

Numéro **4**  
1er décembre  
2010

# Québec Martial

## Journal des arts martiaux au Québec



[www.quebecmartial.org](http://www.quebecmartial.org)

## Sommaire

Page 2-3 **Entrevue avec Charles Bédard**

Page 4: **Ninjutsu Gasshuku 2010**

Page 5-6: **De la galanterie au sport de combat moderne**

Page 7: **Gardez la tête haute, Gardez le dos droit**

Page 8-9: **Chaquan : Kung fu au « long poing ».**

Page 10: **Lutte chinoise, le Tui Shou**

Page 11: **Histoire, L'Oeil du guerrier**

Page 12: **Qc Martial, un journal participatif!**

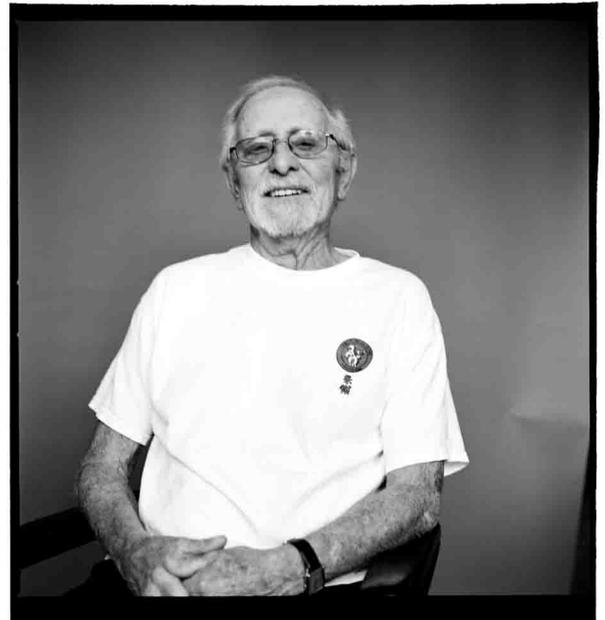
Page 13: **Mission et remerciements**

## Kancho Charles Bédard, fondateur du Jukaidokan Ju-Jitsu

C'est le 30 octobre 2010 que je prenais la route vers un petit village des Cantons de l'Est afin d'y rencontrer Charles Bédard, fondateur du Jukaidokan Ju-Jitsu.

J'aurais pu choisir pour cet article de faire un portrait exhaustif des réalisations de maître Bédard à ce jour, mais suite à notre entretien, j'ai choisi avant tout de vous partager l'essentiel du message qu'il me transmettait généreusement, fort de plus de cinquante années d'amour passionné pour les arts martiaux.

Charles Bédard commença la pratique des arts martiaux par la voie du judo avec René Lalonde et Gilles Raymond, c'est d'ailleurs avec ce dernier qu'il étudia le ju-jitsu traditionnel enseigné par la fédération de judo, il y a maintenant plus de 50 ans. À travers les années, il y rencontra plusieurs maîtres venant de différentes disciplines martiales.



Maître Bédard est un combattant dans la vie. De tout temps, il a dû affronter différentes difficultés liées à sa santé, dont des troubles de circulation allant jusqu'à subir l'amputation d'une jambe. Il s'est toujours relevé afin de continuer à vivre fièrement, avec courage comme le dictaient les préceptes du budo auxquels il avait adhéré avec conviction. Il a formé à ce jour plus de 70 ceintures noires en Jukaidokan Ju-Jitsu. Il les considère comme ses enfants et a une affection réelle pour chacun d'entre eux. Son enseignement s'est étendu à la grandeur du Québec puis au Nouveau-Brunswick.

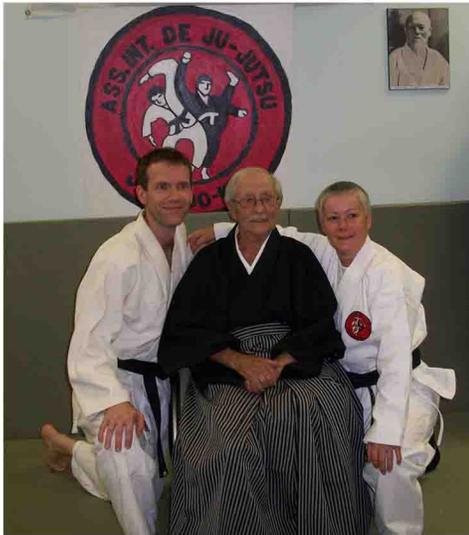
Maître Bédard nous parle également de ce qu'il appelle la «politesse japonaise». Celui qui vit profondément et humblement son budo depuis tant d'années considère que le respect est la base de toute pratique martiale et qu'il est également essentiel qu'il soit vécu dans toutes les sphères de notre vie. On en constate d'ailleurs les effets quand on rencontre sa fille Sacha qui n'a pratiqué que peu le ju-jitsu, mais qui a clairement intégré l'essentiel des valeurs et de la droiture avec laquelle tout réel budoka devrait se comporter en société comme nous le dit maître Bédard.

