

DOSSIER  
DE CANDIDATURE  
AU TITRE  
DE RENSHI

**ALEXANDRE PETITMANGIN**  
SEPTEMBRE 2018

# CURRICULUM VITAE

53 ans, né le 6 septembre 1965 à Paris 17<sup>e</sup>  
Domicilié au 23 avenue Perronet 92200 Neuilly sur Seine

## FORMATION

**1983**

Baccalauréat A7 (Lettres et Arts plastiques)

**1988**

diplômé de l'ESAG-Penninghen  
(école Supérieure d'Arts Graphiques)

**1991-1993**

Boursier du CNAP  
(Centre National des Arts plastiques)

**1991-1993**

diplômé de l'ANRT  
(Atelier National de Recherche Typographique)

**1994-1997**

Enseigne la typographie à l'école Maryse Eloie

**1998-2018**

Enseigne l'édition et la typographie à l'ECV

**1995-2018**

Fondateur et dirigeant de l'atelier de graphisme  
et design produit puis du collectif La vache Noire  
Artiste peintre

6<sup>e</sup> Dan de kendo, titulaire du BFHEK, arbitre national,  
membre des jurys aux passages de grade de kendo

## HISTORIQUE DE LA PRATIQUE DU KENDO

**1996**

Début de la pratique du kendo

**1998**

Obtention du 1<sup>er</sup> Dan, Paris

**1999**

Obtention du 2<sup>e</sup> Dan, Paris

**2001**

Obtention du 3<sup>e</sup> Dan, Paris

**2004**

Obtention du 4<sup>e</sup> Dan, Bruxelles

Obtention du BFHEK

**2009**

Obtention du 5<sup>e</sup> Dan, Bruxelles

Arbitre national

et membre des jurys passage de grade kendo

**2015**

Obtention du 6<sup>e</sup> Dan, Bruxelles

## **ACTIONS FÉDÉRALES ET PRIVÉES DANS LA DISCIPLINE**

### **2004**

Obtention du BFHEK

1<sup>er</sup> séjour au japon au Shodokan Dojo chez Okada sensei et à Nippon Sport Science University, Nittaidai

### **2004-2009**

Professeur assistant au dojo Okada à Vincennes

### **2009**

Stage de Kitamoto, 2<sup>e</sup> séjour au japon, pratique au Shodokan Dojo chez Okada sensei et à Nippon Sport Science University, Nittaidai

### **2011-2018**

Arbitre national et jury au passage de grade kendo

### **2012-2017**

Professeur assistant au dojo LKC à Levallois, intervenant aux UEK (Universités d'Été de Kendo)

### **2015**

3<sup>e</sup> séjour au japon au Shodokan Dojo chez Okada sensei et à Nippon Sport Science University, Nittaidai

### **2015-2016**

Encadrement en tant que 6<sup>e</sup> Dan au stage annuel du Budo XI, sous la direction de Yoshimura, Roland et Labru sensei

### **2016**

4<sup>e</sup> séjour au japon au Shodokan Dojo chez Okada sensei

### **2017**

Encadrement en tant que 6<sup>e</sup> Dan au stage des 30 ans du KCBF sous la direction de Carpentier sensei

## **PALMARÈS SPORTIF**

### **2004**

3<sup>e</sup> Ile de France équipe honneur

### **2014**

2<sup>e</sup> Ile de France équipe honneur

### **2015**

Vice champion de France Coupe Kata

### **2016**

Vice champion de France Coupe Kata

### **2016**

Fighting spirit à l'Open de France (individuel +de 4<sup>e</sup> dan + de 40 ans)

### **2017**

3<sup>e</sup> Coupe Kata

# MÉMOIRE

## LE SEME : RÉFLEXION, DÉFINITIONS, NOTIONS ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

La notion de *Seme* est très difficile à définir et à appréhender dans la pratique du kendo. Sa compréhension varie en fonction du degré d'apprentissage du *kenshi*.

Le présent mémoire n'a aucunement la prétention de livrer une réponse définitive. Mais plutôt de proposer une approche pédagogique. Sa conception est basée sur l'expérience de ma pratique du kendo pendant plus de 20 ans, de notes issues de stage, des interventions effectuées aux *Universités d'Été de Kendo* en 2016, 2017, 2018 et de propos et analyses de célèbres *Sensei* (Sumi et Chiba Sensei).

