

l'art de **la Voie**

Histoire et culture des arts martiaux



La plume et l'épée

Le moine et le scorpion

Une fable sur la bonté et l'altruisme...
à méditer.

La voie du sabre

Le kobudo d'okinawa

La pratique d'un art issue de la
nécessité de se défendre sans l'usage
des armes classiques.



Lumière sur...

Le Wing Tsun



ÉDITORIAL

Bonjours à tous,

Ce mois-ci dans l'art de la voie, il y a pas mal de nouveautés. La première est l'apparition de deux nouvelles catégories, à savoir : le choix des armes et la plume et l'épée. La première, le choix des armes, est une catégorie visant à présenter en une ou deux pages une arme, ainsi que la manière dont elle est perçue d'un style à l'autre. Cette rubrique fut créée pour permettre d'aborder certaines armes qui n'auraient pas pu l'être dans la voie du sabre, et permettre à la voie du sabre de se concentrer sur l'histoire et la pratique des arts d'armes.

La seconde rubrique, à savoir la plume et l'épée, sera constituée d'un conte autour du monde des arts martiaux. Ceci vise à faire réfléchir les pratiquants sur les principes et valeurs reconnus par l'ensemble des arts martiaux.

L'autre grande nouveauté de ce numéro est l'apparition d'une série de quizz qui se poursuivra sur plusieurs numéros. Lors de chaque numéro, vous retrouverez un ensemble de 8 questions plus ou moins simples, mais les réponses ne seront présentes que dans le numéro suivant.

Sur ce je vous souhaite une bonne lecture à tous et comme toujours retrouvez l'ensemble des numéros en téléchargement sur Masterfight.net

SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le muay thaï	page 4
Bibliographie	arts martiaux, sports de combats et interventions psychosociales	page 8
La voie du sabre	Le kobudo d'Okinawa	page 9
Filmographie	Bruce Lee: my brother	page 14
Mise au poing	Gédan barai	page 15
Le choix des armes	le bâton long	page 17
Lumière sur	Le wing tsun	page 18
Panthéon martial	Jigoro Kano	page 22
la plume et l'épée	Le maitre zen et le scorpion	page 25
Quizz		page 26
La voie numérique		page 27

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Johnny Gence, Antoine Thibaut
Correction	Marina Fiquet, Sixtine Dezwarte et Pascal Brice
Maquettistes	Gilles Aubin et Waly Villca
Contact	lartdelavoie@laposte.net

Diffusion





HISTOIRE D'UN ART

Le muay thai

Il faudra attendre l'ère Rattanakosin et plus particulièrement les règnes de Rama V et Rama VI (1868-1925) pour que le muay boran connaisse un nouveau souffle. En effet, l'arrivée au pouvoir de Rama V marqua un renouveau pour le pays entier de par sa modernisation

Le muay thaï .

Le muay thaï, ou boxe thaï, est un art martial reconnu pour la grande efficacité de ses coups et la violence qui transparait parfois au premier abord. Transmis à la base de manière orale, cet art prend racine dans les nombreux conflits qui ont forgé

l'actuelle Thaïlande. Cependant, cet aspect oral est bien souvent un frein à la recherche de ses origines.

Les origines du muay thaï

Les origines du développement de cet art restent pour le moment inconnues. D'ailleurs jadis, l'ancêtre du muay thaï ne portait pas ce nom puisque l'on parlait plutôt de muay ou de muay boran. Il semble cependant que le développement du muay ait subi deux influences. La première est militaire car des techniques de combat à main nue semblent avoir été utilisées sur le champ de bataille, par exemple quand un combattant était désarmé. La seconde influence est, pour sa part, d'origine civile et verrait alors le muay boran servir de technique d'auto-défense ou de protection de certains villages contre des pillards.

Le muay thaï se développa sur la péninsule indochinoise, territoire ayant connu une forte instabilité politique et de nombreux conflits armés, ce qui semble avoir été propice au développement de techniques de combat. On peut donc comprendre qu'il se soit développé dans différents royaumes de ce territoire. Tout laisse à penser que cette hypothèse soit fondée,

...il apparaît que le muay a subi très tôt une forte influence de la religion bouddhiste. Le bouddhisme prit son essor sous le règne de la civilisation Dvaravati ...

car on retrouve plusieurs types de boxes en Asie du Sud-Est présentant un certain nombre de similitudes techniques. Il semble donc que ces arts aient une origine commune, même s'ils ont par la suite évolué plus ou moins différemment.

Du reste, il apparaît que le muay a subi très tôt une forte influence de la religion bouddhiste. Le bouddhisme prit son essor sous le règne de la civilisation Dvaravati, apparue au centre de la Thaïlande au VI^{ème} siècle, où elle fut la première civilisation majoritairement bouddhiste de la péninsule. À cette époque, les temples possédaient une place très importante au sein des nombreux villages et occupaient entre autres la place de centre culturel et donc de lieu d'enseignement du muay. Fait intéressant, il semble que de nombreux moines de l'époque se trouvaient être également d'anciens soldats, ce qui pourrait expliquer comment ils furent amenés à connaître les arts de combat. De plus, cette centralisation de la pratique du muay boran dans l'enceinte



la civilisation Dvaravati



des temples permit le développement d'un certain système de combat et probablement une première codification des techniques.

Cependant, il ne faut pas rechercher cette codification au niveau de l'ensemble de la nation thaï à l'époque. En effet, il n'y avait que très peu de communication entre les villages du fait de la forte densité de la forêt les séparant les uns des autres et du très faible nombre, voire de l'inexistence, de réelles voies de communication les

reliant entre eux.

La civilisation Dvaravati fut cependant envahie par les Khmers au XI^{ème} siècle ce qui a sonné sa fin. Cette invasion poussa une grande part de la population à l'exode, ce qui entraîna une certaine dissémination des techniques dans l'ensemble de la péninsule.



L'ascension du muay boran

La période Ayutthaya (1350-1767) marqua une nouvelle étape dans le développement du muay. La ville d'Ayutthaya était alors le centre d'un royaume composé de nombreuses principautés ayant prêté allégeance au roi.

Les conflits militaires, source principale du muay

Sous le règne de Ramathibodi Ier, cette période fut marquée dans un premier temps par une large expansion du territoire vers le nord et l'est, que le monarque poursuivit jusqu'à sa mort. Il réussit même à conquérir entre autres la citée d'Angkor, ainsi qu'une part conséquente du territoire de l'empire khmer. Cette expansion fut une telle réussite que le pays devint la première puissance d'Asie du Sud-Est durant la seconde moitié du XIV^{ème} siècle.

Le conflit engagé contre les Khmers au XIV^{ème} siècle fut très loin d'être le seul

de la période du royaume d'Ayutthaya. En effet, ce dernier fut en guerre durant presque la totalité de son existence. Au XV^{ème} siècle, il s'attaqua à la Malaisie et tenta à de très nombreuses reprises de prendre la ville de Malacca, mais toutes ses tentatives se soldèrent par des échecs. Puis, au XVI^{ème} siècle, commença un conflit avec l'empire birman qui aboutit en 1569 à une défaite du royaume d'Ayutthaya suite à la prise de la capitale. La ville sera libérée en 1584 par celui qui deviendrait le roi Naresuan dit "Le Grand" sous le règne duquel le royaume a atteint sa taille maximale. Le royaume d'Ayutthaya prit fin en 1767 suite à une nouvelle défaite contre la Birmanie.

On ne peut qu'imaginer que ces nombreux conflits dans lesquels fut entraîné le pays furent un terreau fertile pour le développement des arts martiaux. En effet, on constate bien souvent tout au long de l'Histoire que ce sont les périodes



de guerre, ou plus généralement de conflit, qui sont les plus favorables au développement de techniques martiales. On peut donc imaginer que ces nombreuses guerres eurent un effet bénéfique pour le développement du muay boran.