Ayant connu également des moments où le ju-jitsu avait la réputation d'être pratiqué surtout par des gens bagarreurs et violents, il a travaillé à changer cette mentalité en étant lui-même un exemple de respect et en offrant un enseignement bienveillant à ses élèves. Compte tenu de ses efforts importants en ce sens et parlant du phénomène des combats extrêmes, Maître Bédard nous transmet avec vigueur sa déception de constater que les insultes, les menaces et les doigts d'honneur que s'offrent parfois généreusement certains de ces combattants soient de plus en plus fréquents. Il croit que le code d'honneur, le bushido, se doit d'être médité, intégré et actualisé par chacun des pratiquants d'arts martiaux.

---

“Le ju-jitsu pour moi, c'est le RESPECT de soi-même et des autres et c'est l'art qui donne un avantage aux plus faibles.”

Charles Bédard



Charles Bédard a fait le choix de demeurer ouvert aux autres disciplines martiales. Traversant les années, il a créé des amitiés importantes avec des gens comme Massimo Nicolas Di Villadorata et Giancarlo Borelli-Luchessi, ce dernier étant le fondateur du Yoseikan Karate-Do au Québec. Il a connu les Lamartine, Isataka, Therien, Morris, Sylvain, Morneau et bien d'autres. Dans ses propos, il laisse transparaître une profonde admiration pour les autres budo dont le karaté, le judo, l'aïkido, le laïdo et le kendo. Il parle également avec respect des autres styles de ju-jitsu qu'ils soient traditionnel ou brésilien.

Concernant les associations, il se dit prudent et considère qu'il y aurait avantage à ce qu'il y ait un filtre pour s'assurer de la qualité. En cinquante années, il a vu naître et mourir bien des organisations et considère qu'elles ne sont pas nécessairement un gage de qualité d'enseignement ou d'encadrement. Il nous cite toutefois que la Fédération Internationale de Judo ainsi que la Fédération Québécoise qui en découle sont des exemples à suivre de par leur sérieux et leur structure. Il nous met également en garde face à certaines organisations trop mercantiles qui vendent parfois du rêve. Il confie avoir compris avec les années qu'enseigner est avant tout un geste altruiste et que c'est dans ce don de soi et dans ce partage qu'il faut chercher avant tout l'accomplissement.

Et les grades monsieur Bédard? «Oui ils sont bons dans la mesure qu'ils sont intelligemment délivrés». Il nous incite à la prudence également et il croit qu'il est essentiel qu'ils soient bien dosés tout comme les titres «honorifiques» délivrés par bien des fédérations.

Pendant notre entrevue sa conjointe depuis maintenant 34 ans, Claudine Aubertin, vient nous servir le thé avec une délicatesse remarquable. Maître Bédard insiste sur le fait que sans sa présence et son appui au cours des années et des difficultés, il n'aurait jamais pu arriver à autant de réalisation pour le Jukaidokan. Sa plus grande fierté a été d'avoir amené sa fédération là où elle est présentement. Il l'a officiellement légué à son fils Charles jr qui en est maintenant le président et il nous explique ce choix précisant qu'il n'est pas éternel et que la continuité du Jukaidokan est importante pour lui. Demeurant toutefois toujours actif, il travaille présentement à la rédaction d'un document sur son parcours martial et son ryu. Il enseigne aussi parfois à quelques élèves les concepts du ki, de la concentration et du focus.

En terminant notre entretien, Maître Bédard me serre la main en m'offrant un regard perçant et bienveillant qui me revient sans cesse à l'esprit depuis...

