

# l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



## La notion du déséquilibre

Une notion fondamentale dans de nombreux arts martiaux tel le judo.

## Bibliographie...

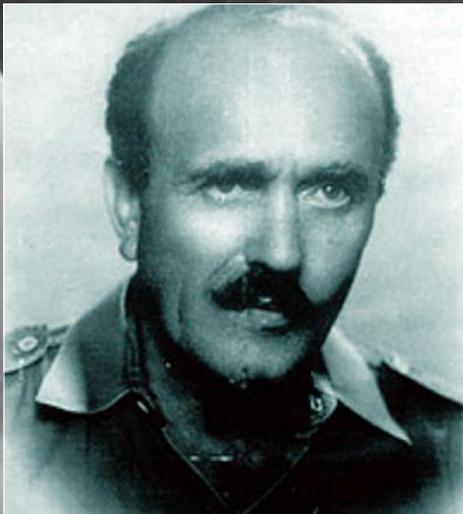
### Budo: le ki et le sens du combat

Un ouvrage magnifique à lire et à relire.

## Histoire d'un art:

### Le jujutsu

L'histoire d'un art reconnu encore aujourd'hui pour son efficacité.



Panthéon martial

# Imrich Lichtenfeld





## ÉDITORIAL

Bonjours à tous,

Ce mois de mars a marqué une nouvelle étape dans l'évolution de votre magazine. Pour ceux d'entre vous qui ne l'aurez pas remarqué, le 9 mars, nous avons dépassé le stade des 5000 téléchargements. Je tenais vraiment à vous remercier pour votre participation, vos encouragements et vos conseils qui m'ont permis d'en arriver là. Je tenais aussi à remercier tous ceux ayant participé à la rédaction des magazines et les participants à venir.

J'ai eu de nombreuses propositions d'articles qui sont somme toutes très intéressantes et qui promettent un bel avenir à votre magazine préféré. J'en profite aussi pour demander si vous souhaitez un article sur un sujet en particulier, car un magazine se doit d'être interactif et de rester proche de ses lecteurs. Je vous laisse maintenant à votre lecture en attendant avec impatience vos réactions.

Et comme toujours retrouvez l'ensemble des numéros en téléchargement sur [Masterfight.net](http://Masterfight.net)

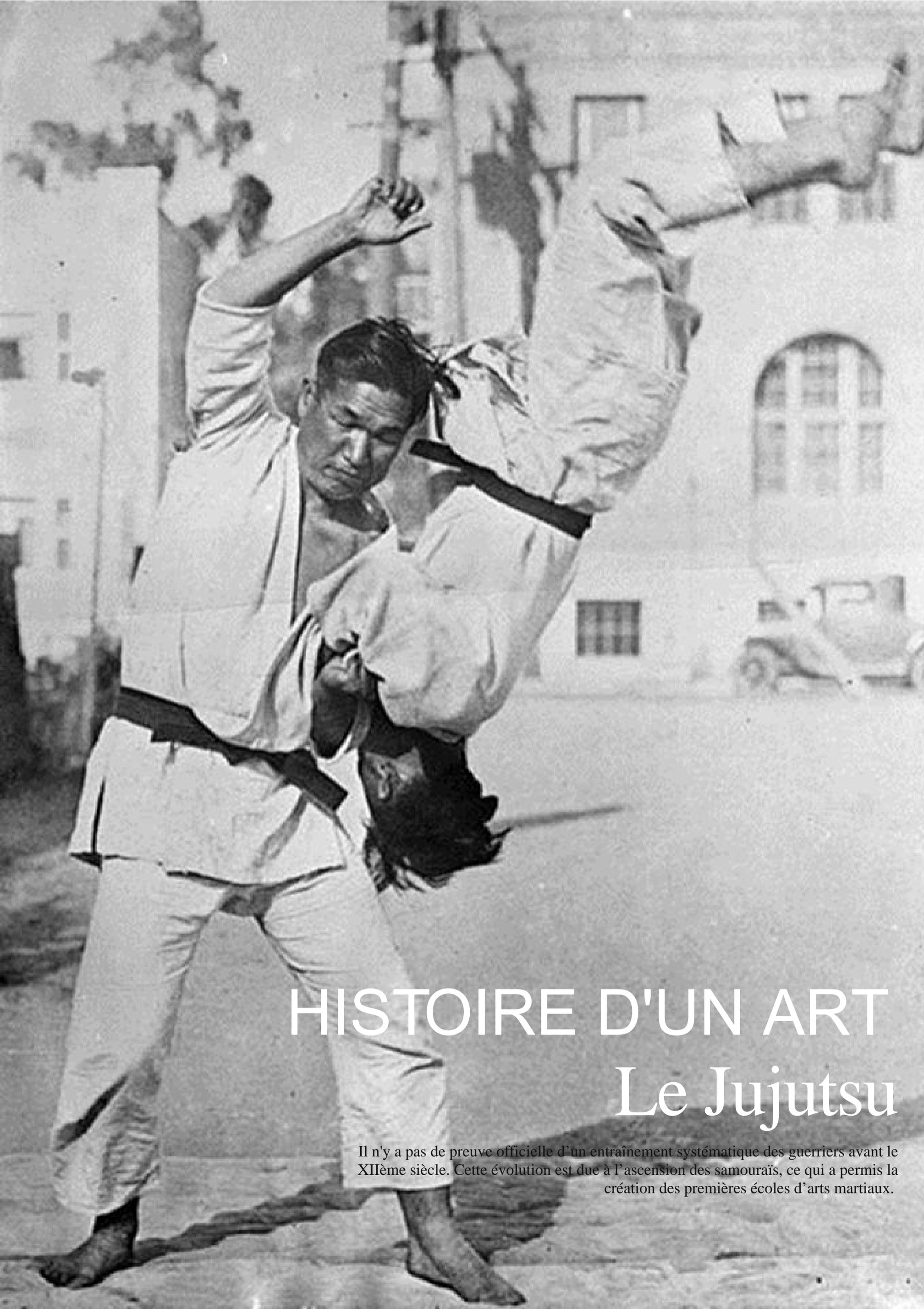
## SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le ju-jutsu	page 3
Bibliographie	Budo: le ki et le sens du combat	page 8
La voie du sabre	La fabrication d'un bokken	page 9
Filmographie	Nico	page 13
La notion de déséquilibre		page 14
Mise au poing	Mawashi Geri	page 17
Lumière sur	Le Taiji quan style yang	page 18
Panthéon martial	Imrich Lichtenfeld	page 22
La voie numérique		page 25

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Johnny Gence et Antoine Thibaut
Correction	Marina Fiquet
Maquettistes	Gilles Aubin et Waly Villca
Contact	<a href="mailto:lartdelavoie@laposte.net">lartdelavoie@laposte.net</a>

Diffusion





# HISTOIRE D'UN ART

## Le Jujutsu

Il n'y a pas de preuve officielle d'un entraînement systématique des guerriers avant le XIII<sup>ème</sup> siècle. Cette évolution est due à l'ascension des samouraïs, ce qui a permis la création des premières écoles d'arts martiaux.

## Le Jujutsu

Le ju-jutsu (ou jujutsu, ju-jiutsu...) est connu comme étant l'ancêtre du judo. Art de combat à main nu, fortement développé durant la période Edo, il est difficile d'en déterminer l'origine exacte du fait de

l'isolationnisme des provinces durant la période féodale ainsi que le manque de sources écrites fiables.

### Les origines du combat à main nue au Japon

#### Des origines au XV<sup>ème</sup> siècle

On peut de légitimement penser que l'art du sumo ait eu un lien avec le jujutsu. Ces deux arts semblent se rapprocher techniquement. La première référence au sumo provient du Kojiki qui relate un combat de sumo entre les dieux Takemikazuchi et Takeminakata pour la possession des îles du Japon. La première référence à un combat entre mortels date cependant de 720 ou le Nihon Shoki fait référence à un combat entre Nomi no Sukune et Taima no Kehaya qui aurait eu lieu en l'an 23 avant JC. et qui se serait soldé par la victoire de Sukune qui sera considéré comme le père du sumo. Sa victoire aurait tenu à un coup de pied qui aurait brisé les côtes de son adversaire. Bien que cette référence à des arts de combats à main nue soit intéressante, elle est très loin de démontrer l'existence d'une pratique systématique de l'art du combat à main nue.

Il n'y a pas de preuve officielle d'un entraînement systématique des guerriers avant le XII<sup>ème</sup> siècle. Cette

évolution est due à l'ascension des samourais, ce qui a permis la création des premières écoles d'arts martiaux. Cependant les affrontements restant entre de petits groupes, une part conséquente de la formation de la classe guerrière se faisait durant les batailles. On notera que cette période correspond aussi à celle de la propagation du bouddhisme zen au Japon ainsi que celle de l'arrivée de nombreux immigrants chinois fuyant l'invasion mongole.

On peut donc penser qu'il y a eu certains apports martiaux provenant de la Chine durant cette époque, bien que la formation des guerriers notamment sur le plan du combat à main nue ne soit pas aussi développée que durant les périodes suivantes.

