

# l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



新道楊心流



## Panthéon martial

### Wang Xiangzhai

Venez découvrir l'histoire du fondateur du yi quan, un art martial interne de grande renommée.

## Lumière sur...

### Le muay thaï

Venez en apprendre plus sur cette pratique martiale méconnue et souffrant de nombreux préjugés.



**Annonce**

# Voies martiales

# ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Ces derniers temps beaucoup de choses se sont passés dans l'art de la voie. Les deux premières sont la création d'un tout nouveau site et la sortie du premier ouvrage papier de l'art de la voie. Ces sujets étant développés dans l'annonce à la fin du magazine, inutile d'en parler plus ici.

Pour ce qui est des nouveautés du magazine en lui-même et bien vous serez heureux d'apprendre le retour de la rubrique «voix d'une voie» qui sera tenue par Erwan Chauveaux. Ce dernier interviewera dans chaque numéro un maître ou pratiquant d'arts martiaux qui nous exposera sa vision de son art et du monde des arts martiaux en général. Ce mois-ci il est ainsi allé à la rencontre de Julien Sassi instructeur de krav maga dans les Vosges. Cependant Erwan Chauveaux n'est pas le seul nouveau venu dans l'équipe de l'art de la voie. Arnaud Hublau, un jeune pratiquant d'arts martiaux et de sports de combats, vient lui aussi de rejoindre l'équipe et prendra chaque mois en charge l'une des rubriques classiques du magazine (historique, biographique ou descriptive).

Exceptionnellement, Johnny Gence n'a pas participé à ce numéro. Vous pourrez cependant le retrouver dans sa rubrique "mise au poing" très bientôt.

De plus, pour ce numéro vous aurez la chance de découvrir un article de Nicolas Delalondre. Ce dernier vous fera découvrir l'histoire du Takamura ha Shindo Yoshin ryu, art martial qu'il pratique depuis maintenant plusieurs années.

Cette année s'annonce donc bien pour le magazine et un certain nombre de projets sont en cours, aussi n'hésitez pas à nous suivre sur Twitter et Facebook. Si vous avez des commentaires, des questions ou des suggestions n'hésitez pas à nous contacter. En attendant vous pouvez retrouver les anciens numéros de votre magazine et bien d'autres projets à l'adresse :

[www.lartdelavoie.com](http://www.lartdelavoie.com)

## SOMMAIRE

Histoire d'un art	La Takamura ha shindo yoshin ryu	page 3
Bibliographie	Kyokushin	page 9
Panthéon martial	Wang Xiangzhai	page 11
Le choix des armes	Les armes par destination	page 14
Piliers martiaux	Les mouvements du corps	page 15
Voix d'une voie	Julien Sassi	page 18
Lumière sur	Le muay Thaï	page 20
Filmographie	Hara kiri: la mort d'un samouraï	page 24
Horizon martial	Le zui quan	page 25
Annonce importante		page 26

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Nicolas Delalondre, Loïc Blanchetête, Arnaud Hublau, Erwan Chauveaux, Antoine Thibaut.
Correction	Sixtine Dezwardt
Maquettistes	Gilles Aubin et Antoine Thibaut
Contact	<a href="mailto:lartdelavoie@laposte.net">lartdelavoie@laposte.net</a>

Partenaire de





# Histoire d'un art La Takamura ha Shindo Yoshin ryu

L'école Takamura ha shindo yoshin ryu présente la particularité d'avoir été transmise intégralement à un menkyo kaiden non japonais. En effet pour organiser son école Takamura sensei décida de répartir les zones d'influences des menkyo kaiden qu'il décerna. Ainsi David Maynard eut la charge de l'Europe, Iso Takagi s'occupait du Japon et Tobin Threadgill eut la responsabilité de l'Amérique.

# La Takamura ha Shindo Yoshin ryu

## A propos de l'auteur



Nicolas Delalandre est né en 1978. Praticant le fleuret dans sa jeunesse, à 22 ans, il débute l'Aikido de style Iwama qu'il poursuivra pendant 11 ans et s'essaie à la self-defense et au jujutsu brésilien.

Passionné par les écoles traditionnelles japonaises, il est depuis plusieurs années élève de l'école Takamura ha Shindo Yoshin ryu et dirige un groupe d'étude au Tesshinkan en région parisienne.

L'école Takamura ha Shindo Yoshin ryu est une école classique japonaise de jujutsu, ce que l'on nomme souvent un koryu. De manière simple, koryu est formé des kanji ko, ancien/vieux, et ryu, école, et désigne les écoles martiales japonaises créées avant la fin du Shogunat Tokugawa en 1868. Cette date et les quelques années qui s'ensuivirent, voient l'abrogation du statut social du samourai et de ce fait la fin de l'existence de cette classe. Toutes les écoles créées après cette date sont donc considérées comme des gendai budo (budo moderne) ou shin budo (budo moderne). L'école Takamura ha Shindo Yoshin ryu ayant formellement été établie en 1864, il s'agit certainement de l'un des derniers koryu créés. L'école intègre comme la plupart des vieux jujutsu, une pratique à mains nues mais aussi le maniement du sabre, du tanto et de petites armes typiques de l'époque Edo (1600-1868).

## Création du Shindo Yoshin ryu

### Aux sources des écoles du saule

Dans les racines de l'école Shindo yoshin ryu, deux traditions nous intéressent particulièrement : l'akiyama yoshin ryu, qui donna plus tard le tenjin shinyo ryu, et le yoshin koryu devenant le totsuka yoshin ryu.

L'école Akiyama yoshin ryu a été fondée par Yoshitoki Akiyama à Nagasaki en 1632. La légende veut que Yoshitoki Akiyama aurait appris des techniques de boxe et de kappo (résurrection) de la part de marchands chinois soit à Nagasaki soit lors de voyages en Chine. Pendant qu'il faisait une retraite dans un monastère pendant la saison hivernale, il aurait pu admirer les saules se ployer sous la neige sans céder puis renvoyer soudainement cette force pour se libérer de l'excédent de poids. Au contraire, les pins cassaient sous le poids de la neige. Suite à cette révélation, Yoshitoki Akiyama aurait développé de nombreux katas et méthodes de développement interne pour créer son école et transmettre cette idée d'explosivité et de souplesse. Pour nom, il prit celui du saule : Yoshin. Au sommet de sa célébrité, l'école avait plus de cinquante dojos enregistrés auprès de l'administration shogunale en faisant le jujutsu le plus diffusé de son époque. Les exercices du Nairiki no gyo contenus dans l'école Takamura Shindo Yoshin ryu proviennent de cette lignée de Yoshin ryu et de ses racines chinoises.

L'école Yoshin koryu est certainement la plus ancienne des deux (vers 1610), et présente la particularité d'avoir aussi été fondée à Nagasaki. Comme pour ajouter à la confusion possible, son fondateur Yoshikuni Nakamura renomma parfois l'école en Miura-ryu ou Miura yoshin ryu, du nom d'un petit village proche de Nagasaki, rendant plus difficile la recherche de liens historiques. Cette école devint la Totsuka ha Yoshin ryu à la fin de l'époque Edo et fut notamment célèbre pour être l'adversaire des combattants du Judo Kodokan lors de matchs dans les locaux de la police dans les années 1880.

### Le Shindo yoshin ryu, une origine tumultueuse.

Katsunosuke Matsuoka (1836-1898), était un samourai accompli du clan Kuroda à l'époque Edo. Il avait des diplômes d'expertise en Totsuka Yoshin ryu, Tenjin Shinyo ryu, Hozoin-ryu sojutsu (lance) et jikishinkage ryu (sabre) sous Kenkichi Sakakibara. Kenkichi Sakakibara, 14ème héritier de l'école Jikishinkage rui, était connu dans tout le Japon pour son escrime offensive et la puissance de ses attaques. A 57 ans, il réussit l'exploit de couper un casque de métal sur 17 cm de profondeur devant l'empereur Meiji. Katsunosuke Matsuoka étudia aussi quelques temps le Hokushin Itto-ryu



Katsunosuke Matsuoka

*Comme pour ajouter à la confusion possible, son fondateur Yoshikuni Nakamura renomma parfois l'école en Miura-ryu ou Miura yoshin ryu, du nom d'un petit village proche de Nagasaki...*

kenjutsu avec son fondateur Chiba Shusaku (cette école influença fortement le kendo pré-moderne).

Dès 22 ans il ouvre son propre dojo de Tenjin Shinyo ryu à Edo (le nom de Tokyo avant juillet 1868 où elle deviendra la « capitale de l'Est »). En 1860, il enseigne le sabre et la lance à l'académie d'arts militaires du Bakufu sur ordre de son clan. Kenkichi Sakakibara, son professeur de Kashima Shinden Jikishinkage ryu, devient garde du corps du Shogun Iemochi Tokugawa, le clan Kuroda demanda alors à Katsunosuke de le remplacer et prendre la position de Jikishinkage-ryu Hombu-cho.

En dehors des combats liés à la restauration Meiji (à partir de 1868) qui opposèrent forces pro-empereur à celles du Shogun et quelques révoltes locales, l'époque Edo est une période de paix imposée par le Shogunat Tokugawa ; la dernière grande bataille est celle de Sekigahara qui permit d'unifier le Japon, le 20 et 21 octobre 1600. Les samourais durent progressivement s'adapter à une nouvelle vie où nombre d'entre eux devinrent des responsables administratifs. Les écoles d'arts martiaux fleurirent et délaissèrent les armes des champs de bataille pour répondre aux besoins du duel civil, de la protection policière ou de la self-défense urbaine.

De ses expériences, Katsunosuke était convaincu que les traditions martiales s'orientaient beaucoup plus vers le duel civil que vers des systèmes militaires

*Katsunosuke participa à la fameuse bataille de Toba-Fushimi où les forces de l'empereur Meiji vainquirent définitivement l'armée shogunale.*

### **Transmission du Shindo Yoshin ryu jusqu'à nos jours**

**L'héritage de Katsunosuke Matsuoka**  
L'école fleurit bien vite et compta plusieurs milliers d'élèves dans ses registres. Katsunosuke Matsuoka fut connu pour être resté invaincu dans de nombreux duels. Sur la même période il délivra plusieurs Menkyo kaiden (certificat d'enseignement total de l'école) notamment à Motokichi Inose (secrétaire de l'école) et Shigeta Ohbata (responsable d'un dojo).

Dans les années 1890, Katsunosuke est sans héritier de sa famille à qui transmettre l'école. Motokichi Inose, le plus ancien des menkyo kaiden est alors choisi pour diriger l'école et la

complets. Il décida alors de combiner ses connaissances en kenjutsu et jujutsu pour créer un sogo bujutsu (système militaire complet) qu'il appela Shindo Yoshin ryu: «La nouvelle école de l'esprit du saule».

Les tourments de la fin de l'époque Edo se précipitèrent et Katsunosuke Matsuoka dût participer à la répression d'une révolte à Hitaka pour le clan Kuroda (1866) puis, en 1867, il fut garde du corps du shogun Tokugawa Yoshinobu comme membre du Seieitai. En 1868 éclate la guerre de Boshin (la guerre de l'année du Dragon) entre les clans favorables à l'empereur (Satsuma, Chosu, Tosa et leurs alliés) et les forces loyalistes du Shogun. Katsunosuke participa à la fameuse bataille de Toba-Fushimi où les forces de l'empereur Meiji vainquirent définitivement l'armée shogunale. Katsunosuke Matsuoka touché par balle dans le dos, réussit à échapper à l'armée de l'empereur et retourna enseigner dans un dojo à Ueno tout en masquant son identité.

