

l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



Panthéon martial

Carlos Gracie

Venez à la rencontre de l'un des fondateurs du jujutsu brésilien et initiateur du MMA.

Lumière sur

Le lethwei

A la découverte d'un art martial reconnu pour sa violence. Une boxe entre tradition et modernité.



La voie du sabre



La Tenshinso Jigen ryu



ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Ce mois-ci dans l'art de la voie, beaucoup de nouveautés. La première de ses nouveautés est l'arrivée de deux nouveaux membres dans l'équipe. Le premier de ses membres que vous avez déjà rencontré dans le numéro précédent est Matthieu Jeandel. Vous découvrirez avec lui des principes de l'aïkido dans sa rubrique au coeur de l'aïki. L'autre nouveau-venu est Cédric Bové qui prendra en charge l'illustration de la rubrique « la plume et l'épée ». Ce mois marque aussi la fin de la rubrique « la voie numérique » rubrique secondaire qui a fait son temps.

Cet édito est aussi l'occasion pour moi de vous présenter « zapmartial ». Pour ceux qui ne l'auraient pas encore découvert, zapmartial est un montage de vidéos relatif au milieu des arts martiaux et sports de combats. Le but est de vous permettre de vous détendre entre deux entraînements. Zapmartial est disponible gratuitement sur youtube et en est encore au stade expérimental, aussi, je suis prêt à entendre toute critique constructive.

Je vous laisse maintenant à ce numéro en vous souhaitant une bonne lecture à tous. N'hésitez pas à me faire part de vos remarques et n'oubliez pas de vous rendre sur la page facebook l'art de la voie et sur le site se trouvant à l'adresse suivante:

<http://l-art-de-la-voie.over-blog.com/>

SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le Hung gar	page 3
Bibliographie	La philosophie des arts martiaux	page 7
La voie du sabre	La Tenshinsho Jigen ryu	page 8
Filmographie	Merantau	page 12
Mise au poing	Shuto Uké et exemple d'application	page 13
Le choix des armes	Le bâton court	page 15
Lumière sur	Le Lethwei	page 16
Au coeur de l'aïki	Etude de deux suburi de jo	page 20
Panthéon martial	Carlos Gracie	page 22
la plume et l'épée	Le kyudo une voie longue et difficile	page 25
Quizz		page 26

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Johnny Gence, Antoine Thibaut, Matthieu Jeandel
Correction	Marina Fiquet, Sixtine Dezwarde et Pascal Brice
Illustration	Cédric Bové
Maquettistes	Gilles Aubin et Waly Villca
Contact	lartdelavoie@laposte.net

Diffusion





Histoire d'un art

Le Hung gar

[...] c'est Hu Te Ti qui fondera le hung gar et transmettra son savoir à Hung Gee Kuan. À partir de là, le destin du style sera profondément lié à celui de la résistance à la dynastie Qing et on l'associera aux bateaux rouges à fond plats utilisés pour se déplacer le long des rizières et étroitement liés aux activités de la résistance.

Le Hung gar

Un grand nombre d'arts martiaux, a fortiori s'ils sont chinois, s'estiment héritiers des techniques du monastère de Shaolin. Si, dans nombre de cas, la filiation peut paraître contestable, dans d'autres elle semble beaucoup plus vraisemblable. Cela vaut notamment pour le hung gar, aussi

connu sous le nom de « boxe du tigre et de la grue ». Cet art martial à l'efficacité reconnue doit non seulement sa réputation à cette origine, mais aussi à Wang Fei Hung qui lui a donné ses lettres de noblesses.

Aux origines du hung gar

La destruction du monastère de Shaolin

Il existe un grand nombre d'histoires relatant la naissance du hung gar, mais toutes ont pour point de départ la destruction du monastère de Shaolin (vraisemblablement celui de Shaolin du Sud) en 1736. La raison de cette destruction par le gouvernement de la dynastie Qing semble avoir pour origine l'implication du temple dans les mouvements de résistance. La légende veut que les troupes du gouvernement furent guidés par Pak Mei, un moine qui avait été chassé du temple et s'était converti au taoïsme. On notera à ce sujet qu'il existe un art martial nommé pak mei quan dont Pak Mei aurait été le fondateur.

Le temple aurait en effet été un lieu où se retrouvaient les opposants au régime en

qui fut impliqué dans les actes d'opposition. De plus, s'il semble que nombre de moines furent engagés dans la résistance, on ne peut exclure également que beaucoup de personnes allaient suivre l'enseignement de Shaolin dans le but d'obtenir les compétences martiales suffisantes pour s'opposer au régime, si bien qu'il est difficile de déterminer si c'était le temple en lui-même qui était opposé au régime ou si ce n'était qu'un groupe en son sein.

Un autre point contesté est la date de la destruction. En effet, on trouve les dates 1647, 1732 et 1736. Si l'on croise cette information avec le fait qu'il existait plusieurs temples de Shaolin à cette époque, on peut spéculer que plusieurs de ces temples furent détruits à ces diverses

...il existait à cette époque cinq temples portant le nom de Shaolin, si bien que l'on ne peut pas savoir avec certitude celui d'entre eux qui fut impliqué...

place. Bien qu'il apparaisse que l'implication du temple de Shaolin à cette opposition ne soit pas à exclure, il convient de la nuancer quelque peu. Tout d'abord, il existait à cette époque cinq temples portant le nom de Shaolin, si bien que l'on ne peut pas savoir avec certitude celui d'entre eux

dates. Cependant, si le hung gar est bien un héritier d'un des temples de Shaolin, on peut en toute logique penser que ce fut le temple de Shaolin du Sud qui fut détruit. Cette hypothèse est d'autant plus plausible qu'à cette époque, les opposants au régime avaient fui vers le sud de la Chine où le



Pak mei



pouvoir du gouvernement était moins assuré.

La légende se poursuit en racontant que cinq moines survécurent à l'incendie du temple. Ils se nommaient Hu Te Ti, Fang Ta Hong, Choi Te Chung, Li Che Kai et Ma Shao Hing et décidèrent de faire perdurer l'enseignement de Shaolin en créant chacun un style. C'est l'un de ces moines qui créera le hung gar.

Les premiers pas du style

C'est suite à ces événements que les avis divergent, même si les diverses histoires présentent certaines similitudes. Tout d'abord, c'est Hu Te Ti qui fondera le hung gar et transmettra son savoir à Hung Gee Kuan. À partir de là, le destin du style sera profondément lié à celui de la résistance à la dynastie Qing et on l'associera aux bateaux rouges à fond plats utilisés pour se déplacer le long des rizières et étroitement liés aux activités de la résistance. Ce point semble logique à la vue du ressentiment que devaient éprouver les survivants du temple envers le gouvernement.

Selon certaines histoires, Hu Te Ti aurait été, avec les autres survivants de Shaolin, l'un des fondateurs de la Tien Ti Houei ou

« société du ciel et de la terre ». Cette organisation secrète luttait contre le gouvernement et serait à l'origine des triades que nous connaissons aujourd'hui. Elle aurait été formée avec pour seul mot d'ordre : « Fang Tsing (ou Qing) Fu Ming » qui pourrait se traduire par « à bas les Qing restaurant les Ming ».

Un autre point du développement consacré par certaines théories concerne un aspect plus technique. La forte utilisation de positions basses, comme celle dite du rameur, aurait pour origine le fait que cet art martial se soit développé sur les bateaux rouges. En effet, il était nécessaire pour les combattants de prendre des positions très stables pour compenser l'instabilité des embarcations à fond plat. Or, ce point ne vient en aucun cas contredire le précédent et l'on peut tout à fait penser que ces deux développements aient pu se faire en parallèle.

Quelle que soit la théorie retenue, l'art du hung gar sera transmis à l'abbé Luk Ah Choy qui le transmettra à son tour à la famille Wong.

Le développement du hung gar

L'influence de la famille Wong

Wong Kai Ying (1815-1886) et son fils Wong Fei Hung (1847-1924) sont certainement les deux personnes qui ont le plus influencé la renommée du style au cours du XIX^{ème} et du début du XX^{ème} siècle. Il n'est pas certain que l'abbé Luk Ah Choy ait enseigné directement à Wong Kai Ying, certaines sources affirmant qu'il aurait enseigné à son père. Wong Kai Ying aurait alors appris les bases du style avec son père puis aurait approfondi sa connaissance auprès de l'abbé. Cependant, il est légitime de penser que cette part du récit soit issue d'une mauvaise retranscription de l'histoire de Wong Fei Hung lui-même. Ce dernier aurait quant à lui été initié au hung gar par l'abbé Luk Ah Choy avant que son père ne l'accepte comme élève.

