

# L'art de la voie

N°2

Juin 2011

## Histoire d'un art:

Le wing tsun p. 4

## La voie du sabre:

Le kendo. p. 11

## Lumière sur :

l'hapkido p. 21

**La légitime défense**

p. 28



# Table des matières

## **histoire d'un art:**

4 le wing chun

## **bibliographie**

10 Guide pratique des arts martiaux

## **la voie du sabre**

11 le kendo

## **filmographie**

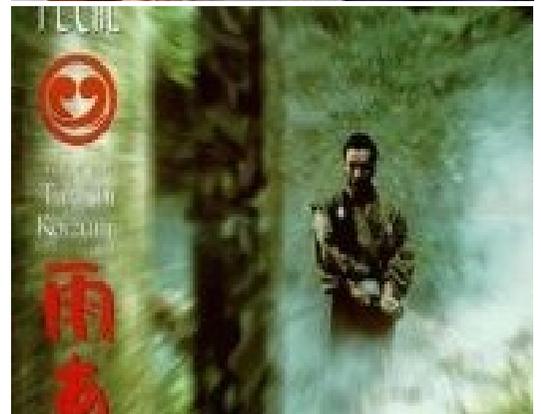
19 après la pluie

## **Lumière sur...**

21 l'hapkido

## **la légitime défense**

28 principe et application



## Remerciements

Un grand merci à Marina Fiquet et Marie Delaunoy pour l'aide à la correction.

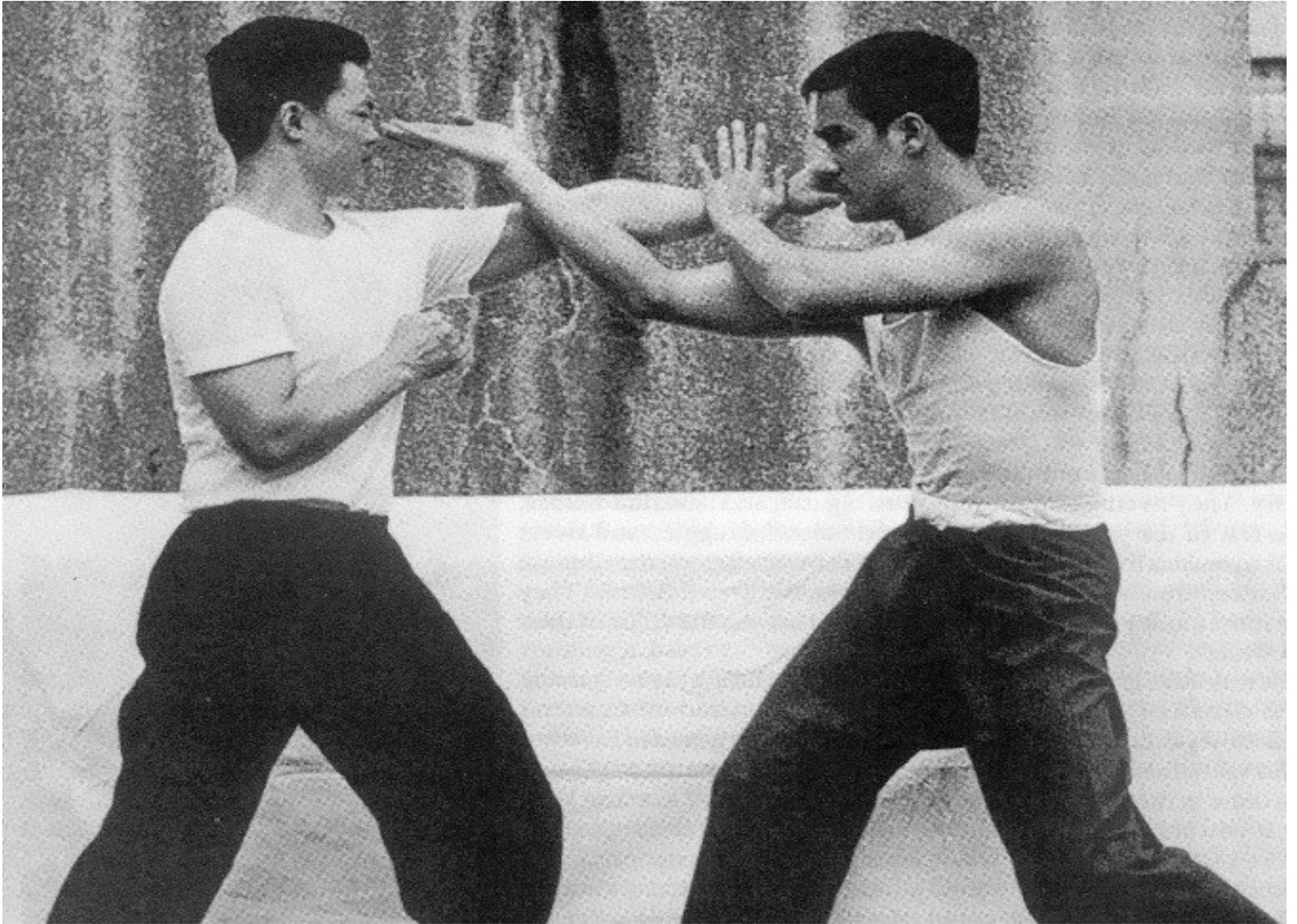
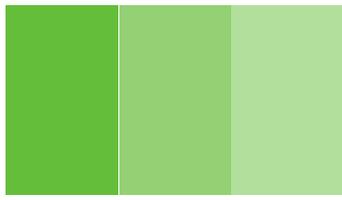


## News

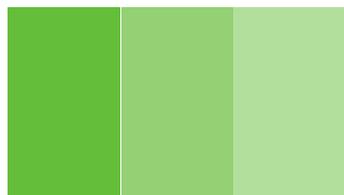
L'art de la voie débarque sur facebook, rejoignez nous pour obtenir des information sur des stages, formations ou autres, voir nous proposer des stages sujets d'articles, livres...

