



## ARTS MARTIAUX

### LE YISEISHINDO



Le Yiseishindo est une méthode globale d'arts martiaux internes et externes, permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement.

Cette discipline permet de pratiquer l'union du corps et de l'esprit, de l'interne avec l'externe, sans négliger aucun de ces deux aspects.

## Introduction

Le Yiseishindo est une méthode officielle globale d'arts martiaux internes et externes, permettant de développer l'efficacité dans l'harmonie et le relâchement. Cette discipline permet de travailler des techniques inspirées du Karaté, Kobudo, Goshin Do, Yichuan, Qi gong et Taichi, Self-défense, sans compétition, dans une idée de synthèse de ces différentes disciplines, sans avoir la prétention de les remplacer dans leur spécificité. Le Yiseishindo permet de pratiquer l'union du corps et de l'esprit, de l'interne avec l'externe, sans négliger aucun de ces deux aspects.

## Historique

Patrick Brégier, fondateur de la méthode Yiseishindo, a commencé à pratiquer le Karaté en 1974, avec Monsieur Jean Claude Molard 5ème Dan de Karaté à Bordeaux. Après 15 ans de pratique, il a commencé ses études à partir de 1989 du Tai Chi dans la forme Chen, complétée par le Yi Chuan et postures d'énergie avec Maître Tran Tan et Maître Le Gyan Yu. Il est diplômé d'état Sambo (défense personnelle), instructeur fédéral de Karaté et Certificat de qualification professionnelle Arts d'opposition (EPMM).

Il a également étudié à partir de 1998 la sophrologie pour devenir lui-même sophrologue existentiel de 3ème cycle en 2005.

Ainsi, après 40 années de pratique et d'enseignement des sports de combats et arts martiaux externes (Karaté-Do, Full contact, Sambo, Self défense, China, Nihon Tai

Jitsu, ...), ses recherches sur les arts martiaux et l'amélioration de la santé des pratiquants l'amènent en 1999 à fonder la méthode Yiseishindo.

Cette méthode fait l'objet d'un dépôt à l'INPI sous le numéro 9946NL2 et est portée officiellement par une fédération française agréée Jeunesse et Sports (FFST : Fédération Française du Sport Travailiste). Cette discipline est validée par un diplôme d'instructeur fédéral FFST Yiseishindo.

Elle est également référencée dans l'encyclopédie de référence des arts martiaux réalisée par M Habersetzer (Nouvelle encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient, voir la référence bibliographique).

## Description de la Méthode

Les piliers de la méthode s'expriment par les principes suivants : la pensée conduit l'énergie, l'énergie pousse le sang, unité du corps, alignement articulaire, relâchement, c'est l'union du corps mental, mental corps.

Cette méthode se distingue par :

Le développement des perceptions et l'utilisation de l'énergie en combat pour plus d'efficacité

La recherche et l'utilisation de principes physiologiques du corps humain dans le mouvement martial pour pérenniser la pratique et en faire un art respectueux, facteur de santé et d'équilibre.

L'approche empirique de recherche constitue un fondement de cette méthode.

Elle s'appuie sur les enseignements du Tai chi chuan, Qi gong et Yi chuan, arts martiaux internes (Art martial interne), dans le but de revisiter les applications externes. La méthode propose de passer progressivement de 80% d'externe (l'approche musculaire classique) et 20% d'interne (l'approche énergétique) à une inversion (80% d'interne véhiculé par seulement 20% d'externe).

Elle s'appuie également sur le ressenti, notamment via les apports de la sophrologie et de la sophrologie phénoménologique.

Près de 1200 pratiquants sont actuellement recensés officiellement en France.

### Situation officielle de la Méthode

La méthode Yiseishindo est inscrite en France et à l'étranger au sein de plusieurs fédérations sportives ou associations :

- FFST
- FEKAMT
- IUMA

### Le Yiseishindo au sein du CSSD

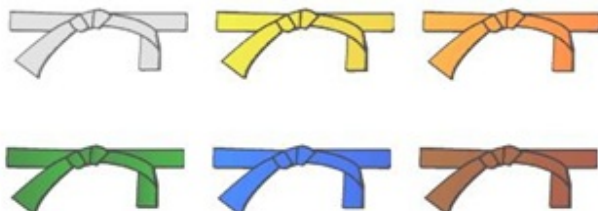
Le CSSD est une association affiliée à l'ACCAM Yiseishindo et développe l'enseignement de la méthode à ses membres. Les primo-formateurs de la méthode sont titulaires du grade de ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan et 2<sup>e</sup> Dan de Yiseishindo. Ces derniers se sont vu remettre officiellement leur instructorat 1<sup>er</sup> degré lors du stage annuel de l'ACCAM Yiseishindo à Limoges au mois de mars 2016.

L'enseignement du Yiseishindo au sein du CSSD s'effectuera de deux manières :

- Un enseignement dit d'initiation, réalisé au cours de stages spécifiques organisés tout au long de la saison sportive ;
- Un enseignement régulier en dojo réalisé par nos instructeurs Yiseishindo.

### Les grades Yiseishindo

Dans le cadre de l'enseignement dispensé par le CSSD les instructeurs Yiseishindo pourront organiser les passages de grades de la ceinture jaune à marron tout au long de l'année aux périodes convenues avec l'ACCAM. Le passage de la ceinture noire répond à un processus supervisé par l'ACCAM en s'appuyant sur les instructeurs du CSSD pour ses membres.