Domo arigato Kancho

Daniel Miller

## Ninjutsu Gasshuku 2010

En septembre dernier avait lieu le 3e Gasshuku de ninjutsu par l'école Budo Quebec Ninjutsu. Un gasshuku se veut un rassemblement martial dans lequel un groupe de gens vivent ensemble pour un stage d'entraînement. Pendant ces 2 jours, les participants se sont bien entraînés et ont apprécié.

Situé dans la région de Portneuf, nous avons eu la chance de nous entraîner dans une très belle villégiature dans la nature où l'on pouvait joindre l'entraînement et les moments de détente, et ce, à une courte distance de la ville de Québec. En plus de la belle température, nous avons une superbe grande salle très bien organisée et de très beaux emplacements pour pratiquer.

Les étudiants et invités ont bien aimé les activités et techniques de l'art du ninjutsu qui se sont déroulés tout au long de la fin de semaine. Nous avons débuté le samedi matin avec les junan taiso, une série d'étirements et de respirations pour se réchauffer et éviter les blessures ainsi que l'assouplissement du corps.

Par la suite un peu de hokojutsu ( courses et marches ) jogging matinal en terrain accidenté pour nous retrouver un peu plus loin en nature et commencer l'exercice très ancien oni mai " la danse des démons " qui consiste en une série de mouvements coordonnés en groupe pour travailler le renforcement des jambes par différents types de tobi (sauts) ainsi que du cardio pendant seulement 15 minutes, mais très efficace.

Avant d'entrer dans les techniques de combats avec armes nous avons pratiqué les shinken taihenjutsu muto dori, quelques esquives et sauts pour éviter une attaque de sabre. Beaucoup de travail sur les Kihon (bases) sur le iaijutsu l'art de dégainer, kenjutsu l'art de manier le sabre, rokushakubojutsu le maniement du bâton long, kusarijutsu de la chaîne, wakizachijutsu du sabre court, etc.

Pour la soirée, des techniques de l'école Kukishinden ryu et Gyokko ryu sur de multiples attaques et pour la nuit, des activités de furtivités pour pratiquer le silence et l'écoute.

Tous ont adoré et nous assis autour du feu nous a fait réaliser que nous étions épuisés. Il nous fallait une bonne nuit de sommeil.

Après cette belle fin de semaine, tous se sont promis de revenir l'an prochain et nous invitons toutes personnes pratiquantes ou non d'arts martiaux à partager ces moments.



Yannick Maranda  
Instructeur-chef  
Ninjutsu, ceinture noire 2ième degré

## La Canne de combat, de la galanterie au sport de combat moderne

Connu à travers le monde comme outil de support à la marche, La Canne a aussi ses lettres de noblesse au niveau des arts de défense personnelles. Rares sont les Arts Martiaux qui n'ont pas inclus la Canne dans l'apprentissage de leur méthode. Mais nulle part ailleurs qu'en Europe, et plus précisément en France, la Canne a connu, et connaît toujours, ses heures de gloire.

### Historique

Europe, 18<sup>e</sup> siècle. La Canne est un populaire item de mode associé à la galanterie. Parallèlement, La Canne tient aussi le rôle d'outil de fortune pour l'auto-défense. Les techniques de combat utilisées sont en grande partie issues de l'escrime européenne, très populaire à cette époque. Avec les amendements à la loi concernant le port des armes et les duels d'honneur, les mœurs sont forcées d'évoluer. Pour la haute bourgeoisie la canne remplace vite les armes tranchantes. Beaucoup de "différends" sont alors réglés avec les cannes à partir de ce moment. Introduit un peu plus tard dans l'armée pour entraîner les soldats au sabre, La Canne prend une vie d'elle-même et devient un sport populaire. Les techniques sont peu à peu modifiées pour refléter le caractère contondant de l'arme. Des compétitions amicales commencent entre les clubs, et plusieurs sections ouvrent un peu partout en Europe sous différentes appellations. La "Canne de Combat en France", le "Short Stick" en Angleterre...etc.

### Sport Olympique

Présenté comme sport de démonstration au Jeux Olympiques de Paris en 1924, la Canne, maintenant 4<sup>e</sup> arme de l'escrime, n'est malheureusement pas retenue. Elle disparaît peu à peu mais est toujours pratiquée dans les gym par les combattants de Savate Française, en complément à cette boxe pieds-poing. Dans les années 70, La Canne fait un retour. Les premiers pas sont faits pour codifier le sport. Des tournois sont organisés à l'année depuis, et le nombre de pratiquant ne cesse d'augmenter, prenant une expansion partout en Europe, récemment en Asie, et en Amérique du Nord (Canada & USA).

