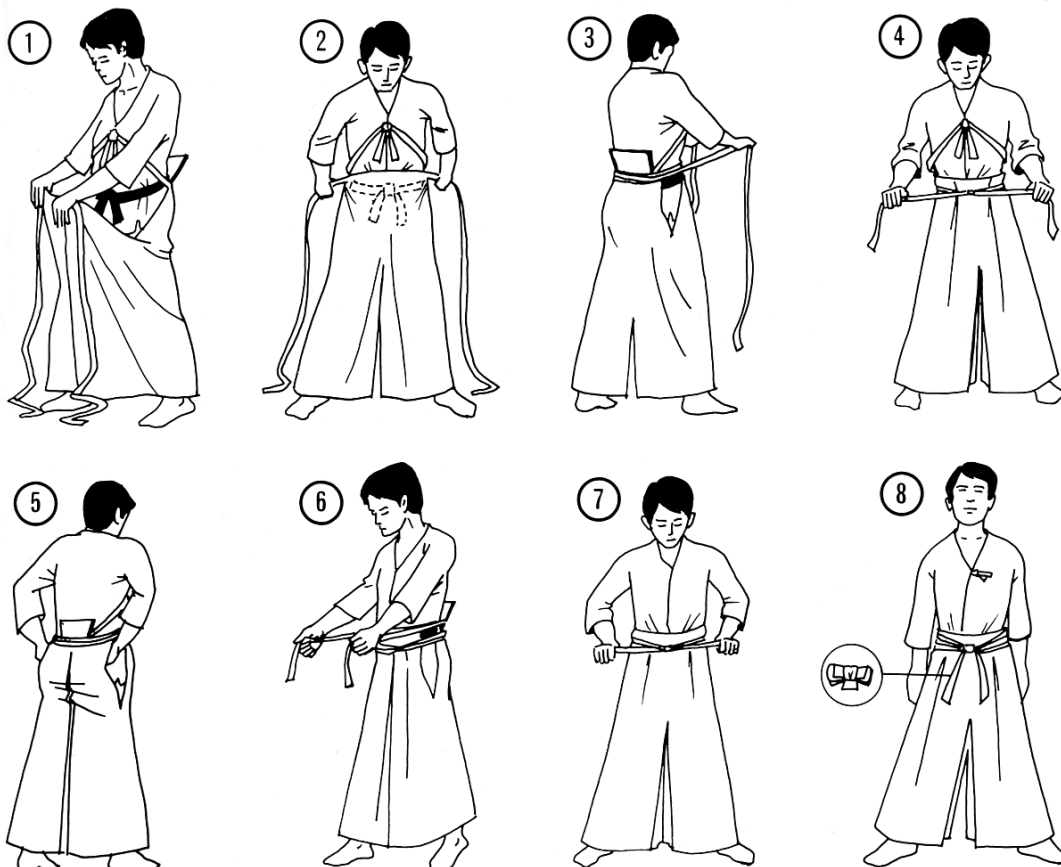
# DÔJÔ

KAMIZA / SHINZEN / SHÔMEN (Mur d'honneur / Wall of Honour)



SHIMOZA (Mur inférieur / Lower Wall)

## Laçage du Hakama





## LES BASES TECHNIQUES 'KIHON'



1. **Honte uchi** (coup avec la main en position de base) :

*Tandoku* : Honte ni kamae – Honte uchi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Sôgono rei - : Honte ni kamae – Honte uchi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe, Ichi kôtai

2. **Gyakute uchi** (coup avec la main en position renversée) :

*Tandoku* : Gyakute ni kamae – Gyakute uchi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Gyakute ni kamae – Gyakute uchi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

3. **Hiki otoshi uchi** (retirer le jô et frapper pour faire tomber) :

*Tandoku* : Hiki otoshi ni kamae – Hiki otoshi uchi, Hamjime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Hiki otoshi ni kamae – Hiki otoshi uchi, Hamjime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

4. **Kaeshi tsuki** (retourner l'arme et porter un coup d'estoc) :