Les premiers écrits se référant à une méthode de combat sans arme datent de cette époque. Le jujutsu portait alors le nom de Tegiki ou de Tedoru. Dans le Gukansho il est dit que Minamoto no Yoritomo aurait eu un très bon niveau dans cette discipline et qu'il aurait



*On peut de légitimement penser que l'art du sumo ait eu un lien avec le jujutsu. Ces deux arts semblent se rapprocher techniquement...*





exhorté ces hommes à la pratiquer.

## Le développement des écoles d'arts martiaux

Le réel développement des écoles d'arts martiaux a lieu à partir du milieu du XVème siècle. Ce bouleversement est dû à un changement dans la stratégie militaire. En effet avant la guerre d'Onin, la plupart des affrontements militaires consistaient en des confrontations entre de petites unités. Cependant cette guerre marqua un changement radical car elle opposait de véritables armées comprenant des troupes de grandes tailles. Il fallait donc entraîner de manière systématique ces combattants au sein de structures adaptés.

Cette époque correspond notamment à la création de grandes écoles comme la Tenshin Shoden Katori shintoryu en 1447 ou alors la Kage ryu fondé en 1488 par Aizu Ikosai Hisadata. L'enseignement de ces écoles, même s'il portait principalement sur l'art du sabre, comportait aussi un enseignement basé sur le combat à main nue.

Le XVème siècle fut aussi connu comme une période de troubles particulièrement importants (période Sengoku) durant laquelle eurent lieu des conflits militaires et sociaux quasi constants. Ce climat facilita la création d'écoles d'arts martiaux car les clans avaient la nécessité de posséder des guerriers puissants en un

*Cette époque correspond notamment à la création de grandes écoles comme la Tenshin Shoden Katori shintoryu en 1447...*

minimum de temps.

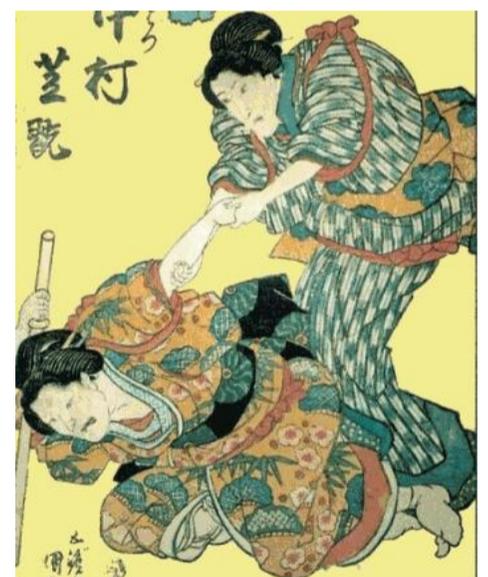
Il faudra cependant attendre l'unification du Japon au XVIIème siècle pour percevoir un réel développement du ju-jutsu.

## Le développement du ju-jutsu

### Deux théories sur l'origine de l'art

Deux légendes s'opposent quant à l'origine du jujutsu. La première fait remonter les racines du jujutsu que nous connaissons à un chinois qui fut naturalisé japonais lors du XVIIème siècle ; et la seconde parle d'un médecin japonais de Nagasaki.

La première légende fait remonter les origines du jujutsu à un chinois du nom de Chang Yuan Ping (ou Chingempin) qui aurait vécu entre 1587 et 1670. Ce dernier, avant son arrivé au Japon en 1659 aurait étudié plusieurs arts martiaux chinois dont le chin-na (art des clefs) et plusieurs formes de lutte. Suite à la chute de la dynastie Ming, Chang Yuan Ping se serait





réfugié au Japon en 1558 ou 1559 et se serait installé à Yedo dans le monastère de Kokushoji après avoir pris la nationalité japonaise. Dans ce dernier, il aurait enseigné ses connaissances à 3 rônins qui fondèrent la Kito-ryu.

Bien que l'on ne soit pas certain de tous les détails concernant la vie de Chang Yuan Ping ou de sa réelle influence sur le jujutsu, de nombreux documents écrits de cette époque et d'époque ultérieure parle de lui et de son influence sur le jujutsu.

L'autre personnage que l'on prétend à l'origine du jujutsu aurait été un médecin de Nagasaki du nom de Shirobei Akiyama (bien que le nom ne soit pas certain). Ce dernier, contemporain de Chang Yuan Ping,

*L'autre personnage que l'on prétend à l'origine du jujutsu aurait été un médecin de Nagasaki du nom de Shirobei Akiyama...*

techniques pour contrôler l'adversaire qui serait par la suite compléter par 51 autres. Dans cette version, Miura aurait créé le jujutsu car à l'époque on pensait que la maladie était due à un manque d'effort physique.

### **Le développement durant la période Edo**

Une chose est sûre, le jujutsu tel que nous le connaissons aujourd'hui semble avoir été réellement né durant l'ère Edo période qui marquera l'âge d'or des arts martiaux japonais. L'unification du pays permit en effet un raffinement des techniques issues de siècles précédents et leur adaptation de combat de masse à des combats individuels.

De nombreuses écoles de jujutsu fleurant à cette période, on compte bien entendu la yoshin ryu et la Kito ryu, mais aussi la Sosuishitsu-ryu aux alentours de 1650 par Fugatami Misanon ; Sekiguchi ryu par Jushin

serait allé étudier trois méthodes de Hakuda ainsi que des méthodes de réanimations en Chine. De retour au pays, face à la difficulté à trouver des étudiants (ou pour certains face au manque d'efficacité de ses techniques), Akiyama parti méditer durant 100 jours. Durant cette période il trouva les racines du jujutsu en voyant une branche de saule se plier sous le poids de la neige sans pour autant se fendre. Il tira de cet enseignement les bases de ce qui deviendrait la Yoshin-ryu ou école du cœur de saule.

Comme pour le personnage précédent, on ne peut pas être sûr de la véracité de cette légende. Pour certains, ce médecin aurait porté le nom de Miura et aurait créé à l'aide de ses étudiants 21

Sekigushi la Kushin-ryu vers 1720 par Inagami Nagayasu.

L'une des écoles les plus réputées de cette époque était celle d'Iso Mataemon au XIX ème siècle. Ce dernier aurait étudié dans un premier temps auprès de l'école Yoshin-ryu puis la Shin-no-shindo-ryu. A la fin de sa période d'entraînement il parcourut le Japon pour tester ses aptitudes. Un jour ce dernier aurait été encerclé par un groupe d'hommes (100 selon la légende) et il réussit à venir à bout de l'ensemble de ses ennemis. Cette expérience lui apprit l'importance des techniques de frappe surtout face à des adversaires plus nombreux. Ce dernier aurait alors fondé la Tenjin-shinyo-ryu. Il mourut en 1862.

A la fin de l'ère Tokugawa on trouvait un grand nombre de ryu tel : Hakutsu, Jukishin, Juki, Kito, Kushin, Miura, Sekigushi, Shibukawa, Shin-no-shindo, Yshin, Tenjin-shinyo, Takenouchi,



Soshuishitsu, Genkai, Tsutsumi-Hosan, Yagyu-shingan... de plus à la fin de l'ère Edo de très nombreux termes furent employés pour désigner le ju-jutsu. Parmi les plus connus on compte : Yawara, Hakuda, Tai-jutsu, kempo, Toride...

## La restauration Meiji et l'ère moderne.

### Ere Meiji et période moderne

Lors de l'avènement de l'ère Meiji, le ju-jutsu fut marqué par l'arrivée d'un nouvel art martial en 1882, le judo. Le Judo fut fondé par Jigoro Kano qui après avoir étudié Tenshin-Shinyo-ryu et Kito-ryu créa sa propre école où il souhaitait enseigner une forme de jujutsu moderne dont la pratique et l'apprentissage seraient beaucoup moins dangereux pour les pratiquants. Cette école, qui connut un grand succès, jeta aussi les bases de la confusion entre sport de combat et arts martiaux. Durant le début de l'ère Meiji le jujutsu fut pratiqué par certaines forces de police.

La montée du nationalisme au Japon porta un certain coup à la pratique du jujutsu car sa pratique, comme bon nombre des arts anciens, fut interdite au profit de disciplines plus récentes comme le judo. D'ailleurs, à partir du début du XX<sup>ème</sup> siècle le judo commença lentement à absorber les disciples des écoles de jujutsu et en particulier celles du Kito-ryu et du Tenshin-Shinyo-ryu. Le ju-jutsu restera pratiqué par quelques maîtres dans le plus grand secret, jusqu'en 1951, année lors de laquelle sa pratique fut autorisée par les forces d'occupation américaines.