### La Canne de Combat moderne

En 2004, un document sur la méthodologie de La Canne de combat est rédigé avec précision par Mr. Bertrand Dubreuil, de France (Cahier no.10). Les règlements concernant les techniques de combat et l'arbitrage sont clarifiés. La même année, le 1<sup>er</sup> Championnat du Monde est organisé à La Réunion (Océan Indien). Au total 8 pays participent, incluant le Canada. Les tournois régionaux, de plus en plus populaires, continuent d'être organisés chaque année en Europe. Un deuxième Championnat du monde est aussi organisé en Allemagne en 2008.



\*1

### Caractéristiques Particulières

Une chose démarque La Canne de combat par rapport aux autres sports d'escrime ; son côté extrêmement spectaculaire. Sauts, mouvements amples, position basse des jambes (fentes), et frappes multiples font de ce sport un spectacle attrayant à l'œil, même pour un non-initié.

Les assauts sont effectués dans un cercle (Ring). Le tout se déroule sous forme de rondes (2-3 minutes). Plusieurs coups peuvent être portés, de tous les angles, sans temps d'arrêt à chaque touche...un peu à la manière de la Boxe moderne. On retrouve un combat soutenu, ce qui plaît au spectateur dans l'auditoire.

### Intérêt pour les pratiquants d'autres Arts Martiaux

La Canne offre une occasion unique de faire du combat avec une arme dans des conditions sécuritaires. Accessible autant aux hommes qu'aux femmes, rares sont les accidents. Les coups trop dangereux ayant été éliminés, par exemple l'estoc (la canne ne plie pas comme un fleuret ou une épée d'escrime moderne), ou les coups sabrés obliques qui contournent l'équipement de protection. On retrouve un sport extrêmement cardio, musculairement demandant, tout en exigeant le pratiquant à avoir un niveau d'éveil constant pendant le combat et les pratiques.

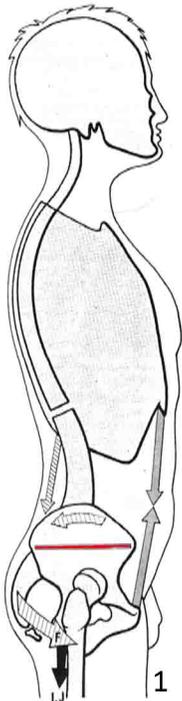
La tradition Auto-Défense est maintenue pendant les cours de Canne Défense, où tous les coups normalement illégaux, estoc, oblique, luxation des membres et étranglements sont pratiqués, dans un environnement contrôlé bien sûr.

Le maintien de cette tradition d'arme est de plus en plus difficile. Les sports d'escrime sont de plus en plus en voie de disparition, surtout avec les UFC très en vogue en ce moment. Les pratiquants de Canne, qui recherchent toujours à s'adapter intègrent souvent toutes sortes de techniques dans leur pratique quotidienne entre-autre en incluant les techniques de coups de pieds, et de maniement à 2 cannes.

Claude Rose  
Instructeur à l'Académie Shaolin White Crane Kung Fu



## Gardez la tête haute, gardez le dos droit.

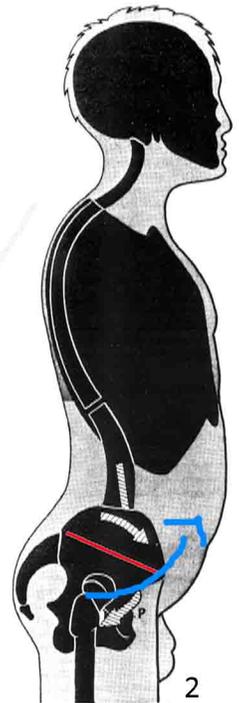


Comment garder un dos droit et en santé? Les comportements adoptés aujourd'hui ont une grande incidence sur le corps de demain. Plusieurs facteurs peuvent être en cause dans les déformations de la colonne vertébrale dont le choix d'exercices et la posture.