En 1875, le statut des samourais ainsi que leur revenu étant abolis par le nouveau gouvernement, Katsunosuke ouvrit discrètement une clinique de chiropracteur tout en continuant à enseigner le Shindo Yoshin ryu. Il modifia alors les kanji de son école pour la lire : « école divine de l'esprit du saule ». En 1887, une amnistie officielle lui permit de reprendre une vie plus publique.

transmettre à nouveau à la famille Matsuoka à la génération suivante.

Motokichi Inose, deuxième directeur de l'école vit à une époque où l'influence du judo est grandissante. L'approche scientifique du Judo Kodokan séduit ses contemporains et le randori (« la pratique libre ») y devient l'élément pédagogique central en lieu et place du kata (forme pré-arrangée). Dans le Shindo Yoshin ryu de Motokichi, la partie militaire et notamment armée est peu à peu abandonnée en faveur du shiai de type judo. Le dojo fonctionne bien et en 1917 comme le souhaitait le fondateur de l'école, il transmet l'avenir

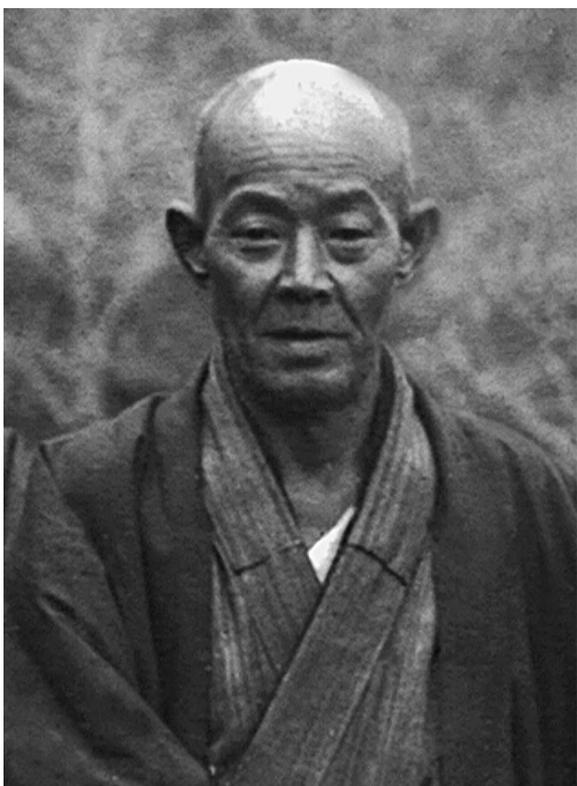


たし織組を等會劔撃後新維、吉健原神客劔

Kenkichi Sakakibara



Empereur Meiji



Shigeta Ohbata (1863-1945),  
directeur de la branche Ohbata /  
Takamura.

du Shindo yoshin ryu à Tatsuo Matsuoka, 3ème directeur de l'école et petit-fils de Katsunosuke Matsuoka.

Tatsuo Matsuoka devint notamment 7e Dan de judo en plus d'être le successeur de l'école Shindo Yoshin ryu. Politicien apprécié à Shimodate, il y fut élu maire quatre fois consécutives. Malheureusement il mourut en 1989 sans désigner de 4ième successeur à l'école. Des élèves restants de la branche principale décidèrent de créer un groupe avec le docteur Ryozo Fujiwara à sa tête pour conserver les techniques de l'école.

Parallèlement à la branche principale, la branche d'Ohbata continua à être transmise de génération en génération.

### Un lien avec le Wado ryu

Le fondateur du karaté Wado-ryu,

Otsuka Sensei fut formé dans la lignée principale du Shindo Yoshin ryu sous la direction de Tatsusaburo Nakayama. Nakayama était lui-même un élève de Motokichi Inose (deuxième directeur de l'école Shindo Yoshin ryu). En 1920, Otsuka Sensei reçut son menkyo kaiden, trois ans après que Tatsuo Matsuoka soit nommé 3ième successeur du Shindo Yoshin ryu. Il apprit plus tard le karaté Shotokan et poursuivit ses recherches auprès de maîtres d'Okinawa comme Kenwa Manubi et Choki Motobu avant de créer son propre style, le wado ryu, à partir de ses connaissances et expériences précédentes.

## L'école Takamura ha Shindo yoshin ryu

### L'émergence de l'école Takamura ha Shindo yoshin ryu

Shigeta Ohbata (1863-1945) était un étudiant du célèbre Hidemi Totsuka (Totsuka ha Yoshin Koryu) et de Kenkichi Sakakibara mais, insatisfait de la stratégie trop passive du Yoshin Koryu, il décida de rejoindre l'école Shindo Yoshin ryu en 1885 et reçut un menkyo kaiden (certificat de transmission totale) en 1895 à l'âge de 32 ans.

Contrairement à la branche principale, il décida de conserver les techniques d'arme de l'école et continua à transmettre un sogo bujutsu (système

*Japon traversa une étrange période dans laquelle il ressentit du mépris envers ses propres réalisations. Leur propre histoire, leur propre religion, leurs arts, ne semblaient pas de valeur suffisante aux yeux des japonais pour en parler, pire ils étaient perçus comme une source honte. Leurs méthodes locales de gymnastique du corps, l'escrime japonaise, le jiu-jitsu, et autres, étaient frappés d'interdiction (...) » Néanmoins, son dojo de Tokyo, le Eibukan, accueillit de nombreux élèves au début du XXe siècle.*

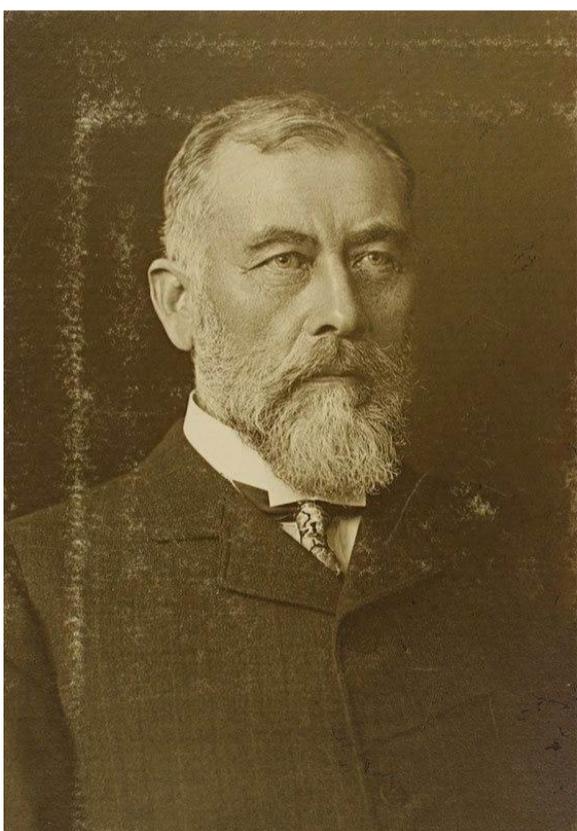
Shigeta Ohbata perdit son fils Hideyoshi, successeur naturel, pendant

*C'était une décision délicate car les traditions classiques étaient perçues de manière négative ou à défaut vivaient dans l'indifférence à l'époque Meiji.*

militaire pluridisciplinaire). C'était une décision délicate car les traditions classiques étaient perçues de manière négative ou à défaut vivaient dans l'indifférence à l'époque Meiji. Il faut rappeler que le Japon s'est entièrement tourné vers l'occident après la restauration Meiji afin de se faire admettre par les grandes nations dirigeantes, les anciennes traditions japonaises étaient déconsidérées comme s'en fait l'écho Edwin Von Baelz, médecin allemand vivant au Japon à partir de 1876 : « Dans les années 1870, au début de l'ère moderne, Le

la seconde guerre mondiale. Il décida alors d'organiser la transmission de l'école pour son petit-fils Yukiyoshi (1928-2000). Yukiyoshi étant trop jeune pour connaître l'ensemble de l'école, Namishiro Matsuhiko, un ami de son père et l'un des meilleurs élèves du dojo, fut chargé de compléter sa formation et permettre au Ohbata ha Shindo yoshin ryu de survivre. Shigeta Ohbata disparut en 1945 vraisemblablement tué lors d'un bombardement de Tokyo.

Fuyant l'occupation alliée du Japon,



Edwin Von Baelz



*Dans les années 80, l'organisation est présente en Amérique, aux Philippines, en Europe et au Japon, comptant une dizaine de dojos et quinze instructeurs diplômés.*

Yuki Yoshi partit pour la Suède et pris le nom de sa mère : Takamura. Il habita plusieurs années à Uppsala non loin de Stockholm et y enseigna le Shindo Yoshin ryu à un petit groupe de judoka et lutteurs.

Dans les années 60, Takamura sensei se maria à une femme américano-japonaise et déménagea en Californie. En 1966, alors qu'il rendait visite à Namishiro Matsuhiro au Japon, il renoua contact à Osaka avec Iso Takagi, un ancien élève de Shindo Yoshin ryu. Peu de temps après, il décide d'enseigner aux Etats-Unis et renomme son art en Takamura-ha Shindo Yoshin ryu.

#### **Classique et vivant**

En plus des lignées de Yoshin Koryu et de Tenjin Shinyo ryu, et du Jikishinkage ryu, Namishiro Matsuhiro influença fortement l'école par son expertise en Matsuzaki Shinkage ryu qui comprend notamment du iaijutsu.

Alors que Takamura sensei enseigne aux Etats-Unis, il réorganise la première partie du curriculum pour répondre à un contexte contemporain tout en exprimant les principes au coeur de l'école :

« Lorsque j'ai commencé à enseigner, les étudiants ont commencé à me demander comment je pourrais faire face à un boxeur, ou avec un karatéka et ainsi de suite. Au début, j'ai été surpris parce que je n'étais pas sûr d'avoir les réponses. J'ai réalisé que les réponses étaient juste en face de moi. J'étais

concentré sur les techniques de jujutsu alors que c'était les concepts de jujutsu qui étaient la solution. Les techniques n'avaient pas d'importance parce qu'elles étaient guidées par les concepts. De nouvelles techniques pouvaient être conçues pour répondre aux nouvelles réalités tout en incorporant les concepts, honorés au fil du temps, qui forment le coeur de l'art. Ce n'est pas abandonner l'art. C'est permettre à l'art de maintenir son efficacité et sa pertinence pour une nouvelle génération et époque. »

Comme de nombreux maîtres avant lui, il s'assure ainsi que la tradition ancestrale du Shindo Yoshin ryu reste à la fois vivante et fidèle à ses racines.

Dans les années 80, l'organisation est présente en Amérique, aux Philippines, en Europe et au Japon, comptant une dizaine de dojos et quinze instructeurs diplômés.

#### **Une succession en dehors du Japon**

L'école Takamura ha shindo Yoshin ryu présente la particularité d'avoir été transmise intégralement à un menkyo kaiden non japonais. En effet pour organiser son école Takamura sensei décida de répartir les zones d'influences des menkyo kaiden qu'il décerna. Ainsi David Maynard eut la charge de l'Europe, Iso Takagi s'occupait du Japon et Tobin Threadgill eut la responsabilité de l'Amérique.