Si vous souhaitez me contacter pour donner vos avis, demander des informations ou autre, vous pouvez me joindre à l'adresse si dessous.

**[lartdelavoie@laposte.net](mailto:lartdelavoie@laposte.net)**



# Histoire d'un art...



# Le Wing Chun style de kung-fu

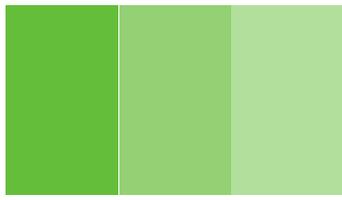
---

**K**ung fu... un mot qui fait rêver, même parmi les pratiquants d'arts martiaux. En l'entendant on pense à un art avec des coups de pied sautés, des coups de poing surpuissant, à shaolin, ou pour certains, à un

**“En wing chun on cherche à être presque toujours en contact avec les avant-bras de l'adversaire ce qui permet de ressentir et prévoir ses mouvements.”**

panda. En fait le kung fu n'est pas un art martial à part entière. Ce terme inventé dans les années 80 fut utilisé pour désigner l'ensemble des arts martiaux chinois. Parmi ces arts martiaux on trouve le wing chun, et tout de suite le mythe se casse : pas de coups de pied hauts, des coups très court et surtout pas de panda.

Le wing chun (ou wing tsun) est un style de boxe caractéristique du sud de la chine. Sa spécificité est le combat au corps à corps principalement avec les poings. En wing chun on cherche à être presque toujours en contact avec les avant-bras de l'adversaire ce qui permet de ressentir et prévoir ses mouvements. Ceci en fait un style de boxe très technique et qui se base plus sur la vitesse et les enchainements de frappes que sur la puissance brute. Cet art martial fut popularisé par Bruce Lee qui en plus d'être un acteur de renom était un pratiquant assidu et un chercheur notable en arts martiaux. Cependant, ce qui permet vraiment au wing chun de se développer est son efficacité ce qui en fait un moyen de self défense redoutable et très accessible du fait de l'absence de nécessité d'une grande souplesse. Mais d'où et de qui provient cet art ?



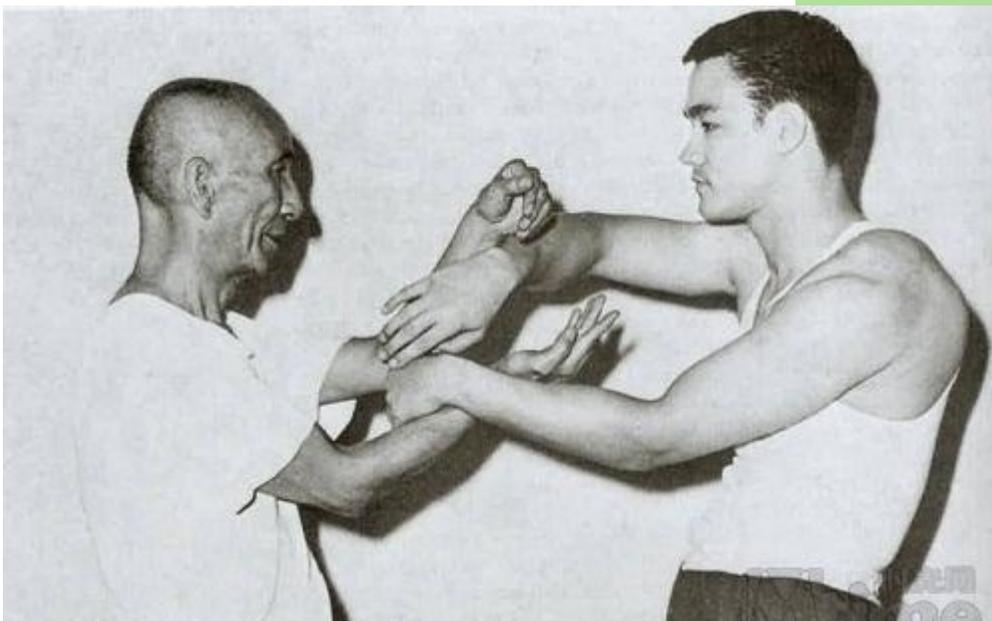
## “lors de la révolution culturelle dans les années 60 et 70 de nombreux professeur d'arts martiaux se réfugièrent à Hong Kong et Taiwan”

provient cet art ?

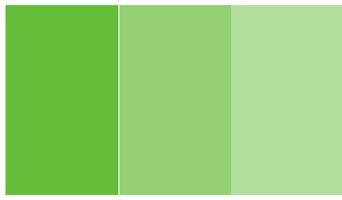
Les origines du wing chun sont incertaines. Selon la légende, le wing chun serait créé il y a environ 300 ans dans la province de Fujian en Chine par Yim Wing Chun. Cette femme aurait dû, selon la légende, pour ne pas être mariée à un seigneur local, le vaincre en duel. Ne sachant pas se battre elle demanda à une nonne d'un temple shaolin de lui apprendre les arts martiaux. Ceci aurait été la

naissance du wing chun, cependant il semble peu probable que cette histoire soit véridique. On sait que le wing chun fut perpétué pour son efficacité basée sur l'économie des mouvements et la recherche de la souplesse contre la force brute, ainsi que la rapidité de son acquisition.