*Tankoku* : Honte ni kamae – Kaeshi tsuki, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Honte ni kamae – Kaeshi tsuki, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

5. **Gyakute tsuki** (coup d'estoc avec la main en position renversée)

*Tandoku* : Honte ni kamae – Gyakute tsuki, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Honte ni kamae – Gyakute tsuki, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

6. **Maki otoshi** (faire tomber d'un mouvement enveloppant) :

*Tankoku* : Honte ni kamae – Maki otoshi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Honte ni kamae – Maki otoshi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

7. **Kuri tsuke** (guider et plaquer l'arme contre le corps) :

*Tandoku* : Kuri tsuke, Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Kuri tsuke, Yôï - Hajime – Yame, Motoe, Ichi kôtai



Honte

8. **Kuri hanashi** (guider et laisser aller) :

*Tandoku* : Kuri hanashi, Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Kuri hanashi, Yôï - Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

9. **Tai atari** (percuter le corps de l'adversaire) :

*Tankoku* : Tai atari, Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sotai* : Tai atari, Yôï - Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai

Gyakute

10. **Tsuki hazushi uchi** (dévier un coup d'estoc et frapper) :

*Tandoku* : Tsuki haszushi uchi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Maware migi

*Sôtai* : Tsuki haszushi uchi, Yôï – Hajime – Yame, Motoe – Ichi kôtai



11. **Dô barai uchi** (frapper sur une attaque transversale au torse) :

*Tandoku* : Honte ni kamae – Dô barai uchi, Hajime – Yame, Sonomama

*Sôtai* : Honte ni kamae – Dô barai uchi, Hajime – Yame, Sonomama

12. **Tai hazushi uchi** (éviter avec le corps et frapper) :

*Tandoku* : Tai hazushi uchi, Hajime – Yame, Motoe – Mae dete - Hidari honte ni kamae –

Tai hazushi uchi, Hajime – Yame, Motoe – Kihon owari

*Sôtai* : Tai hazushi uchi, Yôï - Hajime – Yame, Motoe – Jô mae dete - Hidari honte ni kamae -

Tai hazushi uchi, Yôï - Hajime – Yame, Motoe – Naore – Sôgo no rei

**Teno-uchi** : Il est important de bien tenir le Jô en Honte ou Gyakute et de respecter l'espace entre les deux mains, deux mains ou plus, selon les techniques.



## LES KATA DE SHINTÔ MUSÔ RYÛ JÔDÔ

### **Omote** (surface)

Tachi otoshi (faire tomber le sabre)  
Tsuba wari (briser la garde)  
Tsuki zue (le bâton qui atteint le but)  
Hissage (baisser, faire descendre)  
Sakan (pénétration par la gauche)  
Ukan (pénétration par la droite)  
Kasumi (brume)  
Monomi (la vision des choses)  
Kasa no shita (sous le chapeau de bambou)  
Ichi rei (une seule révérence)  
Neya no uchi (à l'intérieur de la chambre)  
Hoso michi (chemin étroit)

### **Tokushu waza** (techniques spéciales)

Uchi Otoshi (frapper vers le bas)  
Suigetsu (plexus solaire)  
Shamen (diagonale)

### **Chûdan** (degré intermédiaire)

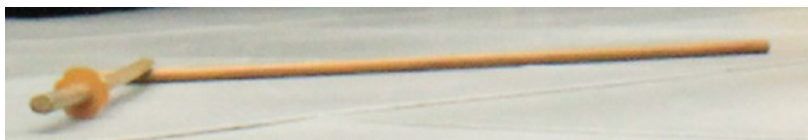
Ichi riki (une seule force)  
Oshi zume (pousser, au pied du mur)  
Midare dome (contrôle d'une turbulence)  
Ushiro zue, zen (le bâton arrière)  
Ushiro zue, go (le bâton arrière, variante)  
Taisha (la roue qui attend)  
Kengome (s'insérer dans l'espace)  
Kirikake (coupe avortée)  
Shin shin (avance constante)  
Rai uchi (coup de tonnerre)  
Yokogiri dome (arrêt d'une coupe latérale)  
Harai dome (arrêt d'une coupe transversale)  
Seigan (droit dans les yeux)

### **Ran-ai** (harmonie dans le désordre)

Ran-ai (ôdachi)  
Ran-ai (kodachi)

Le jugement précis des distances, une connaissance judicieuse du 'timing' et une coordination parfaite de l'énergie de l'arme et du corps (ki, ken, tai) font que les deux pratiquants, bien que s'affrontant, engendrent une superbe harmonie de mouvements.

