

l'art de la Voie

Histoire et culture des arts martiaux



Lumière sur...

Le Vovinam viet vo dao

Venez en apprendre plus sur cet art martial vietnamien donnant une tout aussi grande importance à l'aspect moral qu'à l'efficacité martiale.

Panthéon martial

Chojun Miyagi

Venez découvrir les grandes lignes de la vie du fondateur du karaté Goju-ryu.



Horizon martial

Le back-hold

ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Après le poisson d'avril qu'a été le numéro précédent, il est temps de revenir au sérieux. Je vous informe d'emblée que pour revenir au sérieux nous avons choisi de vous présenter l'interview de nul autre que Leo Tamaki, l'un des pratiquants d'aïkido français les plus connus à ce jour. Ce dernier vous livrera son parcours et sa vision de l'aïkido et des arts martiaux en France dans un dossier faisant pas moins de 6 pages.

Ce numéro marque aussi le retour de Johnny Gence dans sa rubrique mise au Poing. Loïc Blanchetête reste lui aussi fidèle à sa rubrique Piliers martiaux dans laquelle il nous présentera un article très complet sur le déséquilibre. Erwan Chauveaux qui a accepté de me céder sa place pour l'interview de ce numéro viendra vous présenter un ouvrage de son choix dont je suis sûr que certains d'entre vous ont déjà entendu parler.

Je vous souhaite donc une bonne lecture à tous et n'hésitez pas à nous suivre sur Twitter et Facebook. Si vous avez des commentaires, des questions ou des suggestions n'hésitez pas à nous contacter. En attendant vous pouvez retrouver les anciens numéros de votre magazine et bien d'autres projets à l'adresse :

www.lartdelavoie.com

SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le tanglang quan	page 3
Bibliographie	La pierre et le sabre	page 7
Mise au poing	Gyaku mawashi geri	page 8
Panthéon martial	Chojun Miyagi	page 10
Le choix des armes	Les armes de la main	page 14
Piliers martiaux	Equilibre et déséquilibre	page 15
Voix d'une voie	Leo Tamaki	page 18
Lumière sur	Le vovinam viet vo dao	page 24
Filmographie	La main de fer	page 28
Horizon martial	Le back-hold	page 29

Rédacteur en chef
Rédacteurs

Antoine Thibaut
Johnny Gence, Loïc Blanchetête, Erwan Chauveaux,
Antoine Thibaut.

Correction
Maquettistes
Contact

Sixtine Dezwardt
Gilles Aubin et Antoine Thibaut
lartdelavoie@laposte.net

Partenaire de



王朗創
始人的
螳螂
拳



Histoire d'un art Le tanglang quan

Parmi les légendes traitant de la création du tanglang quan l'une des plus communes raconte que Wang Lang se serait rendu durant sa jeunesse dans un oratoire bouddhiste dépendant du temple de Shaolin. [...] En ces lieux le jeune homme se serait rapproché d'un moine dont le nom reste inconnu et qui lui aurait appris les arts martiaux.

Le tanglang quan

Le tanglang quan, boxe de la mante religieuse du nord est l'une des formes de kung fu les plus connues au monde notamment grâce à sa représentation dans de nombreux films d'arts martiaux. Derrière ce terme se cache en fait toute une multitude de styles parfois très différents les uns des autres et dont l'origine est parfois difficile à déterminer. Cependant tous ont en commun de s'inspirer du comportement de la mante religieuse et des déplacements d'un singe.

Aux origines du tanglang quan

Une première légende

Il existe de nombreuses légendes au sujet de la création du tanglang quan mais toutes ont pour point commun de s'appuyer sur Wang Lang. On sait peu de choses sur ce personnage quasi-légendaire si bien que l'on ignore complètement l'époque à laquelle il aurait vécu. Certains font remonter son existence à la dynastie Song (960-1279) alors que d'autres estiment qu'il aurait vécu vers la fin de la dynastie Ming (1368-1644). Les diverses histoires semblent cependant s'accorder sur le fait que Wang Lang soit issu de la province de Shandong à partir de laquelle il développera son style, les légendes s'accordent aussi sur le fait qu'il serait de petite taille et ne serait pas doté d'une grande force physique.

