

# Petit guide du Buddhako



## Table des matières

Origines du Buddhako (BudoKai-do).....	3
Maître Sagar SHRESTHA.....	3
Buddhako.....	4
Chef de branche International Buddhako Organisation (I.B.O.).....	4
Les ceintures.....	5
Vocabulaire.....	6
Salut.....	6
Équipement.....	6
Les chiffres.....	6
Annonce des yantras.....	6
Les parties du corps.....	6
Les positions.....	6
Quelques éléments de langage.....	7
Quelques coups de poings.....	7
Quelques coups de pieds.....	7
Blocage.....	8
Vitesse.....	8
Saisie.....	8
Combat.....	9
Vocabulaire.....	9
Déroulement.....	9
Règles.....	10
Équipement.....	10
Techniques autorisées.....	10
Techniques interdites.....	10
Le sol.....	11
Les yantras.....	11
Le self-défense – Exemples de quelques techniques.....	12
Technique 1.....	12
Technique 2.....	12
Technique 3.....	12
Technique 4.....	12
Technique 5.....	13
Technique 6.....	13
Technique 7.....	13
Culture.....	14
Boucle de Boyd – Observer Orienter Décider Agir.....	14
Sun Tzu.....	14
Bruce Lee - « Jeet kune do ».....	15
Kenji Tokitsu - « Budô - le Ki et le sens du combat ».....	15
Miyamoto Musashi - « Le traité des 5 roues ».....	15
Budha.....	15
Proverbes chinois.....	15
Web.....	15

# Origines du Buddhako (BudoKai-do)

Ceci est une adaptation de la traduction de la présentation réalisé sur le site officiel au Népal. Traduction d'origine réalisée par Karuna.

## Maître Sagar SHRESTHA

Maître Sagar SHRESTHA, fondateur de l'art martial Budokai-do, est né a Nardevi, Kathmandu , au Népal, petit royaume situé entre l'Inde et la Chine.



Depuis son enfance, ses jeux consistaient à développer un style de combat. Il n'a jamais suivi de cours et à l'époque la télévision et la vidéo n'existait pas au Népal. Il a commencé à enseigner dès l'âge de 12ans, bien avant qu'un quelconque style de combat soit introduit au Népal.

Du fait qu'il s'est développé dans la rue à travers des situations réelles, le Budokai-do contient des techniques très réalistes.

Maha Guru Sagar SHRESTHA essayait des techniques dans la rue, et il se rendit compte qu'il ne pouvait guère gagner contre des garçons plus grands que lui quand il les attaquait de face. Un jour un garçon tenta de le frapper, mais il plongea, se retrouva à côté de lui et remarqua que le garçon plus grand que lui perdit son équilibre. Ceci lui permit de le frapper par-derrière et ainsi stopper l'attaque avec un coup.

C'est alors que Maître Sagar SHRESTHA a commencé à perfectionner ses techniques, **se concentrant sur le pivotement, l'esquive et la frappe par-derrière.**

Il développa des déplacements en cercles et demi-cercles et travaillait avec ses élèves ce qu'il avait expérimenté en rue. Plus les techniques s'amélioraient, et plus les blessures se multipliaient. À cette époque les gens s'entraînaient comme en combat réel, en ignorant le contrôle. Cette façon d'enseigner entraîna une diminution importante du nombre d'élèves.

Maha Guru Sagar SHRESTHA décida alors de se retirer et s'isoler pour parfaire sa technique de combat et améliorer ses performances physiques.

Un peu après son retour à Kathmandu, il resta paralysé par une maladie rare. Plusieurs spécialistes étrangers tentèrent de le guérir, mais personne ne put le guérir et comme son état empirait, sa famille décida de l'amener en un lieu sacré où elle le laissa. Il retrouva alors ses sens, récupéra et oublia très rapidement sa paralysie. Cette paralysie dura un an et demi

Il commença alors à enseigner son Art Martial dans la vallée de Kathmandu, chose difficile du fait de l'interdiction gouvernementale de pratiquer les Arts Martiaux. Il dut donc changer fréquemment de lieu d'enseignement de manière à conserver la clandestinité.

Maha Guru Sagar SHRESTHA est un vrai Maître qui ne doit son savoir qu'à Dieu qui l'a inspiré.

Le but principal du Maha Guru Sagar SHRESTHA est toujours d'être un Maître dans son domaine et de partager son savoir avec tous, en restant ouvert à toute connaissance.