L'un des facteurs de diffusion du wing chun par la suite réside en l'enseignement d'Ip Man (1893 - 1972) incontestablement le plus



Maître Ip Man et Bruce Lee lors d'un entraînement au Chi sao, exercice des mains collantes.



grand maître de wing chun du XX<sup>ème</sup> siècle voir de toute l'histoire de l'art. C'est à l'âge de 12 ans qu'Ip man après avoir économisé pendant une certaine période commença à apprendre le wing chun sous la tutelle de maître Chan Wah Shun, où il apprit durant 4 ans l'art du Wing Chun jusqu'à la mort de son maître. Suite au décès de celui-ci, il se rendit à Hong Kong où il provoqua en duel un maître du wing chun et

dispensé par Leung Shan, lors desquels Ip man critiqua à de nombreuses reprises le style enseigné. Un jour excédé par ces remarques, Leung Shan provoqua Ip Man et fut rapidement vaincu. Ceci marqua le commencement de l'enseignement de Ip Man au début à des élèves strictement choisis puis à une catégorie de plus en plus large d'élève si bien qu'aujourd'hui la majorité des écoles de wing chun se

**“Ceci marqua le commencement de l'enseignement de Ip Man au début à des élèves strictement choisis.”**

malgré qu'il disposait déjà d'un bon niveau il fut battu. Leung Bak, fut alors son second maître auprès duquel Ip Man étudia durant 4 autres années. Il se rendit ensuite à Fatshan où il défia de nombreux pratiquants mais ne prit jamais d'élèves.

C'est vers 1949 avec la montée en puissance de Mao qu'il partit pour Macao puis retourna à Hong Kong. Vivant pauvrement, il fut recueilli au sein d'un restaurant dans lequel s'organisait chaque soir des entraînements de kung fu

prétendent descendantes de l'enseignement de Ip Man.

Il est à noter que lors de la révolution culturelle dans les années 60 et 70, de nombreux professeurs d'arts martiaux se réfugièrent à Hong Kong et Taïwan deux lieux, où le wing chun est fortement implanté.

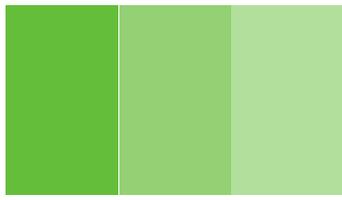
Wong Shun Leung fut certainement l'un des disciples les plus efficaces d'Ip Man, cherchant sans cesse à améliorer sa pratique il combattit à de nombreuses reprises des personnes



**en haut:** affiche du film Ip Man racontant de manière fortement romancée l'histoire du grand maître du wing chun.



**à gauche:** le travail sur le manequin en bois est une des marque de fabrique du wing chun



pratiquant d'autres styles, notamment des boxeurs occidentaux et s'en sortait le plus souvent vainqueur avec une facilité apparente déconcertante.

Il faut savoir qu'à cette époque, les duels étaient légions dans le monde des arts martiaux y compris dans les ruelles de Hong Kong ou Wong Shun Leung fut très vite reconnu. Ce dernier enseigna bien vite à

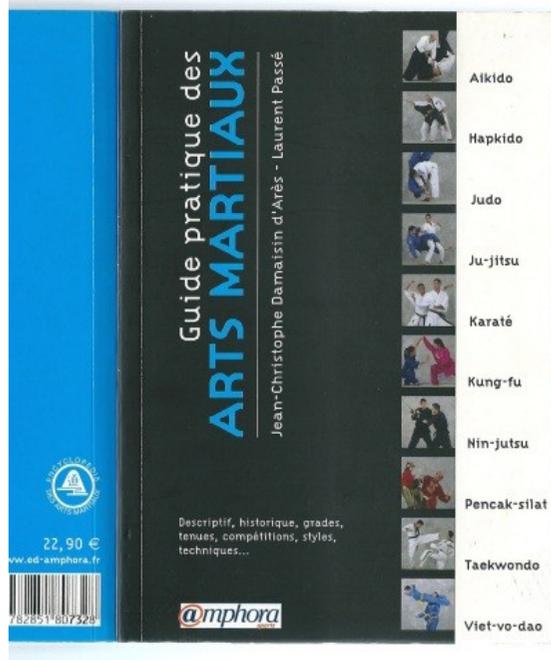
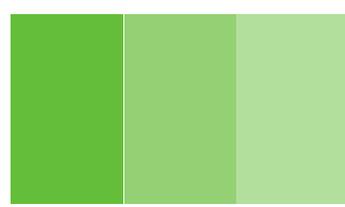
écoles de wing chun, il faut savoir que l'acteur n'a étudié le style que durant environ 5 ans avant d'être rejeté du fait des origines allemandes de sa mère. En effet à l'époque l'enseignement se limitait aux chinois. Par la suite Bruce Lee chercha à créer peu à peu son propre style qu'il nommait comme un concept le jeet kun do, que certains caractérisent comme un wing tsun amélioré. Par cette création l'acteur a

**“à cette époque, les duels étaient légions dans le monde des arts martiaux...”**

de nombreux disciples de part de monde dont notamment Philipp Bayer un des plus grands pratiquants européens actuels.

voulu se démarquer du style originel qu'il trouvait trop enfermé et trop codifié.

C'est certainement l'acteur Bruce Lee qui a apporté le plus de publicité au wing chun. En effet de par sa notoriété dans le monde du cinéma, il permit à sa mort de lancer ce que certains appellent la mode Kung fu et de nombreuses personnes voulurent apprendre ce qu'avait appris l'acteur. Cependant si cela sert grandement les intérêts des



## Bibliographie: Guide pratique des arts martiaux

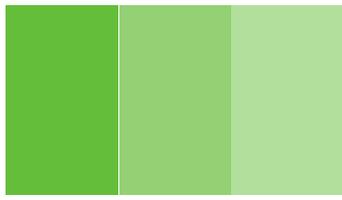
arts martiaux les plus connus et pratiqués en France. On y retrouve ainsi l'Aïkido, l'hapkido, le judo, le jiu-jitsu, le karaté, le kung fu, le ninjutsu, le pencak silat et le viet vo dao. Pour chacun de ces arts on retrouve après une brève présentation et un court historique, les différents types de pratiques, quelques écoles, les uniformes et quelques techniques.