Takamura sensei mourut en 2000, à 72 ans des suites d'une longue maladie après avoir assuré la transmission de son l'école à une nouvelle génération.



*Takamura sensei*



*Tobin Threadgill*

En 2003, suite à des ennuis de santé, Iso Takagi et David Maynard durent se retirer de l'enseignement de l'école et demandèrent à Tobin Threadgill de prendre la tête de celle-ci. Il devint de ce fait, l'un des premiers directeurs occidentaux d'un koryu.

Depuis, Tobin Threadgill réalise de nombreux stages dans le monde pour transmettre l'école. L'école Takamura ha shindo Yoshin ryu est aujourd'hui présente dans plus de 7 pays et bien implantée en Europe. Ses effectifs

comptent plus de cent cinquante élèves, un nombre important pour un koryu où chaque dojo atteint rarement plus de dix élèves.

En 2014, Tobin Threadgill approuva la création d'un groupe d'étude en France au Tesshinkan en région parisienne.

**Nicolas Delalondre**

# Bibliographie

## Kyokushin

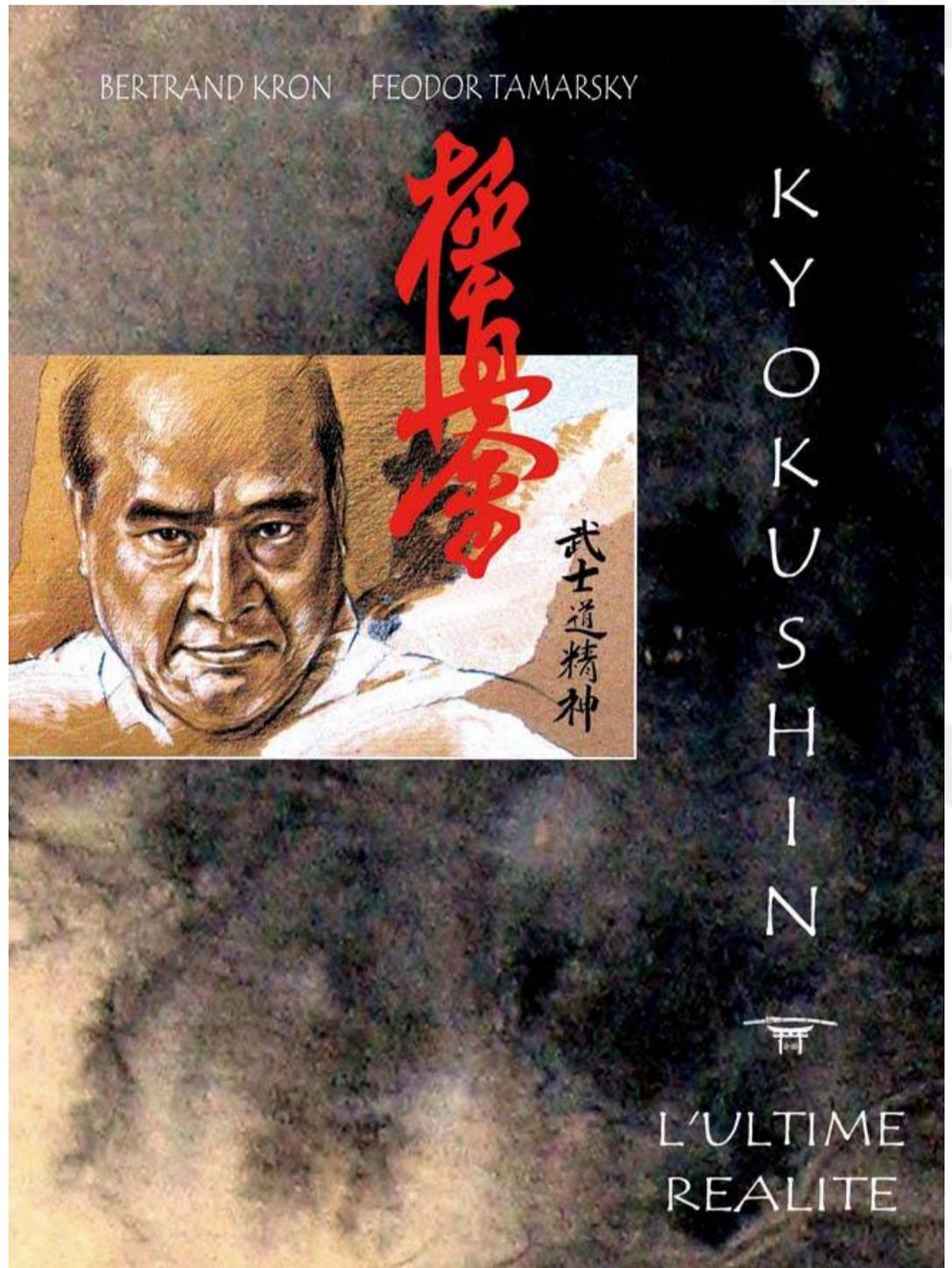
*Bertrand Kron et Feodor Tamarsky*

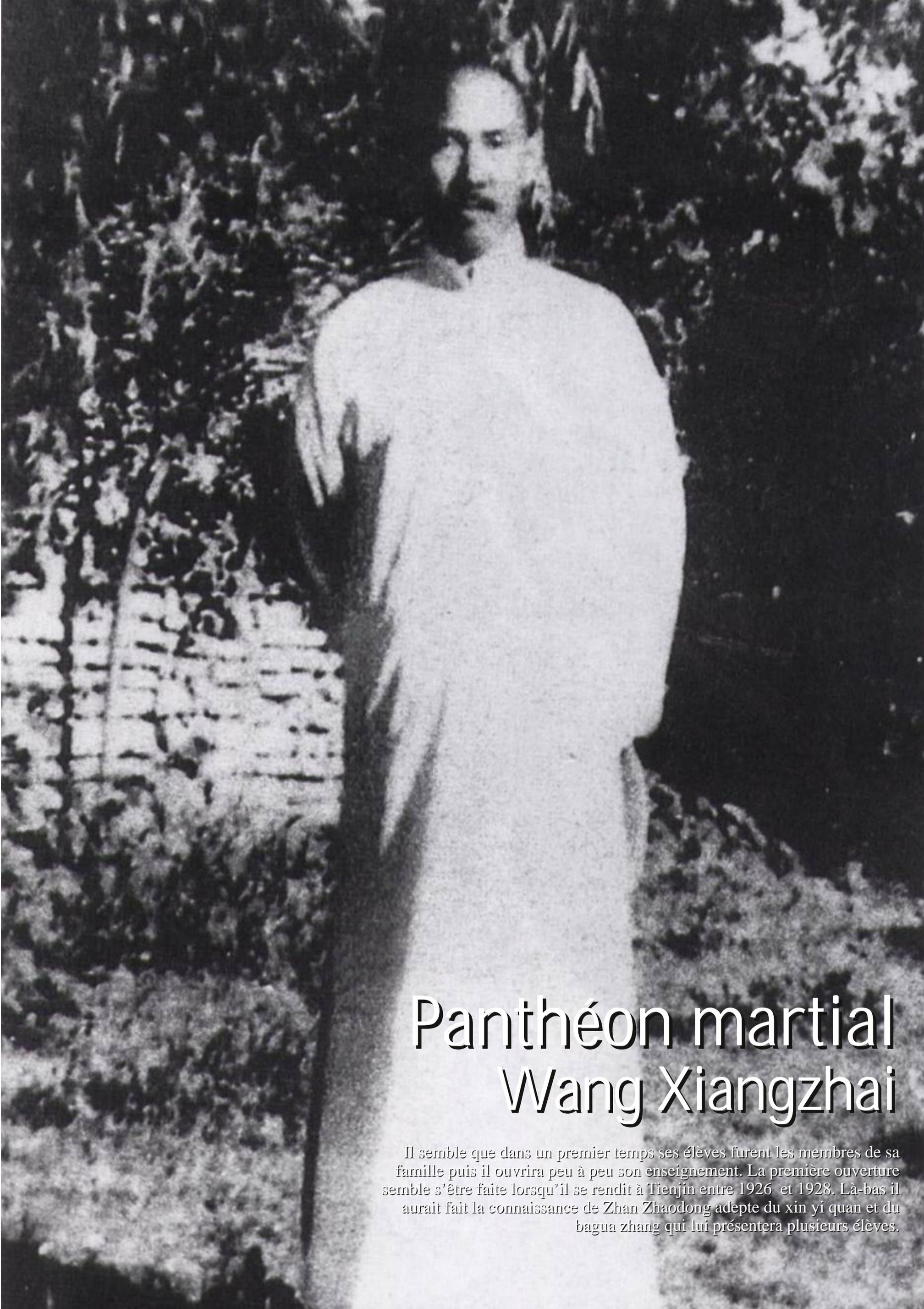
Voici un ouvrage qui ne vous laissera sûrement pas de marbre si vous êtes amateur de karaté kyokushinkai et de belles choses. Dans ce livre les auteurs nous amènent à la découverte de ce style de karaté qu'ils nous présenteront sous toutes ses coutures.

Si la première partie semblable à une introduction, nous parle dans les grandes lignes de la genèse du karaté et peut nous laisser sur notre faim, ce n'est pas le cas du reste de l'ouvrage. L'essentiel de l'ouvrage lui est très détaillé sans pour autant être pesant et l'on s'y replonge volontiers tant il reste agréable à lire même pour une personne ne connaissant pas, ou peu cette branche de karaté. Parmi les sujets abordés il y aura bien sûr les grands maîtres ayant influencé le style mais aussi le rapport du karaté kyokushinkai avec les médias ce qui engendrera un certain nombre de mythes, les principes du styles tant moraux que techniques ainsi que les points importants de l'entraînement et de la compétition.

Mais ce qui fait la plus grande richesse de cet ouvrage ce ne sont pas seulement les près de 200 photos pour la plupart inédites mais c'est surtout les nombreux tableaux et dessins du très talentueux et reconnu maître Feodor Tamarsky dont je vous invite à regarder les œuvres. Il en résulte un livre à l'atmosphère unique que l'on peut parcourir encore et encore juste pour le plaisir des yeux.

Malgré un prix élevé, cet ouvrage est destiné à toutes personnes souhaitant avoir une belle pièce dans leur collection ainsi qu'aux personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en karaté kyokushinkai.





# Panthéon martial Wang Xiangzhai

Il semble que dans un premier temps ses élèves furent les membres de sa famille puis il ouvrira peu à peu son enseignement. La première ouverture semble s'être faite lorsqu'il se rendit à Tienjin entre 1926 et 1928. Là-bas il aurait fait la connaissance de Zhan Zhaodong adepte du xin yi quan et du bagua zhang qui lui présentera plusieurs élèves.

# Wang Xiangzhai

Wang Xiangzhai est le fondateur du yi quan (ou da cheng quan). Artiste martial de renom et élève de Guo Yunshen, il créera un art martial unique donnant plus d'importance à l'étude des postures, du mental et de l'aspect thérapeutique qu'aux formes.