### **KASARI** : Salut traditionnel



### **Kage** (ombre de la série Omote)

12 kata portant les mêmes noms que la série Omote

### **Samidare** (pluie fine du début de l'été)

Ichi monji  
Jû monji  
Kodachi otoshi  
Mijin, zen  
Mijin, go  
Gan tsubishi

### **Gohon no midare**

Tachi otoshi no midare  
Sakan no midare  
Kengome no midare  
Kasumi no midare  
Shamen no midare

### **Okuden**

Sengachi  
Tsukidashi  
Uchitsuke  
Kotedome  
Hikisute  
Kotegarami  
Jutte  
Mikaeri  
Aun  
Uchiwake  
Suigetsu  
Sayudome



# KAMAE



Les Kamae (posture d'engagement au combat) marquent à la fois une intention manifeste d'engager le combat et à provoquer chez l'adversaire des réactions de peur, d'hésitation, de confusion, ou même à leurrer ce dernier par une faiblesse qui n'est qu'apparente. Shintô Musô Ryû est riche en Kamae. Presque chaque mouvement débute et finit en Kamae. Ceci signifie qu'à tout moment la position de l'arme peut permettre une attaque ou un contrôle. Cependant, il est incontestable que ce sont dans les kamae qui précèdent chaque Kata que l'on discerne le mieux les notions plus anciennes des méthodes de Kobujutsu.

## LES KAMAE DE JÔ (SHIDACHI)

Tsune no Kamae : position pour le salut en ligne ou face à un adversaire. Les autres Kamae portent le nom des bases techniques et le nom de kata (sauf pour Sakan le Kamae s'appelle Ichi monji no Kamae, et Yoko Giri Dome, le Kamae s'appelle In-Yo no Kamae).

## LES KAMAE DE BOKKEN (UCHIDACHI)

Ciel : Jôdan

Homme : Seigan

Terre : Gedan

- |   |  |
|---|--|
| 1. Seigan no Kamae (pointe hauteur gorge)         | 5. Waki Gamae (l'aisselle/pointe en bas) |
| 2. Jôdan no Kamae (dessus la tête pointe au ciel) | 6. Nitô no kamae (avec 2 sabres croisés) |
| 3. Gedan no Kamae (angle kesa pointe au sol)      | 7. In yô no Kamae (Yoko giri dome)       |
| 4. Hasso no Kamae (à l'épaule/pointe en haut)     |  |

Hodoku : pointe de côté en position non offensive vis-à-vis de son adversaire

Sagetô : le long du corps tsuka en haut pour le salut en ligne ou face à un adversaire

Te no uchi : Il est important de bien tenir le bokken (les deux mains en Honte) car c'est par leur intermédiaire qu'il est lié aux hanches et au centre de gravité du corps

## LES TECHNIQUES DE BASE DE KENJUTSU

- |  |  |
|--|--|
| 1. Kiri Age (en remontant en Jôdan)                    | 4. Uke Nagashi recevoir/laisser glisser) |
| 2. Kiri Otoshi (coup de haut en bas/Kihazushi)         | 5. Maki Otoshi (envelopper vers le bas)  |
| 3. Kiri Kaeshi (retourner la coupe/renverser le sabre) | 6. Uke Kaeshi (recevoir la coupe)        |

## LES KATA DE SHINTO RYU KENJUTSU

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. Ai Suri    | 7. Nitô Ai        |
| 2. Ai Suri    | 8. Suri Komi      |
| 3. Jû         | 9. Inchû          |
| 4. Chibarai   | 10. Uke Nagashi   |
| 5. Sarin      | 11. Mine Uke Dome |
| 6. Uke Kaeshi | 12. Tsuki Dashi   |

## SHIDACHI, UCHIDACHI :

*Uchidachi* est celui qui tient le rôle de l'attaquant, il est toujours le virtuel perdant. Ce rôle est attribué au professeur ou un élève ancien qui a pour tâche de faire étudier une technique ou Kata à *Shidachi* qui est le rôle de l'élève.