Ce qui est certain en revanche, c'est que le père comme le fils feront chacun à leur tour partie des 10 tigres du Canton qui réunissaient les meilleurs combattants de la région. De nombreux événements, comme la défaite de la Chine durant les deux guerres de l'opium – la première de 1839 à 1842 et la seconde de 1856 à 1857, la

soumission de l'empire aux puissances occidentales et de nombreuses révoltes internes entraînaient un affaiblissement considérable du régime politique en place qui aboutira, en 1912, à l'abdication de l'empereur et à la fin de la dynastie Qing. Ce climat d'instabilité politique permit l'installation d'une certaine insécurité politique ainsi que le développement de gangs. C'est dans ce contexte que les deux membres de la famille Wong devinrent des héros dans la région du Canton. Ils luttèrent contre les gangs et protégèrent les faibles lorsqu'ils le pouvaient, si bien que cela leur permit non seulement de démontrer l'efficacité de leur style lors de nombreux combats, mais aussi d'y attacher une image chevaleresque et vertueuse.

Concernant les apports sur le plan technique, ils viendront principalement de Wong Fei Hung, qui incorporera à la pratique du hung gar non seulement ses connaissances en médecine traditionnelle chinoise – ce qui lui permit de maximiser l'efficacité de son style grâce à l'étude des points vitaux –, mais aussi l'étude de la danse du lion dans laquelle il est dit qu'il excellait. Un des autres apports majeurs de





Ce qui est certain, c'est que bien que la révolution culturelle entraîna une interdiction de la pratique des arts martiaux,[...], le hung gar fut beaucoup moins touché que les autres arts...

Wong Fei Hung est la fusion des formes du tigre et de la grue, qui a donné l'une des formes les plus représentatives du style.

La diversification du style

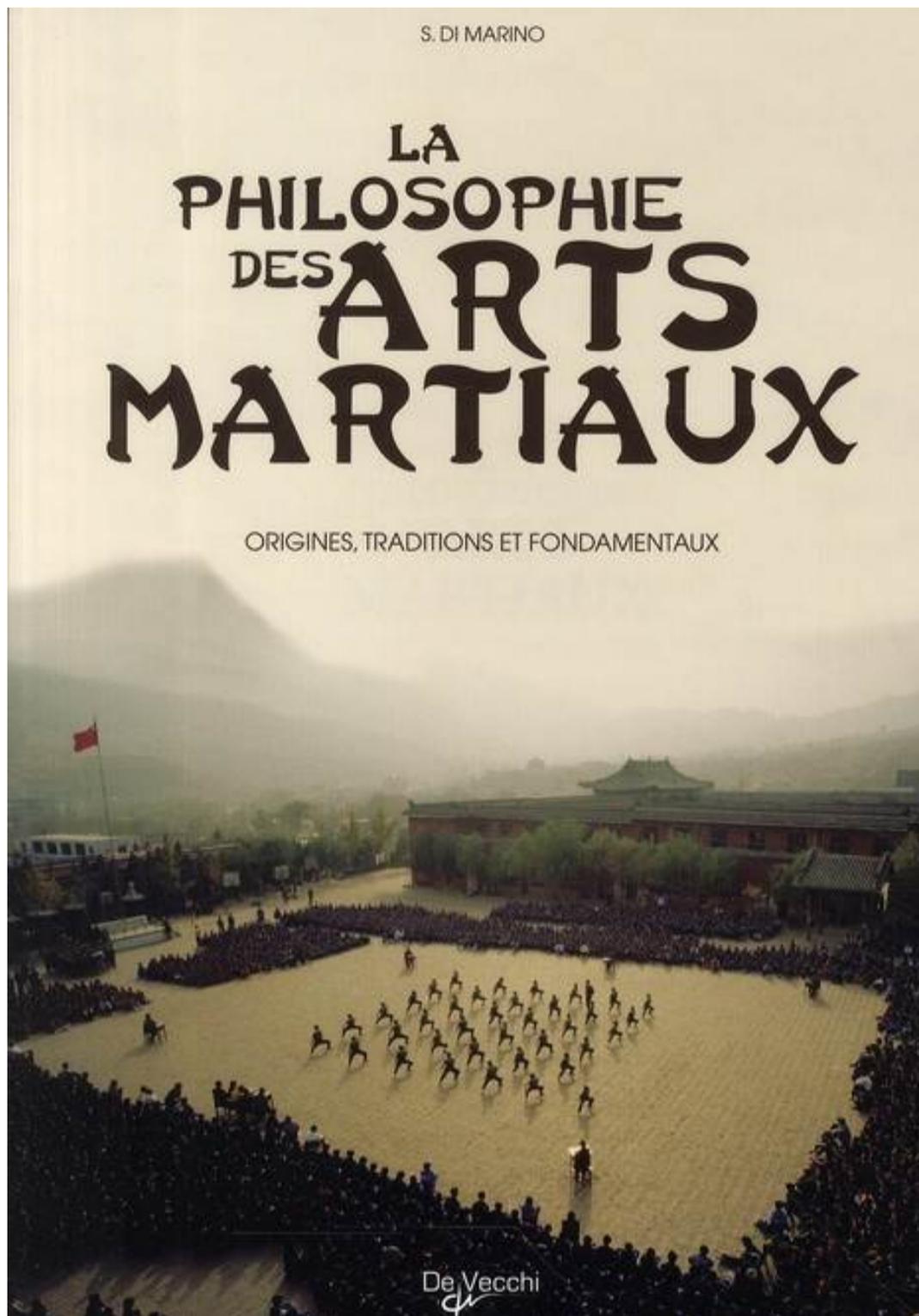
C'est à partir de Wong Fei Hung que l'art s'est divisé en deux grandes branches, celle de l'ancien et celle du nouveau hung gar, parfois nommés petit style et grand style. L'ancien hung gar ou grand style est celui hérité de Shaolin alors que le petit style est celui créé par Wong Fei Hung. Il est cependant à noter que ce dernier est présent dans l'arbre généalogique des deux styles, même si rien n'est certain concernant le petit style, dont la généalogie est plus floue.

Ce qui est certain, c'est que bien que la révolution culturelle entraîna une interdiction de la pratique des arts martiaux, considérés comme une relique désuète du passé, le hung gar fut beaucoup moins touché que les autres arts. Il semble y avoir deux raisons à cela. La première est que le hung gar, lors de la révolution culturelle, était encore fortement affilié à l'opposition contre la dynastie Qing et aurait été considéré par les révolutionnaires comme porteur de valeurs patriotiques. L'autre raison avancée est que l'art martial aurait été présenté au

nouveau gouvernement sous un angle médical et comme une pratique visant à fortifier le corps. Aussi, bien que le hung gar soit officiellement resté interdit au même titre que les autres arts martiaux, dans les faits, sa pratique semble avoir été tolérée par les révolutionnaires.

Il y eut de nombreux grands maîtres du style, à l'instar de Lam Sai Wing (1860 – 1943) surnommé le boucher volant, autant en raison de son métier que de sa maîtrise des couteaux papillons (qui ressemble fortement à des couteaux de boucher). Son histoire est entourée de légendes et de grands combats et il est considéré comme l'un des plus grands maîtres du hung gar. L'un de ses élèves, Chan Hon Cheung fondera la Hong Kong Chinese Martial Arts Association dans les années 70. On ne peut cependant pas nier que l'une des principales raisons de la propagation du hung gar est la très vaste filmographie autour de la vie de Wong Fei Hung qui permit au monde de découvrir cet art.





La philosophie des arts martiaux de S. Di Marino

Voici un ouvrage très intéressant pour qui cherche des pistes de réflexion sur l'évolution et les raisons de l'évolution des arts martiaux et de leur philosophie. Cet ouvrage, très complet et d'un accès assez simple, est certainement l'un des premiers ouvrages que devrait acquérir ceux qui se posent des questions comme : comment et pourquoi ont évolué certains arts martiaux ? Pourquoi passer d'un art martial à un sport de combat ? Que reste-t-il des arts martiaux du Japon médiéval ?

Cet ouvrage, s'appuyant sur les arts martiaux japonais, nous offre toutefois des pistes de réflexion beaucoup plus générales si l'on ne considère les arts présentés que comme des exemples. Certains arts comme le ninjutsu, le karaté et le kenjutsu seront abordés beaucoup plus en détails que d'autres, cependant il ne s'agira cependant pas d'une simple description de ces derniers mais bien d'une réflexion sur leur développement et l'évolution de leur philosophie. Ainsi l'ouvrage consacrera aussi divers sections à des personnages et événements marquants de l'histoire des arts martiaux japonais comme : la révolution Meiji, l'influence de Jigoro Kano...

Une section particulièrement intéressante de cet ouvrage traite d'un problème intemporel, à savoir les « Écoles, maîtres et défis ». Cette section ne se contente pas uniquement de nous démontrer les différences qui existent entre les lieux et les systèmes de grade, mais s'inscrit aussi dans un questionnement sur le rôle du maître et l'aptitude de critique que l'élève doit conserver notamment quand un enseignement lui paraît douteux.

Un ouvrage fort intéressant pour tous ceux qui souhaitent obtenir une base et certaines pistes de réflexion sur la philosophie des arts martiaux.

