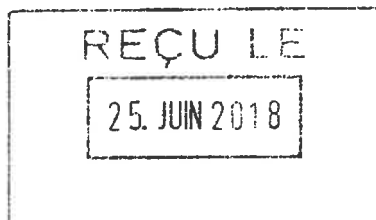


Jean-Luc GRAUSEM
4 Allée de la Triandine
69510 MESSIMY



CNK – FFJDA
21-25 Avenue de la Porte de Châtillon
75880 PARIS Cedex 14

Objet : Obtention du grade de Kyôshi

Messimy, le 15 juin 2018

Messieurs,

Je vous prie de trouver ci-joint :

- Mon CV d'enseignant de kendô
- Un mémoire sur ma conception du kendô comme art martial et sur les moyens à mettre en œuvre pour son enseignement

Je vous remercie par avance de l'attention que vous voudrez bien y porter.

Veuillez agréer, Messieurs, l'expression de mes sentiments les meilleurs.



CURRICULUM VITAE

Jean-Luc GRAUSEM

Date de naissance : 29/08/1945 à LILLE

Domicile : 4 Allée de la Triandine 69510 MESSIMY

Courriel : jlgrausem@orange.fr

Tél : 06-78-42-60-64

Diplômes

- 14/05/2012 : Grade de Renshi délivré par ZNKR
- 19/11/2011 : Obtention du 7^{ème} dan – Nagoya (Japon)
- 29/11/1987 Brevet fédéral d'enseignant de kendô
- 13/06/1982 : Obtention du 1^{er} dan
- Octobre 1980 : Début en kendô à St Etienne dôjô du Portail Rouge – Professeur J. BLACHON
- 29/07/1973 : Brevet d'état de professeur de Judô, Aïkidô et méthodes de combat assimilées – option principale Karaté

Professeurs

Messieurs Johannes BLACHON, Michel VERMARE, Gérard CHEVALLIER, Roger ARMAND.

Référents

Messieurs Kenichi YOSHIMURA, Claude HAMOT, Jean-Pierre RAICK, Claude PRUVOST.

Expérience en qualité d'enseignant

Après l'obtention du brevet d'état, j'ai enseigné le karaté shotokan à Lille pendant plusieurs années, dans une MJC ainsi que dans un dôjô privé.

En kendô, j'ai très tôt effectué de façon épisodique des remplacements du professeur en titre à St Etienne puis à Lyon.

Après l'obtention du 7^{ème} dan, j'ai commencé à diriger des stages régionaux à la demande, restant par ailleurs professeur associé dans mon dôjô à Lyon.

Liste des stages effectués à ce jour

- DIJON

09/03/2013 - 15/12/2013 – 11/01/2015 – 15/11/2015 – 19/11/2016 – 05/11/2017

- NANTES (Pays de Loire)

18-19/02/2017 – 17-18/02/2018

- SAINT BRIEUC (Bretagne)

30 et 31/01/2015 – 30 et 31/01/2016 – 11 et 12/02/2017 – 10 et 11/02/2018

- BELFORT

26 et 27/09/2015 – 08 et 09/10/2016 – 07 et 08/10/2017

- TUNIS (Tunisie)

08 et 09/02/2014 – 2 et 3/05/2015

Organisation d'un passage de grade 1^{er} dan dans le cadre de l'affiliation du dôjô tunisien à EKF.

- BOURG-EN-BRESSE Stage kata/geiko

07/09/2013 – 13/09/2014 – 12/09/2015 – 10/09/2016 – 09/09/2017

Juré d'examen

Participation à divers passages de grades régionaux

1^{er} dan au 3^{ème} dan

4^{ème} et 5^{ème} dan (Chambéry)

Arbitrage

Pas de titre officiel, mais participation ponctuelle dans le cadre de compétitions locales ou régionales.

MEMOIRE

Pratiquer, enseigner, transmettre le kendô

Introduction

A quinze ans je suis tombé dans le chaudron des arts martiaux et j'y suis toujours à plus de soixante-douze ans !

Avec le kendô, j'ai réalisé tardivement deux vieux rêves d'adolescent :

- Aller au Japon, berceau des arts martiaux, prendre la leçon des maîtres. Ce fut fait en 2011, et à cette occasion, j'ai également pu accéder au 7^{ème} dan.
- Enseigner et transmettre tout ce que les arts martiaux et le kendô en particulier ont apporté, je dirais ajouté à ma vie : maîtrise du corps, renforcement du mental, santé et amitié, ces deux derniers aspects de la pratique n'étant pas des moindres.