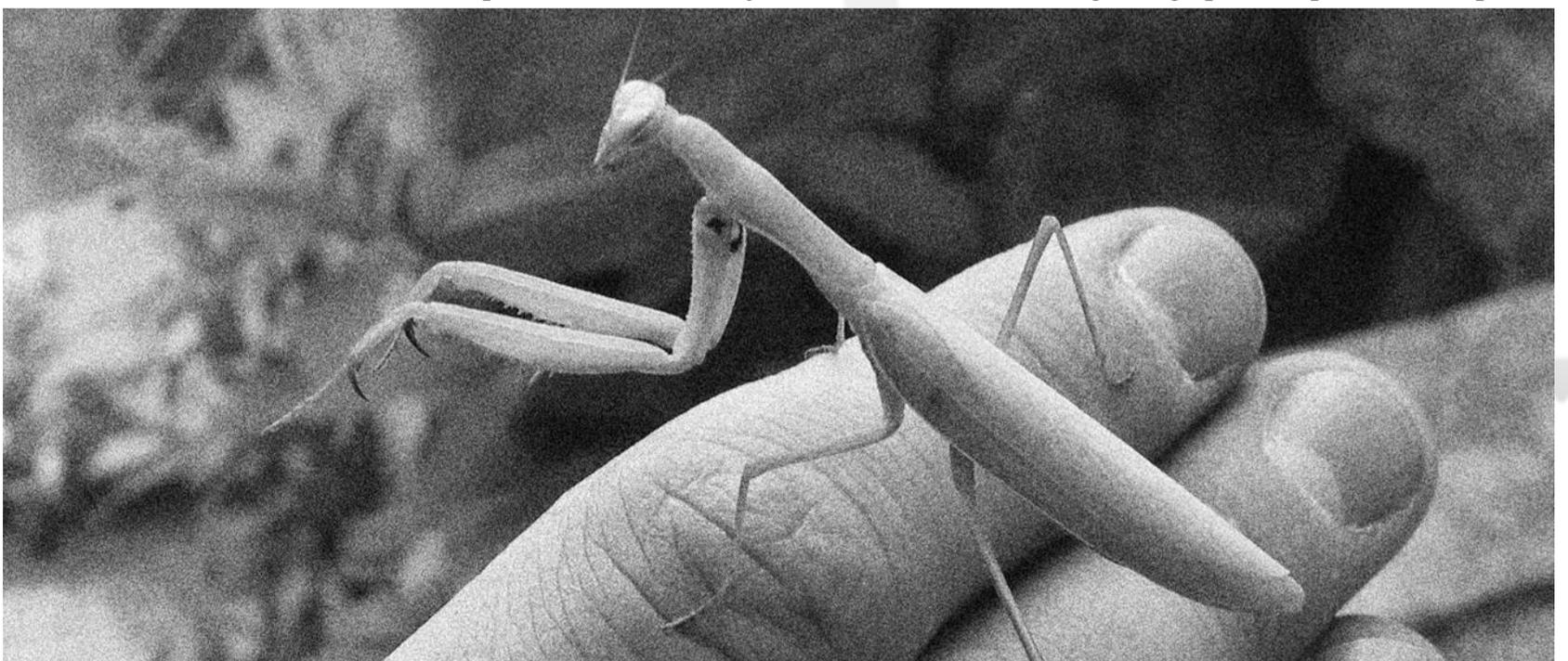
Parmi les légendes traitant de la création du tanglang quan l'une des plus communes raconte que Wang Lang se serait rendu durant sa jeunesse dans un oratoire bouddhiste dépendant du temple de Shaolin. A noter que cette histoire se passerait durant la dynastie Ming. En ces lieux le jeune homme se serait rapproché d'un moine dont le nom reste inconnu et qui lui aurait appris les arts martiaux. Bien que le jeune Wang Lang fit preuve de grandes qualités il ne réussit jamais à battre son

