

Que sait-on du Nanatsu-no-kata ?

Le kata des vagues



HOKUSAI

Vague de KANAGAWA 1830 ou 1831

Particulièrement vénérée au Japon, l'eau est le lien entre le ciel et la terre, la source unique de la vie.

Elle est considérée comme un des quatre éléments de base de l'univers : le feu, la terre, l'eau et l'air.

Les caractéristiques de l'eau sont le lien, le transport, la transmission, la communication.

A la fois nourricière, symbole de pureté et de purification par excellence, redoutée, dévastatrice (tsunami) mais respectée, l'eau est une symbolique forte en Extrême Orient.

Via la représentation de la vague, l'eau représente la force et la puissance à l'image des tsunamis dévastateurs.

La majorité des gens adore la beauté des vagues de la mer et de l'océan. Les vagues fascinent par leur énergie et leur beauté, elles ont un caractère fugitif et insaisissable.

Dans son état liquide, l'eau est la fluidité même. Elle évite les obstacles et poursuit sa route creusant progressivement son lit même dans les roches les plus dures. Son caractère adaptatif est considéré comme l'incarnation de l'efficacité.

La fluidité de l'eau permet d'épouser toutes les formes avec lesquelles elle entre en contact ; de ce fait elle symbolise l'adaptation illustrant parfaitement le principe « Ju no ri ».

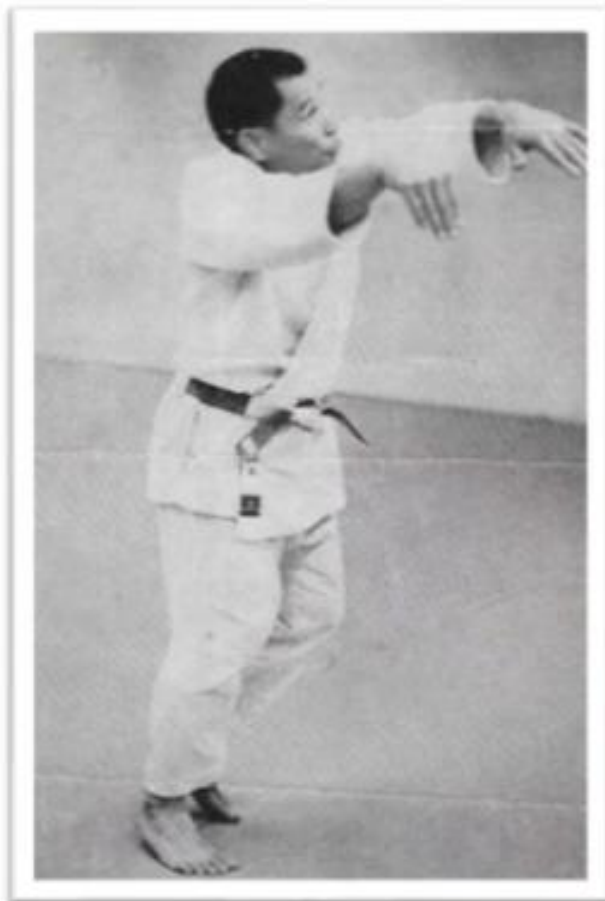
En judo, la fluidité est la capacité de rester en mouvement en s'adaptant aux forces exprimées par le partenaire/adversaire. Elle est l'une des clés pour être performant en *kata* et en randori.

La fluidité dans le mouvement, c'est être dans la souplesse de l'esprit et communiquer avec son entourage, être connecté à son partenaire.

Elle permet d'optimiser ses déplacements, d'économiser ses ressources, d'attaquer dans tous les angles avec puissance sans s'opposer à la force adverse.

L'expertise d'un judoka se voit mais surtout se sent à la fluidité de ses mouvements, à la précision et au timing de ses attaques, à sa capacité à créer la rupture, à s'engouffrer dans le vide et à marquer *ippon*.