A photograph of three men in a wooden dojo practicing sword techniques. They are wearing dark blue or black traditional Japanese clothing (gi) and are holding long swords (katana) high above their heads in a synchronized pose. The background shows the wooden walls of the dojo with various notices and a framed picture. The floor is covered with a blue mat and a red mat.

LA VOIE DU SABRE

La Tenshinsho Jigen ryu

La Tenshinsho Jigen ryu est réputée être une école très dure et très astreignante, qui demande une très bonne condition physique. Ses élèves sont amenés à faire des exercices longs et répétitifs pour pouvoir déployer une grande puissance lors de l'exécution des coupes et, pour ce faire, ils pratiquent des exercices insolites comme frapper un fagot de bois à de nombreuses reprises en gardant un kiai constant.

La Tenshinsho Jigen ryu

La Tenshinsho Jigen ryu est l'une des écoles de kenjutsu les plus réputées. Ce fut aussi l'une des plus craintes du Japon. Bien qu'elle possède vraisemblablement des racines communes avec la Yakumaru Jigen ryu ces deux écoles sont distinctes. La Tenshinsho Jigen ryu est connue non

seulement pour son aspect très dur et très brutal, mais aussi pour sa stratégie agressive qui permirent au clan Shimazu de s'imposer et de gagner de nombreuses batailles tout au long de l'histoire.

Un art d'influence aux racines anciennes

Les origines du style

Il est très difficile de déterminer quelle est l'origine exacte de la Tenshinsho Jigen ryu. La plupart des écoles s'accordent cependant sur le fait qu'elle serait née aux alentours du XVème siècle et aurait pour fondateur Kaiso Setoguchi Bizen no Kami. Ce dernier changera plusieurs fois de nom au cours de sa vie, aussi le retrouve-t-on souvent sous le nom de Nagamune. Selon l'histoire la plus commune, il aurait pris connaissance des enseignements d'une ancienne école nommée la Minamoto ryu grâce à des rouleaux qui lui furent transmis par le 14ème héritier de l'école. En plus de ces textes, il serait allé recevoir l'enseignement de la Tenshin Shoden Katori Shinto ryu dont il obtiendra au bout de quelques années le menkyo kaiden. Il fondera alors une école nommée Tenshinsho Jigen ryu, qui deviendra plus tard la Tenshinsho Jigen ryu.

Selon l'histoire la plus commune, il aurait pris connaissance des enseignements d'une ancienne école nommée la Minamoto ryu grâce à des rouleaux qui lui furent transmis par le 14ème héritier de l'école.

Si cette base est commune à de nombreux récits traitant de l'origine de ce style, la suite des événements est beaucoup moins claire du fait que l'on ne sait pas exactement ses dates de naissance et de mort. Ce qui est en revanche certain, c'est que cet art se propagea sur le territoire du clan Shimazu, dans la province de Satsuma, et qu'il en sera l'art majeur. Il existe deux grandes histoires à ce sujet. La première fait remonter la vie de Kaiso Setoguchi à la fin du XVème siècle et au début du XVIème. Selon cette version, le fondateur se serait installé sur le territoire de Satsuma et n'aurait

enseigné son art qu'à une petite élite. La diffusion de son art à l'ensemble du clan serait due à certains de ses élèves, même si seule l'élite aurait eu accès à l'intégralité du style. Le fondateur de l'école serait mort en 1519.

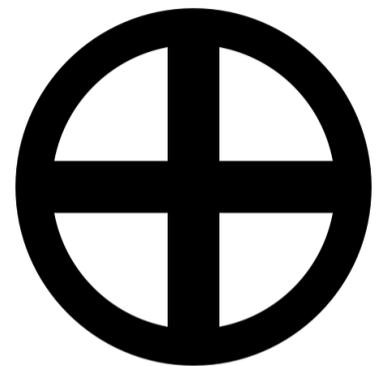
L'autre grand récit des origines du style le fait remonter à la toute fin du XVIème siècle. Le clan avait en effet subi de nombreuses défaites qu'il aurait imputées à la Taisha ryu enseignée à cette époque. Suite à un combat ayant lieu entre les deux arts et à la victoire écrasante de la Tenshinsho Jigen ryu, celle-ci devint l'art officiel du clan.

L'influence de la Tenshin Jigen ryu

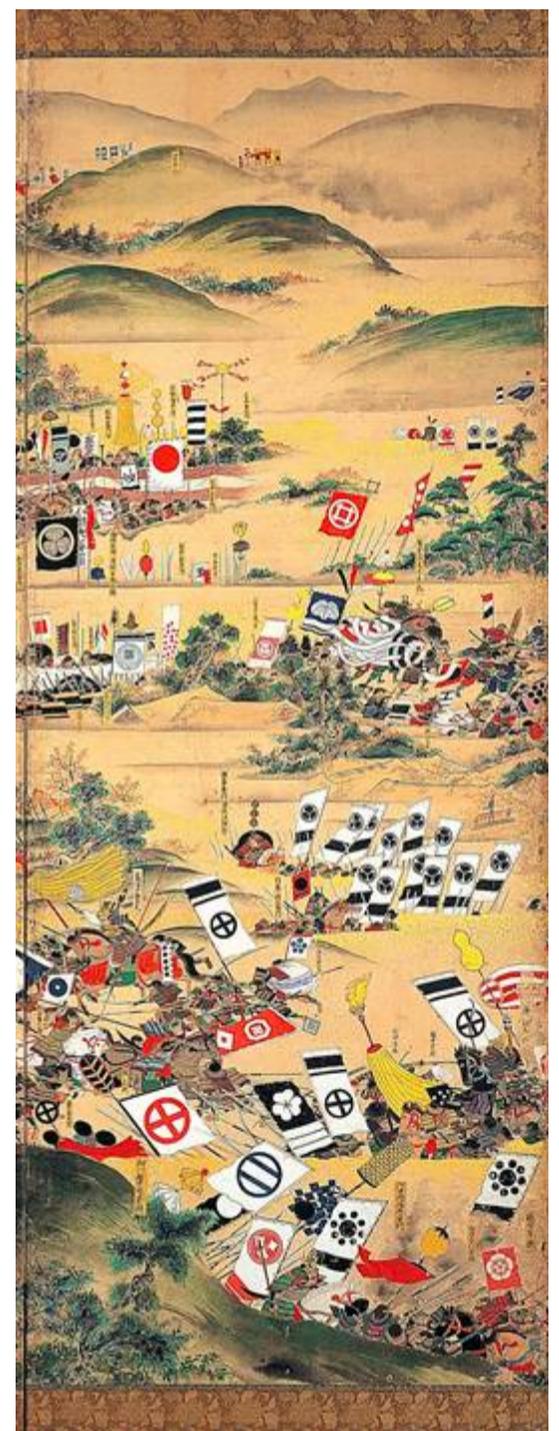
Quelles que soient les origines de l'art, il est certain qu'il faille la chercher dans la province de Satsuma qui était dirigée par le clan Shimazu. Bien que participant à la bataille de Sekigahara dans le camp des perdants, ce clan fut

remarqué pour son efficacité au combat et sera craint durant toute la période Edo pour son style de combat. Il est d'ailleurs dit qu'on enseigna pendant longtemps aux élèves de certaines écoles de kenjutsu à fuir lorsqu'ils voyaient leur adversaire se mettre dans la position Tombo no kame, qui est une position propre à ce style. Cette anecdote démontre bien la crainte que pouvait susciter la Tenshin Jigen ryu.

L'influence de l'école de kenjutsu aura aussi été très forte sur le karaté. En effet, le clan Satsuma envahit le royaume de Ryukyu (anciennement



mon du clan
Shimazu



bataille de
Sekigahara



l'archipel d'Okinawa) en 1609 et en gardera le contrôle jusqu'à son annexion définitive par le Japon en 1879. Il est d'ailleurs intéressant de noter que cette invasion fut encouragée par le gouvernement en place depuis 1604 (suite à la victoire de Sekigahara), alors que le clan Shimazu faisait partie des opposants à Tokugawa. On pourrait penser que cette autorisation par le shogunat ait eu pour objectif d'éviter toute révolte du clan en canalisant sa puissance militaire et en l'autorisant à annexer une province qu'il convoitait. Ce qui est certain, c'est que l'on retrouve l'influence de la Tenshinsho Jigen ryu dans le karaté et notamment

dans le concept d'ikken-hissatsu, le principe de la frappe unique. Certains avancent aussi que l'art aurait grandement influencé l'utilisation du kiai, l'utilisation des hanches et le principe du kime. Pour appuyer cela, certaines sources évoquent l'influence de Matsumura Sokon, de la famille dirigeante de Shuri, qui serait allé étudier le Tenshinsho Jigen ryu auprès du clan Shimazu et aurait intégré ses nouveaux concepts au shuri-te, qu'il renommera Shorin ryu, une ancienne forme de karaté qui a influencé le shito ryu et le karaté shotokan.