maître. Après plusieurs années d'entraînement le moine serait parti pour affronter d'autres maîtres et aurait laissé la garde de l'oratoire au jeune Wang Lang. Ce dernier alors qu'il aurait été en train de balayer la salle de prière surprit un combat entre un grillon et une mante religieuse. Il fut surpris par le fait que la mante malgré sa petite taille ait réussi à battre son gros adversaire grâce à sa vitesse et son agressivité. Wang Lang décida alors de capturer la mante et l'étudia durant plusieurs jours, l'attaquant avec des brindilles. Il s'inspira des mouvements de l'animal et les combina avec ces connaissances martiales pour créer l'embryon du tanglang quan. Au retour du moine Wang Lang et son maître s'affrontèrent et quelle ne fut pas la surprise du maître d'être défait par son jeune apprenti. Ils décidèrent alors tous deux de perfectionner le style créé par Wang Lang, en effet sentant la fragilité de ce dernier au niveau des déplacements, ils incorporèrent des déplacements inspirés de ceux du singe. A ce sujet l'histoire veut que les deux hommes auraient fait venir des gibbons pour les affronter.

Il existe de nombreuses variantes à cette histoire. La plus connue veut que ce soit Wang Lang qui soit parti du temple et



Wang Lang



non son maître ne supportant plus d'être constamment défait. Il aurait alors comme dans l'histoire précédente étudié les mouvements d'une mante religieuse et serait retourné affronter son maître. L'histoire veut alors qu'il ait été défait une nouvelle fois du fait de ces mauvais déplacements. C'est alors qu'il aurait décidé d'ajouter les déplacements du singe à sa pratique et aurait enfin pu battre son maître.

Une autre légende

L'autre grande théorie concernant les origines du tanglang quan fait remonter le style à la dynastie Song. A cette époque L'Abbé Fu Ju (1203-1275) du temple de Shaolin aurait invité 18 maîtres d'arts martiaux dont Wang Lang à montrer leurs capacités martiales. Il existe plusieurs versions plus ou moins obscures de l'histoire du tanglang quan faisant de cette rencontre des 18 maîtres y ayant participé l'un des éléments fondateurs de l'art martial.

Selon certaines de ces histoires, Wang Lang serait passé en dernier et aurait combiné les connaissances des autres maîtres pour créer le tanglang quan. Cette histoire a pour problème majeur que parmi les 18 maîtres invités par

Cette histoire a pour problème majeur que parmi les 18 maîtres invités par L'abbé, près d'un tiers sont issus des romans au bord de l'eau et Fei Long Quan Zhuan...

Un développement autour de deux branches

Une division du premier embranchement

Peu de choses sont certaines concernant le développement du tanglang quan avant la seconde moitié du XIXème siècle et encore pour les périodes suivantes le mythe a tendance à se mêler à la réalité. Ce qui est en revanche certain c'est que le tanglang quan s'est développé à partir de la province du Shandong et que de très nombreuses branches se développèrent. Cependant entre les nombreuses légendes concernant l'origine des branches une théorie probable semble avoir germé et repose sur deux embranchements distincts.

Le premier de ces embranchements remonte jusque Li Bingxiao (1731-1813) qui enseignera le tanglan quan à Zhao Zhu (1764-1895). On ne sait rien de la pratique de ces deux maîtres ni qui étaient leurs ascendants ni s'ils appartenaient à un style de tanglang quan particulier. On en sait en revanche plus sur Liang Xuexiang (1810-1895).

L'abbé, près d'un tiers sont issus des romans au bord de l'eau et Fei Long Quan Zhuan et aucun document ne semble attester leur existence. Cependant cette histoire semble reprise par un certain nombre de courants du tanglang quan. Un autre problème est que les plus anciennes traces fiables du style remontent au XIXème siècle, avant cela il est difficile de démêler le vrai du faux.

Une variante de cette histoire veut que la création du tanglang quan date en fait de la dynastie Ming mais aurait été influencé par les 17 arts des maîtres invités par l'abbé Fu Ju, arts martiaux eux issus de la dynastie Song. Cette version semble plus probable au vu du fait que selon la généalogie officielle de la branche qi xing tanglang quan, Wang Lang aurait enseigné son art à Sheng Xiao Dao Ren si l'on ne connaît pas les dates exactes auxquelles aurait vécu cet élève on sait cependant qu'il enseignera le tanglang quan à Li Sanjian qui lui vécut de 1810 à 1891. Si cette généalogie s'avère exacte on peut donc penser que Wang Lang aurait bien vécu vers la fin de la dynastie Ming voire vers le début de la dynastie Qing.