Cet ouvrage permet une information rapide sur les arts martiaux mais les personnes qui chercheront des informations plus détaillées resteront sur leur faim. Ce livre est donc à conseiller pour les personnes souhaitant s'informer sans entrer dans des

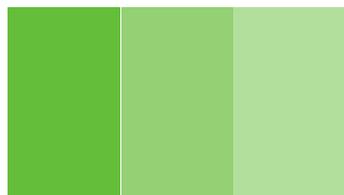
**“Cet ouvrage permet une information rapide sur les arts martiaux.”**

Le Guide pratique des arts martiaux de Jean-Christophe Damaisin et Laurent Passé est un très bon point de départ pour toute personne voulant s'informer sur les arts martiaux ou découvrir les plus communs en France. Cet ouvrage est à la fois succinct et détaillé et présente en une vingtaine de pages richement illustrées les

recherches profondes auquel cas un ouvrage spécialisé sera de mise. Avantage de cet ouvrage on retrouve pour chaque art l'interview d'un professeur nous expliquant son parcours et sa vision de sa discipline. Dernier avantage ce livre est plutôt facile à trouver et est disponible à un prix très abordable.



# La voie du sabre...



# Le kendo

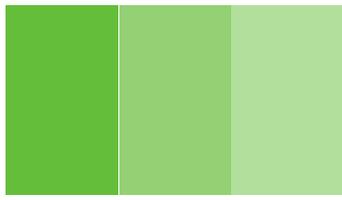
**D**es hommes en jupe recouverts d'armures qui se tapntent dessus avec des bâtons en bois en poussant des cris... Au premier abord, le kendo peut paraître très étrange. Cet art martial ,aujourd'hui très répandu

**“après des années de guerre il fallait canaliser l'esprit guerrier de la caste dirigeante”**

dans le monde, est le vestige des méthode d'escrime des samourais. Il est avec le battodo et le iaido l'une des trois disciplines du sabre. Le kendo est issu de l'unification du japon et de la volonté de canaliser l'esprit guerrier de la caste dirigeante du japon unifié. Cette discipline semble cependant plutôt loin de son ancêtre, le kenjutsu ,pratiqué encore aujourd'hui par plusieurs ryu (écoles traditionnels d'arts martiaux japonais), et est une discipline sportive comprenant un grand nombre de règles érigées pour la sécurité des pratiquants.

## **1) l'histoire du kendo**

Avant l'ère Edo (1600-1868)les techniques du sabre se divisaient en 3 pratiques, le iaijutsu ou l'art de dégainer le sabre, le battojutsu ou l'art de la coupe et le kenjutsu qui regroupait les techniques de combat au sabre. Ces trois disciplines étaient étudiés en commun au sein d'écoles mais une grande partie de l'enseignement se faisait sur les champs de bataille. En effet les périodes précédant l'ère Edo se caractérisaient par une grande instabilité et un climat de guerre



civile constante. Cependant vers 1600 Tokugawa Ieyasu prit le pari réussi d'unifier le Japon, ce qui mit fin à la période de conflit. Lui et ses descendants prirent un certain nombre de mesures pour éviter l'avènement d'une nouvelle guerre civile, comme l'envoi des familles des seigneurs à la capitale.

Cependant, après des années de guerre il fallait canaliser

guerrières naquit peu à peu le kendo. C'est au XVIIIème siècle que Naganuma Shiro a créé le shinai (le sabre en bambou utilisé en kendo) et les premières protections pour la pratique, ce qui marque la naissance du kendo. Le kenjutsu fut cependant mis à mal au début de l'ère Meiji avec l'interdiction du port du sabre par la caste des samourais, la dissolution de cette dernière ainsi que la

**“L'art du sabre ressorti bien vite de l'ombre avec les Autres arts martiaux comme un outil d'éducation et De formation des individus.”**

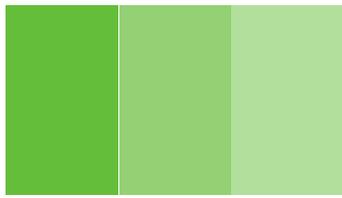
l'esprit guerrier de la caste dirigeante, c'est ainsi que se développa peu à peu l'aspect spirituel des arts martiaux ou par la pratique, les individus recherchaient au-delà de l'efficacité un accomplissement. Cette période permit une intellectualisation des arts martiaux et ainsi naquirent des ouvrages comme le «Gorin no sho» et l'«hagakure» deux des plus grands livres traitant du sabre.

Ainsi, dans ce climat de pacification des pratiques

volonté du Japon de mettre en place une armée plus européenne.

Cependant l'art du sabre ressorti bien vite de l'ombre avec les autres arts martiaux comme un outil d'éducation et de formation des individus. Par la suite c'est en 1912 que la première mention du terme kendo fut utilisée en public.

La défaite du Japon lors de la seconde guerre mondiale donna un coup très sévère aux arts martiaux et notamment au kendo. Ce dernier était accusé par les occidentaux de



## “a pratique du kendo fut donc interdit durant un temps après la guerre”

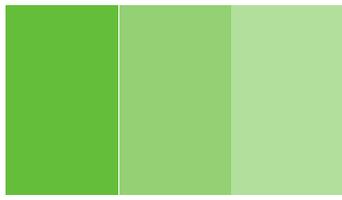
par les occidentaux de perpétuer la volonté militariste et guerrière de l'époque guerrière du Japon par le biais des valeurs du bushido. La pratique du kendo fut donc interdit durant un temps après la guerre mais ce dernier survécut sous le nom de « compétition au shinaï ». C'est en 1952 que l'interdiction de pratiquer le kendo fut abolie et cette date marque le début de l'exportation du kendo vers le pays occidentaux.