La pratique de la Tenshinsho Jigen ryu

Les principes de l'art

La Tenshinsho Jigen ryu est réputée être une école très dure et très astreignante, qui demande une très bonne condition physique. Ses élèves sont amenés à faire des exercices longs et répétitifs pour pouvoir déployer une grande puissance lors de l'exécution des coupes et, pour ce faire, ils pratiquent des exercices insolites comme frapper un fagot de bois à de nombreuses reprises en gardant un kiai constant. Il est dit que traditionnellement, les élèves devaient frapper ce fagot avec leur bokken 3 000 fois le matin et 5 000 fois l'après-midi. Cette volonté de conditionnement passe aussi par l'utilisation de bokken particulièrement lourds et ne possédant pas de courbes, ce qui permet non seulement un conditionnement physique, mais aussi mental du pratiquant, et renforce sa détermination et sa volonté.

L'un des grands principes du style est qu'il ne faut pas se défendre, mais attaquer autant que possible, une approche qui a souvent valu à cette

école une réputation d'agressivité. Toutefois, si cette affirmation est vraie pour la stratégie employée, il n'en demeure pas moins que les élèves se voyaient également inculquer des bases morales comme le fait qu'il ne fallait pas tirer le sabre sauf quand il n'y avait pas d'autre choix.

Un autre concept fondamental dans le style est la recherche du coup unique. Ainsi, l'un des buts de cette école est de mettre son adversaire hors de combat le plus vite possible en utilisant toute sa puissance pour pouvoir se désengager et tout de suite faire face à un autre adversaire. En effet, l'une des bases du travail de cette école consiste à toujours penser que l'on fera face à plusieurs adversaires.

Il résulte de tous ces éléments un style d'apparence très rude mais aussi très technique, faisant fortement appel à l'utilisation des hanches et de la gravité lors des coupes, ce que facilite d'autant plus la garde Tombo no kame dans laquelle le sabre est placé en hauteur à



L'un des entraînements de base de l'école est le travail sur le yokogi, un fagot de bois posé sur deux tréteaux que le pratiquant va frapper à de nombreuses reprises...

hauteur à la verticale du côté droit, de manière à pouvoir utiliser au maximum la gravité et les hanches lors de la coupe. Cette garde dénote aussi de l'aspect agressif du style car elle offre un grand nombre d'ouvertures que n'offriraient pas d'autres gardes plus classiques.

Le travail au sein de l'école

L'un des entraînements de base de l'école est le travail sur le yokogi, un fagot de bois posé sur deux tréteaux que le pratiquant va frapper à de nombreuses reprises en maintenant un kiai continu. Il est intéressant de noter qu'ici, le kiai ne se fait pas juste au moment de la frappe, mais au contraire tout au long de l'exercice bien que son intensité augmente à chaque frappe. Cette dernière peut se faire avec un boken, mais aussi avec des outils plus longs et lourds, voire avec des rondins de bois de presque deux mètres dont l'une des extrémités aura été taillée en forme de poignée grossière.

Un autre exercice important du style est

l'étude des katas. Ceux-ci peuvent s'exécuter seuls ou à deux et comprennent autant des techniques de kenjutsu que des techniques de iaï, ce qui fait de cet art un art très complet.

Un dernier exercice important de ce style est l'étude des tameshigiri, les coupes. Cet exercice, exécuté avec un katana réel, est important car il permet de connaître le bon angle de coupe. Il est à la base pratique, en tenant le sabre à deux mains et seuls les pratiquants ayant déjà une bonne maîtrise de cette première phase peuvent étudier les coupes à une seule main. L'exercice permet aussi aux pratiquants d'apprendre à ne pas se laisser emporter par l'élan de leur coupe car ils doivent toujours se tenir prêt à exécuter une autre coupe dans une autre direction.





Synopsis

« Dans un village indonésien vit un jeune combattant, Yuda, rompu à l'art martial du Silat. Pour compléter sa formation, il doit accomplir son «Merantau», un rite de passage à l'âge de guerrier adulte. Il est par conséquent envoyé à la fourmillante capitale du pays, Jakarta, où il devra se faire un nom. Sans domicile fixe et sans travail, Yuda découvre l'âpreté de la vie urbaine. Rapidement, un concours de circonstances l'amène à venir en aide à une jeune femme, Astri, sur le point d'être enlevée par un réseau de prostitution étranger. Maintenant recherchés par les chefs du réseau et leurs hommes, Yuda, Astri, et son petit frère Adit, vont devoir survivre la peur au ventre dans la frénésie et la moiteur de Jakarta. Ainsi débute le Merantau de Yuda... »

Voici un film qui a su faire parler de lui dans la communauté des arts martiaux. Le principal point fort de ce film est qu'il nous fait découvrir le Silat, un art martial d'origine malaise. Tel qu'il nous est montré dans ce film, il est un art martial très complet comprenant de nombreux coups, projections et clefs. La chorégraphie des combats est excellente et n'a rien à envier à un Hong back. Les musiques choisies pour les combats nous permettent de mieux nous immerger dans ceux-ci et l'on ressent une réelle tension lors de ces derniers. Il faut bien cela car les combats sont le seul point fort et le seul réel attrait de ce film.

En effet, ce film connaît de nombreux points faibles comme un scénario assez décousu et peu développé et un jeu d'acteur assez mauvais. A ce titre, je vous déconseille fortement la version française de ce film, du fait des doublages de mauvaise qualité qui rendent le jeu d'acteur encore plus déplaisant. Le point le plus désagréable de ce film reste cependant son aspect très naïf et bien souvent cliché. On y retrouve en effet des gentils très gentils et des méchants très méchants ce qui pourra en agacer plus d'un.

En somme, il s'agit d'un film dont le principal attrait réside dans le fait de nous faire découvrir le Silat, mais dont les combats auront parfois du mal à faire oublier les nombreux points faibles.

Shuto Uké et exemple d'application

En départ en shuto à droite(photo1) nous allons transférer le poids sur la jambe pour avancer et venir dans la phase d'armement (photo2, attention l'image de profil montre un armement à droite).

Les épaules restent basses et le coude exerce une pression vers soi, on tend la main gauche pour exécuter un shuto droit. C'est le même armement que gédan barai, mais avec les mains ouvertes. On ne lève pas le coude devant son visage, cela implique une déconnexion de l'épaule et on sort du schéma moteur optimum. Cette pression sur soi est très importante pour profiter de l'élasticité des muscles et de leur réaction, système d'action réaction là aussi.

On avance alors le pied et la main gauche vient longer le bras droit, la hanche reste de face et ce n'est qu'au dernier moment avec la rotation finale du coude et du poignet que la hanche se met en hanmi (3/4 de profil). Le hikité, l'action de la main opposée, se fait vers l'arrière et vers le bas avec aussi une rotation de la main. La main se retrouve au niveau du ventre et non au niveau de la hanche comme la majorité des techniques. Le coude exerce une pression vers le sol.

C'est l'action du corps qui fait la trajectoire circulaire du blocage et pas le mouvement de la main seule (photo3 et 4). Il ne faut pas exagérer le cotés circulaire de ce blocage. La aussi, c'est

la mécanique des hanches qui lance le shuto, le bras ne travaille pas seul.

La rotation du poignet fait que l'on bloque avec le tranchant d'où le terme shuto, si quelqu'un en face, voit la paume de votre main c'est bon, si vous lui présenté le tranchant, ce n'est pas bon, votre rotation n'est pas complète et vous bloqueriez avec de dessus de la main en « haisho » et non en shuto. On voit souvent cela sur les photos.

Lorsque l'on avance en kokutsu, il faut bien penser à rester sur place lorsque l'on lance son pied vers l'avant, ne pas avancer en fait, comme dans zenkutsu, mais rester en « ko » c'est-à-dire sur une position arrière. On voit souvent des pratiquants avancer et revenir en arrière pour se remettre en place. On reste sur sa jambe d'appui et on lance le pied vers l'avant, on exerce une pression sur la jambe avant afin de pousser sa hanche vers l'arrière pour venir s'asseoir en quelque sorte sur sa jambe d'appui (photo5). Les pieds sont perpendiculaires et sur la même ligne et les genoux en direction des orteils. La main se trouve au niveau de l'épaule comme pour la plupart des blocages chudan en Shotokan, le poignet plié ou main tendu dans le prolongement du poignet selon les écoles. Personnellement, je plie, meilleure connexion des muscles de l'avant-bras.

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.





L'application :

En garde classique, (photo6) Tori attaque oie tsuki jodan, uké utilise l'armement du shuto pour venir balayer l'attaque avec un retrait du corps et du pied simultanément (photo7), il attaque avec le shuto en rentrant dans la garde sans marquer de temps d'arrêt. Le shuto devient ici shuto uchi, c'est-à-dire en frappe (photo8). Tori accuse le coup et relance avec un gyaku stuki, uké balaye le coup de poing avec un retrait du corps abaissement et armement de sa frappe, tout ceci synchronisé (photos 9 et

10). Il avance ensuite pour à nouveau placer un shuto uchi (photo11).