## Enfance et émergence du maître

### Enfance et apprentissage

Wang Xiangzhai est né le 24 novembre 1885 dans le village de Weijialin dans la province du Hebei. De nature malade et fragile ce serait ses parents qui l'auraient incité à pratiquer les arts martiaux ce qui l'amènera à étudier le xin yi quan auprès de Guo Yunshen. On trouve plusieurs variantes concernant les débuts du jeune Wang Xiangzhai. Selon certaines histoires il aurait commencé son entraînement vers l'âge de 13 ou 14 ans alors que selon d'autres il aurait commencé son étude des arts martiaux dès qu'il aurait eu 7 ou 8 ans. Une autre incertitude concernant les débuts de son apprentissage concerne sa rencontre avec Guo Yunshen. Si les théories semblent s'accorder sur le fait que ce soit ses parents qui l'aient introduit auprès du maître de xin yi quan, certaines sources affirment que le propre père de Wang Xiangzhai était lui déjà élève de Guo Yunshen alors que d'autres sources affirment qu'il n'était qu'une connaissance de la famille.

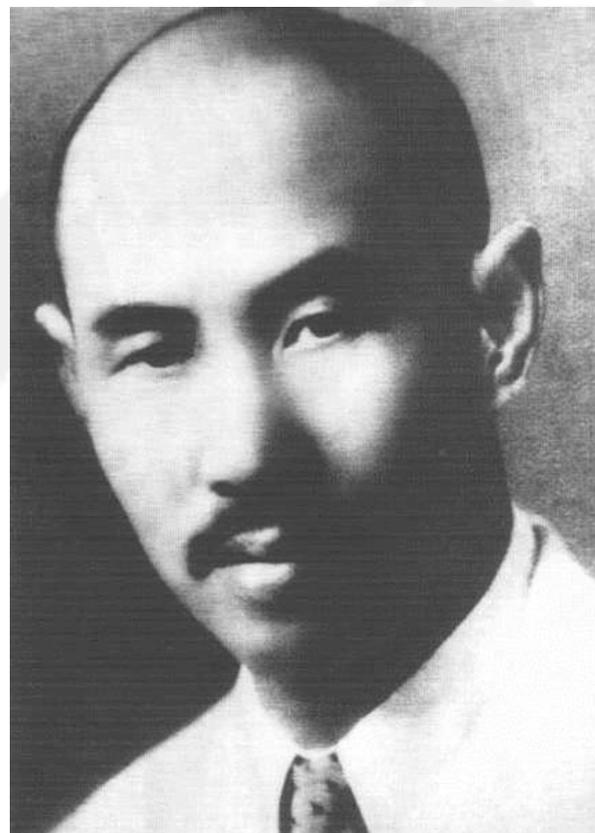
Quelle que fut la vérité, les sources s'accordent à dire que l'entraînement du jeune Wang Xiangzhai fut des plus inhabituels puisque son maître lui enseignera durant ses premières années uniquement le travail de la posture Zhan Zhuang ou posture de l'arbre. Ceci est étonnant sur deux points, d'une part un tel travail n'était à l'époque enseigné qu'aux élèves les plus avancés en xin yi quan. A ce sujet certaines histoires affirment que Guo Yunshen aurait fait ce choix en sentant le potentiel immense qui régnait en Wang Xiangzhai. Un autre point qui rend cet enseignement très inhabituel est que ce travail est un travail immobile, travail

au combien difficile pour un enfant de l'âge de Wang Xiangzhai, il est d'ailleurs dit que Guo Yunshen n'hésitait pas à frapper son élève s'il n'arrivait pas à tenir la position durant les longues heures d'entraînement. Cependant la théorie visant à dire que Guo Yunshen ne lui aurait enseigné que la posture Zhan Zhuang semble quelque peu limitée. En effet quelques années après la mort de son maître le jeune Wang Xiangzhai aurait participé à un certain nombre de combats et serait même devenu très vite instructeur à l'armée. Or, une étude limitée à la seule posture Zhan Zhuang ne peut vraisemblablement pas développer les capacités martiales suffisantes pour accomplir cela. Vu qu'aucune source n'atteste que Wang Xiangzhai n'ait étudié d'autres arts martiaux, il est très probable que Guo Yunshen lui ait enseigné quelques techniques en plus du travail postural.

Il restera étudier le xin yi quan auprès de son maître jusqu'à son décès en 1902. Suite à cette perte, il continuera de s'entraîner durant plusieurs années jusqu'à quitter son village pour s'engager dans l'armée de Pékin en 1907.

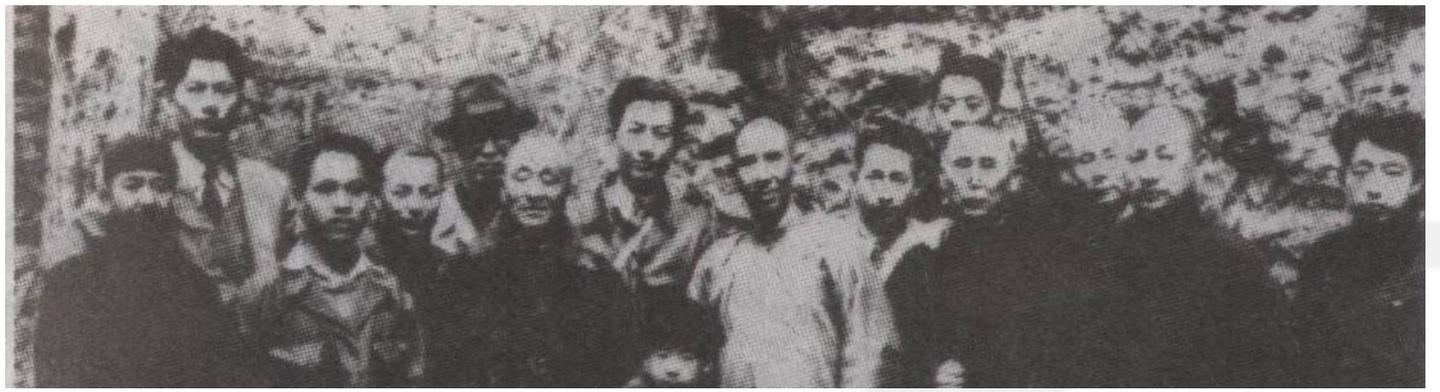
### Les pérégrinations de Wang Xiangzhai

En 1907 Wang Xiangzhai est donc entré au sein de l'armée selon certaines sources en tant que commis aux cuisines. Ce serait lors d'une altercation que le général Wu aurait démasqué ses capacités martiales. Admirateur ce dernier lui donnera sa fille en mariage et alors que Wang Xiangzhai n'avait que 22 ans fera de lui le directeur de



Guo Yunshen

*...son maître lui enseignera durant ces premières années uniquement le travail de la posture Zhan Zhuang...*



l'Institut de Wushu de l'armée de terre poste qu'il occupera durant près de 5 ans jusqu'en 1918.

A partir de 1918, le jeune Wang Xiangzhai désireux d'améliorer ses compétences martiales quitte l'armée et entame un périple qui lui fera traverser une bonne partie de la Chine. Il se rend d'abord dans le Henan où il passera quelques mois au sein du temple de Shaolin. On dit qu'il y aurait étudié un art apparenté au xin yi quan (le xin yi men) auprès d'un bonze nommé Henglin. Il poursuivit sa route vers le sud traversant les provinces Hubei, Hunan avant d'arriver au Fujian où il aurait passé un certain temps à étudier le xin yi men auprès de Fang Qiazhuang. Il y étudiera aussi l'une des boxes de la grue auprès de Jin Shaofeng.

Après ces rencontres Wang Xiangzhai aurait décidé de repartir vers le Nord et c'est dans le Hunan qu'il aurait rencontré

l'un des maîtres qui l'influencera le plus maître Xie Tiefu. A noter que certaines personnes estiment que cette rencontre se fit non pas lors du second passage de Wang Xiangzhai dans le Hunan mais durant son premier voyage. Quoi qu'il en soit Wang Xiangzhai reconnaissait lui-même que Xie Tiefu aurait été avec Guo Yunshen l'un des deux maîtres à l'avoir le plus influencé. On sait peu de choses sur Xie Tiefu si ce n'est qu'il aurait été l'un des rares maîtres à avoir battu Wang Xiangzhai et qu'il aurait été maître du Wudang quan. On ne sait cependant pas combien de temps Wang Xiangzhai étudiera auprès de ce second maître.

Une fois l'aventure du Hunan terminée, Wang Xiangzhai se dirigea vers Pékin où il rencontrera Yan Shaohou un maître de taiji quan et Liu Fengchun un maître de bagua zhang.



## La création d'un art à part entière

### La création du Yi quan

Wang Xiangzhai commença à enseigner aux alentours de 1925. Il semble que dans un premier temps il n'enseigna que le xin yi quan, cependant souhaitant que ses élèves se consacrent plus à l'aspect mental de la pratique qu'à l'étude des formes il changea en quelques années sa méthode créant un art martial nouveau le Yi quan. Le choix de ce nom repose sur l'importance donnée à l'intention « Yi » plutôt qu'à la forme « xin ». Wang Xiangzhai a ainsi démarqué son école de celle de son maître Guo Yunshen en supprimant cette notion de forme. Son enseignement allait à contre-courant de ce qui se faisait dans les autres arts martiaux en ce sens qu'il ne se basait pas sur l'étude des taos mais sur un travail de la posture zhan zhuang, des déplacements et du combat.

Il semble que dans un premier temps ses élèves furent les membres de sa famille, puis il ouvrit peu à peu son enseignement. La première ouverture semble s'être faite lorsqu'il se rendit à Tienjin entre 1926 et 1928. Là-bas il aurait fait la connaissance de Zhan Zhaodong adepte du xin yi quan et du bagua zhang qui lui présentera plusieurs

élèves. Le style commença alors peu à peu à se faire connaître mais c'est suite à la victoire lors d'un tournoi d'arts martiaux à Tianjin en 1928 que l'art commença à être vraiment reconnu. Cette victoire l'amènera à créer la Yiquan Society à Shanghai peu de temps après. Wang Xiangzhai fera beaucoup pour la reconnaissance de son art et durant les années 1930 combatta de très nombreux adversaires dont un boxeur hongrois du nom de Inge qui portait le titre de champion du monde.

En 1935 Wang Xiangzhai retourna avec ses élèves dans son village natal pour approfondir les méthodes pédagogiques de son art martial et en 1937 il retourna à Pékin deux ans plus tard où il enseigna ouvertement. En 1940 la renommée du yi quan fut telle que Kenichi Sawai un maître japonais vint étudier auprès de Wang Xiangzhai. Plus tard Kenichi Sawai fonda le tai ki ken qui est son interprétation de l'enseignement du Wang Xiangzhai. C'est d'ailleurs de cette époque que proviendrait le nom de da cheng quan encore aujourd'hui utilisé à la place du terme yi quan. Le terme fut inventé par deux élèves journalistes de Wang Xiangzhai qui l'utilisèrent dans un article pour présenter



Kenichi Sawai

l'art martial de leur maître. Il est dit que Wang Xiangzhai n'approuva jamais vraiment ce terme le trouvant trop pompeux (da cheng signifiant grand accomplissement) et bien qu'il aurait utilisé ce terme durant quelques années il revint rapidement au terme de yi quan.

### **Une fin de vie paisible**

A partir des années 1940 Wang Xiangzhai commença à se détacher de l'enseignement martial du yi quan pour se concentrer sur ses aspects thérapeutiques. Il laissa ainsi à Yao Zongxun, qui deviendra son successeur officiel, le soin d'enseigner l'aspect martial de l'art et de son côté créa un « groupe santé » dont fit partie sa propre fille. Ce groupe attira de nombreux pratiquants si bien qu'avant la révolution culturelle il comptait déjà plus d'une centaine de pratiquants. Avec le changement de régime en 1949 et l'interdiction de la pratique des arts martiaux, Wang Xiangzhai put continuer à enseigner l'aspect

thérapeutique de son art martial et il est dit que son élève Yao Zongxun lui continua d'enseigner en secret. Wang Xiangzhai pu ainsi développer sans encombre le yi quan grâce à son aspect thérapeutique prononcé ce qui l'amènera en 1958 à être nommé à l'Institut de recherche en Médecine chinoise de Pékin.