# TRADITION MARTIALE

Au cours de sa longue histoire, Shintô Musô Ryû noua des liens intimes avec un certain nombre d'autres traditions martiales spécialisées dans l'étude d'armes différentes. Aujourd'hui, l'éducation complète d'un membre de Shintô Musô Ryû comprend l'étude des six traditions martiales



Shintô Musô Ryû Jô	: bâton
Shintô Ryu Kenjutsu	: tachi
Uchida Ryû Tanjojutsu	: bâton court
Isshin Ryû Kusarigamajutsu	: faucille et chaîne avec poids
Ikkaku Ryû Juttejutsu	: matraque métal et fourchon
Ittatsu Ryû Hojojutsu	: cordelette pour ligature

## LES NOTIONS

Une notion, dans le contexte du *Budô*, c'est la compréhension intuitive acquise par l'expérience. Une notion ne peut pas être réellement comprise à partir d'une explication intellectuelle. Le débutant sait qu'elle existe, il en a entendu parler, mais il ne la comprend pas encore. La véritable compréhension passe, à la fois, par le corps, l'intelligence et l'émotion.

En voici quelques unes brièvement expliquées :

<i>Ai-Uchi</i> :	les deux adversaires frappent ensemble sans penser au risque ou à une parade
<i>Ma-Ai</i> :	distance combative entre deux adversaires
<i>Ki-Awase</i> :	coordination des énergies
<i>Ki-Hazushi</i> :	cassure de rythme
<i>Ki-Ken-Tai ichi</i>	l'unité de l'énergie dirigée, de l'instrument et du corps
<i>Kiai</i> :	aspect sonore du contrôle de la respiration
<i>Kime</i> :	consiste à faire aboutir en un point précis l'énergie ( <i>Ki</i> ), l'arme ( <i>Ken</i> ) et le corps ( <i>Tai</i> ). Le <i>Ki-Ken-Tai</i> est indissociable
<i>Kokyu-Awase</i>	intégration de sa respiration dans le <i>Ki-Ken-Tai</i>
<i>Metsuke</i> :	concentration visuel
<i>Riai</i> :	la logique du mouvement (s'applique à la distance, la cible et le Timing)
<i>Sei to Dô</i> :	rythme (calme – mouvement)
<i>Shisei</i> :	posture du corps, attitude mentale

礼式

**REI SHIKI** (Etiquette, cérémonial)

L'étiquette est constituée d'une gestuelle extrêmement précise, au même titre que la technique martiale proprement dite. L'une comme l'autre ne sauraient être pratiquées sans une conscience totale des actes que l'on va accomplir. Cela exige une certaine préparation mentale que l'Etiquette apporte et aide à maintenir durant les entraînements.

Quelques exemples : Saluer en pénétrant dans le *Dôjô* (lieu où on enseigne la voie), salut du *Shômen* (mur d'honneur), savoir où est sa place, comment s'asseoir en *Seiza* (à genoux), le salut au sabre, respect du maître, de son adversaire, de l'arme, etc.