Le judoka doit avoir une grande sensibilité du corps, un sens de l'opportunité qui le fera agir avec vitesse, précision et décision, dans le bon timing pour la réussite de l'action. S'il n'utilise pendant le combat que la force physique, le judoka va gaspiller de l'énergie, ses mouvements ne seront pas fluides et ne se coordonneront pas à ceux de son partenaire.



**Tokio HIRANO démontrant
le mouvement de la vague**



Peu ou pas connu en France le **Nanatsu-no-kata** (également nommé **Hando-no-kata** ou **Hirano-no-kata**), élaboré par maître HIRANO à partir des années 60, allie cette symbolique de l'eau et son système d'attaque.

Tokio HIRANO s'intéressait aux mouvements de l'eau et s'est inspiré de la puissance de la mer et des différentes formes que celle-ci prend lorsqu'elle s'écoule ou rencontre un obstacle comme métaphore des mouvements qui ont lieu entre les pratiquants lors d'un combat de judo.

Il mettait l'accent sur l'utilisation d'un déséquilibre précédé de mouvements imitant les vagues de la mer.

A la lecture d'articles sur le comportement hydrodynamique de l'eau et sur la modélisation dynamique des fluides, on ne peut interpréter littéralement la métaphore de la vague.

En effet, les mécanismes impliqués dans la formation des ondes d'eau générées par le vent (vitesse du vent et distance sur laquelle celui-ci a soufflé - fetch, profondeur et nature des fonds marins, température de l'eau et de l'air, salinité,...) sont de nature totalement différente de la mécanique utilisée par les humains.

Dans une vague, il n'y a aucun déplacement de masse, ce qui n'est pas le cas dans le déplacement d'un couple de judokas. Ce qui est commun entre les vagues et des judokas en action, c'est le déplacement d'énergie. Tori transmet une onde à travers le kumi kata qui va perturber l'équilibre de Uke.

Pour autant c'est une très belle métaphore ; l'image de la vague (déferlement plongeant, déferlement glissant, vague montante, vague scélérate, tourbillon...) est évocatrice de la gestuelle et illustre le bon moment d'opportunité de l'application des différentes techniques.

Tout en étant esthétique à travers les mouvements générés par les vagues, le Nanatsu-no- kata est un *kata* qui paraît plus que d'autres en mesure de développer le sens de l'opportunité en combat, se rapprochant en cela de l'exercice libre qu'est le randori.

La grande valeur de ce *kata* réside dans la reconnaissance immédiate du point le plus faible respectif du partenaire et dans son exploitation.

Il exploite pleinement la notion d'interaction Tori-Uke sur des séquences d'action/réaction illustrant en cela les différentes possibilités de kuzushi dans les trois dimensions :

Avant <--> Arrière - Droite <--> Gauche - Haut <--> Bas.

C'est le seul *kata* où l'on envisage un changement de rôle Tori - Uke. De ce fait, il comprend deux séries :

- Une série OMOTE où Tori développe, à partir de o soto gari qui était une des techniques favorites de Tokio HIRANO, un système d'attaque évolutif en fonction des défenses de Uke. Comme son nom l'indique (nanatsu), 7 techniques sont proposées en fonction des différentes réactions.

Tori fait précéder chaque technique par l'exécution d'un mouvement de vague qui donne des indications sur la projection qui suit.

Ce système d'attaque révèle une grande richesse et s'appuie sur des techniques qui couvrent l'ensemble des secteurs de chutes. Il illustre une variété de savoir être (un appui : de face, de dos - double appui : de face, de dos - double appui : jambes serrées, jambes écartées ...) et de savoir-faire (fauchage, renversement, bascule ...).

- Une série URA où sont exploitées des réponses possibles aux attaques démontrées dans la série OMOTE en illustrant le principe de sen no sen. En effet nul ne peut arrêter l'eau. Plutôt que de s'opposer à l'attaque, il s'agit de s'y ajuster, de s'y conformer et de l'exploiter à son profit imitant à l'image de l'eau un glissement vers une conception efficiente de l'efficacité. Il faut rentrer dans la vague pour la détourner.