Au début des années 1960 il se renvoie le groupe santé auprès de Yao Zongxun et par ce geste réunifie les deux aspects du yi quan, l'aspect thérapeutique et l'aspect martial.

Wang Xiangzhai décèdera peu de temps après le 12 juillet 1963 des suites d'une grave maladie.



*Yao Zongxun*

# Le choix des armes

## Les armes par destination

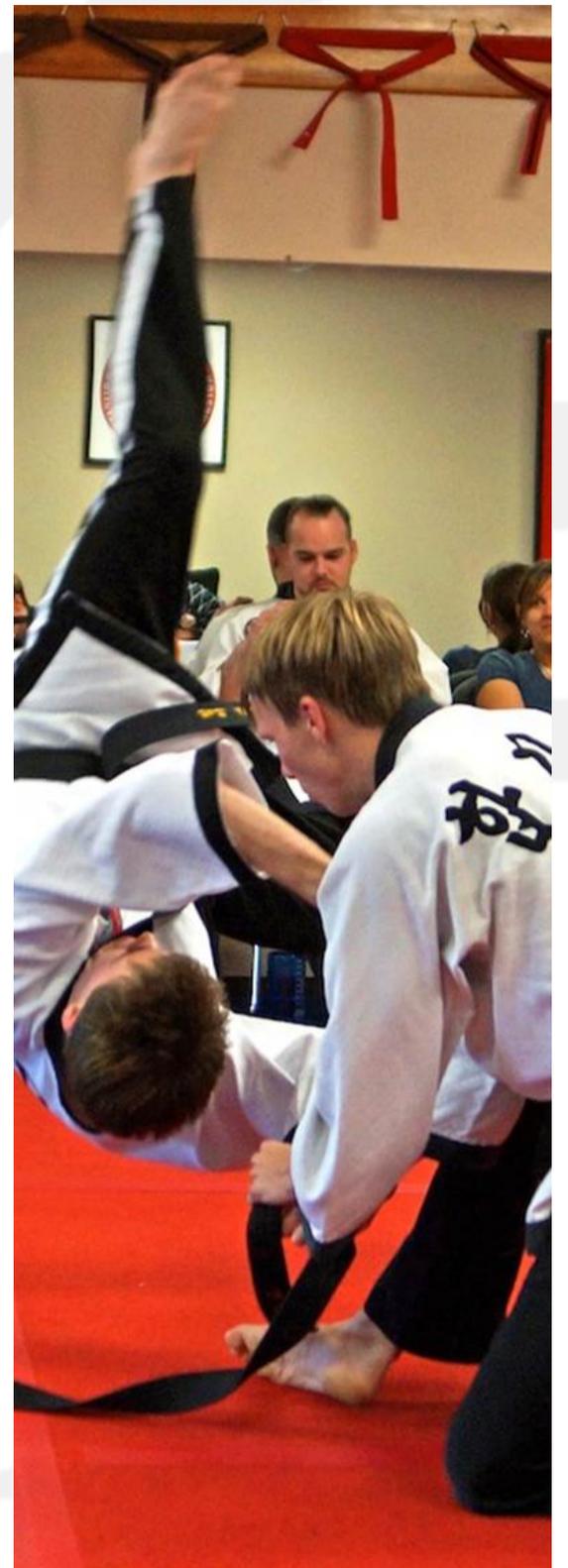
Une arme par destination est une arme qui ne l'est pas par nature. Autrement dit c'est une arme qui n'est une arme que car on l'utilise en tant que telle mais qui initialement est prévue pour un tout autre usage. A côté de l'usage du sabre, de la lance, de l'épée... nombre d'arts martiaux ont incorporé dans leur étude des objets du quotidien pouvant avec un peu de pratique se transformer véritables armes à part entière.

L'art martial le plus connu pour cet usage d'outil «courants» est le kobudo d'Okinawa. En effet à l'origine, le sai, le tonfa, le nunchaku, l'ekku (la rame)... n'étaient pas considérés comme des armes à part entière. Cependant avec les changements de mentalités et de technologies ces armes qui n'étaient à l'origine que des armes par destination sont au fil du temps devenues des armes par nature. Le kobudo d'Okinawa n'est cependant pas le seul à faire usage d'armes par destination, et il existe encore aujourd'hui certaines de ces armes étudiées dans certains arts martiaux.

L'arme par destination qui est certainement la plus connue des arts martiaux est sûrement l'éventail. Son maniement est étudié dans de très nombreux arts martiaux chinois et certaines écoles japonaises. Utilisé autant ouvert que fermé, son utilisation permettrait non seulement des frappes

avec l'arme en elle-même mais aussi de dissimuler des frappes du poing et de distraire l'adversaire grâce au claquement qu'il produit à l'ouverture. A noter que cette arme est aussi utilisée dans certains arts martiaux vietnamiens.

Une autre arme par destination est la règle en bois. Qu'il s'agisse de sa version plate ou de sa section carrée, l'usage de cet objet du quotidien est notamment étudié dans le viet vo dao. Tant utilisé contre un adversaire désarmé qu'armé, le maniement de cette arme n'est finalement pas sans rappeler celui du bâton court. Autre arme par destination, l'utilisation de la ceinture fait partie du cursus de plusieurs arts martiaux notamment l'hapkido bien que son étude ne fasse pas toujours partie de l'enseignement des écoles. En revanche, toutes les écoles d'hapkido sont censées enseigner l'usage de la canne, cet accessoire de marche peut d'ailleurs s'avérer d'une grande utilité et son côté courbé permet la réalisation de nombreux contrôles. A noter que la canne est aussi utilisée dans l'enseignement de certaines écoles vietnamiennes. Le choi lee fut lui va jusqu'à étudier l'usage du banc comme arme et comprend une étude codifiée de cette arme.



# Piliers martiaux

## Les mouvements du corps

Les mouvements du corps, d'attaque ou d'esquive, sont garantis et assurés avant tout par le déplacement adéquat des pieds. Un mauvais placement des pieds nuit forcément à votre technique, et ce même si vous êtes souple et agile avec le reste de votre corps. Trop court ou trop loin, cela ne dépend pas de votre allonge mais de votre capacité à vous déplacer, et à vous placer, correctement. Car ce sont les bons placements des pieds, ainsi que le temps, lors d'une attaque ou d'une défense qui garantissent ou non le succès d'une technique.

Chaque art martial possède ses propres déplacements en fonction des techniques qui sont utilisées. Mais souvent, à tort, on a tendance à sautiller en combat en espérant gagner ainsi en vitesse ou en effet de surprise. Or, une personne qui pratique un art martial traditionnel est toujours stable sur ses jambes et ne bouge jamais inutilement, car il sait que tout mouvement inutile entraîne une perte de stabilité et d'équilibre pouvant lui être fatal si son adversaire l'attaque au bon moment. De même, sa technique de défense ou d'attaque partira toujours d'une posture naturelle afin non seulement de jamais indiquer à son adversaire sa forme de combat, mais aussi afin de lui permettre de mobiliser tout son corps dans son action. Beaucoup de formes de combat

### Répartition du poids du corps

Comme nous l'avons vu précédemment pour la posture naturelle, le poids du corps doit être mis sur la plante du pied et les orteils, et non pas sur le pied entier afin de pouvoir réagir rapidement. En voici la raison :

Lorsque nous marchons normalement nous posons d'abord le talon au sol, avant de prendre appui complètement sur le pied, puis nous nous propulsons en poussant avec la balle du pied et les orteils. La pose du talon n'est qu'un passage nous permettant de faire de plus grands pas et d'assurer notre équilibre, car ici le corps subit le

font passer le pied arrière à proximité du pied avant lors d'un déplacement, attention ici aussi à ne pas se faire contrer à ce moment précis qui nous met dans une posture instable, même si cet instant est très bref.

L'objectif ici n'est pas de détailler ces différents déplacements mais de vous expliquer comment faire en sorte que ceux-ci soient rapides, fluides et explosifs. Le mouvement du corps (Tai Sabaki en japonais) est considéré comme la Marche des Arts Martiaux et l'enseignement traditionnel nous dit : « Il faut glisser les pieds au ras du Tatami, en portant pression sur les orteils et en ne laissant un espace pas plus grand (plus épais) qu'une feuille de papier entre le talon et le sol ». Ensuite, nous avons des Grands Maîtres, comme Kyuzo Mifune (10e Dan de Judo) qui nous dit que : « Le Tai Sabaki est la première et la dernière marche du Judo » ou encore « Dans le Tai Sabaki repose le secret du Judo ». Cela nous démontre l'importance de la compréhension et de la maîtrise de cet art du déplacement du corps. Voici donc les points essentiels à étudier et à travailler pour arriver à la maîtrise des mouvements du corps et, peut-être, à la clé du succès en Arts Martiaux.

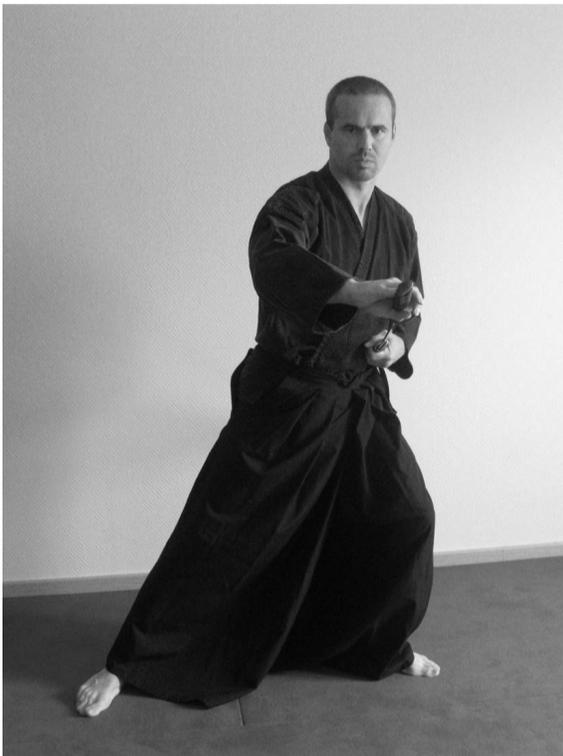
déplacement du pied. Le fait de garder le poids du corps sur la plante du pied et les orteils permet de gagner un temps précieux en combat en évitant un mouvement (transfert du poids du corps sur l'avant du pied) qui non seulement nous ralentit mais qui laisse deviner à l'adversaire que l'on va se déplacer. Ainsi, la posture naturelle permet de se déplacer plus vite (gain de temps) et sans mouvement préparatoire. D'ailleurs il est à rappeler que tous les déplacements doivent se faire en pas glissés, sans que le talon ne repose au sol... A ce sujet certains experts japonais (pas seulement des maîtres en

### A propos de l'auteur



Loïc Blanchetête a pratiqué les arts martiaux et plus particulièrement l'aspect traditionnel du judo ainsi que le jujutsu. Membre du FIPAM (Fond International pour la Préservation des Arts Martiaux), il est

entre autre l'auteur des livres « Judo les techniques oubliées », « Judo Okuden, les secrets de l'efficacité » et « Kage Judo, application martiale du Judo »



arts martiaux mais aussi des danseurs) se sont entraînés plusieurs mois, voire plusieurs années, à ne jamais poser le talon au sol que ce soit dans ou en dehors des Dojo, sans interruption.