Les autres sources de développement du muay

Cependant, le royaume était loin d'être uni et on pourrait le rapprocher dans une certaine mesure du Japon médiéval, en ce sens qu'il se composait d'un ensemble de territoires plus ou moins indépendants disposant de leurs propres armées et qui n'hésitaient pas à se faire la guerre entre eux, tout en ayant juré allégeance au roi. On peut donc aisément comprendre que ce climat

...le muay boran fut, durant la période d'Ayutthaya, un moyen de promotion sociale particulièrement important.

Le développement du muay thaï

Les origines de la pratique du muay moderne

Il faudra attendre l'ère Rattanakosin et plus particulièrement les règnes de Rama V et Rama VI (1868-1925) pour que le muay boran connaisse un nouveau souffle. En effet, l'arrivée au pouvoir de Rama V marqua un renouveau pour le pays entier de par sa modernisation qui passa en partie par la création de nombreuses voies de communication et par la mise en place d'un réseau ferroviaire. Tout cela permit de faciliter les échanges entre les différentes villes et les villages du pays et favorisa donc les rencontres entre les pratiquants de muay.

Cependant, bien que ce premier facteur ait eu une certaine incidence sur le développement du muay, c'est l'intérêt que portait ouvertement le roi pour la discipline qui en permit l'essor. Le

d'insécurité constant fut propice au développement des techniques du muay, tant auprès des militaires que des civils désireux d'assurer leur sécurité.

Autre facteur important de cette époque, le muay boran fut, durant la période d'Ayutthaya, un moyen de promotion sociale particulièrement important. En effet, les meilleurs combattants étaient invités par la noblesse pour enseigner au sein de l'armée ainsi qu'aux gardes royaux. Cette pratique perdurera d'ailleurs durant les périodes suivantes de l'histoire du pays.

monarque décerna notamment des titres à quatre combattants dont trois en 1868 à l'occasion des funérailles d'un général. Suite au combat donné à cette occasion, les trois pratiquants reçurent les titres de Muen Cha-ngad Choeng Sok (chevalier à la tactique lucide), Muen Muay Mee Chue (chevalier du muay célèbre) et Muen Mue Maen Mud (chevalier à la main ravageuse). Il se trouve que ces trois combattants pratiquaient chacun un style de muay différent et que cette victoire permit à leurs arts respectifs d'accroître leur influence et l'intérêt qu'ils suscitaient.

En 1920, sous le règne de Rama VI, le muay boran suscitait un tel intérêt qu'un endroit lui fut consacré. Il s'agit de l'arène Suan Gularb. Dans un premiers temps, les combats se déroulaient chaque samedi sur une surface de terre de 20 mètres sur 20



Rama V





Il faudra par la suite attendre 1928, puis 1950, pour qu'un nouveau pas soit franchi sous la forme de la mise en place de catégories de poids.



sans réelles délimitations si ce n'est celle des spectateurs qui entouraient le terrain. Par la suite, un ring surélevé d'1 mètre 20 fut mis en place pour éviter les débordements de la foule. Cette arène permit aussi d'instaurer un arbitrage susceptible d'intervenir durant le match. Cependant, les gants n'étaient pas utilisés à l'époque, les combattants utilisant des kaad chuek, sorte de bandage qu'ils portaient pour éviter les entorses aux poignets et réduire la force d'impact des coups. Il ne semble pas non plus que des catégories de poids aient été mises en place dans un premier temps. On note toutefois la définition d'un règlement et un fort développement du côté sportif de la discipline.

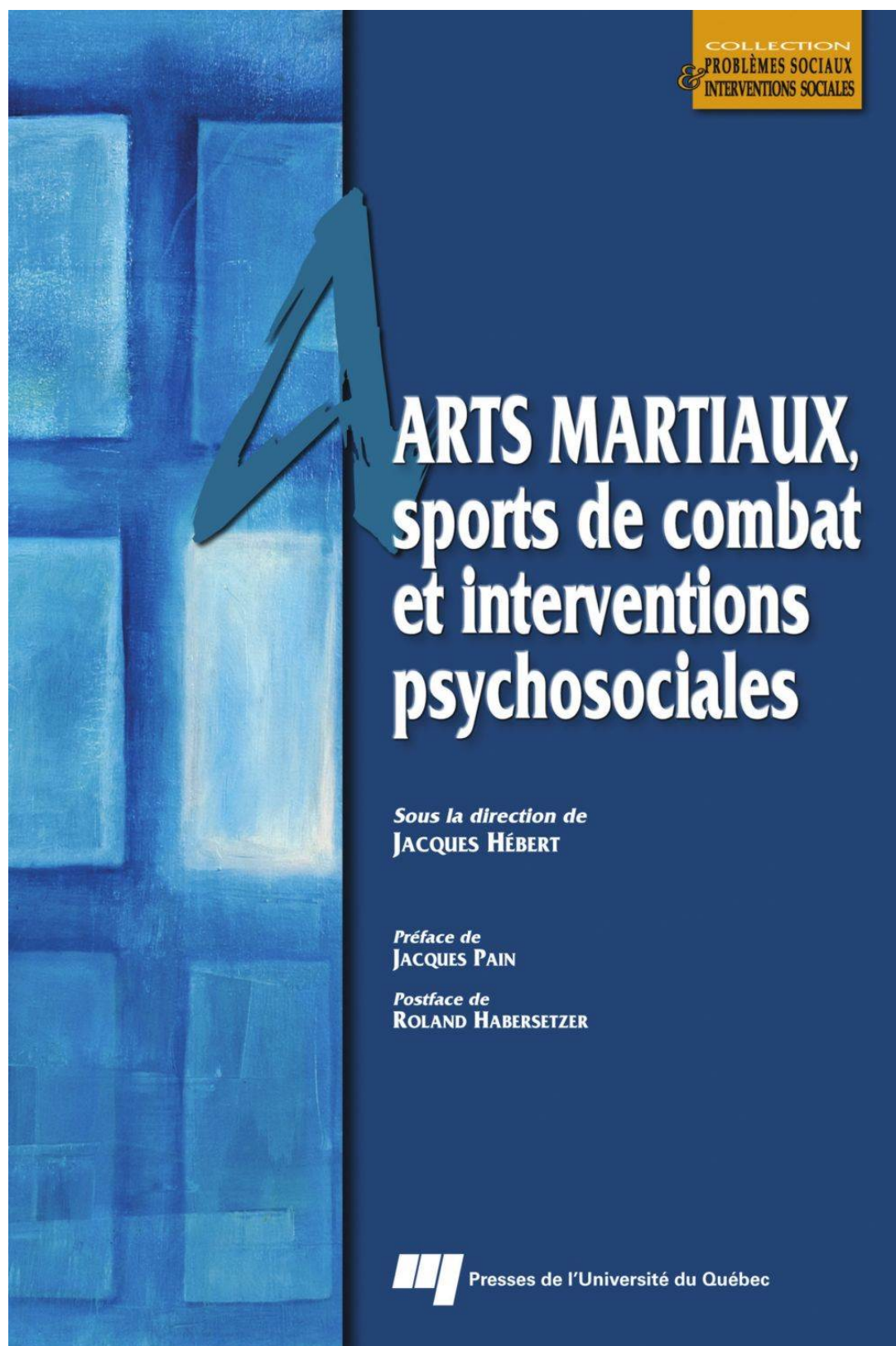
Le développement du muay thaï

C'est sous le règne de Rama VII, et plus précisément en 1926, que le muay thaï naquit. En effet cette année-là eut lieu un combat où l'un des participants trouva la mort suite à une série de coups et à son refus d'abandonner. Pour éviter une nouvelle tragédie, on imposa par la suite aux combattants le port de gants et de chaussettes. Si la première protection ne posa pas de problème particulier dans les combats qui suivirent, les chaussettes causèrent des difficultés durant un certain temps. En effet, les combattants habitués à combattre pieds nus avaient tendance à glisser et à trébucher. Si l'obligation du

port des chaussettes fut par la suite abrogée en raison de la gêne qu'elles occasionnaient et sous la pression des spectateurs, les gants restèrent, ce qui marqua les premiers pas du muay thaï. Il fallut néanmoins un certain temps pour que le port des gants ne se généralise et soit accepté par tous.