### Expansion en occident

Le jujutsu est arrivé en occident au début du XX<sup>ème</sup> siècle lors de

l'ouverture du Japon sur l'occident. Le premier pratiquant français de cet art fut Guy de Montgrilhard surnommé Ré-Nié qui ouvrit une salle en 1904. Il connut un certain succès notamment grâce à sa victoire contre Georges Dubois qui marqua le début d'une série de victoires. Malheureusement cette dernière s'arrêta lors de sa défaite face à un lutteur Russe. Cette défaite marqua un arrêt dans l'enthousiasme qu'avait suscité le ju-jutsu qui sera bien vite remplacé par le judo en 1935.

Il y eut plusieurs tentatives d'implantation du judo en France mais ce n'est que celle de 1935 qui réussit. Cette année marque l'arrivée de Mikinosuke Kawaishi en France qui ouvrira un an plus tard un club de judo alors qu'il était 4<sup>ème</sup> Dan. Ce succès tient au fait que maître Kawaishi réussit à adapter les méthodes japonaises à l'esprit occidental notamment en intégrant un système de ceinture de couleur intermédiaire permettant aux pratiquants de se situer avant la ceinture noire. La réussite de cette implantation permit en 1947 la création de la fédération française de judo et ju-jutsu. Le judo devint peu à peu l'art martial le plus pratiqué en France mais fit de l'ombre à son ancêtre le jujutsu qui tend ces dernières années à ressortir de l'ombre.



Kenji Tokitsu

# BUDÔ

*Le ki et le sens du combat*



## **Budô: Le ki et le sens du combat**

*De Kenji Tokitsu*

Dans ce livre, Maître Kenji Tokitsu nous démontre tout au long de son cheminant en quoi le ki est important dans les arts martiaux. Cette notion, plus ou moins connue des pratiquants d'arts martiaux, reste souvent très vague pour nous autres occidentaux. Conscient de cette différence culturelle, le maître oriente tout une première partie de son ouvrage vers la différence entre l'enseignement au Japon et l'enseignement aux occidentaux, ainsi que les problèmes qui en résultent. Ainsi les trois premiers chapitres du livre sont consacrés à cette différence. Le ki, dans ce livre, n'intervient qu'à partir du quatrième chapitre et là encore deux courts chapitres traitent d'une certaine différence dans la notion de ki mais se focalisent sur la vision japonaise.

Bien que ces deux parties introductives puissent paraître rébarbatives pour certains, elles sont, de mon point de vue, essentielles à la suite l'ouvrage et permettent d'en comprendre une bonne partie.

Loin d'être un ouvrage technique, ce dernier me semble essentiel pour la compréhension de certaines notions fondamentales dans la pratique des arts martiaux telles le ma et différentes « utilisations » du ki.

L'ouvrage dans son ensemble me semble très bon mais une lecture ne suffit pas pour en saisir l'essence. Si la première lecture peut laisser paraître certaines lourdeurs dans le texte et certains passages assez complexes, la relecture de l'ouvrage permet d'entrevoir les choses sous un autre angle.



ま  
ち  
か  
う

# LA VOIE DU SABRE

## Fabriquer son bokken

Le Hon Akagashi et le Shirakashi désigne respectivement le chêne rouge et le chêne blanc. Ce sont les bois les plus utilisés dans la fabrication de bokken au Japon. Le chêne rouge est légèrement plus léger que le blanc.

## La fabrication d'un bokken

Le bokken ou bokuto est le sabre en bois utilisé lors des entraînements dans de nombreux arts martiaux japonais. Bien que l'on puisse en trouver dans de nombreux magasins de sport, ces derniers sont le plus souvent des

### Le choix du bois

La qualité du bois est particulièrement importante dans la fabrication d'un bokken. Ce dernier ne doit pas être cassant mais ne doit pas non plus se déformer lors de l'usage du fait des nombreux coups. On évite de tailler le bokken on privilégie le plus souvent les bois durs et non résineux, mais ces derniers doivent garder une certaine tendresse pour ne pas être trop cassant. Le bokken sera toujours taillé dans le sens de la fibre du bois et dans un bois sans nœud pour éviter qu'il ne se fende lors des chocs issus des entraînements.

Bien que les bois les plus connus soient le chêne rouge et le chêne blanc, il existe une grande variété de bois dans lesquelles on peut tailler un bokken. Chacun d'eux possède des caractéristiques propres qui influenceront de manière plus ou moins importante sur l'usage que l'on fera de l'arme. Le

produits industrialisés bas de gamme. Il est cependant possible pour les pratiquants de fabriquer leur propres bokken pour peu qu'il soient un peu équipés.

bois dans lequel on taillera un bokken devra donc être choisi en fonction de l'usage que l'on compte en faire.

Le Hon Akagashi et le Shirakashi désignent respectivement le chêne rouge et le chêne blanc. Ce sont les bois les plus utilisés dans la fabrication de bokken au Japon. Le chêne rouge est légèrement plus léger que le blanc. Ces derniers ont pour avantage d'être bon marché et plutôt résistants aux chocs ce qui les destine tout particulièrement pour les armes qui serviront lors de combats.

Le Tetsuboku surnommé bois de fer est lui aussi utilisé dans la fabrication des bokken ce dernier possède l'avantage d'être particulièrement dense ce qui permet d'en faire des armes très lourdes et résistantes aux chocs. Cependant ce bois est très sensible aux changements de température.



Divers exemples de bois utilisés.

*... il existe une grande variété de bois dans lesquelles on peut tailler un bokken.*

Le iwa ou néflier du Japon est réservé aux bokkens de collection. Bien que ce bois soit d'une très grande qualité car très résistant aux chocs, sa rareté fait monter les prix des bokkens à environ 1000€ la pièce. Pour ce faire, il est souvent remplacé par du bois de magnolia qui possède une couleur et des qualités similaires, mais qui est beaucoup moins cher.

L'ébène est lui aussi utilisé pour les bokkens mais sa nature cassante limite l'usage des sabres qui en sont fait à la décoration.

La majorité des bokkens provenant du Japon proviennent de Miyakonojo au sud de Kyushu. Ceci tient au fait que la région fortement boisée possède un climat doux et humide fortement favorable au développement des arbres, et notamment le chêne, qui sont utilisés pour la fabrication des sabres en bois. Nous parlons ici des sabres de qualité taillés par des experts et non des sabres industrialisés en provenance de Chine ou de Taïwan.

Il existe bien sûr d'autres sortes de bois utilisés.

## Les différentes méthode de fabrication.

### La méthode traditionnelle

Cette méthode qui est la plus longue est aussi celle donnant les meilleurs bokkens. Elle est utilisé par les quelques artisans vivants de la fabrication de sabre en bois qui ont chacun leur secret lors de divers étapes de la fabrication.

Séchage au soleil durant une longue période pouvant aller jusqu'à un an. Lors de cette étape le bois est alors en planche de quelques centimètres d'épaisseur et d'une largeur variable. Plusieurs bokkens seront souvent fabriqués à partir d'une même planche. Ces dernières sont disposées de telle manière que l'air puisse circuler entre elles, ce qui permet une meilleur uniformisation du séchage et éviter que certaines planches, celles du milieu, ne pourrissent en gardant trop longtemps leur humidité.

Il existe des machines permettant d'accélérer le processus le limitant à quelques semaines. Cependant l'utilisation de telles techniques aura tendance à fragiliser le bois et le bokken aura donc plus tendance à se briser ou à se déformer lors de chocs importants.

L'étape suivant consiste à la découpe, dans un premier temps des rectangles

qui serviront pour la création de chaque bokken, puis les bokkens sont grossièrement découpés dans ces derniers.

L'étape suivante est la mise en forme du bokken en lui-même. La première étape consistera à uniformiser l'épaisseur du bokken sur toute sa longueur. Intervient alors une première découpe du sabre en bois visant à donner la forme de la lame et la forme de la poignée. Il s'ensuivra une seconde étape de séchage pour évacuer ce qu'il restera d'humidité dans le bois.

Il s'ensuivra une taille plus minutieuse du bokken. Lors de cette étape de nombreux rabots sont utilisés pour donner à l'arme sa forme finale. Lors de cette étape, le bokken est fixé à ses deux extrémités pour éviter toute fausse coupe. Vient ensuite le ponçage de l'arme qui s'exécute avec différent papiers de verre qui permet de finaliser l'arme et de bien unifier son épaisseur.

La dernière étape est le laquage du bokken qui permet d'éviter que l'humidité ne le pénètre et favorise ainsi sa conservation.

### Les méthodes plus accessibles.

Il existe un grand nombre de méthode



*Voilà ce qui arrive aux bokkens de mauvaise qualité...*



permettant de créer soi-même son propre bokken avec plus ou moins de matériel. Bien que ces méthodes permettent de créer des armes sur mesure, les armes ainsi créées ne seront jamais d'une qualité aussi élevée que les bokkens fabriqués de manière traditionnelle. De plus pour obtenir une arme disposant d'un équilibre convenable certaines compétences en menuiserie paraissent nécessaires.

La première étape consiste à trouver une planche d'un bois convenable. Une fois cette dernière acquise, il existe deux solutions, soit elle permet de par sa largeur d'y prélever un bokken possédant déjà une courbure, soit la largeur de cette dernière ne le permet pas. Rappelons qu'un bokken doit être taillé dans le sens de la fibre du bois sous peine de casser au premier choc important.