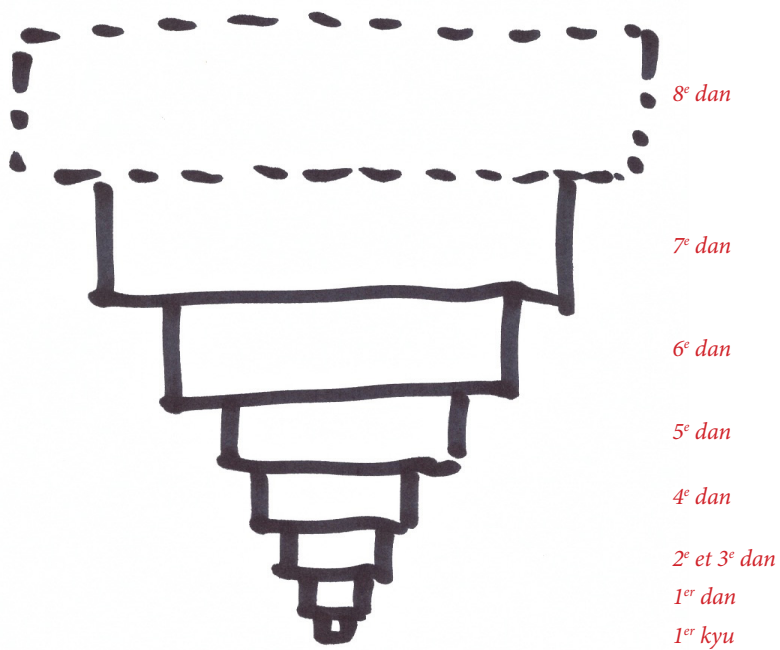
Nous considérerons que les exercices présentés ici s'adressent à des *Kenshis* expérimentés (à partir du 4<sup>e</sup> dan) même si ceux-ci peuvent faire l'objet d'une initiation pour les grades moins élevés.

### Réflexion

Je commence à percevoir depuis peu de temps la notion de *Seme*. Indubitablement depuis le 5<sup>e</sup> dan grâce à une compréhension plus claire des éléments indispensables à fournir pour l'obtention des grades élevés. Auparavant le *Seme* ne représentait pour moi qu'une notion assez floue de la menace ou de la pression à exercer sur *Aite*. Ainsi que ce sentiment difficilement exprimable d'oppression, d'impossibilité d'action ou de réaction face à des *Sensei* de haut niveau au fort *Seme*. Qui n'a jamais ressenti cette sensation d'être enfermé, confiné dans un couloir face à son adversaire et ce sentiment de manque d'initiatives ou de solutions face à celui-ci ?

Par déformation professionnelle, j'ai tenté de représenter graphiquement la place que pouvait selon moi, occuper la notion de *Seme* tout au long de la pratique d'une vie. Cette représentation peut s'illustrer sous la forme d'une pyramide inversée (*figure 1*). On notera, que si avec le temps les aptitudes et performances physiques sont en diminution, en revanche les compétences techniques et mentales augmentent offrant ainsi de nouvelles perspectives et de nouveaux espaces dans la pratique du kendo.

*figure 1*



## Définition

L'application du *Seme* est complexe. Elle apparaît aussi bien au niveau physique qu'au niveau mental.

Le *Seme* a pour effet de produire une faille chez *Aite* de trois manières :

- 1 - Il crée une faille mentale chez l'adversaire par une perte de confiance, de concentration ou de *zanshin*
- 2 - *Aite* réagit ou se déplace par crainte d'une attaque imminente, (tentative de blocage, parade, esquive ou autre mouvement)
- 3 - Une ouverture apparaît en raison de l'attaque de l'adversaire.

Les deux premières permettent par exemple une attaque via *Shikake waza* dans la dernière une opportunité pour *Oji waza* existe.

Le *waza* utilisé et la cible attaquée sont déterminés par la réaction de l'adversaire.

### SEME PHYSIQUE

Le *seme* physique se rapporte à un mouvement physique qui transmet l'intention d'attaquer. Le fait de se diriger vers l'adversaire, l'initiation visible de l'attaque et les tentatives de perturber physiquement les défenses de l'adversaire sont autant d'exemples qui peuvent potentiellement créer un *Seme*. Comme ce *seme* est ressenti par l'adversaire, il l'affecte (via les quatre maladies : surprise, inquiétude, doute et hésitation) de deux manières : son attaque et sa défense. *Aite* craint votre attaque et doute de ses propres initiatives en raison de la perception de votre intention de contre-attaquer.

