



# Infos

**CENTRE ARTYS**  
1 Passage de Vignières  
74000 Annecy

Laïd Bouadjadja : 06 18 04 54 86

Arnaud Plaetevoet : 06 24 31 35 95

Site Web : [www.bujinkan-kanji.com](http://www.bujinkan-kanji.com)

Email : [laid@bujinkan-kanji.com](mailto:laid@bujinkan-kanji.com)



## Evènements

**Dimanche 18 Octobre**

De 10h00 à 18h00  
Notre club sera présent au  
Forum des Associations.  
Boulodrome D'Annecy  
34 Boulevard du Fier.



# Ninja Info News



## BUJINKAN ANNECY - AIX LES BAINS

[www.bujinkan-kanji.com](http://www.bujinkan-kanji.com)

N° 9 - Septembre 2009

### Editorial par Rémi Bourguine

C'est la rentrée !!! Fini les doigts de pieds en éventail, les cocktails de fruits frais et le farniente sous le parasol. C'est le retour des premières courbatures après les premiers cours; c'est normal car tous vos petits muscles se sont bien reposés, maintenant, il faut les remettre au travail.

Pour certains d'entre vous, encore étudiants, c'était une deuxième rentrée !

Septembre c'est aussi l'occasion de voir arriver de nouvelles têtes et c'est plutôt sympa.

C'est aussi le mois du fameux stage « BASES » à Paris avec Arnaud Cousergue.

Cette stage est toujours nécessaire et tellement utile pour repartir du bon pied, voir des deux.

Enfin, une nouvelle qui nous a tous ravis; Manon a reçu son chien d'assistance cet été; il s'appelle Weedon et croyez moi, entre les deux l'osmose est parfaite. Content de te revoir pour cette nouvelle saison Manon !

### Le Salut du Bujinkan - Partie 1

Le salut est une forme de respect. Il ouvre et ferme le temps de pratique au Dôjô. Il n'est lié à aucune religion.

Au Dôjô, nous devons nous conformer à des us et traditions orientaux. C'est pourquoi il n'est pas seulement un mouvement sans âme mais bien le symbole de notre compréhension de l'esprit martial des arts martiaux japonais.

Le salut intervient à plusieurs moments dans le cours:

- On salue le Dôjô en montant et en sortant du Tatami.
- On salue le professeur.
- On salue ses partenaires avant et après chaque exercice.

#### Seiza Rei

- Saluer le Dôjô en montant sur le Tatami.
- Se mettre en Seiza (à genoux) en ligne pour le salut. Les élèves rangés par ordre d'ancienneté.
- Le professeur dit : « Mokuso » et les élèves ferment les yeux, mettent la main droite dans la paume gauche. Cet exercice permet de faire le vide et de se préparer à l'entraînement.
- Le professeur dit : « Mokuso Yame » et les élèves se remettent en Seiza. Les mains sont de nouveau posées sur le haut des cuisses.
- Le professeur se retourne face au Shinden. Tous mettent les mains en « Gasshō » (en prière).
- Le professeur dit ; « Shikin Haramitsu Daikomyo », les élèves répètent après lui.
- Tous frappent 2 fois dans les mains, salue le Shiden, se redressent, frappent une nouvelle fois dans les mains et saluent à nouveau.
- Le professeur se retourne face aux élèves. L'élève le plus ancien dit : « Rei » et tout le monde salue.
- Pendant le salut, les élèves disent « Onegaishimasu » et le professeur répond ; « Ikimasshō ».
- Le professeur se relève et l'élève le plus ancien dit : « Kiritsu ».
- Les élèves se relèvent.

A la fin du cours, lors du salut, les élèves disent « Domo Arigato Gozaimashita » et le professeur répond « Gokuro Sama Deshita ».



#### Dans ce numéro :

EDITORIAL	1
LE SALUT DU BUJINKAN 1	2
LE SALUT DU BUJINKAN 2	3
PORTRAITS	4
STAGE DE BASES A PARIS	5
LE MOT DU PRESIDENT	6
MANON ET WEEDON	7
INFOS	8
LE MOT DE LA FIN	9



### Manon et Weedon

« **Manon** est rentrée en classe de Chien -Guide le 4 juillet 2009 à L'Isle Sur La Sorgue dans le Vaucluse. Weedon lui a été attribué le 9 juillet. Pendant le mois de Juillet, Manon et Weedon ont travaillé ensemble.

Le 26 Juillet, Manon ainsi que tous les autres bénéficiaires de Chiens-Guides de l'association MIRA EUROPE ont eu la visite de leur parrain, le chanteur « DAVE », lors de la remise officielle des chiens.

Le 31 Juillet, nous étions de retour à Annecy, avec Weedon bien sur ».

Weedon est un Labernois (croisement de Labrador et de Bouvier Bernois). Il est âgé de 2 ans et 3 mois.

**Carole Pisano (Maman de Manon)**

Que dire de plus sinon que notre club compte un NINJA de plus, et qu'il a déjà le kimono noir !!

R.B



### Le Mot de la Fin

Nous voici déjà de retour pour cette nouvelle saison. Tout d'abord, je voudrais remercier les membres du bureau qui, une fois de plus n'ont pas compté les heures passées à créer de nouveaux flyers, affiches, plaquettes pour la rentrée 2009/2010. Il n'ont pas non plus démeriter à poser les affiches dès la mi-août dans tout le département. Je sais que je demande beaucoup aux membres du bureau et à mes élèves, mais grâce à ça, notre club ne cesse de grandir d'année en année. La preuve en est, depuis la reprise des cours, de nou-

veaux élèves sont venus rejoindre notre club. Le stage de bases de Paris, fût cette année, très enrichissant. Je regrette un peu qu'aucun de mes élèves n'ai pu venir avec moi. Je sais que ce stage est vraiment très proche de la rentrée (pour mes élèves étudiants), mais j'ai bon espoir de ne pas être seul pour les prochains. Comme d'habitude, le travail continue, et n'oubliez pas de peaufiner vos « Kamae ». A bientôt.