# LES KATA DES ARMES PARALLELES

## Uchida Ryû Tanjojutsu

Kote uchi (Sa)  
Kote uchi (Yu)  
Sutemi  
Kuri Tsuke  
Uchiro zue  
Suigetsu (Sa)  
Suigetsu (Yu)  
Shamen (Sa)  
Shamen (Yu)  
Kobushi Kudaki  
Sune Kudaki  
Irimi



## Ikkaku Ryû Juttejutsu (Omote et Ura)

Uken  
Saken  
Zanken  
Keageken  
Ichiranken  
Irimiken  
Ippuken  
Meateken  
Utoken  
Gorinken  
Isseiken  
Kasumiken



## Isshin Ryû Kusarigamajutsu (Omote et Ura)

Ishiki  
Soemi  
Hagaeshi  
Mugan  
Jûmonji  
Furikomi (Zen)  
Furikomi (Go)  
Isô no nami  
Tatsumi no maki (ou Maki otoshi)  
Midokorozume  
Ukibune (ou Ukifune)  
Sodegarami

**Oku :**

Mae  
Ushiro  
Hidari  
Migi  
Yariai (Jô)  
Yariai (Ge)

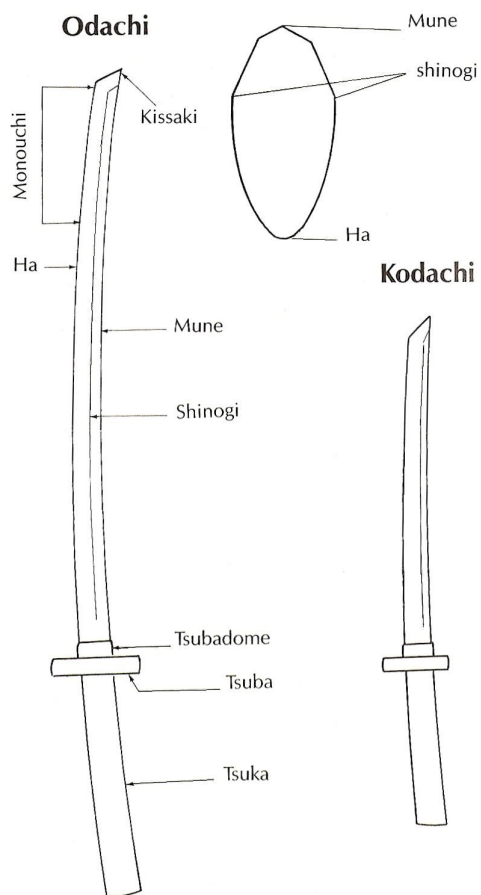
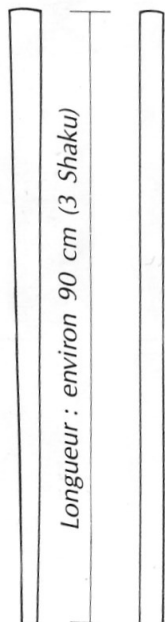