Mythe ou réalité, ce *kata* aurait été conçu pour compléter l'itsutsu no kata qui évoque les éléments naturels et notamment l'eau.

En hommage au grand champion que fut HIRANO et sensibilisé à son *kata*, maître KOTANI Sumiya (1903/1991 - 10ème Dan) lui demanda d'en faire la démonstration lors d'un championnat du Japon ainsi que devant une commission d'experts du Kodokan signifiant ainsi une reconnaissance certaine quant à la contribution de maître HIRANO pour ses recherches.

Ce *kata* ne sera pas retenu dans la nomenclature officielle du Kodokan.

Tableau du Nanatsu-no-kata

Omote Waza	Ura Waza	Expression de la vague Métaphore
1- O-soto-gari	1- Hidari-uki otoshi	Grosse vague Déferlement plongeant
2- O-soto-otoshi	2- Yoko-wakare	Eclaboussure latérale Plage de sable fin Déferlement glissant
3- Harai Goshi	3- Utsuri-goshi	Vague montante
4- O-uchi-gari	4- O-uchi-gaeshi	Ressac - Reflux
5- Seoi-nage	5- Hiki-otoshi	Trombe d'eau
6- Uchi-mata	6- Sukashi	Vague scélérate
7- Tai-otoshi	7- Yoko-guruma	Tourbillon

*« Je voudrais dans le futur créer de nombreux kata de ce type (itsutsu no kata)
dans le double but, d'une part de susciter une émotion esthétique par les
mouvements ou les diverses attitudes et d'autre part
pour renforcer le corps »
(Jigoro KANO)*

Nanatsu-no-kata *en pratique*



Préambule

La compréhension spirituelle et mentale du *kata* dans son ensemble doit accompagner la connaissance détaillée des techniques individuelles. Ce prérequis conditionne en effet l'assimilation des techniques physiques. Tori doit tenter sincèrement de fusionner avec l'esprit du *kata* sinon l'essence de celui-ci s'échappe. Il doit s'imaginer être au centre de la vague.

En vivant les situations par corps à l'épreuve des sensations, le Nanatsu-no-kata propose 7 séquences évolutives du système d'attaque de maître HIRANO en fonction des réactions de Uke.

Le manque de maîtrise des langues occidentales (on parle de « Hirano language » mélange d'anglais, de néerlandais, d'allemand et de français) de maître HIRANO n'a pas favorisé la transmission de la teneur du Nanatsu-no-kata et ses élèves n'ont probablement pas tous pu recevoir intégralement son enseignement et n'ont appréhendé que la partie visible de son travail.

Pas ou peu de supports documentent cet exercice de style et ceux existant n'apportent pas beaucoup d'éléments de réponses sur la construction de son *kata*. Contactée, l'université de Takushoku nous a confirmé ne pas posséder d'écrits sur le travail de maître HIRANO concernant le Nanatsu-no-kata.

D'autre part, les vidéos disponibles (de faible qualité) ne permettent pas d'affirmer une forme unique, ce qui peut paraître cohérent avec le fait que les actions étant fortement liées au contexte, elles font de ce *kata* une approche vivante du judo.

Tout en respectant l'ADN de ce *kata*, il en résulte de possibles interprétations et exécutions diverses.

Au début de chaque séquence, Tori se rapproche de Uke en effectuant un mouvement de vague et une gestuelle finale donnant des indications sur les techniques exécutées.

Cérémonial

Tori est à droite de joseki.

Il semble nécessaire d'augmenter légèrement les distances communément admises dans les autres *kata* pour pouvoir donner de l'ampleur au mouvement de vague précédant chaque séquence.

De ce fait, après salut du partenaire et ouverture (gauche-droite) du *kata*, Tori et Uke sont distants de 5 mètres (au lieu de 4 mètres).