## **Buddhako**

Le nom Budokai-do vient de Bouddha, en effet Maître Sagar SHRESTHA a effectué la majorité de ses entraînements de préparation au Temple de Swayambunath. Le nom changera plus tard en Budokai-do, signifiant « *le chemin du grand guerrier* ».

Alors qu'à l'origine, il utilisait des termes en Népalais et en Néwari, dialecte Népalais, il comprit en arrivant en Europe que ces mots étaient trop durs à utiliser pour l'international. Il opta alors pour une terminologie Japonaise, plus répandue, dans le but de faciliter la compréhension et son enseignement.

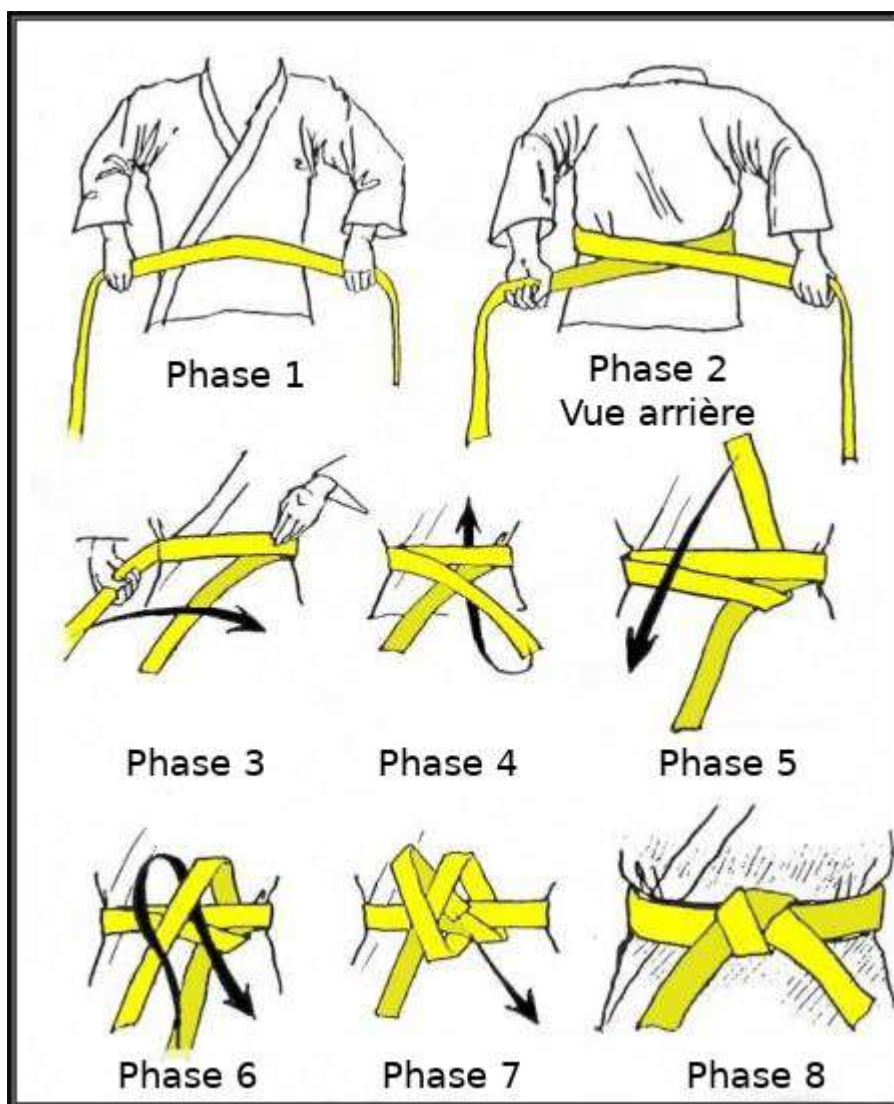
Dès son arrivée en Europe en 1990, il commença à enseigner à haut niveau et en quelques années le style s'est répandu dans de nombreux pays.