Ancienne version du roman "Au bord de l'eau".



Division du premier embranchement

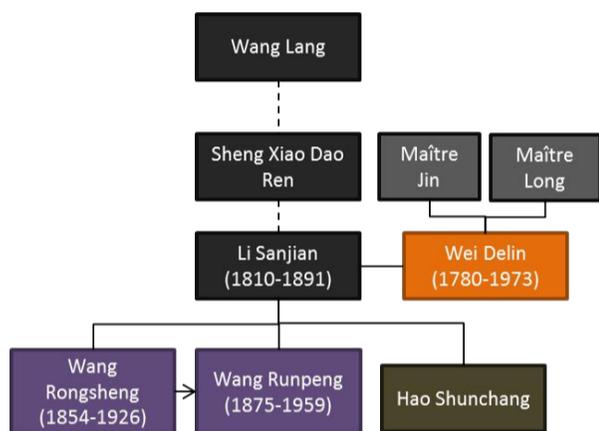


Hao Lianru

brèvement le luohan quan au sein de sa famille avant d'étudier le tanglang quan auprès de Liang Xuexiang puis auprès du fils de son maître Liang Jingchuan. Une fois son entraînement terminé il se serait implanté à Yuntai où il aurait commencé à enseigner aux membres de sa famille le Taiji Meihua Tanglang quan (boîte de la mante de la fleur de prunier et du fait suprême).

Une division dans le second embranchement

Le second embranchement qui semble être à l'origine de plusieurs grands courants du tanglang quan est celle qui remonte jusqu'à Li Sanjian (1810-1891). On sait peu de choses de cet homme si ce n'est qu'il aurait appris son art d'un taoïste du nom de Sheng Xiao Dao Ren. Cependant rien ne permet d'attester l'existence de ce maître. Bien qu'on ne sache rien du style de tanglang quan pratiqué par Li Sanjian, il semble que ce dernier soit à l'origine de pas moins de 3 courants de cet art martial qui seront fondés par trois de ces élèves.



- Style de tanglang quan inconnu
- Liuhe tanglang quan
- Qi xing tanglang quan
- Yuan yang tanglang quan
- Autre art martial

Division du second embranchement

-Wei Delin (1780-1873) : Ce maître de Tanglang quan aurait étudié auprès de deux maîtres du nom de Jin et de Long avant d'étudier auprès de Li Sanjian. On ne sait pas quel art martial il aurait étudié auprès de ces deux premiers maîtres en revanche il semble que cette étude se soit faite dans le comté de Cangzhou. Il aurait par la suite fait la rencontre de Li Sanjian qu'il combattit à plusieurs reprises sans qu'aucun des deux maîtres ne puisse prendre le dessus sur l'autre. Les deux maîtres décidèrent alors d'échanger leurs connaissances ce qui donnera naissance au liuhe tanglang quan (boîte de la mante des six combinaisons).

-Wang Rongsheng (1854-1926) : ce maître aurait étudié le chang quan et le ditang quan avant d'étudier le tanglang quan auprès de Li Sanjian. Ce dernier ajoutera à la pratique du tanglang quan des techniques de combat à longue distance et sera à l'origine de qi xing tanglang quan (la boîte mante des sept étoiles). Ce style dont le nom fait référence aux sept étoiles de la grande

ourse est l'un des plus connus et se diffusera notamment dans le sud de la Chine où il sera modifié pour s'adapter aux pratiques locales.

-Hao Shunchang : ce maître est un élève assez méconnu de Li Sanjian et aurait été à l'origine du yuanyang tanglang quan.

Une explosion des styles

Il est probable que déjà durant l'existence des maîtres cités précédemment d'autres styles virent le jour. Ce qui est certain est que le tanglang quan a connu une explosion du nombre de styles si bien qu'aujourd'hui on en compte plusieurs dizaines. Parmi les styles les plus connus non cités précédemment on trouve :

-Le chang quan tanglang quan (la mante de la boîte longue) : ce style aurait été créé à partir du qi xing tanglang quan, du meihua tanglang quan et des diverses méthodes de combat issues du nord de la Chine. Ce style reprend parfois le nom de qixing tanglang quan à Taïwan et est en constante évolution.