Il faudra par la suite attendre 1928, puis 1950, pour qu'un nouveau pas soit franchi sous la forme de la mise en place de catégories de poids. Avant cela, seul le consentement mutuel des combattants suffisait pour rendre un combat possible.

Dans les années qui suivirent, le muay thaï suscita un intérêt grandissant au sein de la population et de nombreux centres d'entraînement et arènes virent le jour partout sur le territoire. La propagation de cet art en Occident ce fit grâce au Japonais Osamu Noguchi, qui créa le kick-boxing dans les années 1960 en se fondant sur les coups de pied du muay thaï, ainsi que sur des techniques de karaté et de boxe occidentale. L'implantation de son art permit l'arrivée du muay thaï en Occident, mais est aussi à l'origine du préjugé selon lequel le muay thaï serait issu du kick-boxing.



Arts martiaux, sports de combats et interventions psychosociales

Le contenu de cet ouvrage peut être résumé en deux mots : passionnant et complexe. L'intérêt de cet ouvrage réside bien entendu dans son sujet à savoir la pratique des arts martiaux et sports de combats pour améliorer la société.

On y trouve de nombreux témoignages de professeurs qui ont par exemple, en se basant sur leur pratique martiale et sur la psychologie, aidé des personnes en difficulté ou essayé d'inculquer un certain nombre de valeurs à leurs élèves. On y trouve par exemple des témoignages de professeurs qui, pour diminuer la violence au sein de leurs établissements ont mis en place un club d'arts martiaux ce qui a permis aux élèves d'apprendre à se connaître, expulser leur violence et autres. Dans un autre cas un professeur par la création d'ateliers réflexifs au sein de son club a essayé d'enjoindre ses élèves à adopter un comportement plus citoyen en leur faisant réfléchir sur les valeurs enseignées dans les arts martiaux.

Il existe deux sources principales de complexité au sein de cet ouvrage. La première est la présence de deux parties écrites en anglais qui restent tout de même abordables pour les personnes ayant de bonnes bases. Le second point qui lui est plus problématique réside dans la difficulté du langage utilisé. En effet certaines parties de cet ouvrage se basent fortement sur des traités de psychologie et en reprennent donc le langage ce qui rend certaines phrases plutôt obscures pour les néophytes et nécessite parfois un certain nombre de relectures.

Un livre qui à mon sens s'adresse principalement aux enseignants et à ceux souhaitant enseigner et qui, bien qu'il ne soit pas indispensable, est très intéressant.



LA VOIE DU SABRE

Le kobudo d'Okinawa

En règle générale, on estime que pour bien progresser en kobudo, il faut être pratiquant de karaté. En effet, de nombreuses techniques, principes, positions et déplacements sont similaires dans les deux arts. Il sera de plus aisé, pour le pratiquant, de commencer à étudier des principes sans armes pour ensuite les appliquer avec ces dernières.

Kobudo d'Okinawa: La pratique

Il y a quelques mois j'ai écrit un court article sur l'histoire du kobudo d'Okinawa, il est aujourd'hui temps de le compléter avec un autre article qui, lui, traitera de la pratique de cet art. Avant toute chose, il est à noter, que bien que l'art soit parfois simplement nommé kobudo, ce terme ne désigne

pas uniquement le kobudo d'Okinawa. Le terme kobudo pourrait grossièrement se traduire par « ancienne voie de la guerre » et regroupe l'ensemble des anciens arts martiaux du Japon et donc d'Okinawa.

Les armes du kobudo

Généralités sur les armes.

Le kobudo d'Okinawa semble avoir eu pour principale origine la prohibition des armes à partir du XVIème siècle et s'étant prolongé suite à l'invasion par les japonais. Dès lors, il semble évident qu'une pratique martiale avec des armes classiques soit difficilement envisageable. Cependant, pour se défendre des pillards japonais, les okinawais durent mettre en place un système de défense pouvant faire face à des combattants usant d'armes. Il en résulte un système basé sur des outils agraires et de pêche qui deviendra le kobudo d'Okinawa.

Si aujourd'hui les armes du kobudo nous semblent être des armes à parts entières, car elles ne pourraient pas être transportées « dans la rue » sans attirer l'attention, à l'époque ces outils étaient

très utilisés sur l'île par les nombreux pêcheurs et petits agriculteurs. Ainsi le kama (sorte de faucille), le nunchaku et le suburie (la houe) pouvaient être transportés sans éveiller l'attention. De même la machette (Seiryuto) pouvait être transportée sans problèmes par certains agriculteurs voire par les pêcheurs car elle permettait de couper les cordages.

Il semble cependant qu'à ces outils se soient ajoutées des armes à part entières qui, elles, allaient clairement à l'encontre de la prohibition des armes. La première de ces armes et le chimbe qui est un petit bouclier rond en bois ou en carapace de tortue mais parfois en fer. Les autres armes sont en général des armes pouvant facilement être dissimulées tel le tekko (sorte de poings américains à l'origine en bois)

Si aujourd'hui les armes du kobudo nous semblent être des armes à parts entières,[...] à l'époque ces outils étaient très utilisés sur l'île par les nombreux pêcheurs et petits agriculteurs.

Les armes utilisées

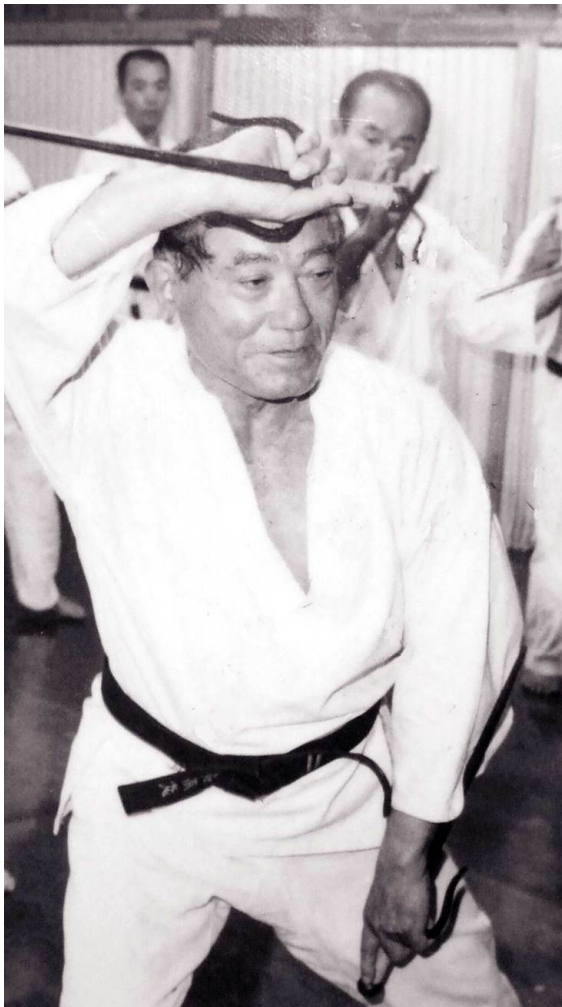
Les armes étudiées dans le kobudo d'Okinawa sont très nombreuses on en compte environ une vingtaine. Cependant ces dernières ne sont que très rarement toutes étudiées en occident au sein d'une même école. On pourrait même aller jusqu'à dire que seulement 5 armes sont principalement étudiées en occident. Ces dernières sont :

-le bo : ou baton long est la première arme étudiée par le pratiquant. En principe, il mesure 1m82, possède une section ronde, et nécessite un maniement à deux mains. Il a cependant existé dans l'histoire un grand nombre

de bâtons différents tant par leur taille que par leur forme. Dans le kobudo d'Okinawa les positions prises durant l'étude du bâton sont des positions relativement basses se rapprochant de celles du karaté contrairement à son étude au Japon où les positions sont en général plus hautes.