### SEME PERÇU

Le *Seme* perçu est beaucoup plus difficile à produire car il dépend à la fois de votre capacité à produire un *Seme* physique mais aussi de la perception de votre *Seme* par *Aite* lorsque vous ne l'exercez pas directement. Votre adversaire perçoit ainsi votre intention et votre capacité à attaquer, mais également à briser l'attaque dirigée contre vous en contre-attaquant : *Debana*, *Oji*, *Kaeshi*, *Nuki*, *Suriage*. Le principe est de ne pas attendre, mais de forcer de manière agressive ou d'inviter votre adversaire à lancer une attaque, de l'aspirer et lui renvoyer sa technique.

### SEME MENTAL

Le terme mental pourrait également être appelé *seme* projeté. Ce *Seme* projeté est une extension du *Seme* perçu. Il est le plus difficile à produire. En même temps, il est le plus puissant en termes d'effet sur l'adversaire. L'idée du *Seme* projeté est que l'on est capable de pousser proactivement son intention dans la perception de l'adversaire au lieu d'attendre qu'elle soit remarquée.

*"Si tu bouges, je frappe. Si tu ne bouges pas, je frappe"*

La différence est liée à la force du *kamae* et du *Ki*. Plus précisément, être capable d'utiliser *kamae* (*garde, posture, déplacement*) et son esprit pour défier constamment l'adversaire. L'essentiel est que ce type de *Seme* est proactif.

## Notions

### SANSAPPO

Un grand nombre de *Sensei* font références à la théorie *Sansappo*, les trois manières de se créer une ouverture :

Tuer le sabre - *Ken wo korosu*

Tuer la technique - *Waza wo korosu*

Tuer l'esprit - *Ki wo korosu*

La première faisant appel à des technique de déviation du sabre par exemple (*Arai, Osae, Uchiotoshi, Makiotoshi*)

La deuxième techniques appelées *Oji waza* telles que *Suiage, Kaeshi, Nuki*

La troisième notion étant sans aucun doute, la plus difficile à réaliser avec des techniques telles que *Shikake, Dehana, Rensoku, Hiki waza*

### SEN

*Sen no Sen*

Appliquer le *Seme* et frapper alors que l'adversaire est en train d'initier sa réponse (*exemple : Dehana waza*)

*Go no Sen*

Appliquer le *Seme*. L'adversaire répond par une attaque. L'attaque est identifiée et la réponse se fait via une contre-attaque (*exemple : oji waza*).

*Sensen no Sen*

Appliquer le *Seme* et provoquer chez *aite* une faille physique et/ou mentale de sorte qu'il n'ai même pas le temps d'initier son attaque (*exemple : Shikake waza*)

On peut ainsi tenter de définir les composants du *Seme*

Prendre l'initiative

Prendre le contrôle du centre

Prendre la mesure de sa distance de frappe *Maai*

Ainsi pour briser la garde, le *kamae* de *Aite* il est nécessaire de briser le mur formé par son esprit.

### GAMAN ET TAME

Ces deux notions tiennent également une grande importance dans la construction et l'exécution du *Seme*.

*Gaman* que l'on pourrait traduire par conserver, contenir, emmagasiner la force, l'énergie, afin ne pas lancer d'attaques précipitées mais au contraire construire et savoir se sacrifier dans l'attaque : *Sutemi*.

*Tame*, c'est à dire maintenir l'équilibre mental et physique en conservant une disponibilité totale de son corps et son esprit.

### Approche pédagogique et exercices

Nous proposerons une série d'exercices afin d'appréhender et d'appliquer la notion de *Seme*

#### KAMAE, TRAVAIL DES MAINS ET TENUE DU SHINAI

*Kamae* est un élément fondamental dans le kendo.

Un bon *Kamae* est la condition *Sine qua non* pour faire un beau kendo. Nous ne reviendrons pas sur la forme correcte du *Kamae* qui doit être intégrée à ce niveau technique, mais attacherons une grande importance à la position des mains et au *Ten no uchi* :

Les pouces sont orientés vers le bas, les mains doivent être souples, la droite en particulier.