### 2) la pratique du kendo

Comme vous l'aurez surement compris, le kendo est un art du combat avec un sabre constitué de lamelles de bambou appelé shinaï. Ce sabre reprend la forme du katana mais sans la courbure de ce dernier. L'utilisation des lamelles de bambou permet d'obtenir une arme légère et flexible de manière à limiter le choc et les chances des blessures tout en permettant aux pratiquants d'exécuter



pratiquants de la tenshin shoden katori shinto ryu, une des écoles les plus ancienne et les plus respectés en kenjutsu.



leurs techniques avec vitesse et précision. Il est à noter que certaines écoles pratiquent avec deux sabres un court et un long, ces dernières étant dans la lignée de l'enseignement de Myamoto Musashi.

Le kendoka (pratiquant du kendo) porte un hakama (pantalon jupe) et un gi (veste) le plus souvent de couleur noir ou bleu foncé. Au-dessus de

ses vêtements, le pratiquant porte lors des combats une armure ou bogu. Cette dernière se compose de 4 éléments :

-men : un casque couvrant les épaules et la tête et étant pourvu sur l'avant d'une grille

-kote : ce sont des gants rembourrés protégeant les mains et poignets

- do : un plastron qui protège le ventre et la poitrine

- le tare : une protection composée de trois lamelles en

matière plus ou moins dure et protégeant l'aîne et le coté des cuisses.

La pratique du kendo se base principalement sur deux pratiques, les katas et le combat.

### **Les katas**

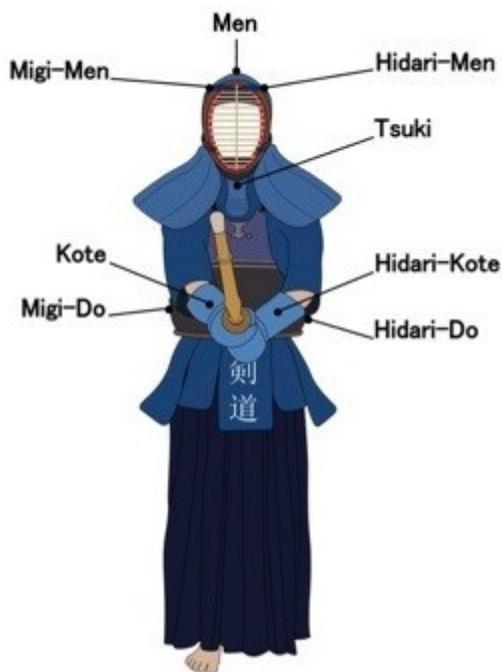
En kendo ils sont souvent exécutés à deux mais certaines écoles, parfois par

**“La pratique du kendo se base principalement sur deux pratiques, les katas et le combat..”**

affiliation avec des écoles de kenjutsu, pratiquent des katas seuls. Ces katas sont des enchainements pré arrangés de mouvement simulant un combat et permettant à l'élève d'intégrer les différentes techniques et enchainements. Ces katas peuvent s'exécuter avec ou sans bogu et sont parfois exécutés avec un boken (katana d'entraînement en bois monobloc) au lieu d'un shinai.

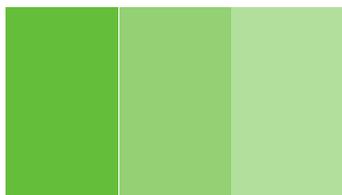
### **Les combats**

Ces derniers sont en kendo



**en haut:** présentation de l'équipement du kendoka, de gauche à droite et de haut en bas: do, men, tare, boken et shinaï.

**à gauche:** les principales cibles du kendo et leurs variantes.



sans catégories de poids et il arrive fréquemment même en tournoi que des équipes mixtes s'affrontent. Les combats se déroulent sur une surface carré de 11 mètres qui voit s'affronter deux participants. Le vainqueur est désigné au nombre de points.

Cependant de nombreuses règles interviennent, si bien qu'une touche ne signifie pas forcément l'obtention d'un

le coup est porté, l'attaquant doit être stable.

- le coup doit être porté avec le 3ème tiers du shinaï (la partie la plus coupante du sabre)
- le coup doit être porté sur une cible valable (voir schémat)
- celui qui porte le coup doit rester vigilant après ce dernier.

**“Kiai : un cri poussé grâce à une forte expiration ventrale et étant présent dans nombre d'arts martiaux...”**

point. Pour qu'elle soit valide, une touche doit respecter un certain nombre de critères :

-le kiai : un cri poussé grâce à une forte expiration ventrale et étant présent dans nombre d'arts martiaux. On enseigne au débutant à crier le nom de la partie visée.

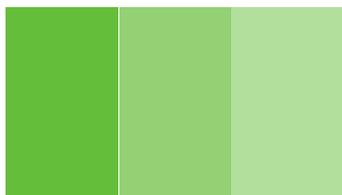
-la détermination : le coup doit être porté avec la volonté de vaincre, on retient souvent le fait de claquer le pied avant au sol lorsque le coup est porté.

- la posture adéquate : lorsque

### **Le ki ken tai itchi**

Aussi appelé Ki ken tai no itchi, il s'agit de l'esprit même du kendo. Il se compose de ki (l'esprit), ken (le sabre) et tai (le corps). Cette devise peut se traduire par « l'esprit, le sabre et le corps en un ». Ceci montre la volonté de recherche de l'unité entre ces 3 éléments dans la pratique du kendo.

Ces 3 éléments doivent s'engager comme un seul lors d'un combat pour que le pratiquant triomphe, ceci se caractérise dans les règles. Le



ki par l'utilisation du kiai, le ken par l'utilisation du sabre, et le tai par la frappe au sol avec le pied lorsque le coup est porté.