-le saï : il s'agit d'une sorte de trident court métallique dont la pique centrale est plus longue et dont les deux piques latérales sont légèrement courbées ce qui forme une garde. Le saï est traditionnellement forgé en une seule pièce de métal, et la pique principale possède soit une section arrondie, soit une section octogonale.





Traditionnellement, il est étudié par paire. A l'origine, un troisième saï était glissé dans la ceinture du pratiquant au cas où il lançait un de ses saïs sur un adversaire ou si l'une de ses armes se brisait. Le saï connaît deux prises fondamentales. Dans la première il est saisi comme un couteau, le pouce reposant sur le centre de la garde et la pointe dirigé vers l'adversaire. Dans la seconde saisie, le saï est positionné contre l'avant-bras ce qui permet des blocages très proches du karaté et des frappes avec le pommeau rappelant des tsukis. La difficulté dans le travail de cette arme réside dans le fait de passer d'une prise à une autre ce qui nécessite une certaine souplesse du poignet et une grande adresse quand cette arme est utilisée par paire.

-le nunchaku : ou fléau est très connu du public européen notamment grâce à Bruce Lee qui popularisa l'arme grâce à ses films. Cette arme est composée de deux rondins de bois d'une trentaine de centimètres reliés par une corde ou une chaîne à l'une de leurs extrémités. Bien que l'on voit de nombreuses démonstrations plutôt impressionnantes de cette arme, la réelle pratique de cette arme dans une optique de combat est bien moins impressionnante. La difficulté de cet arme réside bien entendu dans son côté souple qui rend le contrôle de cette arme plus difficile. Cependant cette souplesse permet une plus grande variété d'attaque ainsi que des frappes sous des angles inattendus.

-le tonfa : cette arme est à l'origine de celle utilisée actuellement par certains

membres des forces de l'ordre. Cependant contrairement à l'arme utilisée par nos forces de l'ordre, le tonfa traditionnel est en bois et possède une section plus large au niveau de la poignée si le reste de la section est ronde, ou une section carré. De plus dans le kobudo d'Okinawa, le tonfa est utilisé par paire. Cette arme semble avoir été à l'origine un manche sur lequel on encastrait une meule de pierre pour moudre le grain. Il existe un grand nombre de saisies du tonfa, cependant, dans la plus commune de ces saisies, le corps de l'arme est situé vers le bas. On distingue alors deux situations ; soit la partie longue est contre l'avant-bras et alors les techniques utilisées sont très proches de celles du karaté, soit la partie longue prolonge l'avant-bras, ce qui permet une plus grande allonge. Toute la difficulté dans l'utilisation du tonfa réside dans le passage d'une saisie à une autre ce qui nécessite un gros travail sur la saisie de l'arme.

-le kama : est une simple faucille utilisée par les agriculteurs à Okinawa. Cette arme utilisée dans de nombreux arts martiaux sous diverses déclinaisons et même par d'autres écoles d'arts martiaux japonais, connaît un certain nombre de déviations comme le kusarigama qui est un kama sur le manche duquel est accrochée une chaîne lestée. Dans le kobudo d'Okinawa cette arme est utilisée par paire.

A côté de ces 5 grandes armes il existe un large arsenal dont l'étude est beaucoup plus rare en occident. Parmi



ces dernières on trouve :

-l'eku : une rame utilisée par les pêcheurs d'Okinawa, cette arme est dévastatrice et possède des techniques se basant entre autre sur la naginata et le bo.

-le sansetsukon : Il s'agit d'une sorte de nunchaku mais possédant trois branches. On en trouve de petite taille proches de celle du nunchaku et d'autres dont la longueur totale peut aller jusqu'à 1 m 80.

-le suruchin : il s'agit d'une chaîne lestée aux deux extrémités.

-le nunti : il s'agit d'un harpon utilisé par les pêcheurs de l'archipel.

-le seiryuto et le chimbe (ou timbe) : il s'agit d'une machette et d'un bouclier souvent en carapace de tortue mais pouvant être en bois ou en métal.

-le rochin : c'est un pieu qui s'utilise, comme le seiryuto, avec le timbe.

-le tekko : sorte de poing américain à l'origine en bois très dur puis plus tard en fer.

La pratique du kobudo

Karaté et kobudo

Avant toute chose il existe en occident de très nombreuses écoles de kobudo d'Okinawa. Malheureusement certaines d'entre elles n'ont pas pour origine la pratique de l'île. En effet, il faut savoir que durant les années 70 et le début des années 80 bon nombre de personnes se sont intéressées à cet art avant même qu'il ne fut présenté au public européen, ces derniers ont obtenu un certain niveau en reproduisant ce qu'ils avaient vu dans des films. Leur pratique reposait principalement sur des techniques impressionnantes et esthétiques mais qui n'avaient rien à voir avec le vrai kobudo d'Okinawa. En règle générale, on estime que pour bien progresser en kobudo, il faut être

pratiquant de karaté. En effet, de nombreuses techniques, principes, positions et déplacements sont similaires dans les deux arts. Il sera de plus aisé, pour le pratiquant, de commencer à étudier des principes sans armes pour ensuite les appliquer avec ces dernières.

Par exemple, l'un des principes communs à ces deux disciplines est l'utilisation de la force abdominale. L'ensemble des techniques du kobudo partent du ventre (hara) ce qui permet de faire travailler l'ensemble du corps lors de la réalisation des techniques. Un autre point important du kobudo d'Okinawa est le kime, une mobilisation forte et instantanée de l'énergie dans un coup ou un blocage.





Les exercices

Encore une fois les exercices en kobudo sont très proches de ceux du karaté. On retrouve tout d'abord le Hojo-undo qui est équivalent des kihon de karaté c'est-à-dire la réalisation de techniques de base telles des attaques, défense puis contrattaque, déplacements, etc... ce type d'exercice permet au pratiquant de se familiariser avec son arme et d'apprendre les techniques hors du contexte du kata.

Le principal travail pour les pratiquants de kobudo d'Okinawa tournera autour des katas. Ces derniers peuvent être divisés en deux groupes les katas de base qui sont simples et permettant d'apprendre les bases de l'arme. Ces katas sont souvent de confection plutôt moderne et ont surtout un but pédagogique, ce qui permet, d'un certain point de vue de les rapprocher

de la série des Heian du karaté shotokan.

Les katas plus avancés eux sont en général, beaucoup plus complexes à apprendre et ont pour but d'apprendre à utiliser le plein potentiel de l'arme. Bien que certains soient anciens, un grand nombre d'entre eux possèdent des divergences d'une école à l'autre et d'un maître à l'autre. De plus, certains katas ne sont étudiés que par certaines écoles du fait de leur origine géographique.