Le point de force dans le déplacement du corps est, et cela est très important à connaître, le petit orteil. Toute la force de l'impulsion doit s'y trouver. C'est une notion difficile à expliquer (beaucoup plus que lorsque l'on parle du petit doigt de la main) pour faire comprendre son utilité et son importance, mais avec un déplacement

## Déplacement du corps et des jambes

Normalement un déplacement a lieu par déséquilibre du poids du corps, c'est ce qui se passe lorsque nous marchons ou nous courrons, car si nous bloquons le pied qui doit avancer lors d'une marche ou d'une course nous tombons. C'est d'ailleurs un point faible facile à exploiter en Arts Martiaux, surtout avec une technique de projection.

En Arts Martiaux traditionnel il faut apprendre à se déplacer autrement afin d'être plus rapide et d'assurer davantage son équilibre lors des mouvements du corps. Pour cela nous utilisons les hanches pour déplacer les jambes. Ainsi, au lieu de faire suivre le corps lors des déplacements des pieds, il faut effectuer l'action inverse : faire suivre les jambes suite au déplacement du corps. Pour cela on déplace les jambes par une force venant des hanches. Les hanches transmettant leurs impulsions aux jambes. Lorsque j'ai appris ce type de déplacement on me l'a enseigné en me disant : « Ce sont les hanches qui portent les jambes et non les jambes qui portent le corps ». De plus cela assure notre équilibre tout en mettant de la puissance dans l'ensemble du corps. C'est d'ailleurs pour cela que l'on demande toujours de remplir son ventre d'énergie, car c'est d'ici que part, et que doit partir, chaque mouvement du corps. De même, le fait d'avoir les genoux légèrement pliés (déverrouillés) en posture Naturelle permet aussi de gagner en détente et en vitesse d'exécution, car il s'agit là aussi d'une étape de moins à réaliser lors d'un déplacement. Comme quoi tout est lié.

Prenons à présent un exemple pour un déplacement vers l'avant, en entrant dans la garde de l'adversaire, pour effectuer une projection avant. On part de la position Naturelle alors que l'adversaire a avancé son pied droit afin d'effectuer son attaque. Normalement on effectue les actions suivantes (images page suivante):

1. On avance le pied droit près de celui de l'adversaire.
2. On bascule le poids du corps sur le pied

en harmonie avec le reste du corps et l'étude de l'élément suivant pourrait vous aider à acquérir cette compréhension et son utilité. Car c'est une chose que l'on acquiert beaucoup avec le ressenti. Ensuite, une fois que l'impulsion a été donnée, le point de force d'une technique devient le gros orteil où l'on concentre la puissance d'attaque qui va alors traverser l'ensemble du corps (comme si l'on prenait l'énergie de la terre)...

droit en se plaçant pour la projection.

3. On pivote vers l'arrière gauche en ramenant le pied arrière

Maintenant, en se déplaçant à l'aide des hanches, on effectue les actions suivantes :

1. J'avance ma hanche droite vers l'adversaire en plaçant directement celle-ci dans la position adéquate à ma projection. Cette action place directement mon pied droit à l'emplacement désiré tout en mettant automatiquement le poids de corps dessus.
2. Je pivote vers mon arrière gauche, en tirant ma jambe arrière pour gagner de la puissance, de la vitesse (et un temps précieux), et placer celle-ci.

J'ai alors non seulement gagné un temps dans mon action mais j'ai aussi acquis de la vitesse d'exécution, notamment grâce au fait de tirer avec la hanche la jambe arrière. Et qui dit plus de vitesse dit aussi plus de puissance en attaque du fait que le corps agisse d'un seul bloc.

Il en est de même pour porter un coup de la main. Le corps ne suit pas le poing mais le poing suit l'action de la hanche. Celui-ci part alors au dernier moment afin d'éviter au maximum un contre de l'adversaire tout en gagnant en puissance. Pour ceux qui ont vu « la fureur du dragon » avec Bruce Lee, celui-ci l'explique lorsqu'il fait une démonstration aux autres Chinois dans l'arrière cours du restaurant... C'est le mouvement du corps qui met le poing en action, même si parfois on a l'impression que c'est le poing qui bouge en premier (principe du Hakei en japonais, ou de Fa Jing en chinois), surtout si vous cherchez à porter un coup définitif sur un point vital.

Il s'agit de la même chose pour les mouvements d'esquive où il est important de gagner en vitesse d'exécution afin d'effacer son corps sur une attaque. Par cette méthode on esquive le corps dès le premier mouvement, puis on fait suivre la jambe arrière en tirant celle-ci.

Quant au moment où a lieu de contact avec l'adversaire (saisie pour projection, clés, coup avec une partie du corps ou une arme...) celui-ci a lieu au moment même où le pied prend appui sur le sol : trop tôt la technique serait vide de force et trop tard l'adversaire aurait d'avantage de temps pour contrer notre action et nous ne serions plus en mesure d'utiliser toute la puissance du corps. Par contre je tiens à préciser que

## Mobilité

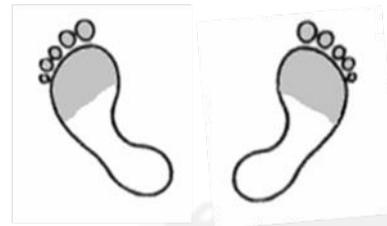
On dit généralement qu'un bon déplacement conduit à la Mobilité car celle-ci est due au mouvement du corps, mais en aucun cas grâce à la vitesse ou à la vivacité. C'est le corps, dans son action, qui permet de bouger dans un espace en trois dimensions. Pour cela, comme il a été expliqué plus haut, le corps (la hanche) doit partir en avant en se faisant suivre par les pieds. Sur la mobilité Igor Coréa (9e Dan de Judo) disait : « Dès qu'on est mobilisé on peut faire ce qu'on veut, on est ni en équilibre ni en déséquilibre, on est en équilibre instable » ou encore « Il faut s'entraîner à sa mobilité plutôt qu'à déséquilibrer l'adversaire ». Ce qui nous amènera après à la partie consacrée au déséquilibre : La véritable

ce type de déplacement, qui amène un mouvement en puissance du corps, n'est que le prélude à une action d'attaque ou de défense, car d'autres éléments devront aussi intervenir dans la réalisation de votre technique : déséquilibre, mouvement des hanches, impulsion...

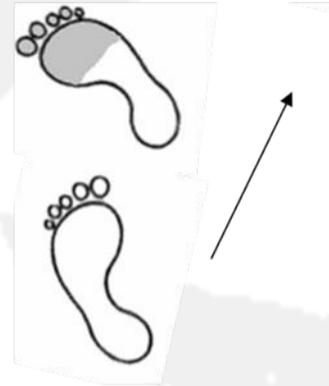
action du déséquilibre (Kuzushi en japonais) réside dans le fait, non pas de mettre l'adversaire en déséquilibre, mais de faire en sorte que l'adversaire se retrouve en déséquilibre. Et ceci est permis grâce à cette mobilité, créée par le corps ; c'est-à-dire la poussée avec le Hara (le ventre). Tout en sachant qu'un adversaire en situation de déséquilibre sera plus vulnérable à nos attaques (projections, clés, frappes...), tout en étant moins performant dans les siennes, à moins que cela ne soit qu'une feinte de sa part...

Loïc Blanchetête

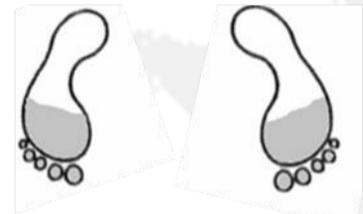
### Placement en deux temps



A partir de la posture Naturelle.

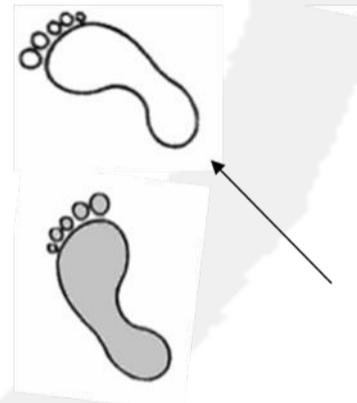


Placement du pied avec le poids du corps.

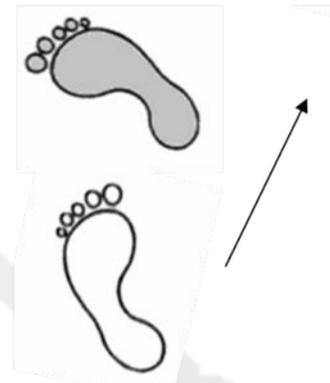


Placement du 2ème pied en tirant la jambe.

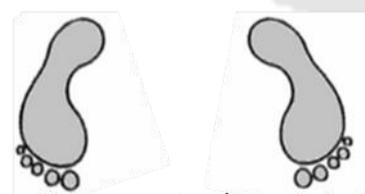
### Placement en trois temps



Placement du pied droit.



Transfert du poids du corps.



Placement du 2ème pied et répartition du poids du corps.

# Voix d'une voie

## Interview de Julien Sassi

### A propos de l'auteur



Erwan Chauveaux a pratiqué durant plusieurs années le judo dans sa jeunesse. Après une interruption de plusieurs années il a récemment repris les arts martiaux orientant sa pratique vers le jujutsu et l'aïkido qu'il pratique avec assiduité.



Erwan Chauveaux est allé à la rencontre de Julien Sassi, instructeur de Krav Maga dans les Vosges.

### **Julien, peux-tu te présenter et nous dire ce que tu fais sur le plan professionnel ?**

Je suis un agent de la ville d'Epinal, une collectivité territoriale, je suis aussi moniteur secouriste pour la ville. Je n'exerce pas de fonction qui ait un lien avec la police ou un lien avec le krav maga.

### **Comment as-tu découvert le krav maga ?**

Je pratiquais déjà depuis longtemps les arts martiaux et le close combat orienté vers le self-défense. J'ai décidé d'officialiser en passant les instructorats de krav maga et de développer ce dernier dans les Vosges car rien n'existait à l'époque.

### **Peux-tu nous donner ta définition personnelle de ce qu'est le krav maga ?**

C'est une méthode de self-défense assez orientée sur l'efficacité. Je ne donne pas de définition personnelle car nous sommes « sous structure ». Nous avons des référentiels et des programmes techniques.

### **Quelle est la différence entre le krav maga militaire et le krav maga que tu enseignes ?**

Je peux enseigner le Krav maga militaire, mais les finalités sont différentes car elles sont létales en Krav Maga militaire. On retire dans l'enseignement du Krav maga « civil » toutes les techniques létales comme les techniques aux cervicales, qui poseraient notamment des problèmes et qui sont interdites dans un cadre législatif également.

### **A quelle fédération le Krav Maga que tu enseignes est-il rattaché ?**

Nous sommes affiliés à la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

### **Depuis combien d'années pratiques-tu ?**

Je pratique depuis 15 ans et j'enseigne maintenant depuis deux ans, sur les Vosges, je compte maintenant une soixantaine de licenciés. Après seulement deux ans comme instructeur, je trouve que c'est déjà pas mal.