Dans l'éventualité où la planche de bois n'est pas assez large pour y tailler un bokken comprenant la courbure, mieux découper un segment droit de la taille et de la largeur du sabre. Une manière d'obtenir la courbure est alors de faire bouillir le bois dans de l'eau pour en augmenter la flexibilité du fait de la teneur en eau, puis de le suspendre par les deux extrémités et d'appliquer en son centre un poids. Une fois la courbure

obtenue, il faut laisser sécher le bois. Cette méthode possède cependant une efficacité relativement limitée et risque de devoir passer par plusieurs essais pour obtenir une courbure adéquate.

Une fois ce patron obtenu, le travail peut alors commencer. La première étape consiste à marquer la démarcation entre la poignée et la lame. L'idéal lors du travail sur le sabre est qu'il soit maintenu à ses deux extrémités par des étaux, cependant un seul étau permet d'avoir un résultat tout à fait honorable. Concernant le travail sur la lame il ne faut pas hésiter à faire des marques sur le bois qui permettront de bien savoir où s'arrêter. Il est de plus conseillé de travailler les deux faces de l'arme pour enlever la même quantité de matière sur les deux faces et ainsi éviter des problèmes d'asymétrie.

Pour le dos de la lame on utilisera un rabot même si il est conseillé d'en utiliser plusieurs, un large pour retirer le gros de la matière et un plus fin pour la finition. Le travail sur l'avant de la lame s'effectuera lui à l'aide d'une ponceuse avec une finition au papier de verre pour les plus patients.

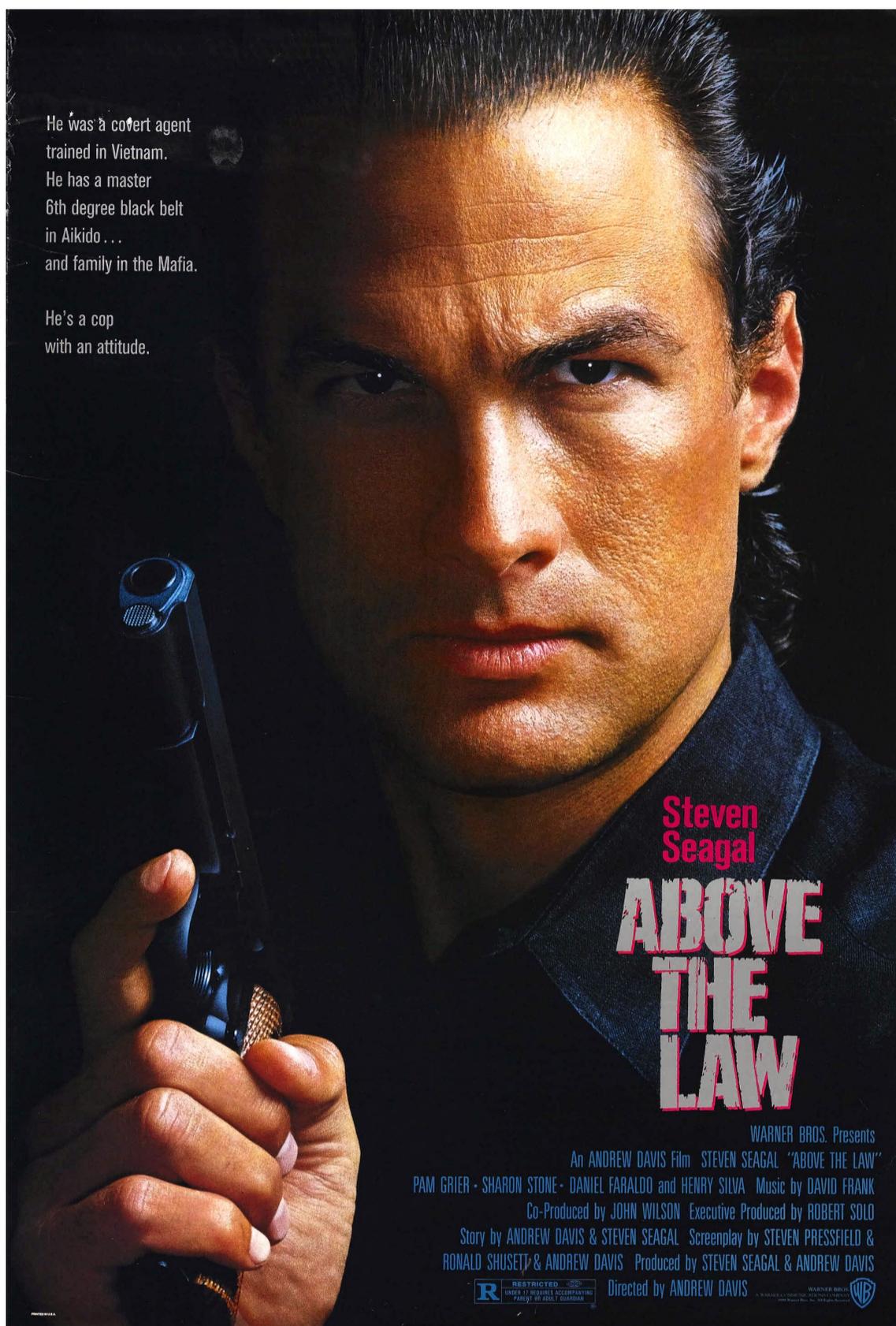
Ces méthodes permettent aux personnes ayant le matériel nécessaire de se fabriquer leur propre bokken. Ces



*Une manière d'obtenir la courbure est alors de faire bouillir le bois dans de l'eau pour en augmenter la flexibilité...*

derniers, bien que n'ayant pas la qualité de ceux fabriqués par les experts, pourront tout à fait tenir tête à la majorité de ceux trouvés dans le commerce, originaires pour la plupart de Chine ou de Taïwan.





## Synopsis

« Nico Toscani est un ancien de la CIA qui s'est révolté contre certaines collaborations de ses employeurs avec la mafia ; dans la police de Chicago, il est une forte tête, et n'obéit pas toujours quand les fédéraux se réservent une affaire... Va-t-il échapper au pouvoir des mafieux qu'il dérange alors qu'ils se croient au-dessus de la loi ? »

On pourra dire ce que l'on veut sur la carrière d'acteur de Steven Seagal, mais son niveau en art martiaux est des plus respectables. L'acteur est un aikidoka de renommée mondiale et a atteint le grade de 7ème dan dans cette discipline, ce qui n'est pas peu.

Bien que Nico ne soit pas un grand film, il reste typique des films d'action des années 80. On notera en point positif le jeu d'acteur qui est dans l'ensemble très bon. Cependant rien de bien folichon de ce côté-là.

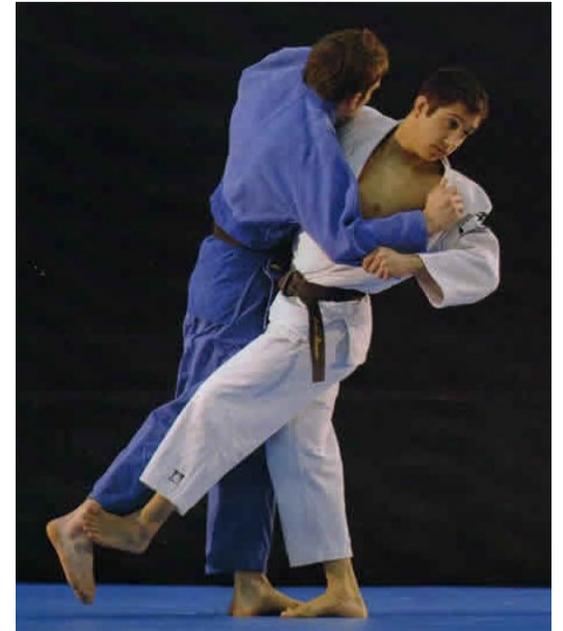
L'intérêt principal de ce film réside dans les combats, qui permettent au maître de nous montrer toute l'étendue de son talent. On notera à ce titre le combat dans l'épicerie ainsi que celui dans le bar. Cependant la plus belle scène de ce film est la scène d'ouverture où l'on voit Steven Seagal lors d'un entraînement certes chorégraphié mais où l'on voit un magnifique aikido, qui reste tout de fois très martial contrairement à certaines pratiques. Cette seule scène et la scène du combat dans l'épicerie valent à mon sens de voir le film.

La notion de déséquilibre est essentielle dans les projections car elle permet de faciliter ces dernières en limitant la force utilisée par l'exécutant au profit de la technique. En effet une projection bien exécutée ne nécessite pas ou très peu de force, car l'absence de force est compensée par l'utilisation de principes physiques, en l'occurrence la gravité. Or, pour qu'une telle projection soit réalisée, il est nécessaire de mettre l'adversaire dans une situation où il n'est pas en mesure de contrer la projection. Cette situation est le déséquilibre.