-Le bimen tanglang quan (la boîte de la mante de la porte fermée) : aussi nommé mimen tanglang quan (La Mante de la Porte Secrète) ce style s'est principalement développé à Taïwan. Il est spécialisé dans les techniques à courte distance.

-Le shuaishou tanglang quan (la mante des mains qui projettent) : ce style est spécialisé dans les techniques de lutte, de saisies et de contrôles articulaires.

-Le yuhuan tanglang quan (la boîte de la mante de l'anneau de jade) : ce style est reconnaissable à son travail des jambes.

-Le ma jia tanglang quan (boîte de la mante religieuse de la famille Ma) : Ce style fut développé au Canada par Ma Hei Long suite à son départ de la Chine lors de la révolution culturelle.

Bibliographie

La Pierre et le Sabre

Eiji Yoshikawa (1892-1962)

120 millions , c'est le nombre d'exemplaires de ce roman historique qui ont été édités. Plusieurs films également, plus ou moins bien réussis. Ce roman historique est une référence pour le peuple japonais, comparable à "Autant en emporte le vent" pour les Américains.

La pierre et le sabre, c'est l'histoire romancée du plus grand expert en sabre japonais, de l'écrivain et philosophe Miyamoto Musachi. Dans le Japon du XVIIème, Miyamoto Musachi, jeune homme fougueux, n'aspire qu'à se battre. recherché dans tout le pays, il est recueilli par un moine et n'a bientôt plus qu'un seul but: " *Tendre à la perfection grâce aux arts martiaux*".

Son sabre sera désormais serviteur du bien. Miyamoto Musachi ira de combats en conquêtes , à la recherche d'amour et de sagesse.

Extrait 1:

"Il était maintenant un peu plus de midi, le quinze du neuvième mois de l'an 1600. La tornade avait beau être passée, de temps à autre, de nouveaux torrents de pluie s'abattaient sur les cadavres et sur le visage à la renverse de TAKEZO(Miyamoto). Chaque fois que cela se produisait, il ouvrait et fermait la bouche comme un poisson pour essayer de boire les gouttes. "On dirait l'eau dont on humecte les lèvres d'un mourant" pensa-t-il en savourant la moindre gouttelette. il avait la tête lourde; ses pensées étaient les ombres fugitives du délire. Son camp était vaincu."

Extrait 2:

Le sabre de Musachi sifflait dans l'air; un écho dans son propre corps l'avertissait quand il rencontrait un os humain. Sa lame faisait gicler sang et cervelle; des doigts, des bras volaient partout. Les rônins étaient venus pour assister au carnage, non pour y prendre part , mais leur faiblesse avait incité Musachi à les attaquer en premier...