Profitant de sa saisie et du positionnement de son coude (photo12, caméra inversé), uké en profite place un arm-block au coude de tori. On reste connecté coude hanche pour démarrer la rotation après avoir mis un choc au niveau du coude pour ensuite pivoter et le finir au sol (photo 13 et 14).

Johnny Gence

Le bâton court

Si le bâton long est une arme très connue et pratiquée dans un grand nombre d'arts martiaux à ce jour, sa version courte est, quant à elle, beaucoup moins présente. Le bâton court sera ici considéré comme étant une arme plus petite que le bâton long mais aussi plus courte que les bâtons de tailles moyennes comme le Jo (1m30 environ). Les bâtons courts mesurent moins que la taille d'un bras tendu et ont pour avantage d'être des armes légères et au maniement aisé à une main. Ce point permet donc le maniement simultané de deux armes lors d'un combat.

Si un certain nombre d'arts étudient le bâton court, c'est certainement l'Eskrima, aussi nommé Kali Eskrima et Arnis, qui étudie le plus cet arme. Cet art, originaire des Philippines, se base principalement sur l'étude des armes et le bâton court y prend une place toute particulière. D'abord utilisé seul, le pratiquant est très vite confronté à l'étude de deux armes maniées simultanément, ce qui lui permet de faire pleuvoir sur son adversaire un déluge de coups tout en gardant des mouvements très fluides et une défense pouvant facilement s'adapter. Le bâton utilisé dans les arts martiaux philippins est légèrement flexible, ce qui lui permet d'être non seulement léger mais d'obtenir un effet fouetté lors des frappes.

Au Japon l'arme porte le nom de Tambô. Il s'agit d'un bâton court et rigide mesurant environ une cinquantaine voir une soixantaine de centimètres. Il a donné lieu à la création du Tanbô-Jutsu, un art qui lui est entièrement dédié. Encore une fois il peut être manié seul ou par paire. On retrouve aussi son utilisation dans d'autres arts comme le Kobudo d'Okinawa par exemple, bien qu'il n'y soit pas une arme majeure.

Le bâton court est aussi utilisé dans les arts martiaux chinois. Dans de nombreux arts tel certains styles de taiji il permet une introduction à des armes comme l'épée. On retrouve d'ailleurs l'utilisation de cette arme dans de nombreux arts martiaux influencé par les pratiques chinoises tels les arts martiaux vietnamiens.

On ne peut pas parler des bâtons courts sans penser aux diverses formes de matraques que l'on retrouve tant en Asie qu'en Occident. A ce titre le Japon connaît une arme du nom de Jutte, qui est une matraque métallique munie d'un crochet à sa garde à la manière d'un saï. Le but de ce dernier était de permettre au pratiquant de bloquer et si possible, de briser le sabre adverse.





Lumière sur... Le lethwei

Le premier de ces principes concerne les frappes et dénote une certaine richesse stratégique de l'art. En effet, les frappes n'ont pas directement pour but de mettre un terme au combat. Dans un premier temps elles doivent s'exécuter sur les membres de l'adversaire et plus particulièrement sur les cuisses, les biceps et les autres muscles fortement sollicités..

Le lethwei

Le lethwei était à l'origine une des formes sportive du bando, l'art martial birman. Ce dernier se composait semble-t-il de la pratique du combat à main nue appelé bando, d'une forme de lutte appelé naban, de la pratique des armes, le banshay, et du lethwei, la pratique pugilistique sportive.

Entre modernité et tradition

Une pratique moderne...

À l'origine, les combats de lethwei étaient particulièrement violents et il n'y avait pour ainsi dire pas de règles. Il semble même qu'aux XIX^{ème} siècle, ces combats étaient plus violents que ceux de boxe thaï. Ils se déroulaient dans des cercles et étaient présidés par deux juges. Les combattants n'avaient pour seules protections que des bandages aux mains, une coquille faite avec une noix de coco et une lanière de cuir entre les dents.

À la suite de la colonisation, les contacts avec des sports occidentaux comme la boxe ont entraîné une modernisation de ce sport. Cette évolution est tout d'abord passée par l'introduction d'un ring, bien que des combats dans des cercles soient encore pratiqués dans des villages lors de

Aujourd'hui, le terme lethwei est de plus en plus utilisé à tort pour désigner le bando en général. Dans les faits, il semble que le lethwei tel qu'il est pratiqué aujourd'hui soit devenu une discipline indépendante du bando même s'il garde certains liens avec lui.

certaines fêtes au XXI^{ème} siècle. Un autre élément de la modernisation de ce sport est l'adoption de protections modernes, notamment le port obligatoire de gants et de certaines protections basiques comme une coquille plus moderne, un protège-dent, des protège-chevilles et, dans certains cas, un casque. Les combats se font désormais par catégories et se déroulent en deux rounds très longs mais avec un temps de repos complet entre chaque round. Bien que les deux arbitres soient présents durant le match, la victoire est désormais décidée par un jury de six juges.

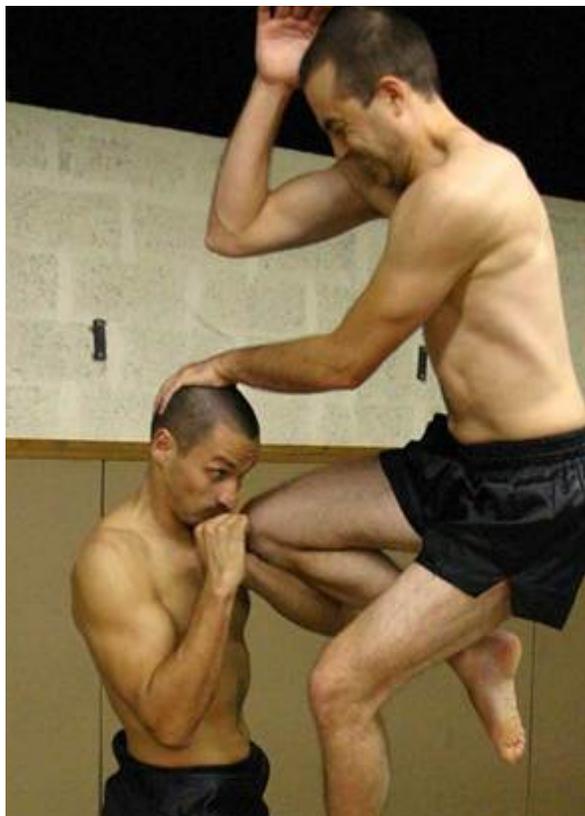
...mais fier de ses traditions

Bien que le lethwei ait été modernisé, il a gardé, au-delà de ses techniques, certaines traces de son origine, notamment au travers de deux rituels



Cette évolution est tout d'abord passée par l'introduction d'un ring, bien que des combats dans des cercles soient encore pratiqués dans des villages...





qui lui sont propres.

Le premier de ces rituels est le lethwei-yei, ou danse guerrière. Il s'agit pour le combattant d'exécuter avant son combat un aka, c'est-à-dire une forme, propre à son école. Cette danse est réalisée sur un fond de musique traditionnelle au rythme de laquelle le pratiquant doit adapter son exécution. Cette danse peut avoir deux significations. Soit elle est exécutée avant le combat et, dans ce cas, elle aura pour but de démontrer les capacités du pratiquant ainsi que d'impressionner son adversaire et la foule. Le pratiquant pourra aussi être amené à la réaliser à nouveau en cas de victoire.

Un autre rituel pratiqué avant les combats de lethwei est le let

Le travail en shito-ryu

Les principes de la boxe birmane

La pratique du lethwei s'axe autour de trois grands principes qui reflètent l'essence de la boxe.

Le premier de ces principes concerne les frappes et dénote une certaine richesse stratégique de l'art. En effet, les frappes n'ont pas directement pour but de mettre un terme au combat. Dans un premier temps elles doivent s'exécuter sur les membres de l'adversaire et plus particulièrement sur les cuisses, les biceps et les autres muscles fortement sollicités. Le but est ici d'affaiblir l'adversaire avant d'en venir à bout. Cette stratégie d'érosion aura non seulement pour conséquence d'affaiblir sa garde mais ses frappes perdront aussi en efficacité.

La seconde stratégie concerne les projections. En effet, le lethwei, bien qu'il porte le nom de boxe birmane, est une pratique très complète qui comprend un certain nombre de projections et de ciseaux. Les projections dans ce sport doivent se faire de manière à ce que l'adversaire tombe le plus près possible afin de pouvoir directement enchaîner sur des frappes.