## **Chef de branche International Buddhako Organisation (I.B.O.)**



*Thulo guru Renaud Drory*



## Les ceintures

Ceinture blanche	<b>Seto Peti</b>
Ceinture jaune	<b>Pahelo Peti</b>
Ceinture orange	<b>Suntala Peti</b>
Ceinture verte	<b>Hariyo Peti</b>
Ceinture bleue	<b>Nilo Peti</b>
Ceinture marron	<b>Khairo Peti</b>
Ceinture noire	<b>Klo Peti</b>

# Vocabulaire

## Salut

<b>Namaste</b>	Bonjour / Au revoir
----------------	---------------------

## Équipement

<b>Pochak</b>	Kimono népalais pour le Buddhako
---------------	----------------------------------

## Les chiffres

<b>Ek</b>	<b>Dui</b>	<b>Tin</b>	<b>Chhar</b>	<b>Panch</b>	<b>Chha</b>	<b>Sat</b>	<b>Ath</b>	<b>Nau</b>	<b>Das</b>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*1 fois, 2 fois, 3 fois : **ek-choti, dui-choti, tin-choti ...***

## Annnonce des yantras

*1,2,3 : **DAI EK number "Ek" DAI EK number "Dui" DAI EK number "Tin"***

## Les parties du corps

<b>Laat</b>	<b>Mukka</b>	<b>Ghudale</b>	<b>Quinole</b>
Pied	Poing	Genou	Coude

## Les positions

<b>Siddha</b>	Frontal	<b>Bahira</b>	Coup de pied
<b>Baya</b>	Gauche	<b>Bhitra</b>	Intérieur jambe
<b>Daya</b>	Droite	<b>Chandra</b>	Coup de pied circulaire à la tête
<b>Mathi</b>	Haut		
<b>Bishma</b>	Milieu	<b>Bata</b>	Vers / en direction de
<b>Tala</b>	Bas	<b>Tala bata mathi</b>	Du bas vers le haut

## Quelques éléments de langage

### Quelques coups de poings

<b>Siddha Mukka</b>	Coup de poing frontal
<b>Ardha Mukka</b>	Crochet
<b>Uttano Mukka</b>	Uppercut
<b>Thado Mukka</b>	Coup de poing au-dessous de la garde
<b>Ghopto Mukka</b>	Coup de poing au-dessus de la garde



### Quelques coups de pieds

<b>Sidha laat</b>	Coup de pied frontal
<b>Bahira laat</b>	Coup de pied bas (low kick)
<b>Chandra laat</b>	Coup de pied haut (high kick)
<b>Tigrako bahira laat</b>	Circulaire avec le tibia retombant sur la cuisse
<b>Tigrako bhitra laat</b>	Circulaire avec le tibia à l'intérieur de la jambe
<b>Chandra nale kutale</b>	Tibia sur plexus



## Blocage

Checkne	Blocage
---------	---------



## Vitesse

Bistharai	Doucement
Chito	Rapidement

### Sidha-mukka.baya-daya dui-choti.bistharai

Coups de poings directs gauche droite doublés doucement

### Sidha-mukka.baya-daya dui-choti.chito

Coups de poings directs gauche droite doublés rapidement

## Saisie

En Buddhako, il est possible de saisir le vêtement pour retourner son adversaire, l'utilisation de cette technique est un élément important de cet art issu de la rue.





# Combat

## Vocabulaire

Ouverture du combat	Tayar Hunne
Début du combat	Ladaku Assan
Combattez	Surrugane
Fin du combat	Rokne
Pénalité / Point	Gentel / Wazari / Ippon

## Déroulement

Le déroulement d'un combat obéit à des règles strictes :

1. Les combattants sont désignés comme « Aka » (rouge) et « Shiro » (bleu)
2. Les combattants sont à l'extérieur du tatami et attendent que l'arbitre les invite à venir sur l'aire de combat. Les combattants effectuent un salut en entrant sur le tatami.
3. Les combattants saluent le public, puis l'arbitre et enfin se saluent.
4. (facultatif) L'arbitre rappelle les règles du combat.
5. Quand l'arbitre dit « Ladaku Assan » les combattants se mettent en garde
6. Quand l'arbitre dit « Surrugane » le combat commence (facultatif mais très souvent effectué, les combattants se touchent les poings en signe de fair-play avant de commencer le combat).
7. Le combat dure 3 minutes. Pas de pause tant que l'arbitre ne dit pas « Rokne ».
8. À la fin des 3 minutes ou KO ou blessure, l'arbitre arrête le combat et déclare le vainqueur.
9. Les combattants saluent le public puis l'arbitre (et l'entraîneur adverse si présent) et enfin se saluent, puis quittent le tatami dans le respect de l'adversaire.

**Important :** L'arbitre est le garant du bon déroulement du combat. Il est indispensable de respecter scrupuleusement les décisions arbitrales (pas de contestations, pas de gestes d'énervement).

## Règles

La première des règles à respecter est justement de montrer du respect et de la politesse. Ne jamais oublier de saluer, avoir une tenue et une attitude correcte en entrant sur le tatami. Votre adversaire ne l'est que le temps du combat. On attend donc de vous un combat propre et fair-play.