Lors de la série Omote, entre chaque séquence Tori et Uke se repositionnent à cette distance initiale (5 mètres) et réajustent leur judogi en se tournant le dos.

Lors de la série Ura, après avoir interverti leur placement de départ (Tori est donc à la gauche de joseki pour cette série), Tori et Uke s'avancent au centre du tatami.

Entre chaque séquence Tori et Uke ajustent leur judogi en se tournant le dos à environ 1 mètre du centre du tatami.

La position rapprochée ne permet pas à Uke de symboliser les vagues vues dans la série Omote.

Exécution

Les cinq premières techniques (séquences) proposées dans le Nanatsu-no-kata peuvent se pratiquer sur un Uke prenant au préalable la position de défense exploitée par Tori ou au contraire s'effectuer de façon plus dynamique sur un Uke réagissant aux attaques de Tori en temps réel.

Les 6ème (Uchi mata) et 7ème (Taï otoshi) techniques se pratiquent sur Uke prenant une attitude défensive dès le départ de la séquence.

Je vous propose une présentation de chaque séquence sous forme d'une fiche technique qui reprend :

Pour OMOTE

- la description de la vague,
- l'action de Tori,
- la réaction de Uke,
- le mouvement final.

Et pour URA, la technique de contre.

Pour faciliter la compréhension des actions proposées, rattachées chacune à une vague spécifique, j'ai choisi de faire se succéder sur la même fiche les actions de OMOTE et URA.

En réalité les 7 séquences proposées dans le Nanatsu-no-kata sont scindées en deux séries bien distinctes : OMOTE et URA avec inversion de position pour Tori et Uke entre les deux séries et rapprochement au centre du tatami pour la série URA en termes de distance initiale de départ.

Maître HIRANO avait un judo de sensations et je mesure la difficulté de décrire et d'écrire une sensation.

La connaissance s'acquiert par l'expérience, tout le reste n'est qu'information »
(A.EINSTEIN)

Le déroulement du Nanatsu-no-kata



Séquence 1
O NAMI
page 22

Séquence 2
UCHI AGE
page 25

Séquence 3
JUWA KUDAKI
page 28

Séquence 4
UCHI GAESHI
page 31

Séquence 5 :
TATU MAKI
page 34

Séquence 6 :
SARA MAKI
page 37

Séquence 7
UZU MAKI
page 40



1-O NAMI

OMOTE

URA

Séquence 1 : DEFERLEMENT PLONGEANT



O NAMI : déferlement plongeant

La vague est dite déferlante lorsque l'onde de force transportée par la houle de la mer se transforme en un rouleau caractéristique à la surface de l'eau, associé à la production de turbulences.

Le déferlement résulte d'une convergence d'énergie qui augmente la densité locale d'énergie au-delà de ce que la vague peut supporter.

Le déferlement aboutit à un transfert de la quantité de mouvement. La vague s'élève jusqu'à un point critique puis se brise et bascule en avant.

OMOTE:



GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague pied gauche en avant, genou fléchi ; les mains sont en avant, paumes vers le sol et simulent un déferlement plongeant.



ACTION DE TORI

Tori prend appui sur Uke, se suspend à lui en fléchissant sa jambe d'appui pour le tasser avec une traction de sa main au revers.



RÉACTION DE UKE

Uke entraîné vers son avant gauche cherche à se redresser pour rétablir son équilibre.



MOUVEMENT FINAL

Tori sent dans ses mains la pression de remontée, relâche brusquement l'appui et profite de la réaction de Uke pour lancer o soto gari dans un grand mouvement de fauchage.

URA

Lors de l'attaque de Uke, Tori s'efface. En fonction du timing, 2 possibilités s'offrent à Tori :

- Dès que Uke relâche la pression et arme sa jambe d'attaque, Tori lance Uki otoshi en restant dans l'axe avec une forte action de traction de tsumi-te.



- Uke lance O Soto Gari. Tori s'efface en effectuant un tai sabaki à 90° pour lancer Higi Otoshi avec une forte action de tsumi-te et hiki-te.