Pour comprendre la notion de déséquilibre, il faut comprendre la notion d'équilibre. L'équilibre est une situation dans laquelle une personne est stable. Dans une telle situation, la position de son centre de gravité permet de bien répartir son poids entre ses appuis. Le centre de gravité se situe approximativement à quelques centimètres en dessous du nombril.

Il est d'ailleurs intéressant de constater que la situation de ce point équivaut peu ou prou au niveau du "dantien", ou mer des énergies... Ce point est souvent reconnu comme l'endroit où siège le ki d'une personne. De plus, l'équilibre pourra être renforcé par une position basse, ainsi plus le centre de gravité de la personne sera bas et plus cette personne sera stable. On retrouve là la principale raison du poids des lutteurs de sumo.

Le déséquilibre apparaîtra donc comme une situation inverse à celle de l'équilibre c'est-à-dire une situation où le centre de gravité ne reposera pas entièrement sur les deux appuis. Cependant une situation où le poids du corps repose intégralement sur un appui ne caractérisera pas une situation de déséquilibre. Ainsi pour bien comprendre le déséquilibre il faut analyser deux situations, lorsque les deux pieds sont au sol et lorsqu'un seul pied est au sol.



*...une situation où le poids du corps repose intégralement sur un appui ne caractérisera pas une situation de déséquilibre.*

## Les deux appuis au sol

### L'équilibre

Dans une telle situation, une situation d'équilibre est une situation dans laquelle le centre de gravité se trouve au-dessus d'une ligne virtuelle reliant les deux appuis. Une telle situation peut être schématisée de la manière suivante. (Schémas 1a et 1b)

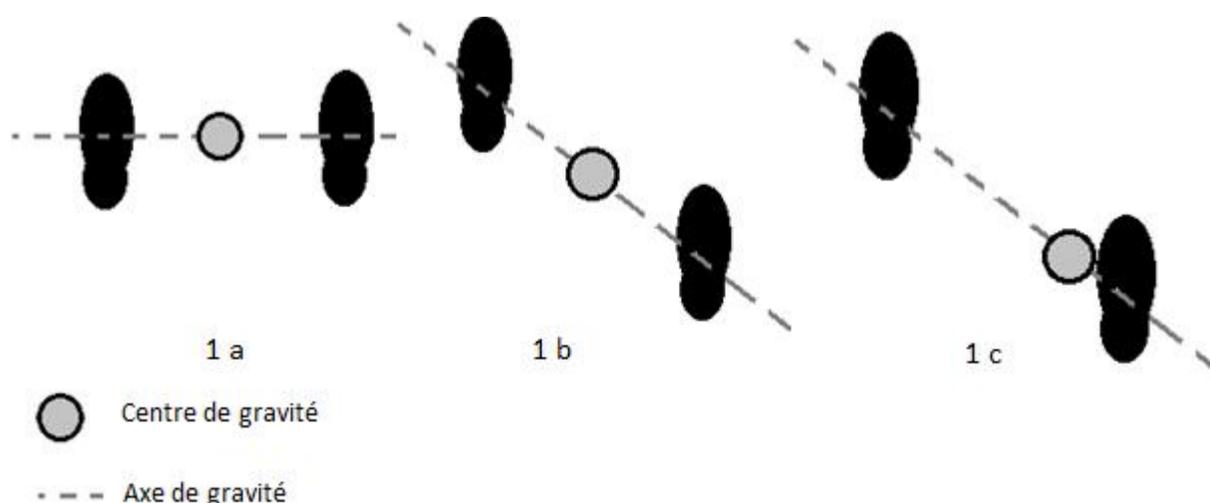
L'ensemble des points se trouvant sur la ligne mais entre les deux appuis sont des situations d'équilibre. Il n'est pas nécessaire que le centre de gravité se trouve au milieu de la distance reliant les deux pieds. Ainsi dans la situation suivant (schéma 1c) la personne est

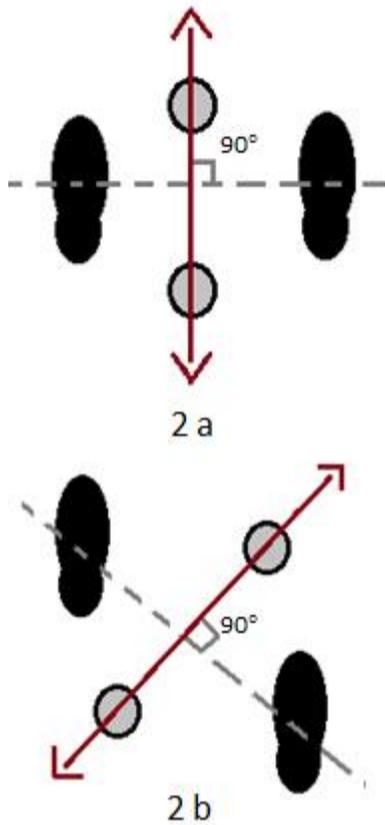
toujours en équilibre, mais son poids repose de manière plus importante sur la jambe droite.

De même, un cas particulier est celui où le centre de gravité se trouverait sur un des appuis, dans ce cas l'intégralité du poids reposerait sur ce dernier, bien que l'autre pied soit posé. Cependant cette situation relèvera plus de la situation un appui au sol.

### Le déséquilibre

Ainsi une situation de déséquilibre serait une situation où le centre de gravité se trouverait hors de cette ligne.





Une telle situation forcerait la personne en temps normal à se rattraper en modifiant le placement de son centre de gravité sous peine de tomber. Pour être d'une efficacité maximum et limiter les chances de contre, on cherchera en général à faire en sorte que le déséquilibre se face de manière perpendiculaire à l'axe de gravité (la droite se situant entre les deux appuis). (Schémas 2a et b).

Il est cependant possible d'exécuter un déséquilibre qui ne soit pas à la perpendiculaire de cet axe. Cependant plus le déséquilibre sera effectué avec un angle le rapprochant d'un des appuis, plus il sera difficile à mettre en œuvre et nécessitera plus de timing et de technique (par exemple en provoquant un déplacement). Nous parlons bien entendu ici de situation où l'adversaire ne se laisse pas déséquilibrer et vient contrer. Cependant un tel déséquilibre n'est pas impossible, il demandera cependant plus de force, ou l'utilisation d'atemi si l'adversaire ne se laisse pas faire.

De plus il est intéressant de noter que plus l'adversaire met de poids sur l'un de ces appuis, plus il est simple de le déséquilibrer dans ce sens. Par exemple si l'adversaire effectue un pas en avant (schéma 2c) au moment où il pose son pied, une grande partie du poids de son

corps est dirigée vers sa jambe avant. Il est donc alors possible, en s'aidant de son mouvement, de le déséquilibrer vers son pied d'appui du fait de son mouvement. Deux autres points sont très importants et concernent tant le déséquilibre avec les deux pieds au sol que le déséquilibre avec un pied au sol.

Le premier est que le déséquilibre doit se faire le plus possible vers le haut. Même si par la suite on amène l'adversaire vers le bas, l'initiation du déséquilibre commencera vers le haut. Cette montée permet d'éviter que l'adversaire ne prenne racine en abaissant son centre de gravité et ne profite pleinement de ses appuis. A l'inverse un mouvement vers le haut l'amènera à un réel déséquilibre et il ne profitera plus que partiellement de ses appuis.

Le second point est que le déséquilibre ne doit pas se faire vers soi mais vers le vide. En effet si l'on déséquilibre vers soi, l'adversaire risque de prendre appui sur nous et pourrait même nous déséquilibrer en se servant de notre mouvement. Un tel déséquilibre n'est réellement efficace qu'en cas de projection en "sacrifice" comme tomoe nage ou planchette japonaise.

## Un seul appui au sol

### L'équilibre

Dans cette situation l'équilibre est la situation dans laquelle le centre de gravité se trouve exactement au-dessus de l'appui (schéma 3). Dans toutes les autres situations, la personne est en situation de déséquilibre. Dans les schémas suivants, le pied en gris est le pied soulevé.

Comme vous pouvez le remarquer, le poids reposant intégralement sur un seul pied, il ne sera pas question d'axe de gravité.

La situation d'équilibre sur un pied est cependant particulièrement rare, en effet il est rare que l'adversaire se retrouve en équilibre sur un pied hors des situations de coups de pied ou d'esquives de la jambe avant. On pourra donc dire qu'à l'inverse de la situation avec deux pieds

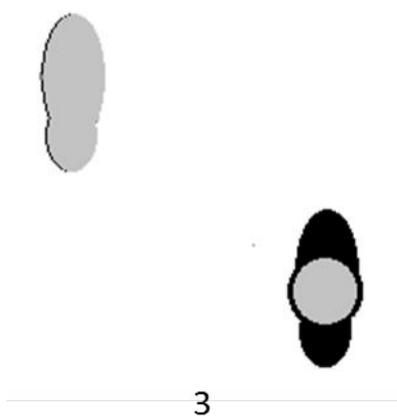
au sol, l'équilibre est une exception quand un seul pied se trouve au sol.