### **Qu'est-ce que t'apportes la pratique du Krav Maga ? Et que t'apportes l'enseignement du krav maga ?**

C'est une méthode qui est rassurante et qui apporte une grande confiance en soi et de l'assurance. On pratique en chaussures et en habits « du quotidien », c'est une méthode que l'on peut restituer tout de suite.

### **Est-ce que l'enseignement du Krav Maga t'apporte quelque chose ?**

Au niveau technique cela n'apporte rien mais je suis obligé de connaître mes techniques par cœur, par contre sur le plan pédagogique, il faut pouvoir montrer et répondre aux questions des élèves, savoir transmettre l'information. L'enseignement diffère d'un groupe à l'autre...

### **Que recherchent tes élèves dans la pratique du Krav Maga ?**

Lorsque l'on regarde l'actualité, beaucoup viennent pour apprendre à se défendre, pour se sentir en sécurité, gagner confiance en soi. Nous avons beaucoup de femmes dans nos cours, paradoxalement car le krav maga est assez dur et assez violent. Les femmes sont souvent beaucoup plus impliquées dans les cours que certains hommes.

### **Quel est ton point de vue sur les arts martiaux traditionnels type jujutsu ou autres ?**

Pour moi, il y a une complémentarité. Le krav maga ne révolutionne pas tout car il a pris des techniques dans plusieurs arts martiaux. Par contre par rapport aux arts martiaux traditionnels, nous n'avons pas de code d'honneur, on

on ne salue pas le professeur, on est en habit de tous les jours, ce qui pour moi, rend le krav maga plus proche de la réalité.

**Peux-tu nous parler de ton plus beau souvenir de krav maga ?**

Ce sont les stages d'instructeur qui sont importants pour moi car on y rencontre des gens des unités opérationnelles (police) qui ont vécu des expériences réelles sur le terrain. J'ai notamment pu suivre un stage avec Emanuel Ayache (Réfèrent France krav maga global, Instructeur 5 ème dan, membre de la commission Krav maga au sein de la Fédération Française de Karaté et disciplines associées) qui était très intéressant.

**Dernière question, que penses-tu de la mode autour du Mixed Martial Art ?**

Je pense que la mentalité est totalement

différente du krav maga. Cela dit on retrouve des techniques qui sont proches et c'est très intéressant sur le plan de l'engagement au combat. Mais ceux qui font du MMA recherchent la compétition alors que ceux qui viennent au krav maga viennent dans une optique de self défense.

**Existe-t-il des compétitions de krav Maga ?**

Non, il n'existe pas de compétitions en mode combat car le krav maga comporte beaucoup de coups dans les parties génitales. Mais par contre il existe des compétitions de démonstrations techniques, préparées comme des chorégraphies.

Merci à Julien et à ses élèves souriants pour le temps qu'ils m'ont consacré.

**Erwan Chauveaux**





# Lumière sur... Le muay thai

Avant le combat, diverses traditions sont encore respectées. Chaque combat débute par différentes pratiques spirituelles. La danse (le Ram Muay Waï Kruh, ou Kruh) pratiquée par les deux combattants autour du ring indique alors l'origine et l'enseignement reçu par ceux-ci, mais il s'agit également d'une forme d'hommage rendu aux légendes de cette pratique, à leur entraîneur, et il s'agit enfin d'une manière de jeter un mauvais sot sur leur adversaire.

# Le muay thai

Le terme muay thai est assez peu connu en France. Il est plutôt identifié sous le nom de « boxe thaï ». Appelé aussi « boxe thaïlandaise », ce terme est une appellation « francisée » de la Pratique Martiale Thaïlandaise et sport de combat issu des militaires thaïlandais du XVIème siècle : le muay thai, qui signifie « boxe du peuple thaï ». Le muay thai traditionnel trouve ses sources dans un art tout aussi ancestral (si ce n'est plus), le muay boran lui-même issu d'un autre art, le pradal serey. Le peuple khmer (ancien peuple autochtone de l'actuelle Thaïlande) pratiquait cet art non seulement comme un art de guerre permettant de terrasser ses adversaires au corps à corps, mais aussi comme un art spirituel.

## Une pratique paradoxale

Pratique paradoxale en effet dans le sens où l'opinion publique trouve les combats très violents, pourtant il existe des règles et donc des interdits. De plus, nous retrouvons toute une pratique spirituelle avant, pendant et après le combat.

## Un sport violent

L'opinion publique voit les combats comme un lieu de violence extrême et gratuite. En effet, il n'est pas rare de voir des coups spectaculaires et donc des knock-out tout aussi impressionnants ; sans parler du sang qui n'est pas rare lors d'un combat. Cependant, lorsque l'on s'intéresse de plus près à un combat, on remarque que les règles sont bel et bien présentes.

A l'image de la boxe anglaise, l'usage d'un ring, de gants (et non plus de cordage comme auparavant), des règles de combats précises et encadrées. Avant cela, les combattants pouvaient s'affronter jusqu'à ce que l'un d'eux soit KO, parfois jusqu'à la mort. Les combats se déroulent maintenant en 5 rounds de trois minutes entrecoupés par 2 minutes de pause. Les combattants sont surveillés par l'arbitre ce qui

permet aux nak-muays (aux combattants) de favoriser leur intégrité physique. De plus les coups dans le dos, dans la gorge ou le cou, dans les parties génitales sont proscrits. Les adversaires n'ont pas le droit de mordre, cracher, donner des coups de tête ou encore de toucher les yeux adverses.

Cette boxe aujourd'hui présente dans le monde entier se pratique avec presque tous les membres du corps. C'est la boxe des poings, des coudes, des genoux et des coups de pieds (principalement donnés avec les tibias). Le corps à corps est aussi une particularité de ce sport qui autorise les saisies et projections de l'adversaire. Ce qui donne un aspect spectaculaire et particulièrement « violent » aux combats. En effet, une chute ou un coup de genou en plein visage est souvent impressionnant mais n'oublions pas que les combattants sont entraînés avant de monter sur le ring.

Les coups de coude sont souvent la raison des coupures responsables des écoulements de sang. Mais là aussi, l'arbitre de la rencontre est responsable de l'intégrité physique des combattants

## A propos de l'auteur



Arnaud Hublau est un jeune pratiquant de jujutsu ayant atteint le grade de premier dan dans cette discipline.

Parallèlement à ça il a pratiqué durant plusieurs années (entre trois et quatre ans) le grappling, le full contact, le muay thai et le free fight. Il sera d'ailleurs champion national de full contact dans sa catégorie en 2010 et 2011.





lorsque le médecin juge une coupure trop grave pour continuer.

### Une pratique ritualisée

En parallèle de tout l'aspect physique de cette pratique martiale, il faut préciser qu'un grand nombre de pratiques traditionnelles et spirituelles restent encore présentes tout au long de la carrière d'un nak-muay.

Il faut d'abord noter l'importance des amulettes et des incantations dans le milieu du muay thaï. Autrefois très importantes lors des tournois, elles ont une place réduite de nos jours. Cependant deux amulettes restent d'actualité : le « Mongkon », un bandeau porté autour du crâne et censé apporter gloire et protection à celui qui le porte ; et le « Prajied », espèce de ceinture portée autour du biceps censé apporter vigueur et éloigner le danger à celui qui le porte. Quant aux incantations, plusieurs combattants restent convaincus de leur utilité pour le combat et croient que les invocations leurs permettront de chasser les mauvais esprits et d'invoquer les bons esprits de leur côté. Pourtant, cette pratique est de moins en moins présente sur les rings. Peut-être est-ce dû à l'influence occidentale sur cette discipline.

Avant le combat, diverses traditions sont encore respectées. Chaque combat débute par différentes pratiques spirituelles. La

danse (le Ram Muay Wai Kruh, ou Kruh) pratiquée par les deux combattants autour du ring indique alors l'origine et l'enseignement reçu par ceux-ci, mais il s'agit également d'une forme d'hommage rendu aux légendes de cette pratique, à leur entraîneur, et il s'agit enfin d'une manière de jeter un mauvais sort sur leur adversaire. De plus, cet exercice permet de contrôler sa respiration, d'oxygéner les muscles et prendre confiance en soi. Les boxeurs émettent souvent des sifflements stridents à travers leur protège-dents en expirant fortement.

On remarque également la présence de la musique traditionnelle qui accompagne les différents rounds des combattants. Elle permet de donner un rythme au combat, les nak-muay sont souvent influencés par le rythme de la musique. Ainsi si le tempo accélère on ne sera pas surpris de voir des échanges plus intenses de la part des deux protagonistes.

Aujourd'hui il s'agit également d'un vecteur important d'ascension sociale en Thaïlande, ainsi des familles envoient très rapidement leurs enfants dans des écoles de boxe. Ces écoles reçoivent les apprenants dans des conditions très rudimentaires et les entraînements sont rudes et longs. Nous pouvons alors assister à des combats de jeunes enfants lors de compétitions officielles et ce malgré les interdictions nationales.

## Le travail en muay thaï

### Une journée d'entraînement pour un Nak-Muay professionnel

L'entraînement d'un nak-muay recherche le développement de sa vitesse, de sa précision et de sa puissance. Un boxeur, doit être discipliné et suivre les règles du gymnase ainsi qu'obéir aux instructions de son maître en toutes circonstances.

Une journée d'entraînement débute à 5 heures du matin, par une course de fond de 10 à 15 kilomètres. S'ensuivent des

exercices d'échauffement et d'étirement avant un copieux petit déjeuner. C'est le moment pour les boxeurs de discuter stratégie de combats, ou de leurs affrontements à venir.

Après une période de repos, tous retournent dès le début de l'après-midi sur l'aire d'entraînement. C'est l'heure d'une séance d'étirements prolongés pour améliorer la souplesse, d'haltérophilie pour améliorer la puissance, et de travail de sac ou de paos



Mong kong



Prajied



pour travailler la précision de coups venant des coudes, des poings, des genoux, ou des pieds. C'est aussi le moment de s'entraîner avec un partenaire pour peaufiner ses techniques et stratégies de combat.

L'après-midi finit par un repas, suivi d'un moment de repos. Vers 20 heures, les boxeurs les plus en forme rejoignent le stade de boxe pour combattre une grande partie de la nuit.

Il faut cependant préciser que les techniques de renforcement du corps, comme on peut l'entendre parfois, restent rares et peu pratiquées. De ce fait, il sera rare de voir un boxeur endurcir son tibia contre une poutre de bois, tout comme il est aussi rare de voir un boxeur endurer des enchaînements de coups pour améliorer sa résistance lors des combats.

#### **Le Muay Thaï et ses emblèmes**

Terminons par citer quelques « emblèmes » de cette discipline. Je commencerais par parler des instruments du wong pee glong (musique d'accompagnement des combats) que sont le Ching (deux petites et épaisses symboles), le Pee-chawaa (sorte de grande flûte locale) et le Glong-kaek (sorte de tambour).

J'ai déjà cité le Mongkon et le Prajied, mais à la vue de leurs places importantes lors des combats, il est utile de les citer dans les emblèmes du muay thaï. Le fameux short court et satiné est également emblématique de ce sport. De nos jours, tout amateur de sports de combats qui voit ce type de short, pense automatiquement au muay thaï.