Il n'existe en principe pas d'assaut dans le kobudo d'Okinawa qui veut rester un art martial traditionnel et ne pas devenir un sport. Cependant des séquences de combats codifiées peuvent être pratiqués pour les personnes ayant atteint un haut niveau.



Synopsis

« « Bruce Lee My Brother » est le premier volet d'une trilogie qui narre l'histoire du célèbre acteur/expert en arts martiaux.

Créée à partir du souhait de la famille afin d'évoquer sa véritable histoire, et ainsi corriger les nombreuses inexactitudes liées à la figure légendaire, la trilogie est, comme son titre l'indique, contée en se basant sur la version de Robert Lee, le frère de Bruce. »

Qu'on se le dise, Bruce Lee my brother n'est pas un film d'arts martiaux. Ce film sorti en 2010 est le premier volet d'une trilogie visant à faire connaître la « vraie » histoire de l'acteur. Ce film, commandé par la famille de la star, s'inspire principalement du roman Li Xiao Long, écrit par Robert Lee le frère cadet de Bruce. Ce dernier a d'ailleurs en partie supervisé le film.

Dans ce premier volet, on retrouve l'enfance et l'adolescence de Bruce Lee jusqu'à son départ pour les Etats Unis. Le film se concentre principalement sur la famille et la carrière d'acteur de la future star, bien que son apprentissage des arts martiaux soit évoqué. Sur ce point, on retrouve de nombreuses références à des films et acteurs de l'époque.

Les combats de Bruce, bien que limités à deux, restent assez intéressants et l'on y retrouve le style que le maître emploiera dans de nombreux films de sa carrière. Anecdote intéressante, le second combat verra l'apparition d'un chat qui ne pourra que nous faire penser au combat légendaire qui opposera la star à Chuck Norris dans « La fureur du dragon ».

Il s'agit donc d'un très bon film pour les fans de la légende du cinéma d'arts martiaux mais qui pourraient ennuyer ceux à la recherche d'action.

Gédan barai

Le gédan barai fait parti de la famille des « uké waza » blocage ou technique de défense, c'est sûrement la première technique que l'on apprend en karaté. Elle correspond souvent aussi à une prise de garde dans les exercices de kihon ou dans les kumités conventionnels type kihon ippon kumité.

Image 1 :

A partir de yoi, on descend son centre de gravité en arment le gédan barai en exerçant une pression vers soi, bras droit tendu en passant par son centre et poing gauche vers l'épaule droite. Les coudes exercent une pression vers soi.

Image 2 :

Le fait de descendre son centre de gravité va permettre d'exécuter le blocage vers l'avant avec une trajectoire horizontale du bassin et non en diagonale de haut en bas, on ne va pas tomber mais bien pousser vers l'avant.

Image3 :

Lors de l'exécution le bras armé longe l'autre bras, toujours au centre du corps. Le contact du blocage se fera avec le dessus du poignet, on exerce alors une rotation de la hanche pour se retrouver de profil (hanmi), une rotation du

poignet avec une pression sur le sol pour profiter de la réaction de celui ci pour augmenter l'efficacité du blocage. Ces actions doivent être synchronisées.

Image 4 :

L'idée du uké waza, est d'émettre un choc sur l'attaque afin de la dévier de sa trajectoire. La rotation finale du poignet va favoriser l'expulsion de l'attaque lors de son contact.

Attention de ne pas tendre le bras trop tôt (d'ailleurs le bras n'est pas tendue mais conserve une réserve) et finir son mouvement avec comme axe de rotation l'épaule en voulant faire un geste de droite à gauche pour vouloir écarter l'attaque. C'est un mouvement qui part de soi vers l'avant et le bas et non de droite à gauche (pour un blocage gauche) l'épaule ne bouge presque pas, si c'est lui qui pousse l'attaque ce n'est pas bon.

Le bras qui à bloqué doit rester dans l'axe du corps et pas aller au-delà.

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:

-Le blocage n'est pas une finalité, il faut donc être de suite disponible, le kimé est moins marqué que lors d'une technique définitive (todome).

-Attention à la trajectoire du blocage et aux axes de rotation.



MISE AU POING

Voyons ici une application en balayage de ce blocage de base.

Image 1 :
Départ en garde

Image 2 :
tori attaque oie tsuki, uké utilise la phase d'armement pour accompagner le tsuki, le dévier (nagashi) et contrer dans le même temps en gyaku tsuki.

Image 3 et 4 :
D'un pas glissé, on exécute le gédan barai en utilisant en passant son coude comme moyen de pression sur les côtes, le pied gauche étant derrière tori, celui ci va être pris en cisaille et balayé.

Johnny Gence

Ce qu'il faut retenir:

-Il faut bien rentrer dans le centre de tori et simplement exécuter son gédan barai.



Le bâton long

Le bâton est certainement l'arme la plus ancienne jamais utilisée par l'humanité et la plus simple à se procurer. Il se présente sous de très nombreuses formes, parfois court de seulement une cinquantaine de centimètres jusqu'à plus de deux mètres dans certains cas. Traditionnellement en bois sans aucune fioriture, on en a retrouvé des modèles richement décorés ou métalliques. Le bois dans lequel le bâton est fabriqué est très important. Ainsi, un bois souple permet de donner un effet de fouet lors des frappes, ce qui le rend particulièrement efficace contre des cibles non protégées. À l'inverse, une arme dans un bois plus dur aura une plus grande force de pénétration, mais sera plus cassante lors d'impacts brutaux.

On considère comme long un bâton dont la taille est supérieure ou égale à celle du pratiquant. Il se manie à l'aide des deux mains du fait de son encombrement. Derrière son aspect un peu primitif, le bâton long est une arme très complexe et est abordé de manière très différente par de nombreux arts martiaux.

Au Japon, l'art du bâton long est nommé bo-jutsu. Bien que cet art puisse être abordé indépendamment, cette arme est aussi étudiée dans de nombreuses ko-ryu (écoles traditionnelles) et dans le kobudo.

En Chine, il est utilisé de très nombreuses manières. En général, dans les styles dits du Nord, une seule de ses extrémités sert à la frappe, ce qui permet d'utiliser toute la taille de l'arme et donc d'effectuer des frappes plus puissantes. À l'inverse, dans les styles du Sud, les deux extrémités sont utilisées de manière égale, ce qui permet d'enchaîner beaucoup plus rapidement les frappes et de travailler à plus courte distance. Le wing tsun fait une utilisation très particulière du bâton long. Ce dernier, nommé "luk dim bun gwan", mesure plus de 2 mètres 80 et s'affine vers l'une de ses extrémités, dont une seule sert à la frappe. De ce fait, son maniement est d'une apparence très statique. On cherche à désarmer l'adversaire en frappant sur les mains ou en le repoussant par des coups d'estoc.

Ce ne sont là que quelques exemples d'utilisation du bâton. Cette arme ancienne est utilisée tant en Occident qu'en Orient et partout dans le monde. Il semble même que cet art ait été connu il y a longtemps en Égypte sous le nom de fann el nazaha wal tahtib, ou simplement tahtib.





Lumière sur... Le Wing tsun

Le chi-sao – ou main collante – est l'exercice principal du wing tsun. Le pratiquant y est confronté dès qu'il a abordé quelques techniques de base. Il s'agit d'un travail à deux où les pratiquants gardent leurs avant-bras en contact et où le but peut être de déséquilibrer ou de déborder son partenaire. Cet exercice est commun à de très nombreux arts martiaux chinois tant internes qu'externes mais revêt une importance toute particulière en wing tsun. .