### Le déséquilibre

Il est très simple de déséquilibrer une personne qui n'est que sur un appui car cette dernière ne dispose pas d'axe de gravité. Ainsi dès que l'adversaire voit son centre de gravité se trouver ailleurs qu'au-dessus de son appui, il est en déséquilibre.

On peut donc exécuter un déséquilibre dans presque n'importe quelle direction (4a). Presque, car si le déséquilibre est effectué vers le pied en l'air, si le déséquilibre n'est pas assez vers le haut il y a des chances que l'adversaire reprenne appui.

Cependant comme il est dit plus haut, il est très rare qu'une personne reste

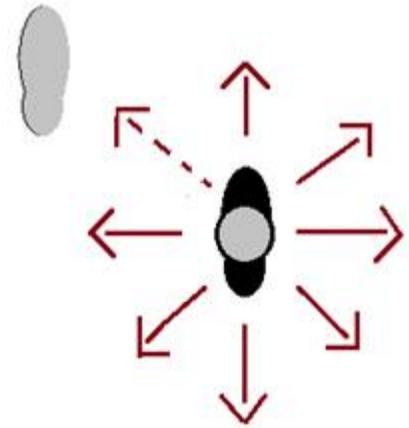


3

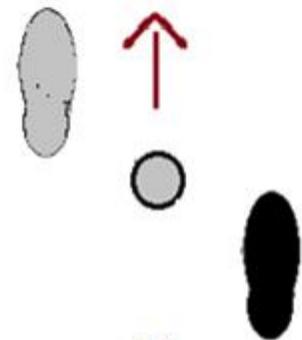
est très rare qu'une personne reste immobile en équilibre sur une jambe. La situation d'un seul appui au sol résulte en général d'un déplacement et c'est sur ce point que le déséquilibre est intéressant. En effet la plupart du temps lors d'un déplacement la majorité du poids repose sur le pied avant ou arrière (ceci dépend du déplacement) au moment où le pied est sur le point d'être posé au sol (schéma 4b). On se retrouve donc dans une situation de déséquilibre. De plus, plus le pas sera avancé et plus le déséquilibre sera important.

Cette situation est la base des balayages. En effet ces derniers consistent à, au moment où l'adversaire est sur le point de poser son pied au sol, à le priver de cette possibilité d'appui. Or si son centre de gravité est trop avancé et qu'il ne peut pas reprendre appui, il n'aura

d'autre choix que de chuter. Ceci fait des balayages des techniques particulièrement efficaces mais demandant un excellent sens du timing sous peine d'être inefficace.



4 a



4 b

## Mawashi géri: coupe de pied circulaire.

Si l'on reste dans la définition de la technique, tout coup de pied donné circulaire est un mawashi géri, ce qui veut dire qu'il existe plusieurs façons de faire cette technique. Je vous montre ici, la forme classique de mon école, mais ayez à l'esprit qu'il en existe d'autre avec d'autre objectif.

### Image 1 et 2

En départ en garde, faire une rotation de la hanche, comme si l'on voulait donner un coup de poing arrière (gyaku tsuki) en exerçant une pression vers le sol et la jambe d'appui comme pour armé un ressort. Votre base est alors sous pression.

### Image 3

Levez le genou horizontalement en conservant cette pression et en ne transférant pas votre corps vers l'avant donc vers l'adversaire en gardant le talon collé au maximum au fessier.

Comme pour Mae géri, cette phase d'armement doit se faire le plus possible sur place, la jambe d'appui est sous pression.

La hanche envoie alors le genou vers l'avant avec une rotation du pied d'appui et la jambe se déplie pour exécuter le coup de pied. Le dernier axe de rotation est alors le genou.

On oublie pas de tendre sa jambe d'appui en exerçant une poussé sur celle-ci afin de la laisser en contact avec le sol, ce n'est pas le pied qui emmène

le corps mais bien le bas qui lance le pied.

### Image 4

Dans le même temps, le haut du corps fait une rotation inverse du coup de pied, pour l'exemple ici, le pied fait une trajectoire de droite extérieur vers la gauche intérieur tandis que le haut du corps fait une rotation de gauche vers la droite. Ce mouvement en double sens va provoquer un verrouillage, une force, qu'il faudra diriger vers l'avant. On voit très bien ce geste dans les mawashis bas (low kick) en boxe thai par exemple.

On frappe ici avec le koshi, le bol du pied.

### Image5

Ramener la jambe en pliant le genou dans un premier temps (image 5) ensuite la hanche prend la suite pour reposer la jambe où l'on souhaite.

On fait une sorte de snap avec le pied, un aller-retour maîtrisé par le centre du corps (hara).

Comme pour le Mae géri, là aussi on essaie d'avoir une trajectoire la plus horizontale possible pour venir percuter la cible le plus de face possible afin de ne pas « ripper » sur la cible mais bien envoyer l'énergie à l'intérieur de la cible.

**Johnny Gence**

### A propos de l'auteur



Johnny Gence pratique les arts martiaux depuis 27 ans. Actuellement 5ème dan de karaté shotokan, il a suivi durant 12 ans l'enseignement de Shihan Nishiyama.

Il fut champion de France FFST en kata et combat ainsi que 3ème au championnat mondial de SKDUN.

### Ce qu'il faut retenir:

- Utiliser l'armement pour vous mettre sous pression tel un ressort que l'on libère pour exécuter la technique.
- Laisser faire la rotation du pied d'appui avec une pression constante sur celui-ci.
- Attention à la trajectoire.



A man in a red Taiji uniform is captured in a dynamic pose, with his arms extended horizontally. He is looking towards the left. The background is a clear, bright blue sky. The uniform is a traditional Chinese style with a high collar and frog buttons.

# LUMIÈRE SUR...

## Le Taiji quan style Yang

La philosophie taoïste a eu une influence particulièrement importante sur la pratique du taiji quan ainsi que l'ensemble des arts martiaux internes chinois, tels le baguazhang, et le xing yi chuan. Cette influence se ressent tant dans la philosophie que dans les éléments théoriques qui sous-tendent la pratique.

## Le Taiji quan style Yang

Le taiji quan (ou tai chi chuan), et plus particulièrement le style yang, est souvent réputé pour être une pratique de santé bénéfique pour le troisième âge. Il est très rare en occident qu'il soit considéré, par des personnes ne le pratiquant pas, comme un art martial à

part entière surtout quand il est mis en relief avec des pratiques comme la boxe thaï. Cependant bien que cet art connaisse certaines dérives, il reste un art martial du courant interne (Nei-jia) qui, derrière sa lenteur, cache une réelle efficacité.

### Philosophie et théorie

#### Influence du taoïsme

La philosophie taoïste a eu une influence particulièrement importante sur la pratique du taiji quan ainsi que l'ensemble des arts martiaux internes chinois, tels le baguazhang, et le xing yi chuan. Cette influence se ressent tant dans la philosophie que dans les éléments théoriques qui sous-tendent la pratique. A ce titre, on retrouve notamment l'influence de concepts tels le yin et le yang, le triptyque Homme, terre, ciel, mais aussi la théorie des 5 éléments.

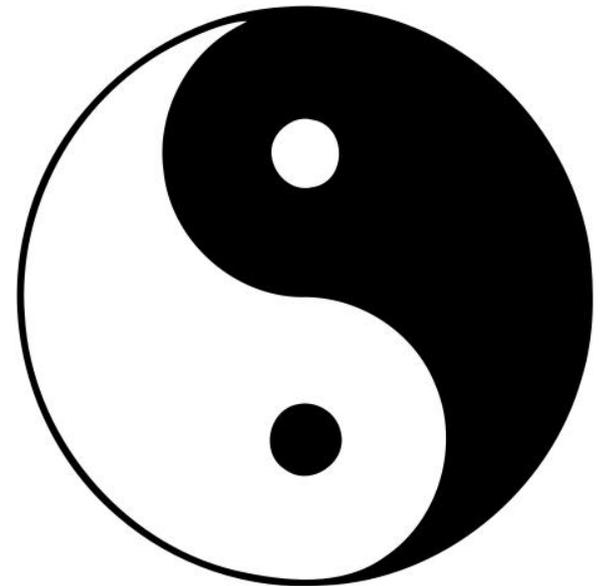
D'un point de vue général, la philosophie taoïste prescrit la recherche du « non agir » et la supériorité du souple sur le dur. A ce titre, on trouve dans le Tao Te King au verset 43 :  
« La chose la plus souple du monde  
L'emporte en âpreté sur la plus dur. »

Ce concept se retrouve dans une pratique souple fluide et relativement lente dans le cas du style Yang, de même une autre particularité de ce style

est de privilégier des formes circulaires contrairement à des formes plus directes. Ce second point peut être assimilé à la non opposition que préconise Lao Tseu dans son Tao Te King. De plus, lors d'une étude martiale de la discipline, on vient répondre à des attaques dures par des attaques souples.