Séquence 2 : VAGUE À DÉFERLEMENT GLISSANT



UCHI AGE : vague à déferlement glissant

Face à un obstacle, l'eau contourne celui-ci et se déplace latéralement.
(Cette séquence est parfois traduite par plage de sable fin).

OMOTE:



GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague en se déportant sur sa droite, genou fléchi. Les bras imagent un déferlement glissant par un mouvement de balayage latéral droit ample.



ACTION DE TORI

Tori attaque o soto gari dans les mêmes conditions que la séquence 1.



RÉACTION DE UKE

Uke recule légèrement le pied droit (appui attaqué) pour modifier le rapport à la distance et recherche une position de stabilité.



MOUVEMENT FINAL

Tori prend appui dans le creux poplité, s'allège et engage le bassin pour se replacer dans un axe plus favorable à la fixation de Uke sur ses deux appuis et laisse tomber son centre de gravité pour exécuter o soto otoshi.

URA

Au moment du remplacement de l'avancée du bassin de Uke et du remplacement de ses appuis, Tori sacrifie son équilibre et exerce une forte traction sur la manche droite de Uke pour lancer et projeter Uke sur yoko wakare.





Séquence 3 : VAGUE MONTANTE



JUWA KUDAKI – vague montante

Lorsque des vagues arrivent parallèlement à un gros obstacle (rocher, falaise, digue verticale), il se produit une réflexion totale, phénomène d'onde stationnaire.

La vague s'écrase et est dite montante.

OMOTE:



GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague pied droit en avant et exécute un mouvement rotatoire du tronc de grande envergure bras en l'air sur son arrière droit pour figurer une vague repoussée et réfléchiée par un gros obstacle.



ACTION DE TORI

Tori attaque o soto gari dans les mêmes conditions que la séquence 1.



RÉACTION DE UKE

Tori recule plus profondément son appui attaqué pour modifier le rapport à la distance favorable à l'attaque de o soto gari et repousse Tori en tendant le bras droit.



MOUVEMENT FINAL

Tori sentant l'opposition forte de Uke et sa faiblesse sur son avant droit, pivote sur son appui et lance harai goshi en ayant une action forte en hiki-te.

URA

Tori « casse » l'attaque de Uke en avançant son hémibassin gauche et en prenant appui sur Uke.

Au moment où Uke veut se rééquilibrer en ressortant d'attaque, Tori le suit et place utsuri goshi.





Séquence 4 : RESSAC /REFLUX



UCHI GAESHI : ressac /reflux

Le ressac est un retour violent des vagues, formant une déferlante inverse, un reflux vers le large.

Ce retour peut intervenir après avoir frappé un obstacle dur.

OMOTE:

GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine le mouvement de vague pied droit en avant, genoux fléchis, bras tendus vers la droite paumes de main vers le sol et simule un mouvement de flux et reflux.



ACTION DE TORI

Tori attaque o soto gari dans les mêmes conditions que dans la séquence 1.



RÉACTION DE UKE

Uke recule profondément son appui pour éviter l'attaque sur son arrière droit et repousse avec ses deux bras tout en reportant son poids de corps sur son arrière gauche.



MOUVEMENT FINAL

Tori sentant Uke faible sur son arrière gauche fixe le haut du corps de celui-ci et exécute o uchi gari en retour d'attaque.

URA

Au moment où Uke attaque, Tori pousse avec son hara tout en tirant Uke à lui, le vrille et lance o uchi gaeshi.





Séquence 5 : TROMBE D'EAU



TATU MAKI : trombe d'eau

Une trombe marine se forme lorsque l'air froid se déplace au-dessus de l'eau chaude ; c'est une colonne d'air mélangé d'eau en rotation formant un entonnoir sous un nuage convectif (cumulus - cumulonimbus). La couche d'air juste au-dessus de la surface de l'eau étant moins dense que l'air froid qui arrive, il prend un équilibre instable et subit une poussée d'Archimède vers le haut.