La tenue du *shinai* doit être légère et flexible. Si la pointe est trop dure il est difficile de rester au centre et de lier tout dialogue afin de percevoir les intentions de *Aite*.

#### MAAI, KIAI ET RESPIRATION

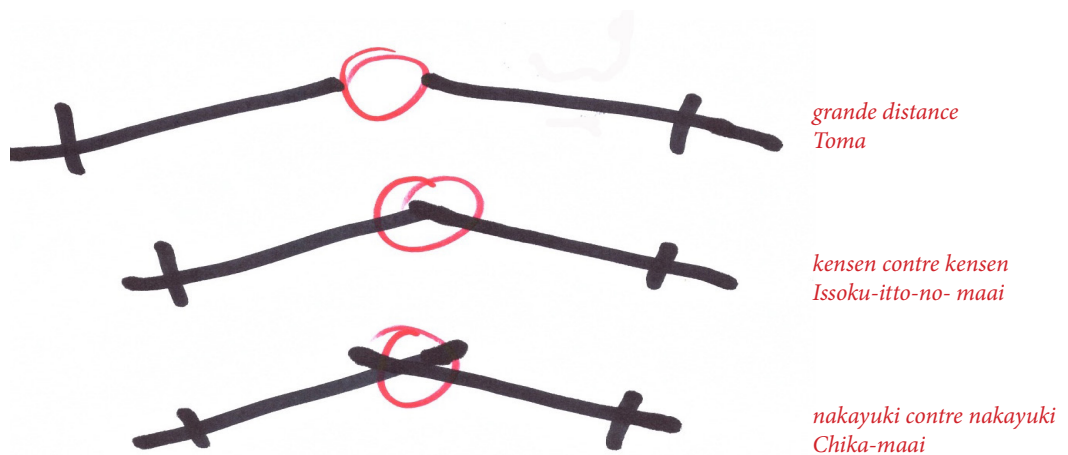
Nous distinguerons 3 types de distances *Maai* (figure 2) liées à des *kiai* portés de manières différentes.

En distance *Toma*, le *kiai* sera long et puissant.

En distance *Issoku-itto-no-maai*, le *kiai* sera aussi puissant mais plus court, envisagé comme une sorte de dialogue avec *Aite*.

En distance *Chika-maai*, c'est *Silent zone* comme aime à le rappeler Sumi sensei.

figure 2





EXERCICE N°1 :

À partir de la distance *Toma* (grand *Kiai*) *Kakari* pénètre sur un pas pour parvenir à la distance *Issoku-itto-no-mai*.

Contact subtile entre les deux *shinai*, en prenant soin d'effectuer de petites respirations (tenter de ne pas expirer et en bougeant de manière prolongée. Si la respiration est faite sur un cycle court, il est difficile pour *Aite* de lire les intentions de *Kakari*), *Seme* approche en distance *Chika-mai*, prise du centre.

EXERCICE N°2 :

Même démarche, mais *Seme* pendant un cycle en apnée avec des changements de rythme pour trouver l'opportunité.

POINTS DE MENACE

Nous distinguerons 5 différents points de menace (*figure 3*) pour effectuer les séries suivantes d'exercices. *Men*, œil gauche, *Nafunda*, *Kote* droit et partie inférieure du *Do*. Ces différents points de menace provoqueront les réactions et vont obliger *Kakari* à déplacer sa garde du centre.

*figure 3*



## TUER LE SABRE

### EXERCICE N°1

À partir de la distance *Toma* (grand *Kiai*) *Kakari* pénètre sur un pas pour parvenir à la distance *Issoku-itto-no-maai* puis *Chica-maii* en suivant le sabre de *motodashi* et en l'écartant du centre, *Kakari* peut ainsi frapper sur *Men* ou *Tsuki*.

### EXERCICE N°2

À partir de la distance *Toma* (grand *Kiai*) *Kakari* pénètre sur un pas pour parvenir à la distance *Issoku-itto-no-maai* puis sur un seul temps chasse du centre le sabre (*Harai*) de *Motodashi* côté *Omote*, *Kakari* peut ainsi frapper sur *Kote*, *Men* ou *Tsuki*.

### EXERCICE N°3

Même processus côté *Ura*, *Kakari* peut frapper *Kote*, *Men*, *Tsuki* ou *Do*.