Le troisième principe permet pour sa part d'appréhender l'aspect plus

khamaungkhat. Il s'agit, pour le pratiquant, de montrer à son adversaire ainsi qu'à l'arbitre les parties de son corps qu'il utilisera durant le combat. Pour ce faire, il frappe cette partie avec sa main opposée. Rien n'oblige un pratiquant à utiliser toutes les armes à sa disposition lors d'un combat et cela peut varier d'une école à l'autre mais aussi en fonction de son niveau. Traditionnellement, on peut frapper avec neuf parties du corps : les deux poings, les deux coudes, les deux pieds, les deux genoux et le crâne. Ce type de coup est d'ailleurs l'une des spécificités de la boxe birmane et l'on ne les retrouve que dans très peu de pratiques martiales et à plus forte raison dans les sports de combats.

traditionnel de la pratique. Il consiste à utiliser les techniques des animaux. En effet, le bando était un art que l'on pouvait qualifier de zoomorphique, c'est-à-dire qu'il s'inspirait des animaux. On compte traditionnellement neuf animaux à savoir le python, le cobra, la vipère, la panthère, le tigre, le buffle, le sanglier, le scorpion et l'aigle.

Une boxe complète

Le lethwei est une pratique martiale très complète. Elle comprend tout d'abord l'utilisation de neuf armes – neuf parties du corps. On y retrouve, comme dit plus haut, les pieds, les mains, les coudes, les genoux et la tête. Les coups de pied, par exemple, peuvent autant concerner des coups de tibias que des coups de pieds à proprement parler. Le pratiquant apprendra à utiliser ses armes naturelles en fonction de la distance et l'on retrouve un grand nombre de techniques allant des coups de pied sautés aux coups de genoux en escalier en passant par les coups de coude retournés. Ces techniques sont dirigées vers des parties sensibles du corps humain pour une efficacité maximale.

Au-delà de ces techniques de frappe, la boxe birmane est très riche et comporte de nombreuses techniques





d'étranglement et de saisie découlant notamment de l'étude du python, ainsi que des techniques de projections et de ciseaux que l'on retrouve dans les stratégies d'autres animaux tels la panthère et le tigre. On y trouve également des techniques de combat au sol provenant entre autres du système du buffle.



Etude de deux suburi de jo

Lors de l'interview donnée pour le magazine l'art de la voie, j'ai essayé de développer l'idée que l'Aïkido est une proposition à la Liberté. Bien entendu tout cela n'est resté que mots pour qui n'est jamais venu me rencontrer sur un tatami. Je vais maintenant au travers des articles qui paraîtront dans le magazine donner un aperçu technique de cette liberté, comment utiliser la méthode et comment progresser à travers celle-ci pour y parvenir. Commençons par le commencement...

Beaucoup de pratiquants qui utilisent la « méthode Iwama » ou « méthode Saito », considèrent que la base du travail et l'essence de la pratique résident dans la pratique du suburi. C'est pourquoi je vais commencer par traiter de l'étude des suburi. Tout d'abord laissez-moi rappeler qu'il existe :

- 20 suburi de jo
- 7 suburi de ken
- 1 suburi du ken tai jo

Grâce à internet, au développement des dvd, ... , il est possible aujourd'hui de trouver de nombreux supports

permettant d'illustrer la pratique des suburi. Bien entendu la référence absolue reste les dvd de Morihiro Saito : Aiki-ken et Aiki-jo. Cependant, il est rare de trouver des explications quand à l'utilisation de ces outils pour avancer sur la voie de l'Aïki, sur la voie de la liberté. C'est pourquoi je souhaite ici introduire quelques exemples pour montrer comment il convient de penser la pratique des suburi au-delà de la forme. Commençons par la pratique du jo avec les suburi n°5 : tsuki jodan gaeshi uchi et le suburi n°12 : katate toma uchi.

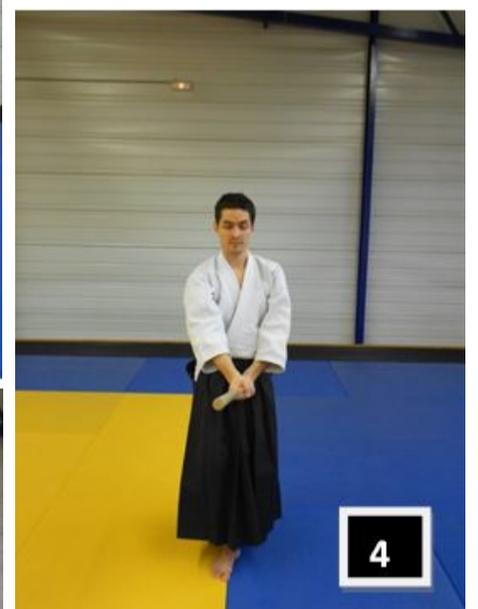
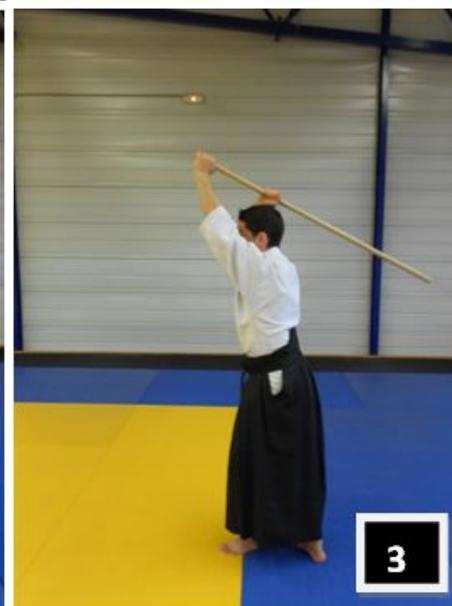
L'un des apprentissages du suburi tsuki jodan gaeshi est de réunir les mains au milieu du jo (photo n° 2) afin de pouvoir récupérer le jo dans la main gauche lors de la rotation (photo n°3) et finir en ken no kamae (photo n°4). La question que tous pratiquants, débutants ou non sont en mesure de se poser est la suivante : "que se passerait-il si la main gauche vient contre la main droite à l'extrémité du lieu au lieu d'amener la main droite au centre du jo contre la main gauche ?"

A propos de l'auteur

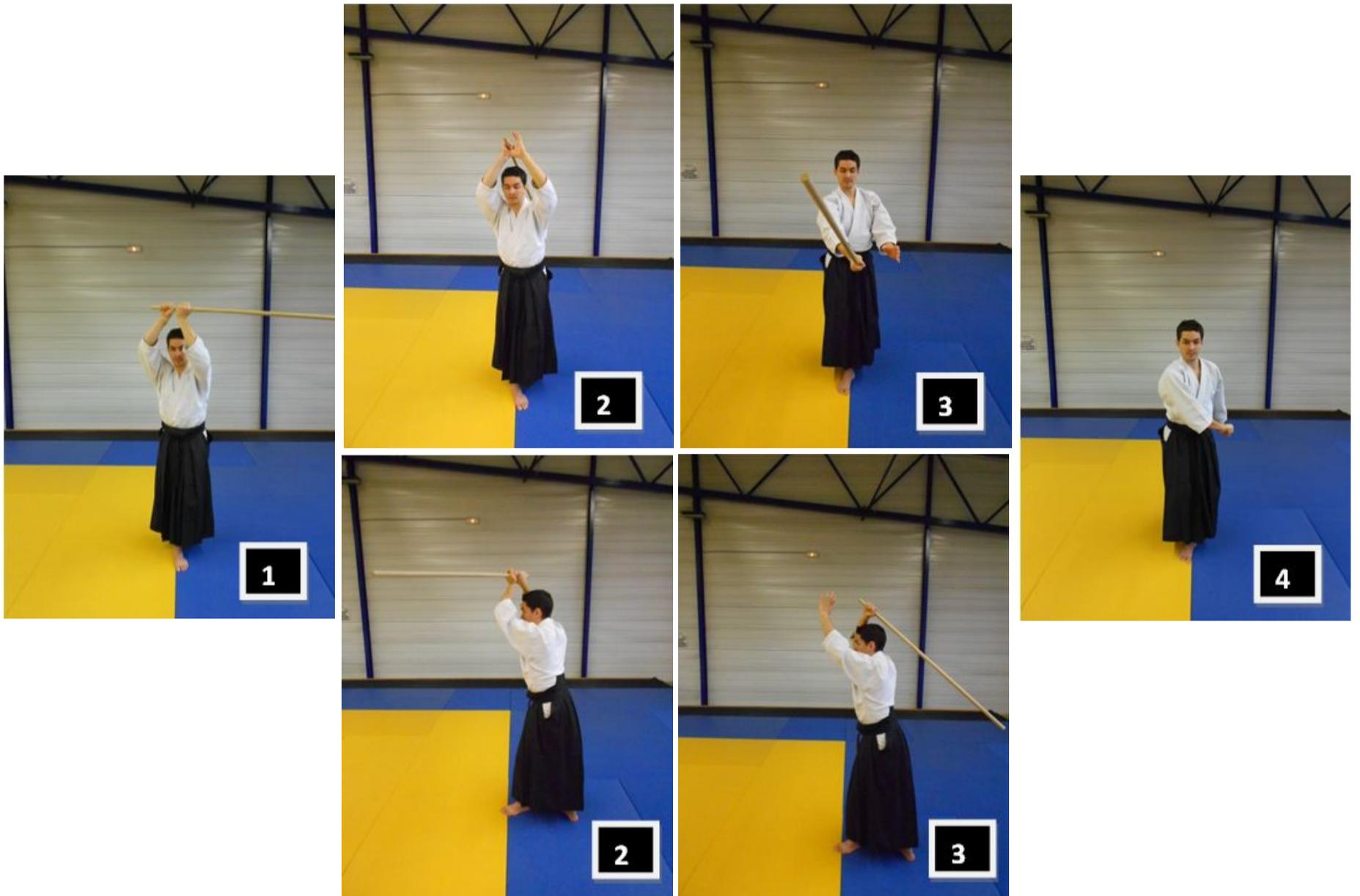


Matthieu Jeandel est un pratiquant accompli d'aïkido et possède le grade de 5ème dan dans cette discipline. Elève de Philippe Voarino il est l'un des fondateurs d'ITAF France.