Concernant la dualité Yin Yang, elle est présente durant toute la pratique. Ce principe est très important dans la philosophie taoïste où le monde est composé de plein et de vide, et où aucune chose ne peut exister sans son contraire. Ainsi durant, le pratiquant de taiji quan est amené à appliquer cet état de fait. Par exemple, durant les déplacements, le pratiquant n'exécutera pas de pas brutaux mais sera amené à transférer son poids sur la jambe qu'il vient de déplacer, ce qui lui permettra de libérer son autre jambe. Ce type de déplacement, relativement difficile au début, permet l'acquisition d'une très grande stabilité.

*...durant les déplacements, le pratiquant n'exécutera pas de pas brutaux mais sera amené à transférer son poids sur la jambe qu'il vient de déplacer...*





## Apport sur la santé

Ce second point, particulièrement important dans le taiji quan du style Yang, est aussi celui qui lui a causé le plus de préjudice. En effet, depuis la seconde moitié du XXème siècle et son importation en occident, de plus en plus de professeurs ont étudiés cet art en tant que discipline de santé et l'on retransmit en tant que tel. Ceci a plongé la discipline dans une situation telle que de nombreux professeurs ne connaissent pas ou peu les applications martiales des mouvements qu'ils pratiquent. Dans le cas du taiji quan du style yang, le problème est encore plus accentué car la dimension thérapeutique y est particulièrement importante et que dans cette optique, les mouvements y sont particulièrement lents et les postures intermédiaires (ni trop basses ni trop hautes).

Bien que ces apports aient causé d'une certaine manière un préjudice à la

discipline, on ne peut pas nier leur importance. Le taiji quan a en effet été très influencé par la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Selon cette dernière, les problèmes et maladies résultent d'une mauvaise circulation du ki dans le corps. Ainsi par sa pratique le taiji est censé favoriser et fluidifier la circulation du ki. Cette pratique va souvent de pair avec la pratique du Qi gong, une forme de méditation permettant d'apprendre à ressentir le ki, à en faciliter la circulation et dans certain cas à l'utiliser.

La médecine occidentale est réticente à lui accorder tous les bénéfices qui lui sont supposés, en plus d'un effet placebo, des bénéfices dans la lutte contre la fibromyalgie, la polyarthrite rhumatoïde et l'ostéoarthrite du genou.

## La pratique

### Caractéristiques

On l'aura compris, dans sa pratique le taiji quan du style yang est un art souple qui se pratique lentement et de manière très fluide. Cette souplesse permet au pratiquant d'évacuer peu à peu les tensions parasites, ce qui va non seulement fluidifier mais augmenter grandement l'efficacité de ses techniques quand il sera amené à les utiliser en combat réel. Ceci lui permettra aussi de pratiquer en diminuant les efforts nécessaires à l'utilisation de telle ou telle technique, ce qui lui permettra aussi d'entretenir son corps et ses articulations.

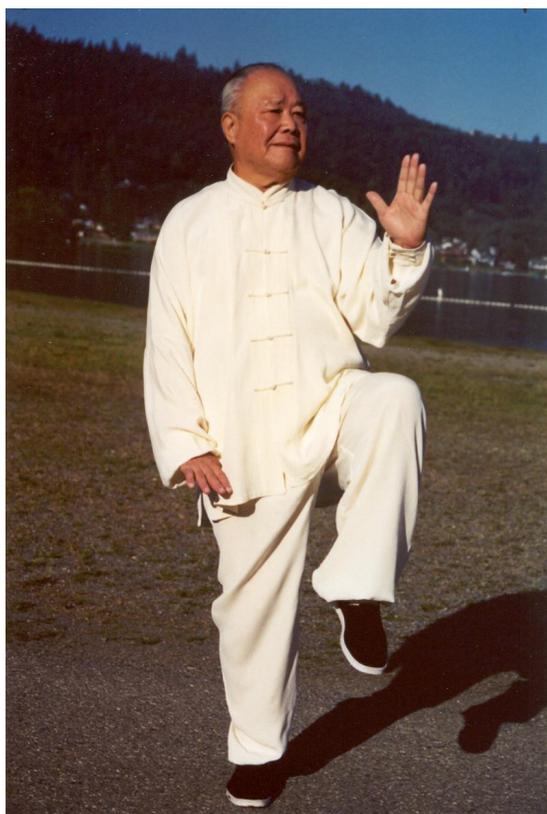
équilibre et prêt à changer de direction, car si certains exercices se font à la base en statique, dans la pratique du taiji quan, le pratiquant ne doit jamais être figé mais toujours en mouvement et en évolution.

Les techniques dans le taiji quan sont très nombreuses, on y trouve un certain nombre de clefs et de frappes avec différentes parties du corps ainsi que de poussées. Cependant, ces techniques ne sont pas étudiées en tant que telles dès le début de la pratique comme on le ferait dans d'autres arts martiaux tel le karaté.

*Cette étude favorise non seulement l'équilibre mais aussi la détente musculaire et la connexion corporelle.*

Le Taiji quan permet aussi un développement de l'enracinement par l'étude de plusieurs postures. Cette étude favorise non seulement l'équilibre mais aussi la détente musculaire et la connexion corporelle. Cette étude des positions sera complétée d'une étude des déplacements, étude lors de laquelle le pratiquant se devra d'être toujours en

Le taiji du style yang se caractérise par de nombreux mouvements circulaires assez larges ainsi que par une pratique relativement lente, ainsi que des positions peu contraignantes. Ces deux derniers points sont là pour faciliter la circulation du ki et éviter d'endommager le corps.



Ajouté à cela, les étudiants de taiji quan sont amenés à étudier les armes. Parmi les armes les plus courantes on trouve le bâton, l'épée, le sabre, la lance et l'éventail.

## Les exercices

L'exercice principal dans le taiji quan est l'étude des formes qui sont l'équivalent des katas du karaté. Dans le style Yang, on trouve trois formes principales. La première est la petite forme ou forme de Pékin créé en 1937. Cette forme se compose de 24 mouvements que l'on devrait appeler 24 temps et est étudiée dans de nombreux styles de taiji. Cette forme comprend les techniques et positions de base du taiji et demande un certain temps d'apprentissage pour une maîtrise correcte. Cependant la forme la plus importante du style Yang est la forme 108 (parfois appelé forme 85 selon les comptages) ou forme longue qui se compose en trois parties à savoir la terre, l'homme et le ciel.

Des fois que le pratiquant aurait suffisamment avancé ou parfois dès le début, ce dernier sera confronté à une pratique plus martiale, à savoir le sanchou. Dans cet exercice, les deux pratiquants sont face à face, se tenant de  $\frac{3}{4}$ , leurs mains se touchant par leur dos, l'un exerce alors une poussée que

l'autre va dévier et transformera en poussée etc... Le but de cet exercice est d'apprendre à ressentir les mouvements de l'autre ainsi qu'à rediriger sa force. Cet exercice permet aussi de travailler la connexion entre les appuis et les mouvements de mains. Pour les pratiquants les plus avancés, cet exercice peut faire intervenir des clefs et s'accélérer peu à peu.

Le terme sanchou est aussi utilisé pour qualifier des formes de sparring que les étudiants les plus avancés de certaines écoles sont amenés à étudier.

Le tuishou est une version plus avancée du sanchou. Ici les deux pratiquants se font face à face et ont les deux avant-bras collés. Le but est ici de déséquilibrer l'adversaire ou de le faire sortir d'une zone. Dans cet exercice, on n'utilise pas de techniques de clefs, de percussions ou de projections. Le but est de permettre au pratiquant d'apprendre à absorber les attaques de l'adversaire et rediriger cette énergie contre lui.

A cette pratique sont associés de nombreux exercices de Qi gong et de respiration. Permettant au pratiquant d'apprendre à mieux ressentir son ki.



## Imrich Lichtenfeld

Bien que la place du Krav-maga parmi les arts martiaux, ce dernier au-delà de sa recherche d'efficacité prône des valeurs de respect et d'humilité comme de nombreux arts martiaux. Cet art est

l'œuvre d'un homme cherchant à survivre dans un monde alors dominé par le fascisme Imrich Lichtenfeld.

### Première approche des arts martiaux

Imrich Lichtenfeld est né en 1910 et grandira à Bratislava en Slovaquie. Issu d'une famille juive, il reçut une grande quantité de son savoir sportif de son père. Ce dernier se nomme Samuel Lichtenfeld et fut connu pour avoir, durant une partie de son enfance, travaillé dans un cirque puis être devenu un policier de renom. Ce dernier aurait livré des cours de self défense auxquels son fils aurait pu assister. Imrich apprit de lui l'haltérophilie, la lutte et l'acrobatie dans lesquelles il connâtra un franc succès durant de très nombreuses années.

Il devint policier, ce qui lui permit d'apprendre et de mettre en pratique des techniques d'arrestations. Cependant c'est dans le milieu du sport qu'il s'illustrera le plus durant cette période de sa vie. En effet dès 1928 Imrich gagne le championnat de lutte slovaque dans la catégorie jeunesse et seulement un an plus tard il regagne ce même titre mais dans deux catégories : adulte et championnat et il est alors considéré comme un excellent lutteur

tant sur le plan national qu'international. La même année, à seulement 19 ans, il gagne un championnat de boxe de rang national.