### **3) les limites du kendo**

Si le kendo est un art martial reconnu dans le monde entier il connaît cependant certains détracteurs quant à son efficacité et donc à son aspect martial. En effet le kendo n'est pas le kenjutsu traditionnel. On

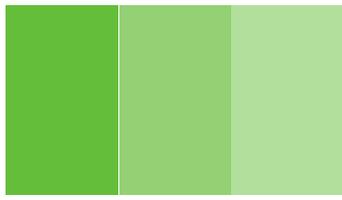
pratiquants, un effet néfaste est une perte quasi-totale de la méthode originelle. De même, les parades en kendo s'exécutent bien souvent avec le tranchant de la lame, ce qui avec une vraie lame entrainerait une dégradation très rapide du sabre. En effet, en kenjutsu, les parades doivent se faire autant que possible avec le dos de la lame pour préserver son katana.

**“à l'origine il n'est pas nécessaire de pousser un kiai ou de frapper au sol du pied pour tuer un adversaire.”**

y trouve tout d'abord un grand nombre de règles restrictives concernant les points. En effet à l'origine il n'est pas nécessaire de pousser un kiai ou de frapper au sol du pied pour tuer un adversaire avec un vrai sabre.

Enfin le principe de la compétition est considéré comme certains comme une dénaturation des valeurs des arts martiaux comme l'humilité.

Concernant les frappes, ces dernières en kendo ne sont effectuées qu'au tsuki (gorge), men (haut du crâne), kote (parties externe des poignets) et do (plastron), c'est-à-dire, sauf à l'exception du tsuki, des parties solides de l'armure. Si cela permet de protéger les



## Filmographie: après la pluie

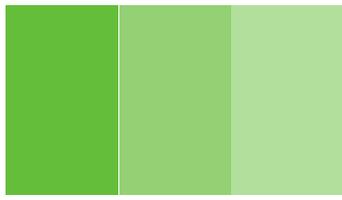
Il s'agit d'un film de Takashi Koizumi produit en 1999.

synopsis: "Dans le Japon féodal, un groupe de voyageurs est bloqué par la rivière en crue dans une petite auberge de campagne. Parmi eux se trouvent Ihei Misawa, un rônin, samouraï sans maître qui excelle dans l'art du combat, et sa femme Tayo, qui ne vit que pour l'amour de son mari. Après la pluie, Ihei décide d'affronter les maîtres d'armes des dojos de la région

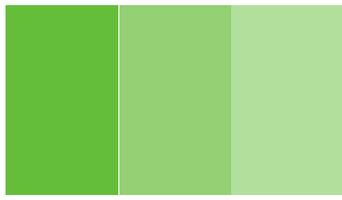
en échange d'argent et de nourriture. Pris sous la coupe du seigneur Shigeaki, il devient le maître d'arme de son fief, mais les rivalités sont nombreuses."

Ne cherchez pas ici de scènes d'action époustouflantes, vous serez déçus. Nous sommes ici en présence d'un film calme et lent. Mais cette tranquillité ne permet que mieux au spectateur de s'imprégner d'une autre vision du Japon féodal et du sabre.

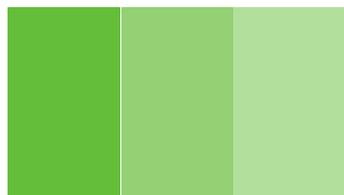




Malgré un rythme calme, le film nous maintient en haleine. On y retrouve la mentalité du Japon féodal d'après la période de guerre civile. Les personnages bien que caricaturaux pour certains donnent une certaine appréciation de la mentalité de l'époque.



Lumière sur...



# L'hapkido

**L**'hapkido... j'entends déjà les remarques de certain « on dit aikido... et tu as déjà traité le sujet la semaine dernière.». Et bien non je parle bien ici d'**HAP**kido et non d'Aïkido. Ces deux disciplines si elles ont de nombreux points communs restent très différentes l'une de l'autre. En effet là où l'aïkido peut apparaître comme ayant une efficacité limitée, l'hapkido lui est enseigné dans de nombreux offices de garde du corps et de nombreux corps d'armée partout dans le monde du fait de son efficacité. Cependant ces deux arts ont une certaine similarité technique du fait que le fondateur de l'hapkido maître Choi Yong-Sul et le fondateur de l'aïkido Morihei Ueshiba ont tous deux eut le même maître à savoir Sokaku Takeda. Cette similarité technique se retrouve dans les clefs qui ont une place particulièrement importante au sein des deux arts. La confusion est d'autant plus possible que le terme hapkido signifie voie des énergies unifiées au même titre que le terme aikido.

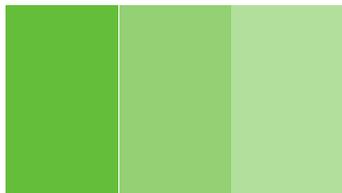
## Principes d'hapkido

L'hapkido repose sur 3 grand principes à savoir :

-yu (l'eau) : c'est une recherche de la décontraction, on ne s'oppose pas directement à la force

-Won (le cercle) : c'est la recherche de mouvements circulaires et une non opposition à l'adversaire

-Hwa (l'harmonie) : c'est la recherche de l'unité tant avec l'adversaire, agir en même temps que lui, que l'unité entre la technique, le corps et l'esprit.



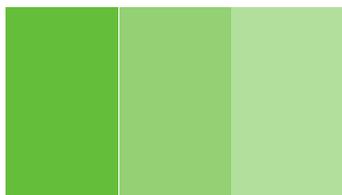
On retrouve ainsi un concept se retrouvant dans nombre d'arts martiaux comme le judo, l'aïkido, le taichi chuan qui est de ne pas chercher à s'opposer à l'adversaire mais bien d'utiliser sa force contre lui.