De fait une trombe marine n'est pas une vague. On peut donc imaginer que seoi nage s'inscrive dans le cadre d'un rouleau.



OMOTE:



GESTUELLE - POSITION FINALE

Pendant le mouvement de vague, Tori effectue dans la phase ascendante une rotation à 360° dans le sens anti-horaire. Il termine le mouvement de vague en propulsant les bras au zénith, paumes de mains se faisant face, tout en percutant le tatami avec de son pied droit.



ACTION DE TORI

Attaque de o soto gari (idem séquence 1) suivi de o uchi gari sur la réaction de uke : recul du pied droit et prise de distance en repoussant des deux bras.



RÉACTION DE UKE

Uke recule son pied droit sur l'attaque de o soto gari (comme dans la séquence 4) puis le pied gauche sur l'attaque de o uchi gari pour éviter l'attaque et reprise de distance en tendant les deux bras.



MOUVEMENT FINAL

Tori s'appuie sur uke pour obtenir un temps de fixation/suspension vers l'avant et sentant la réaction de rééquilibrage de uke, lance seoi nage en passant sous le centre de gravité de uke et en ayant une action forte de déséquilibre au niveau du kumi kata.

URA

Tori sentant l'intention de uke, change son kumi kata ; la main située à la manche vient saisir le col de uke pendant que celui-ci effectue sa rotation. Il descend son centre de gravité en réalisant un ura tai sabaki à 90° pour déséquilibrer uke sur son arrière et effectue hiki otoshi.





Séquence 6 : VAGUE SCÉLÉRATE



SARA MAKI : vague scélérate

Les vagues scélérates sont des vagues gigantesques qui font plus du double de la hauteur de celles observées autour d'elles et seraient provoquées par la conjonction entre le vent, les courants et la houle.

OMOTE:



GESTUELLE - POSITION FINALE

Tori termine son mouvement de vague en frappant le tatami du pied gauche en retrait et cambre en lançant ses bras tendus en haut et en arrière, paumes de mains tournées vers le zénith pour figurer une énorme vague.

ACTION DE TORI

Sur la position défensive de Uke, Tori fait lâcher le contrôle de la manche par une forte traction du corps et du bras droit et vient placer sa main droite dans le dos de Uke pour le tasser et le déséquilibrer vers l'avant.



RÉACTION DE UKE

Uke réagit à la pression de Tori en se redressant pour rétablir son équilibre.



MOUVEMENT FINAL

Tori profite de la réaction de Uke pour lancer uchi mata.

URA

Tori anticipe l'action de Uke, esquive et contre par uchi mata sukashi avec une action forte au niveau du tsuri-te.





Séquence 7 : TOURBILLON



UZU MAKI : tourbillon

Les tourbillons de Naruto sont un phénomène naturel qui se produit par la rencontre de l'océan pacifique avec la mer de Seto dans le détroit de Naruto entre les îles Shikoku et Awaji (île où est né Tokio HIRANO).



Les tourbillons d'eau sont des mouvements verticaux descendants qui se forment de façon concentrique et conique. Cela survient en bord de mer où les vagues sortantes percutent les vagues entrantes générant ainsi deux vitesses qui s'opposent et forment un tourbillon dans l'eau. Les tourbillons représentent vraiment l'inertie de l'eau ; en profondeur, l'eau va pousser les objets pris dans le tourbillon vers le milieu de celui-ci tandis qu'à la surface ces objets seront poussés vers l'extérieur.

OMOTE:



GESTUELLE - POSITION FINALE

Après avoir fait une rotation à 360° dans la phase descendante de la vague, Tori fait une élévation latérale des bras paumes de main vers l'extérieur.



ACTION DE TORI

Sur le blocage à la hanche installé par Uke avec son bras gauche, Tori déséquilibre celui-ci sur son avant gauche en tirant avec son bassin.