Wing tsun

Le wing tsun est certainement la forme de boxe chinoise la plus répandue, ou du moins la plus connue au monde. Auprès des pratiquants, cette reconnaissance n'est surpassée que par le shaolin quan et peut être le hung gar. Cet art possède une technique

spécifique se reposant sur des techniques de courte ou moyenne portée ainsi que par l'absence d'acrobaties et de coups sautés.

Les principes

L'absence de force :

Selon la légende, le wing tsun aurait été inventé par une femme. Cette légende s'appuie en partie sur la pratique de cet art, qui, contrairement à beaucoup de styles externes, ne se base pas sur la force musculaire. En wing tsun, la force des coups provient en grande partie de la structure du corps. En effet lors de la pratique, le corps entier du pratiquant est sollicité pour l'exécution des frappes et des techniques, ce qui permet, entre autres, une grande économie d'énergie et une décontraction musculaire autorisant à son tour une plus grande vitesse d'exécution des techniques.

Le premier point amène par conséquent un autre point important dans la pratique du wing tsun, à savoir la stabilité. Cette dernière est nécessaire à la bonne exécution des techniques. En

effet sans stabilité, les frappes de wing tsun n'auraient que peu de puissance. Ainsi, les pratiquants de wing tsun doivent concentrer une bonne part de leur étude sur le maintien d'une stabilité constante. Pour éviter les pertes d'équilibres, le wing tsun exclut toute technique acrobatique et favorise les coups de pieds bas, même si les coups de pieds hauts ne sont pas totalement ignorés.

Un autre point important qui découle de l'absence de force musculaire dans l'exécution des techniques est la recherche de déviation et d'interception des attaques adverses plutôt que de blocages durs. Contrairement à un blocage, la déviation d'une technique demande beaucoup moins de force mais beaucoup plus de technique au pratiquant. Les techniques, tant



...lors de la pratique, le corps entier du pratiquant est sollicité pour l'exécution des frappes et des techniques...



défensives qu'offensives, sont accompagnées par un mouvement du corps. En défense, elles vont de pair avec un effacement par rotation du corps, ce qui permet, en plus de la déviation de la frappe adverse, de s'éloigner de la ligne centrale de l'attaquant.

La ligne centrale :

La ligne centrale est un des concepts fondamentaux du wing tsun. Cette ligne imaginaire relie tous les points situés face au pratiquant sur lesquels il peut croiser les poignets. Il ne faut pas la confondre avec la ligne du centre qui sépare verticalement le corps en deux parties égales et est celle sur laquelle se trouve un grand nombre de points très sensibles du corps humain.

En wing tsun, la ligne centrale doit toujours faire face à l'adversaire et, à l'inverse, on essaiera de ne pas se trouver face à la sienne. L'intérêt de cette ligne imaginaire est qu'elle permet de distinguer une zone où les deux bras peuvent travailler simultanément et donc garantir une plus grande sécurité dans la défense, ainsi que de plus nombreux enchaînements dans l'attaque qui permettront de déborder l'adversaire.

Le maintien de cette ligne centrale permet en outre au pratiquant de wing

tsun d'appliquer plus facilement le concept d'attaque et de défense simultanée. Cette notion se retrouve en général dans de nombreux arts martiaux où elle est perçue comme une attaque et une défense exécutées dans un même mouvement et l'on retrouve ce point dans le wing tsun. Cependant, la force du wing tsun est que de nombreux mouvements défensifs se prolongent par une attaque et inversement. Par exemple, un simple mouvement comme un coup de poing peut, dans un premier temps, dévier l'attaque de l'adversaire avant de se prolonger en une frappe.

On pourrait, certes, penser que le travail dans le wing tsun semble relativement rectiligne et statique du fait de cette théorie, mais ce n'est pas le cas dans la réalité. En effet, bien que les déplacements soient nettement plus limités que dans d'autres arts et que la majorité des frappes soient rectilignes, les pratiquants chercheront toujours à déborder l'adversaire en sortant de sa ligne centrale. Cela se fait par des déplacements souvent peu spectaculaires et parfois très subtils, ou par la déviation de la force de l'adversaire si ce dernier ne contrôle pas ses frappes.

Le travail en wing tsun

Chi-sao : l'essence du wing tsun:

Le chi-sao – ou main collante – est l'exercice principal du wing tsun. Le pratiquant y est confronté dès qu'il a abordé quelques techniques de base. Il s'agit d'un travail à deux où les pratiquants gardent leurs avant-bras en contact et où le but peut être de déséquilibrer ou de déborder son partenaire. Cet exercice est commun à de très nombreux arts martiaux chinois tant internes qu'externes mais revêt une importance toute particulière en wing tsun.

Dans un premier temps, le chi-sao permet au pratiquant de travailler des techniques de boxe à très courte distance, ce qui est l'une des marques du wing tsun. Contrairement à ce que permet une distance plus longue, il est beaucoup plus difficile de bloquer un coup à courte distance, de sorte que le

pratiquant est amené à le dévier. La technique prend donc le pas sur la puissance, tout en favorisant la rapidité ainsi qu'une certaine décontraction.

Cet exercice permet de plus au pratiquant d'apprendre à s'adapter et de ressentir des frappes ou d'autres techniques en ne se basant pas uniquement sur la vue mais en faisant plutôt appel au toucher. À ce titre, les pratiquants de haut niveau sont parfois amenés à pratiquer le chi-sao les yeux bandés.

La version la plus évoluée du chi-sao est le kuo-sao, un exercice de combat libre face à un adversaire qui commence parfois par un exercice de chi-sao mais à la suite duquel les pratiquants entament peu à peu un échange plus libre.





Les formes :

En plus des séquences d'attaques-défenses étudiées par les pratiquants, les autres exercices du wing tsun sont les formes, ou tao. Ils sont au nombre de six dans le wing tsun, ce qui est relativement peu par rapport à beaucoup d'autre styles. Du reste, ce nombre est d'autant plus restreint que seules trois de ces formes ne nécessitent ni armes ni matériel.

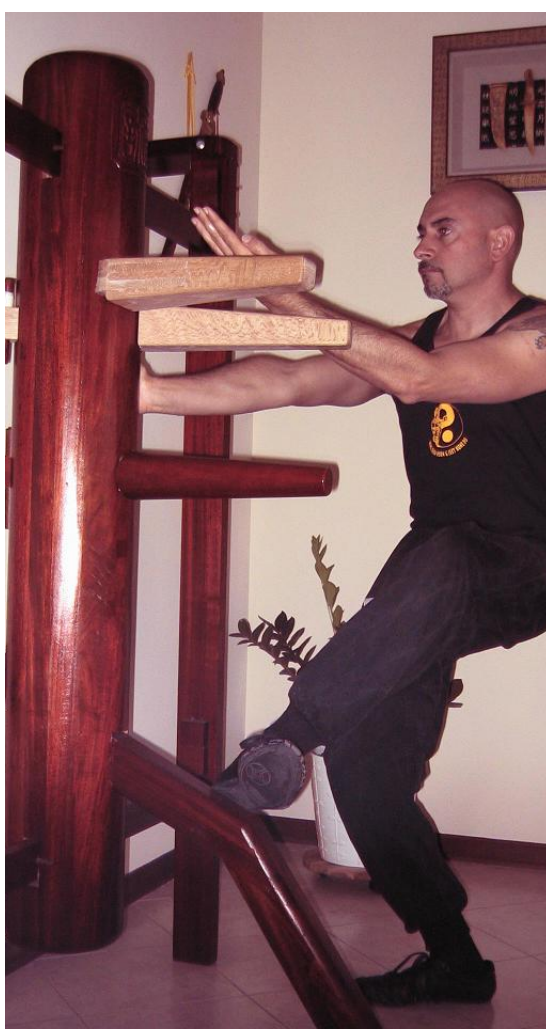
Les trois formes à main nue se nomment siu-nim-tao (la petite idée), chum-kiu (chercher le pont) et biu-tze (les doigts piquants). La première forme est très particulière du fait qu'elle ne nécessite aucun déplacement. Le pratiquant y est amené à prendre conscience de la ligne centrale et de son importance, ainsi qu'à apprendre les techniques de base du wing tsun. Le travail statique permet de plus de se concentrer sur les techniques de poing qui constituent une part très importante de l'art. La seconde forme, chum-kiu, étudie de manière plus poussée les techniques de défense. Elle comprend des déplacements et permet donc de les étudier, mais elle autorise aussi une meilleure étude du positionnement du corps. Cette seconde forme reste cependant très statique comparée aux formes d'autres arts martiaux. La dernière forme – beaucoup plus avancée – englobe deux types de travaux. Le premier, interne, vise au travers des doigts tendus à ressentir une force irradiante différente d'une force plus directe de celle des piques de doigts classiques. Le travail externe, pour sa part, se concentre sur le principe des attaques-défenses simultanées permises par la théorie de la ligne centrale ainsi que sur le travail des coudes et de l'équilibre.