Enfin, il est évident qu'un amateur de sports de combats qui assiste au Ram Muay Wai Kruh, situera, de manière spontanée, l'affrontement à venir dans le champ de la Boxe Thaïlandaise.

Pour terminer cet article, précisons que le muay thaï a pris une telle ampleur dans le monde qu'il a désormais sa place dans de nombreux pays occidentaux. De plus, il est un outil essentiel à la pratique du Mixed Martial Arts. Enfin, plusieurs entreprises cinématographiques rendent hommage à cette pratique martiale (Ong Bak, Le samourai d'Ayothaya, Boxers, Only God Forgives, et bien d'autres).

**Arnaud Hublau**



# Filmographie



## Synopsis

*"Voulant mourir dignement, Hanshiro, un samouraï sans ressources, demande à accomplir un suicide rituel dans la résidence du clan Li, dirigé par le chef Kageyu. Essayant de décourager Hanshiro, Kageyu lui conte l'histoire tragique d'un jeune ronin, Motome, venu récemment avec la même requête. Hanshiro est traumatisé par les détails horribles du sort qui fut réservé à Motome mais il persévère dans sa décision de mourir dans l'honneur. Au moment de se faire hara-kiri, il présente une ultime requête : il désire être assisté dans son acte par trois lieutenants de Kageyu, qui sont absents tous les trois, par une étrange coïncidence. Méfiant et furieux, Kageyu demande à Hanshiro de s'expliquer. Ce dernier révèle ses liens avec Motome et livre le récit doux-amer de leurs vies. Kageyu comprendra bientôt que Hanshiro s'est lancé dans une épreuve de force. Les codes de la chevalerie des samouraïs s'en trouveront bousculés dans leurs certitudes, pour mieux réapparaître dans leur humanité. "*

Ce film est une reprise du film du même nom produit par Masaki Kobayashi en 1962. Le moins que l'on puisse dire est que ce film ne sera pas passé inaperçu lors de sa sortie en 2011. Il aura été nommé pas moins de 10 fois dont 6 fois lors du festival de Cannes en 2011. Ne vous attendez cependant pas à un film d'arts martiaux riche en combats ces derniers étant presque absents du film.

L'un des principaux intérêts de ce film est de chambouler l'image noble que l'on peut avoir du samouraï et plus particulièrement celle du hara kiri. Le film amène vraiment le spectateur à réfléchir et les silences en disent parfois autant que les paroles. Ce film est pour le moins magnifique et le jeu d'acteur y est excellent. L'un des points les plus frappants est l'aspect très épuré sans extravagance et où le symbolisme revêt une place importante.

L'essentiel du film étant un huis clos expliquant le pourquoi du comment de l'introduction du film, ne vous attendez pas à de l'action. Cependant l'un des seuls vrais combats du film qui se déroulera vers la fin de ce dernier est magnifiquement chorégraphié et semble très juste.

Le principal problème de ce film est la longueur et la lenteur de ce dernier. Durant plus de deux heures, on a parfois l'impression que le propos a été étalé au-delà de ce qui était nécessaire et le film aurait peut être gagné à durer 45 minutes de moins.

Malgré ce défaut le film reste un film à voir qui contrairement à la plupart des remakes n'a pas à rougir de son prédécesseur.

# Horizon martial

## Le zui quan

Le zui quan ou boxe de l'homme ivre est l'un des arts martiaux chinois les plus connus notamment grâce au film Drunken Master sorti en 1978 et qui révéla au monde l'acteur Jackie Chan. Malgré tout il reste assez difficile d'obtenir des informations sur cet art martial.

L'origine de cet art martial remonterait selon la légende aux huit immortels ivres du taoïsme. Chacun de ses huit immortels aurait eu une particularité qui serait aujourd'hui à l'origine d'une des formes de cette école. Ceci donne aux formes du zui quan un aspect très théâtral et chorégraphié, mais permet aussi de cacher le sens profond des techniques. L'art martial comporte aussi des formes d'armes avec l'épée, le bâton, la lance le sabre et l'éventail. Cet art martial reste encore aujourd'hui très peu accessible. On retrouve cependant des formes de l'homme ivre dans divers autres arts martiaux ainsi que dans la pratique compétitive du wushu.

Contrairement à ce que l'on pourrait

penser cet art martial ne se pratique pas en état d'ébriété au contraire. Le but est pour le pratiquant de saisir l'esprit de l'ivresse. Par là on entend une grande relaxation musculaire, une utilisation de ses propres déséquilibres ainsi qu'une volonté de confondre l'adversaire par des mouvements pouvant sembler incohérents. C'est un art martial très déstabilisant pour l'adversaire qui doit faire face à de nombreux changements de rythmes et de direction, ainsi qu'à des attaques venant d'angles inattendus.

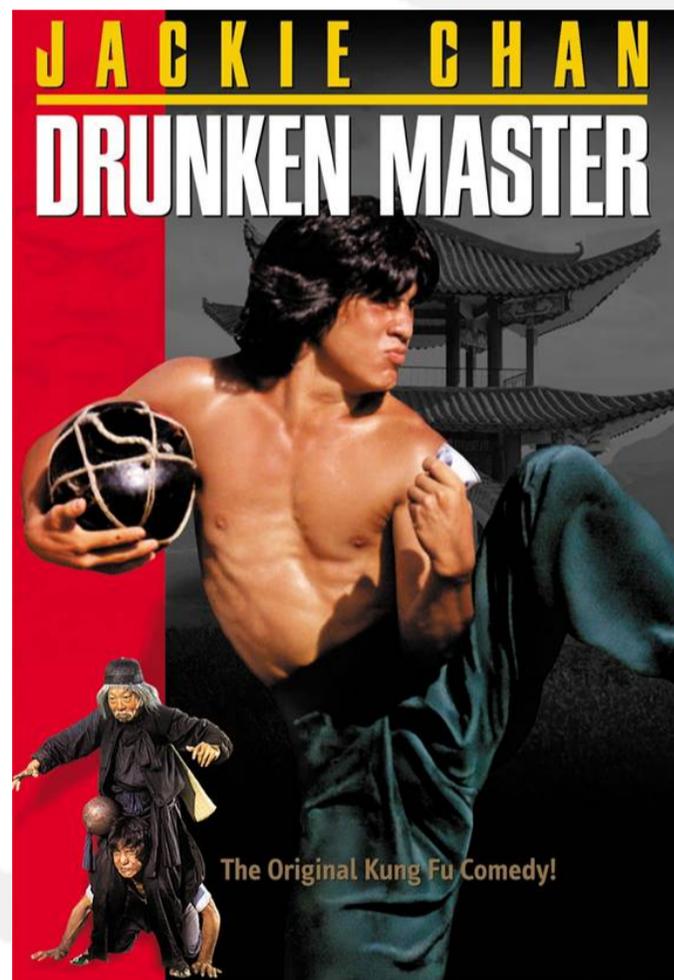
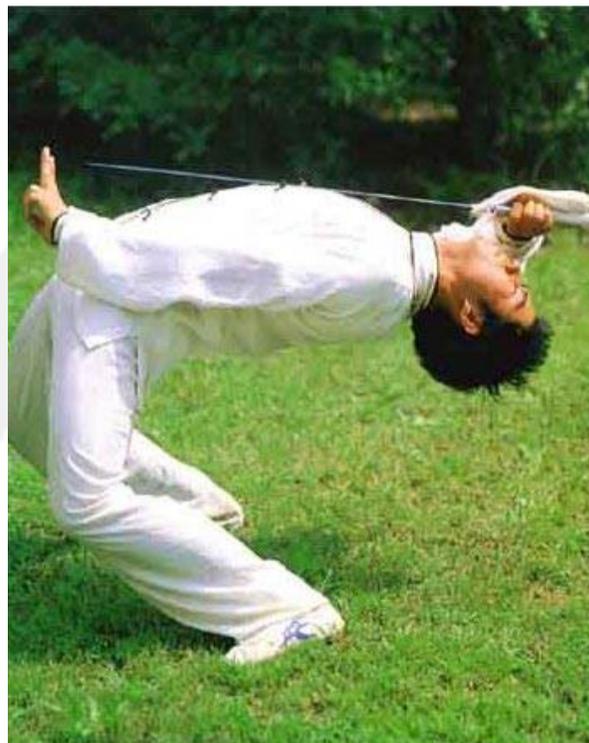


图 34



图 35



图 36

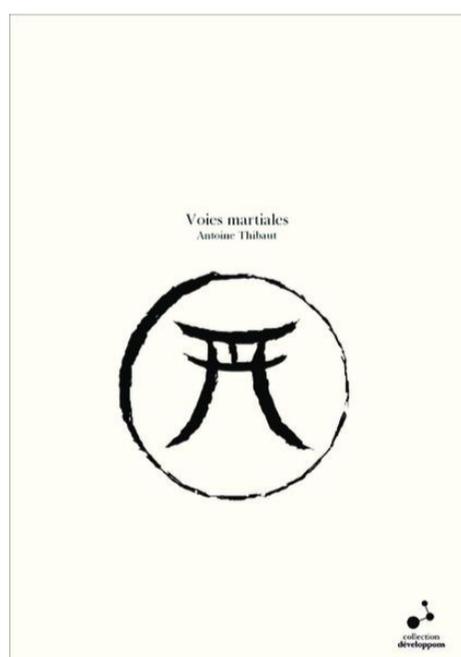
# Annonce

Bonjour à tous,

Je profite de ce numéro de l'art de la voie pour vous annoncer deux choses. La première est la création d'un tout nouveau site [www.lartdealvoie.com](http://www.lartdealvoie.com). Sur ce site il vous sera possible non seulement de retrouver les anciens numéros de votre magazine, mais aussi de consulter la plupart des anciens articles. A noter que les articles pourront au besoin être remis à jours. Cependant le site ne comprend pas uniquement des articles puisqu'il vous sera possible d'y retrouver des interviews, des quizz, des vidéos et les parutions de l'art de la voie. Le site sera de plus régulièrement mis à jour et vous pourrez y participer à certains évènements. Vous y trouverez de plus des liens vers les pages twitter, facebook et youtube de l'art de la voie.



La seconde nouvelle et pas des moindres est la sortie du premier ouvrage papier l'art de la voie. Cet ouvrage du nom de « Voies martiales » vous emmènera à la découverte des arts martiaux de la Chine du Japon et de la Corée sur plus de 300 pages. En plus d'anciens articles retravaillés pour l'occasion, vous pourrez y retrouver plus d'une quinzaine d'articles inédits. L'ouvrage est disponible en version papier à 17.50€ et en version PDF à 14.50€. Pour vous donner un aperçu du contenu de l'ouvrage voici la liste des arts martiaux traités :



le wing tsun, le baihe quan, le hung gar, le baji quan, le xin yi quan, le bagua zhang, le taiji quan (style yang, style Chen, style Sun), le jujutsu, le judo, l'aïkido, le kenjutsu (Tenshin Shoden Katori Shinto ryu, Tenshinsho Jigen ryu, Hyôhō Niten Ichi ryu, Muso Shinden ryu), le kyudo, le kobudo d'Okinawa, le karaté (shotokan, goju ryu, shito ryu, wado ryu), le taekkyon, le taekwondo, l'hapkido...

Un livre avant tout destiné aux passionnés souhaitant avoir une bonne base et aux curieux ne souhaitant pas déboursier trop d'argent.

Je profite de cette occasion pour vous souhaiter une bonne et heureuse année à tous.

Martialement,  
Antoine Thibaut