Au niveau du dos, on retrouve une courbure normale dans le bas de la colonne vertébrale qu'on nomme la lordose lombaire, lorsque cette courbure s'accroît, elle est appelée hyperlordose et c'est là que plusieurs problèmes apparaissent. Cette courbe trop prononcée peut occasionner des maux de dos importants et si l'hyperlordose persiste, la colonne vertébrale sera affaiblie. Elle deviendra plus vulnérable aux coups jusqu'au jour où nous effectuerons un faux mouvement qui engendra une fracture ou endommagera les disques vertébraux.

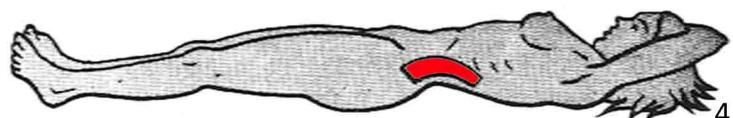
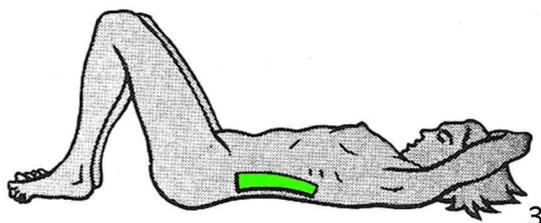
### Comment prévenir?

Avoir une bonne posture est un des meilleurs moyens. Simplement en rentrant le ventre en utilisant les abdominaux et en rentrant les fesses. En faisant cela, nous réalignons correctement la colonne vertébrale. Pour bien y arriver, un bon moyen est de renforcer les muscles du ventre. Sans entrer dans les détails, la majorité des muscles de cette région s'attachent près de la cage thoracique et aux os du bassin. Ils créent une tension permanente entre leurs deux points d'attache. En observant l'image numéro 1 et 2, la ligne rouge représente l'alignement du bassin, la tension qui est créée par les muscles abdominaux amène un alignement du bassin avec la colonne vertébrale (voir flèche bleue).



Maintenant, comment bien travailler les muscles abdominaux sans risquer des blessures. Le redressement assis avec les jambes fléchies (figure 3) est un moyen très efficace étant donné que la lordose est diminuée et que ce sont les bons muscles qui travaillent. En travaillant avec les jambes allongées, les fléchisseurs de la hanche travaillent plus que les muscles abdominaux et on accentue la courbure de la lordose (figure 4). Afin de prévenir les problèmes de dos, il faut se centrer sur notre corps afin de sentir si la courbe normale de la colonne est aplatie ou si elle est accentuée. Si elle est accrue lors d'une activité, je vous invite à vous arrêter et à réfléchir; comment pourriez-vous la diminuer de façon à enlever la tension sur le bas de votre dos et garder cette partie de votre corps en santé?

Alexandre Miller





## Le Chaquan : Kung fu au « long poing».

Les arts martiaux chinois, regroupés en Occident sous l'appellation de « kung fu », comportent plusieurs centaines de systèmes complets, parfois radicalement différents les uns des autres. L'un de ces systèmes, aussi populaire en Chine que méconnu ailleurs, est le Cha Quan.

Parmi les grands courants, on peut distinguer les styles martiaux chinois en deux grandes catégories: ceux du Nord et ceux du Sud. Les styles du nord, historiquement proches les uns des autres, font souvent partie de la famille Cha Quan ou « long poing ». Ces arts se distinguent par leurs positions basses, leurs attaques

étendues et puissantes. Le Cha Quan ne fait pas exception, il est un des styles fondamentaux de cette famille.

L'origine de cet art se perd dans la légende, comme pour bon nombre de styles chinois. La version la plus répandue prend racine il y a plus de mille ans, dans la province aujourd'hui connue sous le nom de Shandong. Une troupe Hui (une minorité musulmane en Chine) faisait route vers les plaines centrales. Un jeune général, nommé Hua Zongqi, fut laissé dans un village hui pour y être soigné. En remerciement, Hua enseigna aux villageois son art martial. Le nombre d'élèves augmentant, il dut demander à son aîné, Cha Mi'er, de venir l'aider.