**Ittatsu Ryû Hojôjutsu** : noms des Katas disponibles auprès de la Fej

# ARMES DES RYÛ ASSOCIÉS

Deux sortes de Tanjo

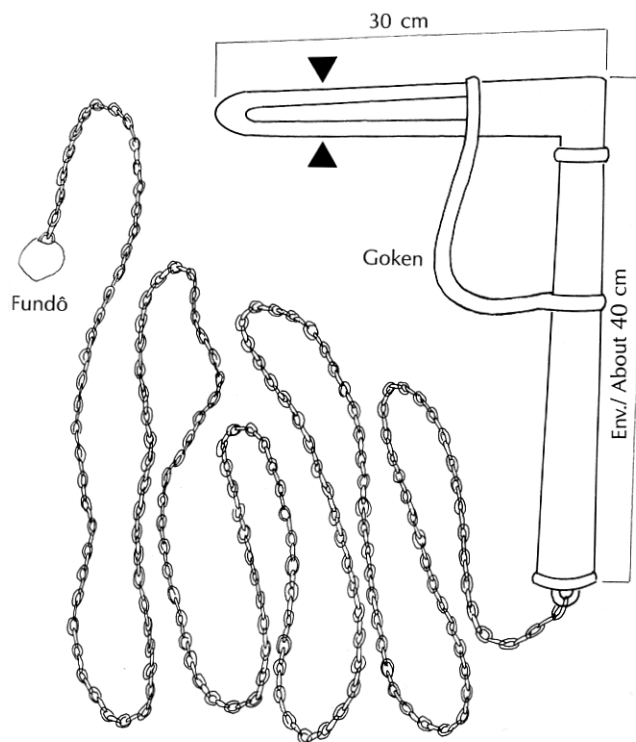
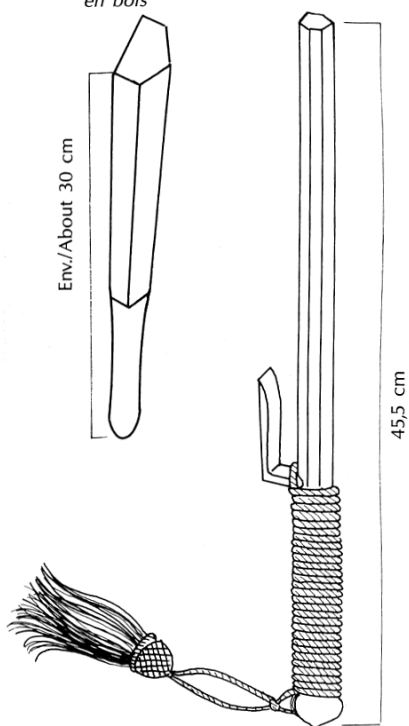
∅ Diamètre : 2,8 cm (9 Bu)



**BOKKEN / BOKUTÔ / TACHI**

Jutte hexagonal de Ikkaku Ryû

Tessen  
d'entraînement  
en bois



*Isshin Ryû Kusarigama*



Chaque pratiquant de Jôdô peut participer aux stages techniques organisés par la FEJ. Si il le désire il pourra en demander l'adhésion. Il recevra alors une licence dans laquelle seront inscrits les stages suivis et il pourra se présenter à un passage de grade. Comme un système de progression est toujours relatif à l'intensité de l'entraînement, la FEJ décidera, en accord avec l'enseignant du candidat, du moment opportun de l'examen.

### **Il y a trois sortes de grades dans la FEJ:**

1. *Le système Dan/Kyû*, pour tout pratiquant. Les examens ont lieu en principe durant le séminaire d'été ou durant un autre stage Fej ou le stage international ( tous les 3 ans ).
2. Le système élaboré par Me Draeger: *Shoden/Chûden/Kuden*. Grades d'enseignement devant être approuvé par la Fédération européenne ou internationale de Jôdô (IJF) lors de la participation à un de ses stages.
3. *Le système classique de la Tradition Shintô Musô*: Oku-iri, Shomokuroku, Gômokuroku et Menkyo, Menkyo Kaiden. Ces grades sont proposés hors FEJ et IJF. Dans le cas de la FEJ, ils ne peuvent être proposés que par Pascal Krieger en tant qu'élève officiel de Me Shimizu et de Me Nishioka. A part Oku-iri, ces grades sont des grades d'enseignement. Un Oku-iri n'est donc pas obligatoirement enseignant dans la Fédération.

### **La direction technique de la FEJ est composée comme suit :**

Directeur technique : Me Pascal Krieger

Les enseignants *Shoden* (1<sup>ère</sup> licence), *Chûden* (2<sup>ème</sup> licence) et *Kuden* (3<sup>ème</sup> licence)

### **DOCUMENTATION**

- Jôdô, la voie du bâton - Pascal Krieger, édition P. Krieger SDK, Genève 1989 (*épuisé*- Pdf disponible sur le site du Musôkai)
- Reishiki (étiquette) - Dominique Andlauer, éditions Amphora SA, Paris, 1996
- Ten-Jin-Chi ou une approche calligraphique du Budô - Pascal Krieger, édition P. Krieger, 2005.

### **SITES INTERNET**

Féd-Européenne de Jôdô  
[www.fej.ch](http://www.fej.ch)

Association Musôkai  
[www.musokai.ch](http://www.musokai.ch)

**Cette brochure a été éditée en 2010 (révision 2023) par Michel Ducret de l'Association Musôkai et membre de la Fédération européenne de Jôdô .**