## Équipement

- Gants de grappling
- Protèges tibias
- Coquille
- Pour les femmes : protection pectorale

## Techniques autorisées

- Coups : Poing, pied, genou, coude
- Saisie et projection au sol
- Soumission : Clés et étranglement

## Techniques interdites

- Coup de poing / coude à la tête, au visage ou au cou de l'adversaire
- Coup de tête
- Coup dans les parties génitales
- Attaque dans le dos de l'adversaire
- Saisie à deux mains
- Pousser
- Attaquer un adversaire à terre

Le non respect de ces règles entraîne une pénalité (Gentel). Au bout de trois pénalités vous avez perdu le combat.

**Important** : Sortir de l'aire de combat entraîne également une pénalité.



## Le sol

Le sol fait partie intégrante du Buddhako. Il permet un renforcement physique important et l'apprentissage de techniques liées au Self Défense.



## Les yantras

Le yantra est le nom népalais donné au kata pour les arts martiaux japonais.

Il s'agit de mouvements codifiés à partir de l'expérience de combattants dont les noms ont été perdus. Les katas sont par la suite devenus des outils de transmission de techniques, mais aussi de principes de combat.

Le kata se pratique seul ou en groupe. Son étude, dans les arts martiaux comme dans l'art dramatique traditionnel, a pour but le travail de la technique, du *kime* (puissance)...



# Le self-défense – Exemples de quelques techniques

## Technique 1

L'agresseur vous saisit dans le dos sur l'épaule avec un bras. Le bras doit droit de l'agresseur sur l'épaule gauche de la victime ou inversement.

Le défenseur pivote sur lui-même, décrit un arc de cercle vers le ciel pour positionner l'articulation du coude de l'agresseur sous son bras (levier) puis le projette.



## Technique 2

L'agresseur vous saisit dans le dos par les **deux** épaules. On se retourne en montant les deux mains au ciel puis on bloque les 2 bras de l'adversaire ou on le projette.



## Technique 3

L'agresseur vous envoie un coup de pied frontal (*sidha laat*)

On esquive le coup de pied avec le bras (même côté) ce qui fait tourner l'agresseur.

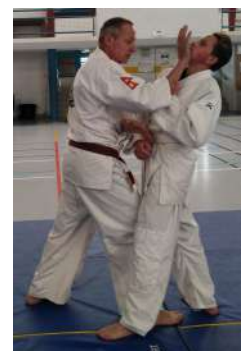
On prend alors l'agresseur par les épaules et on le met au sol par un appui derrière le genou.



## Technique 4

L'agresseur vous envoie un coup de poing (*sidha muka*)

On esquive le coup par un balayage du bras tout en avançant vers lui et en remontant la main vers la gorge de l'agresseur... On glisse dans le même mouvement la jambe derrière la sienne pour le faire chuter au sol.



## Technique 5

L'agresseur vous prend par devant à l'aide des deux bras. On casse la prise d'un geste brusque enlevant les bras entre les deux seins et en écartant les bras. On profite de la prise pour prendre la tête et mettre le genou au niveau du ventre ou de la tête.



## Technique 6

L'agresseur vous saisit par la veste / le vêtement. Le défenseur prend le poignet de saisie, casse la prise par un coup sur l'intérieur du coude.