De là sont nés les styles nommés plus tard Cha Quan, littéralement « la boxe de Cha », et Hua Quan, arts qui se mêleront jusqu'à en devenir un seul. Reconnu comme le style des Hui, cet art fut favorisé par de nombreux pratiquants, comme le célèbre Wang Ziping. Lorsque la Chine devint communiste, l'exercice des arts martiaux fut extrêmement contrôlé, voire simplement interdit. En échange, un système d'exercices fut créé, appelé aujourd'hui le Wushu contemporain (Wu Shu veut dire « arts martiaux », et ne représente pas nécessairement la discipline que l'on connaît aujourd'hui sous cette appellation). Système de chorégraphies tirées de plusieurs arts martiaux, très popularisées par ses tournois et ses utilisations dans le cinéma, le Cha Quan eut une très grande part dans l'élaboration de ces routines. Aujourd'hui, le Cha Quan est encore l'un des styles les plus populaires en Chine, qu'il soit exercé de façon traditionnelle ou en vue de compétitions.

Les arts martiaux chinois sont des disciplines toujours en mouvement. La confrontation des styles, le partage, les préférences de certains maîtres les font vivre et évoluer. Le Cha Quan, en tant que style militaire probablement vieux d'un millénaire, n'a pas échappé à cette règle. Par conséquent, on en trouve aujourd'hui de nombreuses versions. Pourtant, les variations n'ont pas perdu l'essence de cet art, et partout, le Cha Quan est reconnu pour ses déplacements soudains et ses coups de pieds foudroyants. Extérieurement, il représente clairement la famille des arts « chang chuan ». Ses positions basses et stables, le dos droit et les mouvements amples et puissants démontrent ses origines. Intérieurement, ce style met l'accent sur la respiration et la détente du corps pour favoriser des attaques aussi subites que ponctuelles. Les muscles ne se tendent qu'au bref moment de l'impact, favorisant des mouvements fluides et contrôlés.

Le style du Cha Quan comprend dix routines ou « formes » de base appelées tantui (provenant d'un style à part du même nom, souvent utilisé par les styles du nord comme exercices de base), dix enchaînements du système Cha Quan, de nombreuses routines à deux personnes et la pratique d'au moins six armes principales (la lance, l'épée, le sabre, le sabre à manche long ou Kwandao, le bâton et les deux épées-crochets).

Au Canada, le Cha Quan est connu en large partie grâce aux efforts d'un homme, le maître Xu Gong Wei. Ayant pratiqué les arts martiaux toute sa vie, désigné comme patrimoine culturel par le gouvernement chinois pour ses connaissances martiales, il a contribué au développement du WuShu contemporain. Ayant immigré à Vancouver en 88 à l'âge de 72 ans, il a aidé à introduire cet art peu connu en Occident. À Montréal, Sifu Julien Valiquette a appris le Cha Quan directement de maître Xu, et contribué à sa demande à la transmission de ce système. Au travers de cet héritage, c'est l'art traditionnel, aux multiples applications combatives qui est enseigné, et non sa version sportive et démonstrative du Wushu contemporain.

Art traditionnel, vieux de plusieurs centaines d'années, le Cha Quan est un système complet. Connu pour ses coups de pieds puissants, il comprend également de nombreuses saisies et clefs, des projections, et un large éventail de techniques de mains (poing, main ouverte ou en crochet). Style militaire et efficace, sa pratique ne se limite pas à enseigner des techniques guerrières. De par ses positions basses, elle développe les capacités musculaires du corps autant que sa souplesse. Souvent mêlée à la pratique du Qi Qong (mouvements respiratoires aidant à la circulation de l'énergie), la pratique du Cha Quan a également pour but la bonne santé de ses artistes.

Un proverbe chinois affirme que la valeur d'un combattant dépend de trois éléments : en dernier vient sa technique, en deuxième sa force, et avant tout son courage. Le Cha Quan est un art qui veut transmettre à son pratiquant ces trois éléments, faisant de ce système une discipline qui transcende son époque, bénéfique pour tous.

Olivier Descamps  
Assistant Instructeur à l'école Northern Shaolin Montréal

---

## Événements martiaux

4 décembre, Stage d'une journée de ninjutsu avec Shian Stéphane Meunier. Pour plus d'informations, contactez Yannick Maranda:

[budoquebec@hotmail.com](mailto:budoquebec@hotmail.com)

13 février, compétition de karaté, séminaire de kali et bien plus encore, veuillez contacter Stéphane Joyal pour plus d'informations et vous inscrire.