**Laïd Bouadjadja**

**Shidôshi - Hachidan**



Imprimé par nos soins — NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

## Le Salut du Bujinkan - Partie 2

### Shizen Rei

Debout, pieds joints aux talons à 90 °.

Le corps est détendu (ce n'est pas l'armée)

Les bras sont placés le long du corps, les mains sont posées sur le côté des cuisses.

Pour saluer : plier le buste de 40° à partir des hanches tout en gardant le dos droit.

Le salut est un moyen de se concentrer. Considérer-le comme un Kata. Pensez à ce que vous faites et restez sérieux. Dans le Bujinkan, le salut est peut être le seul vrai Kata que vous aurez à travailler.

Saluer correctement debout ou au sol est simple. Le faire « naturellement » demande des années de pratique.

C'est un forme de respect envers le Dôjô, le professeur, ses partenaires et avant tout envers soi-même.

### LEXIQUE :

**REI** : saluer !

**ONEGAISHIMASU** : je vous en prie !

**IKKIMASSHÔ** : allons y !

**KIRITSU** : debout !

**DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA** : mes très sincères remerciements !

**GOKURO SAMA DESHITA** : je vous en prie !

### BONUS :

**Yame** : Arrêtez !

**Kamae** : Postures

**Gogyo** : Travail des 5 éléments, Terre, Eau, Feu, Vent, Vide (Chi, Sui, Ka, Fu, Ku)

**Ukemi** : Chutes et acrobaties, sauts, marches, escalade

Laïd Bouadjadja

Shidôshi - Hachidan



## Stage « Bases » à Paris

Le 26 et 27 septembre se déroulait à Paris, le stage « BASES » organisé par Arnaud Cousergue. Comme tous les ans, ce stage est l'occasion de retravailler les bases et de les corriger si nécessaire. Comme Laïd l'a dit lors d'un cours à ARTHIS:

« Sachez qu'au Japon, quelle que soit votre grade, même 14 ou 15ième Dan, il faut toujours travailler les bases ».

Laïd était à ce stage. Voici quelques photos. **R.B**



## Portraits par Rémi Bourguine

**Nom :** Lesueur  
**Prénom :** Héloïse  
**Age :** 17 ans



Bonjour. Je fais de la SELF-DEFENSE depuis maintenant quatre ans.

Pour faire de la « SELF », il faut aimer se donner à fond et surtout accepter d'aller au bout de soi-même. C'est comme cela que l'on progresse. C'est un sport où le contact est très présent, il ne faut pas avoir peur de prendre des coups. Surtout que l'entraîneur nous fait évoluer cas par cas.

La « SELF » nous met dans des situations réelles et nous apprend à réagir spontanément. Elle me permet de relâcher la pression, d'acquérir de plus en plus de confiance en moi.

Alors surtout venez nombreux essayer la « SELF », puisque, plus nous serons, plus le cours sera dynamique et les échanges enrichissants.

**Nom :** Verney  
**Prénom :** Grégory  
**Age :** 28 ans



Bonjour à tous. J'ai débuté le Ninjutsu l'année dernière avec deux autres amis. Je voulais refaire un sport de combat pour ne pas trop « rouiller ». J'avais déjà fait du karaté et du judo étant plus jeune. En fait, j'étais plutôt sportif à cette époque et je voulais retrouver un peu cette dépense physique, mais différemment. J'avoue que j'ai été pleinement satisfait en rentrant au Dôjô à Annecy. J'y ai rencontré plein de personnes très intéressantes qui m'ont fait d'autant apprécié le « Ninjutsu World ». Son histoire, ses personnalités, sa philosophie et surtout les techniques sur le corps humain. Mais le « NIN » reste un art et tout art demande du temps pour savoir être pratiquer. Donc beaucoup de moments à « ramer », surtout au début pour les bases, mais après aussi car on apprend toujours. Le « NIN » m'apporte un complément sur moi-même dans ma façon d'être, de ressentir les choses qui nous entourent.

## Le Mot du Président

On est repartis pour une nouvelle saison !

Tout d'abord, je voudrais remercier Philippe, notre secrétaire, qui s'est occupé des inscriptions. C'est une tâche fastidieuse qui demande beaucoup d'organisation.

Du nouveau du côté de la SELF-DEFENSE; Nous avons une nouvelle salle cette année. Elle se situe au complexe DASSAULT à Metz-Tessy.

Côté Ninjutsu, toujours les

mêmes Dôjô à Annecy et Aix Les Bains.

Cet été, pendant le Shi Tenno de Paris, Philippe a obtenu son 2ième Dan. Justin et Marc leur ceinture noire, et Thibaud Martin son 5ième Kyu.

Félicitations à tous les quatre.

De nouveaux élèves cette année au Ninjutsu, dont beaucoup de filles; Delphine et Manon se sentiront moins seules, d'autant que Marielle part continuer ses

études en Italie pendant un an. On lui souhaite beaucoup de réussite et espérons la revoir pendant les vacances. Du côté de la Self-Défense, beaucoup de nouveaux, garçons et filles.

Les Ninja Kids ne sont pas laissés pour compte, car chez eux aussi, nous avons de nouveaux inscrits.

Voilà pour l'instant.

On se voit sur les tatamis !!

**Arnaud Plaetevoet - Nidan**