Cependant à ces 3 principes s'ajoute un quatrième Kang qui est l'idée de venir briser le cercle dans le but d'obtenir une plus grande efficacité, ceci traduit notamment l'utilisation des frappes visant à briser le rythme de l'adversaire pour mieux l'amener sur des clefs

ou projections.

### **Aspect technique**

Techniquement parlant l'hapkido est un art martial très complet. Si la part belle est faite aux clefs, on y retrouve de nombreuses projections et frappes ; de plus toutes les parties du corps sont utilisées et, si la part belle est faite au combat debout, il existe aussi des techniques pour le combat au sol. Cependant ce qui a mis en lumière cet art ce sont ces enchainements de clefs particulièrement efficace et



permettant des projections particulièrement spectaculaires.

De même l'hapkido s'est imprégné de l'autre grand art martial coréen le taekwondo en incluant dans son programme de nombreux coups de pied, mais à la différence d'une certaine branche du taekwondo orienté vers le sport, l'hapkido recherche l'efficacité avant toute chose.

ainsi le pratiquant pourra étudier les armes dès le début de son apprentissage ou attendra un niveau plus élevé. L'arsenal en hapkido est particulièrement riche car on y retrouve tant des armes classiques comme le bâton court, le sabre, le couteau... que des armes plus inhabituelles comme l'éventail, la règle, la canne. Une particularité de l'hapkido est l'utilisation de la ceinture pour

**“Une particularité de l'hapkido est l'utilisation de la ceinture pour réaliser les clefs...”**

Cette recherche d'efficacité dans la frappe passe par la recherche de frappes précises sur certains points du corps appelé « points vitaux ». Ces points ne sont en fait que des zones sensibles du corps, des nerfs apparents, des organes moins protégés... permettant de maximiser l'efficacité d'un coup.

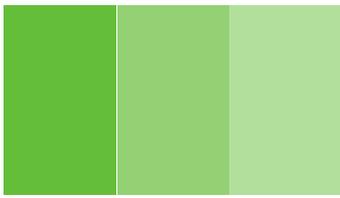
Le pratiquant d'hapkido ne va cependant pas se limiter à l'étude du poing et sera amené à l'étude des armes. Le début de cette pratique varie d'une école à une autre,

réaliser les clefs et immobiliser l'adversaire.

### **Pratique de l'hapkido :**

La pratique de l'hapkido se base sur deux pratiques principalement la self défense, les chutes et les hyungs.

La pratique de la self défense constitue le corps principal de cet art martial et est présent dans toutes les écoles. Durant cette pratique le pratiquant travail seul, en duo ou avec plusieurs partenaires les techniques de l'école. Durant cette pratique l'étudiant devra



La pratique de la self défense constitue le corps principal de cet art martial et est présent dans toutes les écoles. Durant cette pratique le pratiquant travaille seul, en duo ou avec plusieurs partenaires les techniques de l'école. Durant cette pratique l'étudiant devra non seulement apprendre les techniques et savoir les appliquer mais aussi comprendre leur fonctionnement pour pouvoir les adapter en fonction des différents gabarits. Ceci lui

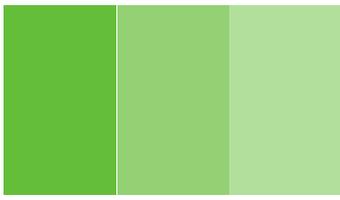
permet d'avoir une certaines connaissances des mécanismes biomécaniques qui lui permettent d'exécuter correctement une prise.

Les chutes tout comme en aikido sont très importantes en ce qu'elle permette au pratiquant d'exercer son art en limitant au maximum tout risque de blessure. De même savoir chuter peut être très utile tant en cas d'agression qu'en milieu glissant.

Les hyungs sont l'équivalent des katas des arts martiaux japonais et taolu du kung fu. Il s'agit d'un pratique martial s'exécutant seul et représentant un combat contre un ou plusieurs adversaires imaginaires. Ceci permet au pratiquant d'intégrer les enchainements et techniques de son école. Cependant les hyungs ne sont pas pratiqués dans toutes les écoles d'hapkido.

En hapkido on trouve 3 grands styles:

-le style dur très efficace, c'est ce type de style qui est notamment enseigné dans plusieurs agences de service de sécurité à travers le monde.



-le style souple qui lui est plus inspiré des arts martiaux chinois est adapté à tous, on y retrouve des nombreux exercices respiratoires et les techniques y sont moins poussées.

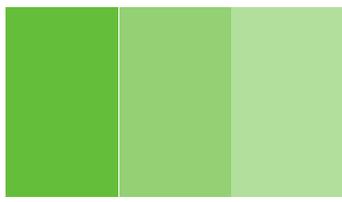
-le style intermédiaire s'inspirant plus de l'aïkijutsu de la famille Takeda bien qu'il reprenne certains coups de Taekwondo.

La faible implantation de cet art en France ne permet cependant pas au pratiquant d'avoir un large choix parmi ces écoles.



Deux techniques de clefs caractéristiques du hapkido.





# La légitime défense

**M** Marcher dans une rue, apercevoir quelqu'un qui d'étrange, au moment de le dépasser voir son coup partir et répliquer. Un scénario parmi tant d'autres qui fleurissent de plus en plus partout en France. De manière anecdotique en l'espace d'environ une semaine environ 4 personnes se sont fait agresser dans mes contacts proches. Par chance ces derniers pratiquaient les arts martiaux et ont pu se défendre sans subir de dommages réels. Dans ces situations on parle de légitime défense, mais qu'est-ce que la légitime défense, et comment l'appliquer ?

La légitime défense se retrouve dans les articles 122-5 et 122-6 du code pénal.