Tsuki jodan gaeshi uchi



Katate toma uchi



Il se passerait que le mouvement tsuki jodan gaeshi ne serait plus réalisable pour la simple et bonne raison que lors la rotation la main gauche n'aurait rien à récupérer (voir la photo n°3 toma uchi vue latérale). C'est alors que naît le mouvement que l'on nomme katate toma uchi.

On se contente bien souvent de dire que le suburi katate toma uchi est une frappe à longue distance (toma = tooi maai = la plus grande distance). Ce que l'on oublie de dire c'est que cette modification de la distance (plus courte / plus grande) est due à la modification du placement de la main lorsque le jo tourne au-dessus de la tête :

-Si les mains sont regroupées au centre du jo (photo n°2) = jodan gaeshi uchi

-Si les mains sont regroupées à l'extrémité du jo (photo n°3) = katate toma uchi

Ces deux suburi enseignés et appris dans des séries différentes : la série des tsuki pour le suburi n°5 et la série des katate pour le suburi n°12, ne sont en fait qu'un et un seul mouvement. Un

mouvement réalisé par le corps en tout point identique, le passage de l'un à l'autre se fera par une position des mains différentes sur le jo.

Ce lien, cette position des mains différentes est une clé de la Liberté dont je parlais dans l'interview, construire deux suburi avec leurs points techniques respectifs est une bonne chose mais il ne faut pas se contenter de cela... Il faut également faire le lien entre chacun pour que ceux-ci ne soient plus 20 mouvements isolés les uns des autres ou des séries isolées les unes des autres mais bien un seul mouvement qui s'exprime de façon différentes. C'est en cela que doit consister l'étude des suburi. J'illustrerai cela au travers des suburi de ken lors du prochain article.

Merci à Guillaume Dorgnier 2ième dan ITAF pour avoir pris le temps de réaliser les clichés nécessaires à l'article.

Matthieu Jeandel

Lexique:

- Suburi** : exercice solitaire à l'aide d'un sabre de bois ou d'un bâton afin d'apprendre la manipulation de l'arme et les principes de mise en action du corps.
- Tsuki** : correspond à l'estoc
- Jodan** : niveau haut (gedan = niveau bas / chudan = niveau moyen)
- Gaeshi** : l'action de retournement
- Uchi** : Frappe
- Toma**: To-oi ma-ai = la distance la plus longue
- Ken no kamae**: position de base au sabre
- Aiki-ken**: pratique du sabre selon les principes de l'Aikido
- Aiki-jo**: pratique de la lance selon les principes de l'Aikido
- Ken tai jo**: exercice où l'un des pratiquants à un bâton et l'autre un sabre de bois

Carlos Gracie

Parmi les arts martiaux traditionnels un certain nombre de familles sont connus pour leur grande influence. On peut à ce titre citer les familles Chen ou Hung parmi d'autres. Mais si une famille a sut s'illustrer dans le monde des arts martiaux et sports de combats depuis les années 60 c'est sans conteste la

famille Gracie. La réussite martiale de cette famille est en grande partie due à Carlos Gracie qui a réussi à unir sa famille autour du jujutsu et à imposer son style non seulement au Brésil mais aussi sur la scène mondiale.

De l'art japonais à la Famille Gracie

Maeda Mitsuyo, le maître de Carlos Gracie

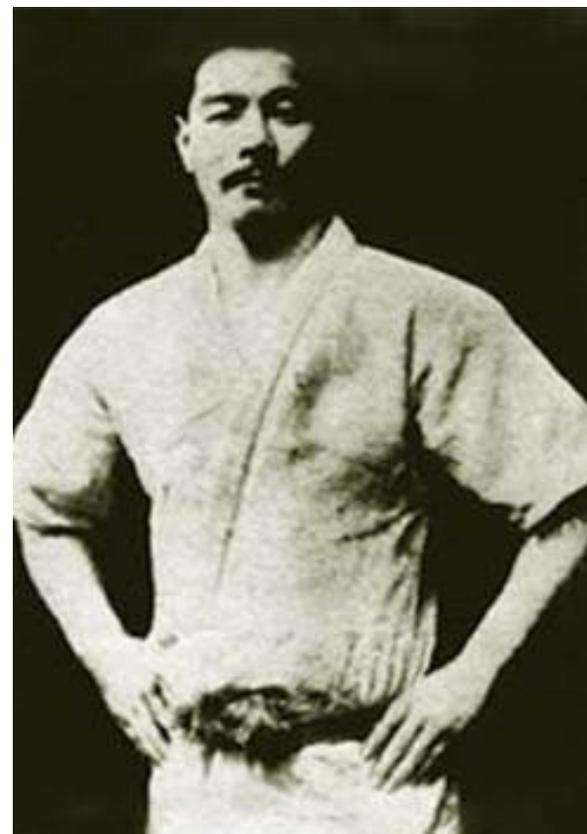
Celui qui allait devenir le maître de Carlos Gracie et poser les bases de ce qui deviendrait le jujutsu brésilien est né le 18 novembre 1878 à Hirosaki au Japon. Il étudia durant un bref moment de son enfance le sumo, puis en 1896, il commença l'étude du jujutsu de la Tenshin-shinyo-ryu. En 1897 alors qu'il est envoyé à Tokyo pour ses études il commence l'étude du judo Kodokan auprès de Jigoro Kano lui-même et obtiendra rapidement le grade de 4ème dan malgré sa petite taille et sa faible corpulence. Il est à noter qu'à cette époque l'étude du judo s'orientait fortement vers le newaza, c'est à dire le combat au sol et permet donc ainsi une première explication de l'importance de ses techniques dans le jujutsu Brésilien.

En 1904 Maeda Mitsuyo commença son périple qui allait l'amener à s'installer au Brésil en 1914 (ou selon d'autres sources dans les années 20). Ce voyage commença avec son départ en 1904 de Yokohama et son installation à New York le 8 décembre 1904. Durant son séjour aux Etats Unis il essaya de gagner sa vie de l'enseignement de son art mais eu de grandes difficultés à subsister. Rien ne dit si c'est pour cette raison ou pour la volonté de se faire connaître, mais il commença à provoquer de nombreux combattants en duel notamment des pratiquants de lutte et de boxe. Il lancera de nombreux défis tout au long de son périple qui l'amènera à Londres, La Havane, Mexico... A chacune de ses escales, il lançait des défis aux plus grands combattants et sera peu à peu connu sous le surnom de Conde Koma.

Ses nombreux défis, bien que permettant de mettre en avant les arts martiaux japonais, lui attirèrent les foudres d'une part du Kodokan et notamment de Jigoro Kano qui considéraient cette pratique comme contraire à la morale du judo. Ceci semble d'ailleurs être une des raisons pour laquelle il prétendra pratiquer le jujutsu et non le judo. En 1914, il s'installera au Brésil aidé par Gasto Gracie. En échange de l'aide de ce dernier Mitsuyo Maeda proposa d'enseigner le jujutsu à Carlos Gracie.

L'apprentissage du jujutsu par Carlos Gracie et la naissance de sa version brésilienne

Carlos Gracie est originaire d'Ecosse et s'installa au Brésil avec sa famille en 1914. C'est en 1916, alors qu'il était âgé de 14 ans, qu'il entreprit l'étude du jujutsu et du judo avec Mitsuyo Maeda. Il fut un étudiant assidu car il ne lui fallut que 4 années pour maîtriser les enseignements de judo et de jujutsu qui lui étaient dispensés et que son maître déclare qu'il n'avait plus rien à lui apprendre. Il ne faut cependant pas voir cette période de 4 années d'entraînement comme une période continue. En effet il lui arrivait encore régulièrement de s'absenter pendant plusieurs jours voir plusieurs semaines pour affronter de nouveaux adversaires. Il semble que Mitsuyo Maeda enseigna surtout les bases de son arts aux frères Gracie et que ces derniers firent seuls une part conséquente de l'étude du judo et du jujutsu. Carlos restera cependant à étudier avec ce dernier jusqu'à son départ en 1925. Durant cette période il suivra les traces de son maître en commençant très tôt à participer à des



Maeda Mitsuyo





compétitions d'arts martiaux organisées à Rio de Janeiro.