[stephane.joyal@videotron.ca](mailto:stephane.joyal@videotron.ca)



## Une sorte de lutte chinoise : Le Tui Shou

Le tui shou est souvent associé à différentes applications martiales des techniques du Taiji Quan. Aujourd'hui il existe des compétitions de tui shou. Le but est avant tout d'avoir du plaisir et aussi de pratiquer une activité sportive où les risques de blessures sont diminués parce que les coups de poing et les coups de pieds sont interdits. Cette discipline est ouverte à tout le monde peu importe l'âge et la discipline martiale, tous les styles d'arts martiaux sont invités. Ce type de compétition comporte des catégories de poids et peut être mixte ou non. Et il y a deux types de combats le pas fixe et le pas libre.

**Le pas fixe** est d'une durée de deux minutes et il y a un changement de coté au bout de la première minute. Les rencontres se déroulent sur une surface de 4 x 4 mètres recouverte de tapis. Le but est de déséquilibrer l'adversaire en lui faisant perdre ses appuis. Le système de notation est simple : Bouger 1 appui de son emplacement donne 1 point. Bouger 2 appuis de son emplacement donne 2 points. Et toucher le sol avec une autre partie de son corps que les pieds 3 points. Celui qui a le plus de points gagne.

**Le pas mobile**, lui est d'une durée de 2 rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre les rounds. Il peut y avoir un troisième round s'il y a égalité. Le port du casque est obligatoire, mais aucune autre protection n'est obligatoire sauf si prescription médicale. Les rencontres se déroulent sur une surface de 6 x 6 mètres recouverte de tapis. Le but est aussi de déséquilibrer l'adversaire en lui faisant perdre ses appuis. Pousser l'adversaire en l'obligeant à rompre le contact et se déplacer d'un pas donne 1 point. Pousser l'adversaire en l'obligeant à rompre le contact et se déplacer de 2 pas ou plus donne 2 points. Absorber la poussée de l'adversaire afin de le projeter, 2 points. Si l'adversaire touche le sol avec une autre partie que les pieds, cela donne 3 points. Si les deux compétiteurs touchent le sol en même temps, il n'y a pas de point. Pousser l'adversaire hors de la surface de combat donne 3 points. Si les deux compétiteurs sortent en même temps de la surface de combat, il n'y a pas de point.

Dans les deux formes de combat, il doit y avoir un contact constant entre les compétiteurs, soit avec les mains, les avant-bras, les coudes ou les épaules. Il n'est pas nécessaire pour faire des points ou pour gagner un combat de faire tomber l'adversaire au sol, mais seulement de le déséquilibrer en le poussant ou en tirant pour lui faire perdre ses appuis. C'est cela la grande différence avec le judo où le but est de projeter l'adversaire au sol.

Donc dans le tui shou, les techniques sont davantage portées sur la rotation du corps, mais les projections style judo sont généralement acceptées en compétition.



Martin Bélanger

PS: nous vous invitons à visionner des vidéos complémentaires à l'article sur le site du journal (lire en ligne)

## L'Œil du guerrier

Grand amateur de théâtre Nô, Tajima no Kami, professeur de sabre du shogun, assistait à un spectacle où était réunie la Cour. Le plus grand acteur de l'époque jouait. Tajima observait attentivement son jeu qui démontrait une grande maîtrise de soi. Sa concentration paraissait sans faille, ses gestes ne laissaient aucune ouverture, tout comme un combattant expérimenté. Ne l'ayant pas quitté des yeux un seul instant depuis le début de la représentation, le Maître Tajima poussa tout à coup un Kiaï dans la direction de l'acteur, un cri discret, mais qui ne passa pas inaperçu...



Un murmure parcourut l'assistance. Des regards s'échangèrent. Le shogun lui-même se retourna.

Dès que le spectacle prit fin, le shogun s'empressa de convoquer Tajima no Kami pour lui demander la raison de son étrange conduite. Le Maître se contenta de déclarer : « Questionnez l'acteur; lui, il sait. »

Effectivement, l'acteur avoua : « Le Kiaï a retenti au moment même où j'ai eu une seconde de distraction, car quelque chose avait changé dans le décor. »

Source du texte: FAULIOT, Pascal, les contes des arts martiaux, spiritualités vivantes 1988

---

Le karaté traditionnel nous apportent à réfléchir sur l'efficacité des technique utilisées et cela développe la sagesse du pratiquant dans leurs utilisations. En devenant karatéka vous devenez un étudiant pour la vie entière.

André Pronovost  
6e DAN et Instructeur Chef Shito Kai Québec

Le judo cherche à contrôler son adversaire sans chercher nécessairement à la blesser à travers des techniques de projection, d'immobilisation, de clé et d'étranglement.  
C'est un sport avant tout, un sport où règnent des valeurs et de la camaraderie.