Art. 122-5 : « N'est pas pénalement responsable la personne qui, devant une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui, accomplit, dans le même temps, un acte commandé par la nécessité de la légitime défense d'elle-même ou d'autrui, sauf s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte.

N'est pas pénalement responsable la personne qui, pour interrompre l'exécution d'un crime ou d'un délit contre un bien, accomplit un acte de défense, autre qu'un homicide volontaire, lorsque cet acte est strictement nécessaire au but poursuivi dès lors que les moyens employés sont proportionnés à la gravité de l'infraction.

»

Art.122-6 : « Est présumé avoir agi en état de légitime défense celui qui accomplit l'acte :

1° Pour repousser, de nuit, l'entrée par effraction, violence ou ruse dans un lieu habité ;

## Une femme violentée poursuivie par la justice



2° Pour se défendre contre les auteurs de vols ou de pillages exécutés avec violence.

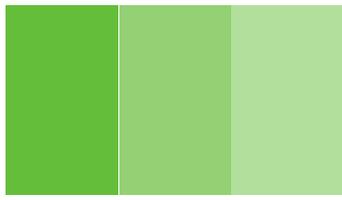
»

ON étudiera la légitime défense sur deux points tout d'abord sa mise en application puis les conséquences de cette dernière.

Les nécessités à l'application de la légitime défense.

Il y a des conditions tenant à l'agression et d'autre tenant au caractère de la cible de l'atteinte. Concernant l'atteinte,

l'article 122-5 dispose de la nécessité d' « une atteinte injustifiée envers elle-même ou autrui... ». Cela signifie que l'atteinte ne doit pas être justifiée. Autrement dit la légitime défense ne pourra s'appliquer à l'encontre d'un agent des forces de l'ordre, d'un huissier ou de tout autre officier ministériel dans le cadre de ces fonctions qu'à la condition que ces derniers aient manifestement accompli un acte légitime. C'est par exemple le cas d'un huissier qui exécute lui-même une séquestration sur un individu.



L'agression n'a cependant pas à atteindre un certain seuil pour être considéré comme acceptable mais ceci devra être mis en balance avec le principe de proportionnalité. De plus l'agression n'a pas à être illégale ce qui permet d'incorporer dans le cadre de la légitime défense les agressions provenant de mineur ou de déments.

Concernant la cible de

réponse à une atteinte imminente, nécessaire, le principe de proportionnalité entre l'atteinte et la défense.

Le caractère imminent de la défense doit faire réplique à une menace et la réponse doit donc se situer « dans le même temps ». C'est-à-dire que la défense doit partir au moment de l'attaque ni avant ni après. Ceci permet de distinguer la vengeance de la

**“Le caractère imminent de la défense doit faire réplique à une menace.”**

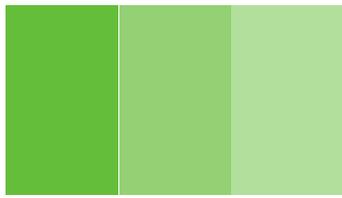
l'atteinte, la légitime défense peut s'appliquer en cas d'atteinte injustifiée envers la personne exécutant la défense ou autrui en vertu de l'alinéa 1er de l'article 122-5, mais aussi sur une personne qui interromprait un délit ou un crime exécuté sur un objet sauf si il y a homicide volontaire de la part du défenseur et ce en vertu du second alinéa de l'article 122-5.

### **L'acte de légitime défense**

L'acte de légitime défense doit répondre à deux critères la

légitime défense car dans le cas d'une vengeance, l'atteinte a été portée et est terminée, suite à laquelle une personne réagit alors qu'il n'y a plus d'atteinte. Ceci permet aussi en théorie d'exclure des défenses trop précoces.

Cependant la jurisprudence (ensemble de décision des juges) a permis la création de la légitime défense putative. Elle s'applique seulement si celui exécutant l'acte de légitime défense l'a commis dans une situation telle que toute personne aurait pu



penser à une agression.

La réaction doit aussi être nécessaire vis-à-vis de l'acte. Cela suppose que le caractère de légitime défense ne peut pas être retenu dans les cas où une autre action aurait pu être envisageable. Par exemple concernant l'agression de deux mineurs, l'adulte doit faire preuve d'autorité et ne pas faire appel à la violence sauf s'il ne dispose d'aucun autre

**“Une fois la légitime défense prouvée et acceptée, celui qui l’a commise est reconnu comme irresponsable pénalement.”**

choix.

Enfin la défense doit être proportionnée à l'attaque. En effet la légitime défense ne s'applique pas « s'il y a disproportion entre les moyens de défense employés et la gravité de l'atteinte ». Par exemple l'alinéa 2 de l'article 122-5 du code pénal ne permet pas l'homicide concernant les atteintes aux biens. Il en faut cependant pas conclure à la nécessité d'une proportionnalité parfaite. Par exemple dans le cadre d'un viol il est admis que la

personne ayant tué son agresseur ait fait preuve de légitime défense.

### **La preuve et la conséquence de la légitime défense.**

En théorie la preuve de la légitime défense incombe à celui qui l'invoque cependant l'article 122-6 du code pénal offre deux cas où la légitime défense est présumé c'est-à-dire ou celui qui l'invoque n'a

pas à la prouver mais c'est celui qui la réfute qui doit prouver que cette dernière n'est pas applicable. (cf art 122-6)

Une fois la légitime défense prouvée et acceptée, celui qui l'a commise est reconnu comme irresponsable pénalement de ces actes ce qui signifie qu'il ne peut pas être poursuivi pénalement pour les conséquences de ces actes lors de la légitime défense.

L'art martial nous  
apprend comment  
combattre dix  
hommes...  
mais il nous apprend  
surtout à n'en combattre  
aucun.