### Le Logo

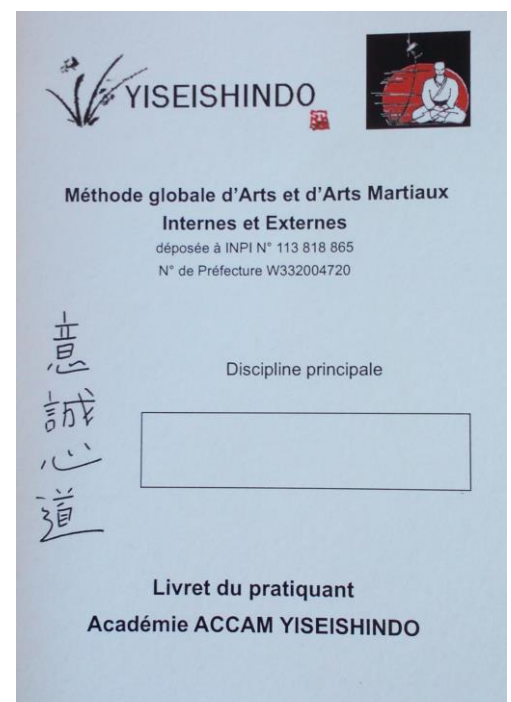


### Coûts de la licence Yiseishindo ?

L'enseignement du Yiseishindo est intégré dans les activités du CSSD mais engendre des coûts notamment liés aux différentes affiliations. Voici un récapitulatif :

- Adhésion CSSD : 23€
- Affiliation ACCAM : 20€
- La quote-part (variable mais de l'ordre de la trentaine d'euros environs) de participation aux différents stages incluant :
  - Le montant du repas du midi,
  - Le montant de location du Dojo/Salle adaptée.
- L'écusson de l'ACCAM (à coudre) revient à 5€.
- L'écusson du CSSD (à coudre) revient à 5€.

Le passeport Yiseishindo est fourni gratuitement.



## La tenue

La pratique du Yiseishindo en tant qu'Art-Martial s'effectue par le biais d'un Kimono adapté à l'activité.

Au CSSD le Kimono est noir avec le logo du CSSD brodé sur la manche droite et le logo du Yiseishindo brodé côté cœur.



Les adhérents du CSSD bénéficient de certains avantages pour acquérir leur matériel de pratique (Kimono, sac de sport, accessoires, ceintures, ...) sur [www.budo-fight.com](http://www.budo-fight.com).



Budo-Fight offre notamment la possibilité de bénéficier des avantages suivants :

<b>10%</b> DE REDUCTION POUR LES CLUBS	<b>LIVRAISON OFFERTE</b> À PARTIR DE 49€ D'ACHAT
<b>PAYEZ EN sans frais 3x</b> à partir de 99€ d'achat	 Un CADEAU offert à partir 39€ d'achat

## Je suis déjà pratiquant d'un art martial, à quel niveau puis-je démarrer mon parcours Yiseishindo ?

Le Yiseishindo n'est pas une discipline unique, elle s'appuie sur les enseignements du Taï chi chuan, Qi gong et Yi chuan, entre autres arts martiaux et disciplines. Ainsi un judoka, un karatéka, un membre des forces armées ayant pratiqué essentiellement du TIOR, C4, CAC, Self Défense peut également intégrer la méthode et initier son parcours d'apprentissage.

Les pratiquants d'arts martiaux (Judo, Karaté, Kung Fu, Ju Jitsu, etc...), sur fourniture des justificatifs idoines, conservent leurs grade ou ceinture et démarrent leur initiation Yiseishindo sur la base des acquis de leur discipline d'origine. Par exemple, un Judoka titulaire d'une ceinture verte, démarre sa progression Yiseishindo en tant que ceinture verte Yiseishindo. Un diplôme de grade Yiseishindo lui sera établi par le comité technique Yiseishindo du CSSD gratuitement.

## Je ne suis pas pratiquant d'un art martial, mais d'un sport de combat ou discipline moderne, puis-je m'initier au Yiseishindo ?

Oui, bien entendu, le Yiseishindo en tant que méthode globale intègre les disciplines modernes et sports de combats.

Les pratiquants de sports de combat ou disciplines modernes non martiales (Krav Maga, Self Défense, TIOR, C4, etc...) se verront attribuer un grade ou ceinture équivalent à leur niveau de pratique sur fourniture des justificatifs idoines. Par exemple, un personnel militaire titulaire d'une FTE TIOR pourra se faire attribuer par le comité technique Yiseishindo du CSSD, son diplôme de grade ou de ceinture gratuitement.

Pour ce faire, une commission technique est organisée pour statuer sur les justificatifs fournis et apprécier le niveau décerné. La décision de la commission est sans appel.

En cas de questions sur les attributions de grades ou de ceintures, merci de contacter le comité technique Yiseishindo du CSSD : [contact@cssd.fr](mailto:contact@cssd.fr)

## Je ne pratique aucun art martial, ni aucun sport de combat ou discipline moderne, puis-je m'initier au Yiseishindo ?

Oui, bien entendu, le Yiseishindo en tant que méthode globale s'appuie sur les enseignements de diverses disciplines et permet l'apprentissage de différentes techniques issues du Judo, Ju Jitsu, Karaté, Taï chi chuan, Qi gong, Yi chuan, Self Défense entre autres. De ce fait le Yiseishindo abordé en tant que débutant devient une discipline à part entière et offre une richesse rare en termes d'apprentissages de techniques internes et externes.

Le pratiquant débute alors son initiation avec la ceinture blanche et pourra progresser à son rythme au fur et à mesure des stages et entraînements proposés par le CSSD et l'ACCAM.