Il existe une autre forme de travail des techniques de poing, mais cette dernière nécessite un ustensile

particulier, le mook-yang-chong ou "mannequin de bois". Bien qu'il soit utilisé dans de nombreux arts martiaux du Sud de la Chine, son travail est particulièrement important dans le wing tsun, à tel point qu'il y est bien souvent associé. Les formes, qui varient quelque peu d'un style à l'autre, comptent en général une centaine de mouvements. Le travail sur le mannequin permet d'approfondir certaines techniques et de développer fluidité et précision, ce qui n'est pas toujours aisé face à un adversaire mobile.

Les deux derniers taos du wing tsun sont des taos d'armes. Le premier comprend l'étude du bâton long. Ce travail est très particulier dans le wing tsun pour deux raisons. La première tient à la forme du bâton qui ressemble à une grande queue de billard pouvant atteindre 2 mètres 70, mais mesure le plus souvent seulement 2 mètres. La seconde particularité est qu'en vertu de sa forme, seule une de ses extrémités est utilisée pour frapper. Cependant, le travail est très loin d'être celui du bâton utilisé dans le Nord de la Chine et semble plus se rapprocher d'une forme d'escrime ou l'on chercherait soit à frapper les bras et les poignets de l'adversaire, soit à piquer.

Le dernier tao étudié en wing tsun étudie l'usage des couteaux papillons, de courts sabres à lame droite et large utilisés par paire. Cette forme est celle qui compte le plus de déplacement et comprend des techniques qui se rapprochent de celles à main nue. On dit de plus que le pratiquant sachant manier cette arme serait capable de manier à peu près toutes les armes.



Jigoro Kano

Maître Jigoro Kano, fondateur du judo est certainement la personne qui a le plus influencé le monde des arts martiaux japonais voire le monde des arts martiaux tout court. Il a non seulement réussi à redonner aux japonais un intérêt pour leurs

disciplines martiales, mais est à l'origine d'un changement radical dans la perception de ses derniers. Il est aussi celui qui a réellement permis à l'occident de découvrir les arts martiaux..

Enfance et découverte des arts martiaux

Un enfant chétif

Jigoro kano est né le 28 octobre 1860 à Mikage près de la ville de Kobe au Japon. Il est le troisième fils de Jirosaku Mareshiba Kano, intendant naval sous le Shoguna Tokugawa. Cette naissance lui permet de grandir dans un milieu aisé et lui facilitera l'accès à un bon statut social.

Durant son enfance, Jigoro Kano fut un enfant brillant mais de très faible constitution ce qui l'empêcha dans un premier temps de pratiquer les activités physiques de l'époque, jugées trop contraignantes pour son corps. L'arrivée des sports européens grâce à l'occidentalisation du Japon lui ouvrir les porte de nouvelles activités physiques plus adaptées à sa faible constitution. Il décida de pratiquer la gymnastique et le base-ball dans le but de fortifier son corps et selon certain pour ne plus subir les brimades de ses

camarades au sujet de son aspect chétif.

En 1871 sa famille se fixa à Tokyo où il fera quelques années plus tard une rencontre qui allait changé le cours de sa vie.

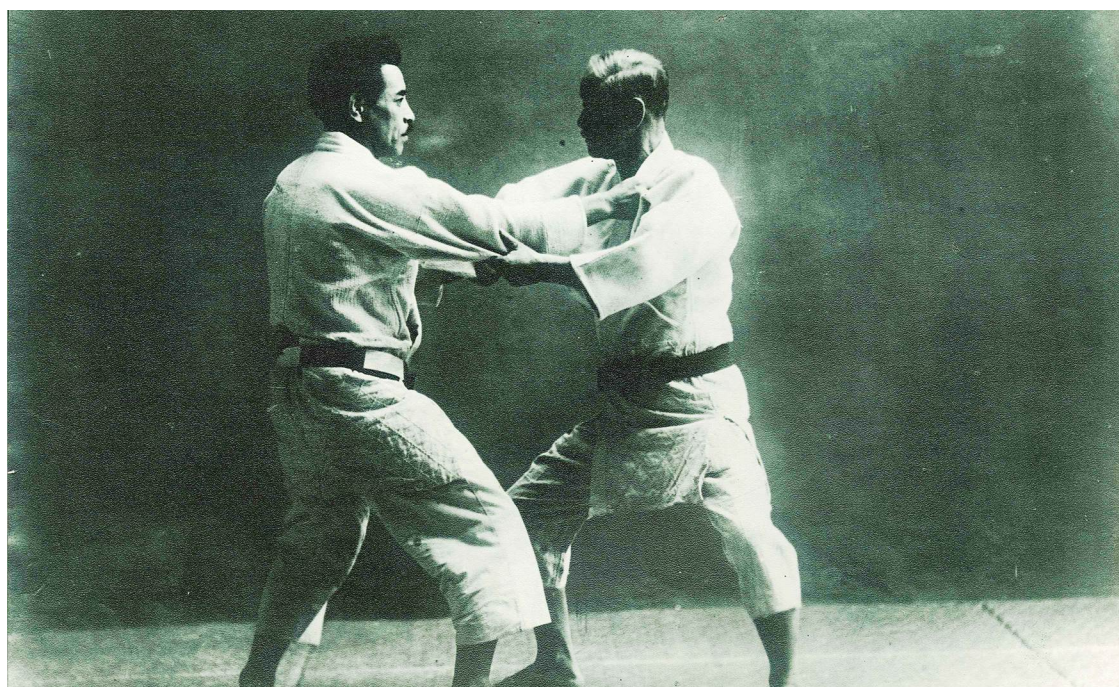
L'apprentissage des arts martiaux

Maitre Kano découvrit le jujutsu à l'âge de 17 auprès de Fukada Hachinosuke de l'école Tenjin Shinyo-ryu. Il étudiera auprès de ce maître jusqu'à la mort de ce dernier en 1879. Sa progression fut rapide du fait de son investissement et du peu d'élèves qu'avait le mettre. Il faut cependant remettre le jujutsu dans son contexte. A cette époque les arts martiaux Japonais sont en pleine crise. Face à la volonté de modernisation et d'occidentalisation du Japon, ils apparaissaient comme un frein et le rappel d'une culture déclinante. De plus la modernisation de l'armée et la formation de cette dernière à base de

*Maitre Kano découvrit le jujutsu à l'âge de 17
auprès de Fukada Hachinosuke de l'école Tenjin
Shinyo-ryu.*



Jigoro KANO





conscrits rendait la formation traditionnelle trop lente et trop coûteuse et surtout moins efficace aux yeux du pouvoir en place. Les jeunes japonais n'ont de plus aucun intérêt pour ces anciennes pratiques.