Ce sera suite au départ définitif de son maître qui retourna au Japon que Carlos Gracie créa le Gracie jujutsu ainsi que sa première école à Rio de Janeiro. Après avoir terminé l'enseignement qu'avait commencé son maître auprès de son frère Helio Gracie, les deux frères firent peu à peu évoluer l'art pour l'adapter aux réalités du combat dans les favelas. Ainsi, il modifia les techniques apprises auprès de son maître pour essayer de les rendre plus efficaces lors de bagarres de rue. Il accrut notamment l'importance du

combat au sol en se fondant sur la théorie qu'on l'on peut contraindre un adversaire à combattre au sol mais on ne peut pas être contraint à combattre debout. Son enseignement se mit aussi en porte à faux avec les écoles traditionnelles japonaises qui se concentraient sur le fait de projeter l'adversaire et de l'amener au sol plus que sur le combat au sol en lui-même. Cette prise de position ainsi que l'utilisation du terme jujutsu lui valut une certaine animosité de la part des écoles traditionnelles de jujutsu.

L'apogée et l'influence de Carlos Gracie

Le développement du jujutsu brésilien

Le principal facteur de développement du Gracie jujutsu tient sans doute à la stratégie publicitaire très agressive utilisé par Carlos Gracie. Ce dernier mit en effet au point le Challenge Gracie qui était un plan marketing utilisant les nombreux défis lancés par Carlos et Hélio Gracie pour faire la promotion de leur art. Ces derniers n'hésitèrent pas à provoquer leurs adversaires et à lancer des défis ouverts notamment en mettant des annonces dans la presse telles que : « Si vous voulez un bras ou des côtes cassés, contacter Carlos Gracie à ce numéro. ». La volonté du fondateur du Gracie jujutsu était de montrer la supériorité de son art sur l'ensemble des autres arts martiaux ce qui l'amena à combattre des adversaires plus grands et plus forts que lui.

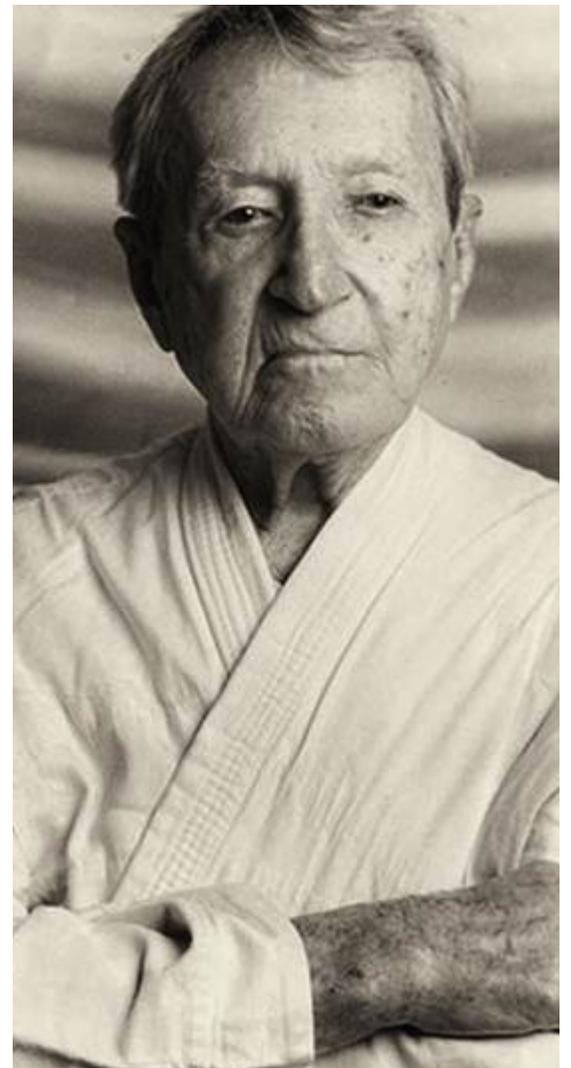
Cette volonté de prouver la supériorité du Gracie jujutsu sur l'ensemble des autres arts martiaux valut à Carlos Gracie une animosité encore plus

grande de la part des autres arts martiaux et nombre de maîtres japonais et vietnamiens vinrent affronter les frères Gracie. Ces maîtres furent parfois victorieux mais n'eurent jamais de victoire facile et participèrent malgré eux à la renommée du jujutsu brésilien. L'un des revers majeurs que subit le Gracie jujutsu fut la défaite d'Hélio Gracie face au judoka Masahiko Kimura en 1951.

Si Carlos Gracie était bien le dirigeant de la famille Gracie, l'image de marque de cet art sera assurée par son jeune frère Hélio qui deviendra non seulement le champion de son art entre 1935 et 1950. Le jeune frère devient l'icône sportive du pays jusqu'à sa défaite en 1951 face à Valdemar Santana.

Les autres apports de Carlos Gracie

Si Carlos Gracie n'est pas la figure la plus connue du jujutsu brésilien il est certainement celui qui a le plus marqué le développement du style notamment





grâce à sa campagne marketing agressive et au fait qu'il a réussi à fédérer l'ensemble de sa famille autour de cette discipline. Il permit notamment la création du MMA par son neveu Royce Gracie. Ce dernier en créant le MMA dans les années 80, permit de faire se combattre des adversaires de disciplines différentes, mais a aussi poursuivi le rêve de Carlos Gracie de montrer la suprématie du jujutsu brésilien.

Un apport plus direct de Carlos Gracie tant au niveau des pratiquants de son art qu'au niveau du sport en général est le régime Gracie. Ce régime alimentaire avait pour but de permettre aux sportifs en général, et plus particulièrement aux pratiquants d'arts martiaux, de garder une grande forme et une bonne santé. Plus spécifiquement, ce régime se

concentre principalement sur le fait de faciliter la digestion en attendant au moins 4 heures entre les repas et en ne mangeant que des aliments faisant partie d'un même groupe à chaque repas.

Ainsi au-delà de développer une pratique martiale, Carlos Gracie cherchera aussi à donner une meilleure hygiène de vie aux pratiquants mais aussi à leurs inculper des valeurs comme la tolérance et le respect. Il décèdera le 7 octobre 1994 laissant derrière lui 21 enfants dont nombre devinrent des professeurs de jujutsu dont le plus connu est Carlson Gracie (décédé en 2006).

“Art du Kyudo est long et difficile”

A l'époque du Japon féodal,

un maître archer instruisait son élève. L'art du Kyudo est long et difficile. Les années passent, la vie s'écoule comme l'eau profonde d'un grand fleuve.

Quand le maître entendit sonner son heure, il convoqua son élève :

“poursuis la voie que nous avons tracé ensemble, je t'offre mon arc, car là où je vais, je n'en ai plus besoin”.

Puis il ferma les yeux.

Après les funérailles,

l'élève se remit à l'entraînement, mais à sa grande stupeur, la cible au fond du jardin avait disparu ! Le temps s'écoule, et comme les distractions ne manquent pas dans la vie, il décida d'en profiter. L'intervalle entre les entraînements augmenta de plus en plus, d'autant plus que les soirées en ville se prolongeaient, les geishas charmaient davantage que les longues heures de tir à l'arc...

De loin en loin, l'envie lui reprit de s'entraîner, mais l'arc devenait de plus en plus dur à bander ; et on se lasse vite des cibles choisies au hasard. Mieux vaut se changer les idées dans le bar du coin ! Les années passent, jusqu'au jour où l'arme du maître fut mise en vente : à quoi bon garder un arc qu'on n'arrive plus à tendre ?

Réponses du numéro précédent :

- 1) Le tonfa tel qu'il est pratiqué en occident provient d'Okinawa
- 2) Le taiji du style chen
- 3) L'art de l'arc au Japon
- 4) En 1860
- 5) La grande lance des 6 harmonies ou LiuHe Da Qiang
- 6) le dragon le serpent, le tigre, la panthère et la grue
- 7) Il s'agit de l'ensemble des points sur lesquelles peuvent se croiser les deux poignets
- 8) Les tanren sont l'exercice principal de l'Aunkai

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

Questions:

- 1) Qui est Sokaku Takeda?
- 2) Quelle est la principale différence traditionnellement reconnue entre style interne et style externe?
- 3) Qu'est-ce qu'un nodachi?
- 4) De quel animal est inspiré le tang lang quan?
- 5) Quel art martial s'associe traditionnellement au pigua quan?
- 6) Qui sont les 8 immortels du zhui quan?
- 7) Qu'est-ce que le Krabi krabong?
- 8) Quelles sont les arts enseignés dans la Kukishin-ry ?

Bon courage à tous