Depuis l'année 2013, j'ai la chance et le bonheur de pouvoir restituer ce que j'ai reçu et, j'en suis convaincu, de pouvoir continuer à progresser pour moi-même en m'efforçant de faire avancer autrui sur la voie du kendô.

On peut définir le kendô comme l'apprentissage du maniement du sabre (bokken, shinaï) et à travers lui, la construction, le développement de la personne humaine. Il s'agit de forger l'esprit par l'exercice, le travail du corps.

L'enseignant de kendô dispose d'une multitude d'exercices pour atteindre ce but. Les méthodes sont connues. Il n'y a rien à inventer. La référence aux professeurs qui m'ont enseigné le kendô constitue, pour ce qui me concerne, ma source principale de réflexion et d'inspiration.

Les points essentiels de mon enseignement

- Ôter la force

C'est selon moi un problème majeur à résoudre, notamment avec les débutants, en liaison avec le relâchement (épaules, mains ...)

Je privilégie donc le travail en amplitude associé au kiaï et un grand déplacement.

Le bokken me semble bien adapté à ce travail.

- Un ventre fort

C'est un point essentiel et commun à tous les arts martiaux.

En kendô, l'engagement des hanches est primordial.

J'ai donc toujours à l'esprit cette « nécessité » en insistant constamment sur le « ramené » de la jambe gauche, le kiaï qui facilite le relâchement des épaules et le placement de l'énergie dans le bas-ventre.

- Rapport au sabre, sens du tranchant

Il est important d'avoir constamment à l'esprit que l'on manie un sabre, quel que soit l'exercice, suburi au bokken ou au shinaï, kihon ou assaut (ji-geiko)

Ce point est essentiel et je dédie toujours une partie de l'enseignement au travail avec le bokken.

- Relation à l'autre (aite)

Le kendô est une escrime à deux. La relation passe par le regard et l'attention à l'autre. C'est sans doute l'un des points sur lesquels j'insiste le plus et constamment ; ce dès le début de l'apprentissage et du travail à deux.

Un point souvent négligé notamment quand l'exercice est formalisé (kihon)

Le stage de masse : un défi pour l'enseignant

Il s'agit la plupart du temps de faire progresser ensemble un groupe de 30 à 50 personnes, de niveaux et d'âges différents.

Mon schéma personnel est à peu près toujours le même dans ce cas :

- Un travail en commun : kihon de base au bokken ou shinaï, sans armure
- Travail sur motodachi avec les plus anciens
- Travail par groupe avec des exercices adaptés au niveau moyen de chaque groupe
- Uchikommi geiko, kakari geiko, ji geiko, permettant à la fin de réunir à nouveau tous les participants

En ce qui concerne le ji geiko, j'ai une préférence pour le mawari geiko, qui présente les avantages suivants :

- Tout le monde travaille
- Les pratiquants sans armure peuvent continuer à pratiquer en s'exerçant sur un motodachi en armure

Aller vers le haut niveau

Le chemin est long et difficile et les écueils nombreux.

La mise en place d'entraînements spécifiques pour les pratiquants 3^{ème} dan et plus ayant acquis une base technique solide me semble une bonne opportunité pour accéder par des exercices appropriés (ojiwaza , importance du kamae , seme , maai) à ce qui constitue le « fond » de l'escrime.

Jauger aite, le « faire venir », construire sa pratique avec et non contre l'autre, bref, comprendre à la fin que le kendô se pratique à deux pour un bénéfice mutuel.

Lorsqu'on a pu saisir cela, chaque assaut devient unique, source de progrès et de plaisir à chaque fois renouvelé.

Conclusion

Il y aurait encore beaucoup à dire ... le kendô est si riche.

J'ajouterai un mot sur l'importance du kata, surtout pour les gradés.

Toute la problématique de l'escrime est contenue dans le combat codifié, la relation à l'autre, provoquer l'attaque à distance, riposte et disponibilité, concentration de l'énergie, respiration.

Je ne manque jamais de consacrer une partie des stages que j'anime, à la pratique du kata.