RÉACTION DE UKE

Uke se redresse pour se rééquilibrer.

MOUVEMENT FINAL

Tori effectue un kuzushi rotationnel et effectue tai otoshi en laissant tomber son centre de gravité tout en ayant une action forte de traction au niveau du kumi kata.



URA

Tori sentant l'intention de Uke se lance dans la rotation de Uke, sacrifie son équilibre et effectue Uki waza.



Conclusion



Tout à la fois philosophie, technique, enseignement, objectif et moyen, les *kata* éclairent toutes les démarches liées à l'idée de perfection.

Les *kata* sont complémentaires et riches d'enseignement. Il faut redonner de l'importance au travail de base et donc aux *kata* qui sont considérés par KANO comme la grammaire du judo.

Pour autant, je ne crois pas que les *kata* soient là pour nous enfermer dans un sens ou une forme unique mais au contraire pour nous donner les clés de la liberté de pratique. L'essentiel se trouve dans le travail que l'on produit autour des *kata*.

Un *kata* utile transmet des principes, des stratégies et permet de développer des qualités, des compétences.

À la lecture de cette contribution, le Nanatsu-no-kata de maître HIRANO Tokio remplit pleinement ce « cahier des charges » ; il est en mesure de développer le sens de l'opportunité au combat tout en étant esthétique.

« L'étude du kata doit se poursuivre durant toute la vie et même s'il semble difficile d'atteindre la perfection, la seule idée de vouloir s'en approcher est intéressante »
(Jacques LEBERRE)

Bibliographie et ressources



- CADOT, Y. (2006). Thèse « Le choix de la Faiblesse et ses conséquences ».
- CADOT, Y. (2006). KANO Jigoro et l'élaboration du Judo. K.Editions.
- CADOT, Y. (2015). Promenades en Judo. Edition Metatext Lyon.
- CHARLOT, E. (2006). Judo, principes et fondements. K. Editions.
- CHEN, J., & CHEN, T. (2003). Tokio HIRANO (1922-1993) 8th Dan the Man who revolutionized Judo.
- DE CREE, C. (2014). Nanatsu-no-kata, Endō-no-kata, and jōge-no-kata —a pedagogical and qualitative biomechanical evaluation of Hirano Tokio's Kuzushi (unbalancing) concept as part of skill acquisition for throwing techniques in Kōdōkan Jūdō. Revista De Artes Marciales Asiáticas, 9(2), 69. <https://doi.org/10.18002/rama.v9i2.1162>
- ESPRIT DU JUDO : Collection de magazines
- FRADIN, N. (2020). Tout ce qu'il faut savoir sur les vagues. Mer & Océan., disponible sur : <https://www.mer-ocean.com/tout-ce-qu'il-faut-savoir-sur-les-vagues/>
- MAYER, N. (2015). Comment se forment les vagues ? Futura. Disponible sur : <https://www.futura-sciences.com/planete/questions-reponses/environnement-forment-vagues-6320/>
- MOUHALLI, W. (2022). Comment naissent les vagues ? Futura. Disponible sur : <https://www.futura-sciences.com/sciences/actualites/physique-naissent-vagues-99865/>
- OTAKI, T., & DRAEGER, D. F. (1990). Judo: Formal technique: A complete guide to kodokan randori no kata. Charles E. Turtle.
- SACRIPANTI, A. (1988). Une réévaluation biomécanique des fondements scientifiques du Kodokan Judo de Jigoro Kano . Edizioni Mediterranee.
- SAINT GIRONS, B. Histoires d'eau : les symboliques de l'eau. Le mieux être. Disponible sur : https://www.lemieuxetre.ch/eau/eau_histoires_symbolique_intro.htm
- TEGELAAR, R. (2012). Het judoleven van Tokio Hirano. Peche Melba.
- WIKIMEDIA FOUNDATION. (2022). Vague. Wikipedia. Disponible sur : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Vague>
- YASHIMA : Collection de magazines Paris