Il faudra attendre l'année 1881 pour qu'il retrouve un nouveau maître qui lui apprendrait le jujutsu et entre temps il passa avec brio sa licence de lettres et de sciences politiques. Son second maître fut Likubo Tsunetoshi de la Kito-ryu. Auprès de ce dernier il concentra son travail sur

l'apprentissage des projections et des immobilisations. C'est à partir du travail qu'il effectua dans cette école qu'il découvrit l'un des principes du judo à savoir « minimum d'énergie, maximum d'efficacité ».

Durant les années qui suivirent, il approfondit son travail en faisant de nombreuses recherches dans des livres et d'autres documents anciens pour connaître toujours plus le jujutsu.

Il faudra attendre l'année 1881 pour qu'il retrouve un nouveau maître qui lui apprendrait le jujutsu .

La création du judo

Les premiers pas du judo

C'est en 1882, alors qu'il n'a que 21 ans, que Jigoro Kano va créer le judo qui marquera le renouveau des arts martiaux Japonais. Le judo tel qu'il fut conçu par maître Kano reprenait un certain nombre de principes du jujutsu qu'il avait étudié mais devait aussi être une école de vie. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il a changé le suffixe « jutsu » en « do » de manière à faire ressortir cet aspect moral et spirituel.

A cette époque Maître Kano avait établi son dojo au sein du temple Eishoji à Tokyo et avait très peu d'élèves mais

ces derniers étaient aussi passionnés que lui. Le judo qu'il pratiquait n'était cependant pas terminé dans le sens où il était encore au stade expérimental. Cependant malgré ce côté encore inabouti de la discipline, il releva les défis de nombreuses écoles de jujutsu, ce qui lui permit de vite se tailler une certaine réputation dans le milieu des arts martiaux.

Ce n'est vraiment qu'en 1885 que le judo arriva à sa maturité. C'est vers cette année que Maître Kano donna son orientation actuelle au judo à savoir : la suppression des techniques de frappes



et des techniques trop dangereuses, ce qui permettait une pratique plus sûre. Il mit aussi en place le Gokyo à savoir l'ensemble des 40 techniques de projection du judo regroupé en 5 séries de 8 mouvement, ce qui permettait entre autre de voir l'évolution du pratiquant. On pense aussi que c'est durant cette période qu'il mit en place le judogi ainsi que le système de ceinture pour remplacer le système traditionnel du Menkyo.

L'essor du judo

L'essor du judo est en grande partie dûe à la pédagogie de Maître Kano et à son statut social. De plus le judo apparaissait comme une discipline moderne qui attira de nouveau le public japonais mais qui laissa les écoles de jujutsu encore plus délaissées qu'auparavant. Son essor fut tel qu'en 1886, il commence une tournée en Europe pour le présenter aux occidentaux. La première démonstration est réalisée en France à Marseille. Pour mesurer l'ampleur de cette ascension on estime qu'en 1889 le maître aurait eu environ 600 élèves alors qu'il n'en avait que neuf à ces débuts.

Le succès du judo fut tel que Maître Kano fut nommé en 1899 président du Butotukai, à savoir le centre d'études des arts martiaux. Puis en 1908 le

Parlement de Tokyo donne son approbation à une loi introduisant le judo et le kendo au programme de l'ensemble des écoles du territoire. En 1909 le maître devient le premier Japonais à être membre du comité international Olympique et enfin en 1911 il fonde l'Association Athlétique du Japon et en devient Président.

Cependant, malgré son succès il ne considère pas son art comme une chose finie et souhaite sans cesse l'améliorer par de nouvelles rencontres. A ce titre en 1922, il rencontre Maître Funakoshi qui deviendra quelques années plus tard le père du karaté moderne, et permet à ce dernier de faire une démonstration qui permit à un certain nombre de japonais de découvrir le karaté. En 1930, il rencontra Maître Ueshiba, fondateur de l'aïkido, auprès duquel il envoya plusieurs de ses élèves. La volonté de Maître Kano semble avoir été d'unir ces trois disciplines en une seule mais ceci ne se fit pas et les trois voies continuèrent leurs chemins séparément.

Le 4 mai 1938, à l'âge de 78 ans, il meurt d'une pneumonie sur le bateau qui le ramenait du Caire.



Le Maître zen et le scorpion

Un maître zen vit un scorpion se noyer et décida de le tirer de l'eau. Lorsqu'il le fit, le scorpion le piqua. Par l'effet de la douleur, le maître lâcha l'animal qui, de nouveau, tomba à l'eau au risque de se noyer.

Le maître tenta de le sauver une nouvelle fois et l'animal le piqua encore. Un jeune disciple qui était en train d'observer se rapprocha du maître et lui dit : « Excusez-moi, Maître, mais vous êtes têtue ! Ne comprenez-vous pas qu'à chaque fois que vous tenterez de le tirer de l'eau il va vous piquer ? »

Le maître répondit : « La nature du scorpion est de piquer et cela ne va pas changer la mienne qui est d'aider. »

Alors, à l'aide d'une feuille, le maître tira le scorpion de l'eau et lui sauva la vie. Puis, s'adressant à son jeune disciple, il continua :

« Ne change pas ta nature si quelqu'un te fait mal, prends juste des précautions. Les uns poursuivent le bonheur, les autres le créent. Quand la vie te présente mille raisons de pleurer, montre-lui que tu as mille raisons pour sourire. Préoccupe-toi plus de ta conscience que de ta réputation. Parce que ta conscience est ce que tu es, et ta réputation c'est ce que les autres pensent de toi... Et ce que les autres pensent de toi... c'est leur problème ! »

Vous trouverez les réponses des questions de ce mois ci dans le numéro du mois prochain.

Questions:

- 1) Qui est le fondateur de l'aïkido?
- 2) Quels sont les trois plus anciens styles de karaté ?
- 3) Comment s'appelle le fourreau du katana ?
- 4) Quand est sorti le film « La légende du grand judo » d'Akira Kurosawa ?
- 5) De qui provient l'initiative de la création du Taekwondo ?
- 6) Quel art pratiquent les rikishis ?
- 7) Qu'est-ce que le tathib ?
- 8) Quel acte aura fait connaître Nasu no Yoichi du clan Minamoto ?

Bon courage à tous



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.

quizcombat.com



Vous pensez avoir de bonnes connaissances en arts martiaux ? Vous-avez quelques minutes devant vous ? Alors n'hésitez pas et allez à cette adresse et vous pourrez tester vos connaissances. Bien entendu certain penseront que ce genre de quizz est soit trop simple soit infaisable sans avoir un bagage conséquent... et bien c'est faux. Vous pouvez faire votre quizz sur mesure en choisissant parmi 10 thématiques proposé, puis vous choisirez le nombre de question et enfin la difficulté. En plus Mastfight a participé à son élaboration... que demander de plus ?

david.reina.free.fr

DCB : DAVID'S COOKBOOK

Le mannequin en vois (Mook Jong) est le meilleur ami du pratiquant de wing tsun mais est aussi utilisé dans de nombreux autres arts martiaux, seulement voilà un tel équipement ne se trouve pas facilement dans le commerce est possède bien souvent un prix élevé. C'est là que le blog David's CookBook nous vient en aide. En effet bien qu'il traite de bon nombre de sujets divers et variés, dans la partie kung fu nous ne trouvons pas une mais deux explications permettant de se fabriquer soi-même son propre mannequin en bois. Ceci s'adresse bien entendu aux personnes ayant un minimum de matériel et souhaitant se fabriquer du matériel d'entraînement à moindre frais.