C'est cependant du côté de la gymnastique qu'il s'illustrera le plus. Ayant gagné en 1929 un championnat international, ce qui l'amène à enseigner à de nombreuses troupes de théâtre de l'époque et à jouer dans plusieurs représentations.

On remarque que dès 1929 Imrich Lichtenfeld semblait déjà être un artiste martial très complet ayant une bonne connaissance du corps humain et ayant pu mettre ses compétences en pratique via son métier de policier.

En 1935 une côte cassée lors d'un entraînement l'empêcha de participer à une compétition de lutte ayant lieu en Palestine. Cette blessure lui fit prendre conscience de l'importance de ne pas être blessé lors d'un combat.

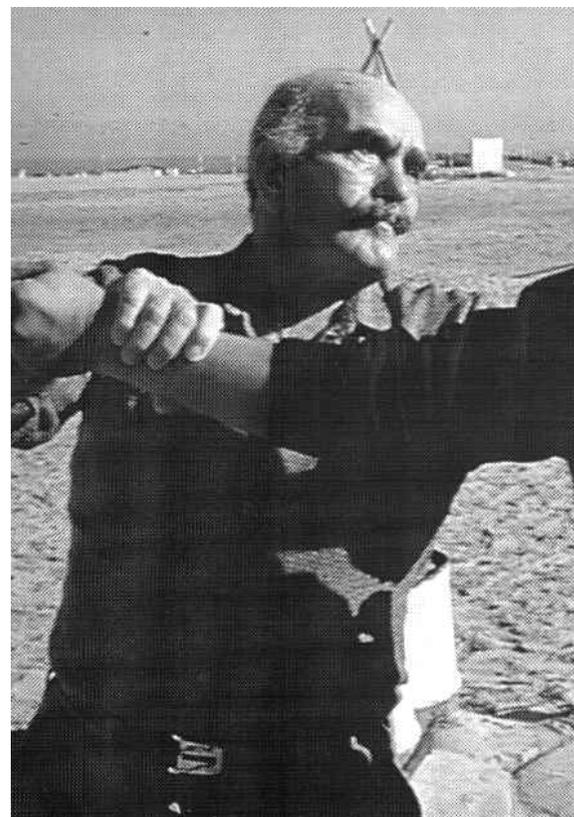
### Monté du fascisme en Europe, les racines du krav maga

#### La lutte contre l'antisémitisme

Les années 1930 marquèrent un tournant dans la vie d'Imrich Lichtenfeld et dans le monde entier. Cette époque fut en effet marquée par une montée du fascisme dans toute l'Europe ainsi que la montée au pouvoir du parti Nazi en Allemagne (en 1933) ce qui amènera sa politique expansionniste. La Slovaquie se verra soumise à l'Allemagne en 1938 par le traité de Munich.

Cette montée du fascisme amena Imrich à faire face à de nombreuses

agressions à son encontre, ce qui lui permit de mettre encore plus en pratique ses compétences martiales. Certains font remonter la création du krav Maga à cette époque. Selon eux, Imrich organisa autour de lui un petit groupe de personnes juives qui seraient en charge de protéger les quartiers juifs contre les antisémites. Il créa alors un système de combat basé sur ses expériences personnelles qui se voulait efficace et simple à apprendre. Bien que cette théorie semble plausible on peut alors se demander pourquoi le krav





*Le Pentcho*

maga s'est rependue à partir de l'Israël et non pas de la Slovaquie.

Toujours est-il qu'en 1940 au vue de la pression que subissait Imrich et sa famille, ses derniers décidèrent de partir. Il est dit que sa traversée se fit à bord du Pentcho qui était l'un des derniers bateau fuyant le régime Nazi. Il est dit que la traversée à bord du bateau dura deux ans du fait entre autre d'une mise en quarantaine ainsi que d'un naufrage. Toujours est-il qu'il arriva dans la ville d'Alexandrie en Egypte, semble-t-il grâce à l'aide d'un navire britannique mais il aurait contracté une infection à l'oreille qui faillit lui coûter la vie.

En 1942 ou plus tôt, selon les sources, il s'engagea dans la légion tchèque un régiment alors sous le contrôle de l'armée britannique au sein duquel il participa durant 1 an et demi à plusieurs opérations dans le Moyen-Orient. Par la suite il entrera en Palestine.

### **La naissance du krav maga**

A son arrivé il sera présenté au général Sadhe en charge d'une unité militaire palestinienne Hagana, jugée illégale, en charge de défendre les juifs en Palestine. Ce dernier acceptera Imrich

pour ses compétences au combat au corps à corps sans armes. A partir de 1944 il commença à enseigner à de nombreuses unités du Hagana dont les marines et forces de police avec l'aide d'autre spécialiste en combat ce qui lui permit d'affiner sa technique durant ses années d'enseignement.

Suite à la création de l'état d'Israël en 1948, Imrich sera en charge de l'entraînement au corps à corps des commandos des forces de défense israéliennes (IDF) tache qu'il exécutera durant 20 ans, tout en continuant d'améliorer sa technique. On peut dire que c'est réellement à ce moment que le krav-maga est né.

Le krav-maga fut particulièrement apprécié par les forces de défense pour sa logique, son efficacité et la rapidité de son apprentissage. Aujourd'hui encore de nombreuses forces armées et force de police partout dans le monde étudient cette méthode de combat.

Le krav-maga fut par la suite enseigné dans une version plus légère aux civils.



## L'expansion du krav maga

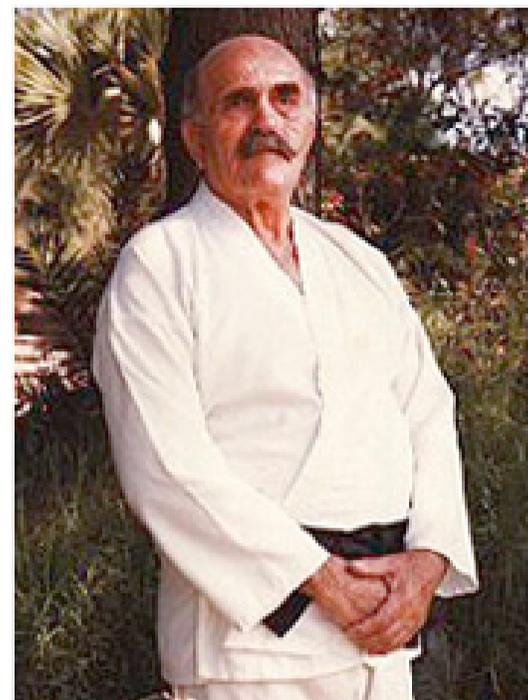
L'art fut vite reconnu pour son efficacité et Imrich Lichtenfeld fut appelé pour effectuer des stages dans de nombreux pays. L'un des stages qui l'a le plus marqué se déroula durant les années 1960 lors de la formation de la Police Royale en Ethiopie. Lors d'un entraînement à la baïonnette l'un des participant a attaqué le maître avec une ferme intention de le toucher. La réponse à cette agression fut rapide et efficace mais cela le fit méditer sur un des principes qu'il ajoutera à son enseignement : « N'essayez pas de prouver qui vous êtes ».

En 1964 suite à son départ de l'IDF Imrich s'oriente vers la pratique civile du krav-maga. Il en fit ainsi un art accessible à tous mais qui garde tout de

même une certaine efficacité. Il mettra notamment en place un système de ceinture et fera en sorte que sa discipline puisse être pratiquée en toute sécurité.

En 1978 il crée l'Israeli Krav-maga Association qu'il présidera jusqu'à la fin de sa vie. C'est parce que sa discipline va lentement se propager de par le monde à partir des années 1980.

Il décédera le 8 janvier 1998 à l'âge de 87 ans, laissant derrière lui un héritage conséquent.



Tous les mois l'Art de la Voie vous offre une sélection de sites internet à découvrir ou à redécouvrir sur des disciplines connues ou méconnues, mais toujours dignes d'intérêt.

## Enter the dojo



Ameri Do Te... un art martial qui fait... rire. Vous retrouverez cet art martial sur la chaîne enterthedojo sur youtube (ou en cherchant sur votre moteur de recherche). Cette série de vidéo prend la forme d'un reportage bidon autour d'un « dojo » qui caricature l'image que l'on peut avoir des arts martiaux aux Etats Unis. En Bref du grand n'importe quoi qui devrait vous déridier. Le seul bémol est que la série est en anglais.

## shotokancrsa.com



Un des meilleurs sites de karaté que j'ai trouvé avec l'excellent karaté-blog.net. Ce site comprend de nombreux articles tant sur l'historique que sur la pratiques, les règles de tournois et vidéos de kata. On y trouve aussi quelques textes humoristiques dont certains sont vraiment très bon.