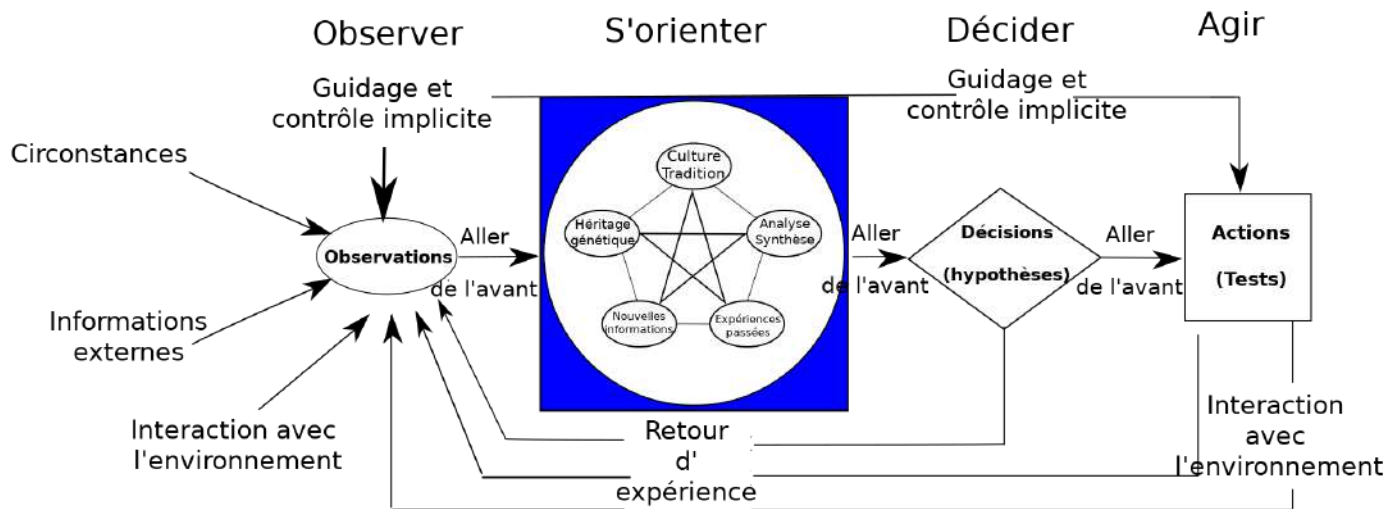
## Technique 7

L'agresseur vous saisit par la veste / le vêtement. Le défenseur prend le poignet de saisie à deux mains, pivote la main de manière à faire une clé et envoie son agresseur au sol.



# Culture

## Boucle de Boyd – Observer Orienter Décider Agir



Ce schéma réalisé initialement pour les pilotes de chasse, permet de montrer que l'assaillant comme le défenseur passe par les quatre phases suivantes :

### Observer, Orienter, Décider, Agir

Ce processus s'adapte au combat au corps à corps avec un début de processus du défenseur qui ne commencera que lorsque l'assaillant aura terminé le sien.

Assaillant	O	O	D	A				
Défenseur					O	O	D	A

## Sun Tzu

« L'art de pratiquer la défensive avec à-propos est un préalable indispensable à toute offensive victorieuse. Reconnaître les opportunités stratégiques quand elles se présentent, pour savoir quand avancer et quand reculer, sans ne jamais créer aucune opportunité pour l'ennemi en retour. »

« Connais ton ennemi et connais-toi toi-même ; eussiez-vous cent guerres à soutenir, cent fois vous serez victorieux. Si tu ignores ton ennemi et que tu te connais toi-même, tes chances de perdre et de gagner seront égales. Si tu ignores à la fois ton ennemi et toi-même, tu ne compteras tes combats que par tes défaites. »

« Quand l'ennemi cherche à attaquer, songer à négocier. Quand il cherche à négocier, songer à attaquer. »

## **Bruce Lee - « Jeet kune do »**

*« Soyez à l'image de la poupée de bois: elle n'a pas d'ego, elle ne pense à rien, elle ne cherche pas à s'accrocher ou à saisir quoi que ce soit. Laissez le corps et les membres s'abandonner et s'adapter à la discipline qu'ils se sont choisie. »*

## **Kenji Tokitsu - « Budô - le Ki et le sens du combat »**

*« Les arts martiaux sont une méthode d'auto-éducation, dont l'objectif est de rendre chaque être humain autonome et capable de prendre la responsabilité de sa propre vie. L'élève n'est jamais éduqué mais apprend, guidé par l'enseignant, à s'éduquer lui-même ».*

## **Miyamoto Musashi - « Le traité des 5 roues »**

*« L'esprit et le corps : Ne jamais laisser l'un diriger l'autre »*

## **Budha**

*« Rester en colère c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter à quelqu'un ; c'est vous qui brûlez. »*

*« Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une seule victoire sur soi-même. »*

## **Proverbes chinois**

*« Qui a le miel sur les lèvres, cache le crime dans son cœur. »*

*« La bouche est aussi douce que le miel, mais l'estomac est aussi dangereux que le sabre ! »*

## **Liens Internet**

- <https://www.buddhako.com/>
- <https://fr-fr.facebook.com/buddhakoolonnesurmer/>
- Source incroyable d'informations - Karate Do – <http://www.karate-tourny27.fr>
- Vocabulaire Franco-Nepali : <http://meronepali.free.fr/>



*Document réalisé sous la direction de M. Jean-Luc Jaffrelot*

*Rédaction : Eric Berthomier (eric.berthomier@free.fr)*

*Avec la participation des membres du club de Buddhako de RENAC (35)*

*Version du 11 juin 2019*