### EXERCICE N°4

Même processus mais appliquer *osae* sur le *shinai* de *aite* qui réagit en remontant sa garde, *Kakari* peut frapper *Kote* ou *Do*.

### EXERCICE N°5

Même processus mais on constate que la garde de *aite* est très raide, *Kakari* peut appliquer *Makiotoshi* et ainsi frapper *Tsuki* ou *Men*.

La clef de ces techniques réside dans le fait qu'elles doivent être réalisées dans le même mouvement que la frappe qu'elles précèdent.

## TUER LA TECHNIQUE

### EXERCICE N°1

À partir de la distance *Toma* (grand Kiai) *Kakari* pénètre sur un pas pour parvenir à la distance *Issoku-itto-no-maai* de *Motodashi*. Il baisse légèrement la pointe de son sabre, *Motodashi* perçoit une ouverture et lance *Men*. *Kakari* réplique par *Kaeshi Men*.

### EXERCICE N°2

Même processus, *Motodashi* lance *Men*. *Kakari* réplique par *Kaeshi Do*.

### EXERCICE N°3

Même processus, *Motodashi* lance *Men*. *Kakari* réplique par *suriage Men* (côté *Omote* ou *Ura*).

### EXERCICE N°4

Même processus, *Motodashi* lance *Men*. *Kakari* réplique par *Nuki Do*.

### EXERCICE N°5

Même processus mais *Kakari* menace ouvertement le do de *Motodashi* avec une garde basse celui-ci aura tendance à vouloir couvrir le sabre de *Kakari* pour protéger do, *Kakari* peut frapper *Tsuki*, *Kote*, ou *Men*.

Dépasser la pointe du *Shinai* de *Aite* est insuffisant. Le mouvement doit être assez vigoureux pour briser son attitude et le contraindre à quitter le centre et modifier sa garde.

## TUER L'ESPRIT

C'est par le *Seme* que commence notre attaque. En conjonction avec notre *Kamae*, il faut constamment appliquer la menace pour induire de manière proactive l'ouverture. Dans ce contexte, nous sommes toujours l'agresseur et prenons toujours l'initiative de l'attaque.

### EXERCICE N°1

À partir de la distance *Toma* (grand *Kiai*) *Kakari* pénètre sur un pas pour parvenir à la distance *Issoku-itto-no-maai* puis *Chica-maai*. *Kakari* menace le *Men* ou l'œil de *Motodashi* celui-ci lève sa garde pour se protéger, *Kakari* peut frapper *Kote*, *Tsuki* ou *Do*.

### EXERCICE N°2

Même processus mais *Kakari* menace le *Tsuki* de *Motodashi* celui-ci esquisse un pas en arrière pour se protéger, *Kakari* peut frapper *Kote*, *Tsuki* ou *Men*.

### EXERCICE N°3

Même processus mais *Kakari* menace le *kote* de *Motodashi* celui-ci déplace sa garde vers la droite pour protéger son *Kote*, *Kakari* peut frapper *Tsuki* ou *Men*.

### EXERCICE N°4

Même processus mais *Kakari* menace le *Do* de *Motodashi* avec une garde basse celui-ci aura tendance à vouloir couvrir le sabre de *Kakari* pour protéger *do*, *Kakari* peut frapper *Tsuki*, *Kote*, ou *Men*.

La notion mentale prend ici une importance capitale. Il faut faire preuve de *Kigurai* (confiance, fierté). La condition *sine qua non* de toute forme de *Seme* implique une relation étroite et constante avec *Aite*. Il est primordiale de percevoir les informations fournies par le *Shinai* de *Aite* pour s'adapter et assurer la frappe et la cible adéquate.

À la lumière de ces exercices, en les faisant pratiquer par des groupes de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> dan, j'ai pu observer un progrès dans la compréhension de la notion de *Seme* ainsi que dans sa construction et son exécution. La chose la plus remarquable étant un net changement dans la manière d'appréhender le *Ji Geiko*. Beaucoup moins d'attaques étaient lancées au hasard ou uniquement sur la vitesse d'exécution, mais un réel désir de construction, de dialogue avec *Aite*. Certains pratiquants découvraient même une nouvelle perspective dans la pratique du kendo.

#### Références :

Paroles de Hanshi - Kendo Ventoux — *The Fundamental Theorem of Kendo?* - Stephen D. Quinlan  
December 17, 2011 — À partir de notes issues des stages de Sumi et Nagano Sensei.