Christian Lemair  
Nidan

## Québec Martial, un Journal participatif.

Le journal Québec Martial est un journal en ligne participatif. Il a été créé pour donner l'opportunité aux pratiquants d'arts martiaux au Québec de découvrir les autres pratiques martiales partout autour de la province. Ce journal est ouvert à toute proposition ou idée de votre part. Nous vous invitons à communiquer avec nous si vous organisez un événement, si vous avez une idée d'article, pour nous faire part de vos commentaires, etc.

Vous pouvez participer au journal en écrivant des articles. En retour, votre article pourrait être publié et plusieurs autres personnes de différentes disciplines martiales pourront le lire. Cela vous donne une opportunité de vous faire connaître dans la province du Québec. Les membres du journal mènent ce projet sans faire d'argent, ils carburent à la passion.



Ces articles sont toujours les bienvenus :

- À la découverte d'un nouveau dojo. (Faites-nous découvrir votre pratique martiale)
- Conseil d'un expert. (Partagez votre expérience de compétiteur avec les lecteurs)
- Yoko Geri à travers le monde. (Envoyez nous votre photo de coup de pied de côté pour apparaître dans le prochain numéro)
- Article sur un événement martial au Québec.
- Article historique nous permettant de mieux comprendre un art martial
- À la découverte d'un nouveau style. (Vous avez une pratique qui n'est pas beaucoup répandue, faites la découvrir aux autres)
- En nous envoyant une réponse à cette question: Selon vous, qu'est-ce que l'art martial que vous pratiquez? Vous avez un maximum de deux phrases pour répondre à cette question.

Vous pouvez nous aider en :

- Nous faisant part des événements martiaux au Québec pour qu'ils soient affichés.
- Proposant une idée d'article ou d'action
- Participant au sondage dans la section « Journal interactif »
- En parlant autour de vous du journal. Plus le journal sera gros, plus vos activités seront vues.

Somme toute, nous vous invitons à participer et à profiter des avantages qu'offre le journal.



---

Pour de plus amples informations,  
Visitez notre site web:

[www.quebecmartial.org](http://www.quebecmartial.org)

---

## Notre mission

Le journal Québec Martial a pour mission de rassembler les pratiquants d'arts martiaux au Québec et de leur faire découvrir tous les événements dans ce domaine à l'intérieur de la province. Dans cette province, il y a plusieurs dojos qui, seuls dans leur coin, ont des pratiques surprenantes, mais ils n'ont pas les moyens de les partager avec l'ensemble de la province. Ce journal a pour but de dénicher ces petits clubs et d'aller s'informer sur leurs pratiques. Bien sûr, nous accueillons aussi à bras ouverts les plus grands clubs ou grandes organisations. Le journal n'a pas de parti pris et cela est très important, tous les dojos et pratiquants sont invités à démontrer leur savoir-faire. Néanmoins, la pratique des arts martiaux ne doit jamais encourager la violence. Les arts martiaux devraient être pratiqués dans le but unique de se défendre ou mieux, de ne pas avoir à s'en servir. Ses valeurs doivent toujours être respectés quelque soit la discipline martiale

Nous croyons fermement que donner un moyen pour s'exprimer et partager ses connaissances martiales à l'ensemble de la province peut uniquement être bénéfique pour l'ensemble de la province. Le journal sert de moyen de communication pour tous les clubs d'arts martiaux. La communication est la base dans la majorité des domaines alors pourquoi ne pas l'appliquer dans celui-ci

## Remerciements à:

- Daniel Miller pour l'article sur Charles Bédard / [www.jukijujitsu.com](http://www.jukijujitsu.com)
- Stéphanie Laurin pour la révision des textes
- Claude Rose pour l'article sur la canne de combat / [www.shaolinwhitecranekungfu.com](http://www.shaolinwhitecranekungfu.com)
- Yannick Maranda pour l'article sur le camp d'été de ninjutsu / [www.budoquebec.com](http://www.budoquebec.com)
- Olivier Descamps pour l'article sur le Chaquan / [www.montrealkungfu.com](http://www.montrealkungfu.com)
- Martin Bélanger pour l'article sur le Tui Shou
- Charles Bédard
- Christian Lemair
- André Pronovost
- Tous nos lecteurs