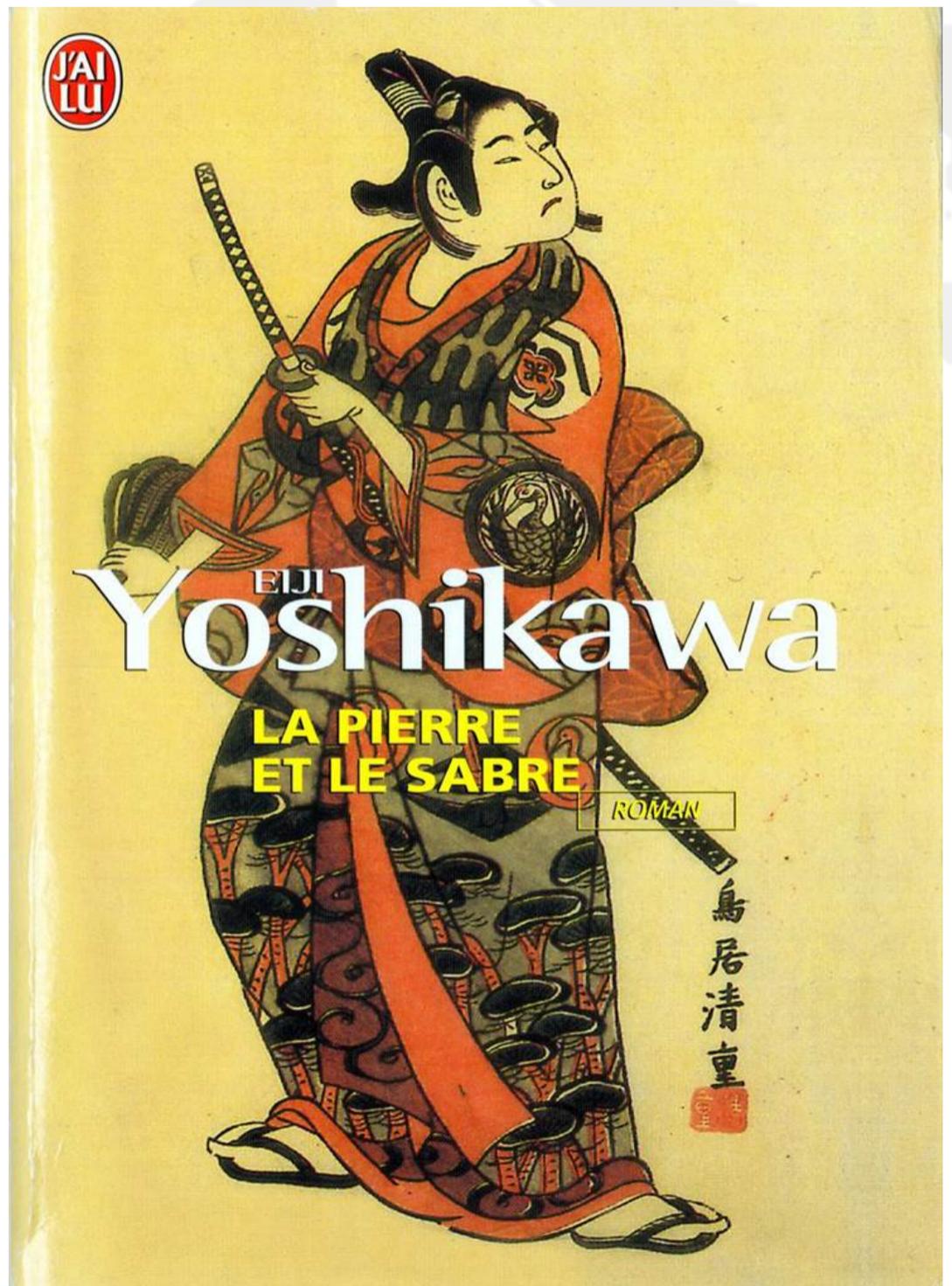
N'attendez pas de cet ouvrage des conseils techniques sur les arts martiaux ou un document sur la vie de Miyamoto Musachi. C'est un très bon roman qui se base sur des faits historiques. Je laisse aux curieux le soin de se procurer ce livre pour le dévorer comme je l'ai fait. Et pour ceux que cela tente, il y a la suite : " La parfaite lumière".

Erwan Chauveaux

A propos de l'auteur



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



Mise au poing

Gyaku mawashi geri

A propos de l'auteur



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

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



Ce mois-ci je vais vous parler d'une technique de jambe que l'on voit rarement ou en tout cas qui a presque disparu de la terminologie actuelle dans la diffusion des termes de karaté ou alors on l'utilise sans savoir qu'elle s'appelle comme cela.

La technique :

Comme le dit son nom c'est un coup de pied (geri) circulaire (mawashi) mais inversé (gyaku), on part donc en garde (photo1) et comme mae geri on arme le genou devant soit avec flexion de la jambe d'appui (photo2) sauf qu'au lieu de tendre la jambe pour faire un coup de pied de face, nous allons faire une trajectoire circulaire de l'intérieur vers l'extérieur, le contraire donc du mawashi classique.(photo 3-4)

On frappe avec le koshi, les orteils ou le dessus du pied selon la situation et surtout selon la souplesse de la cheville et de la hanche, il y a quand même beaucoup moins d'amplitude de part notre anatomie.

Il faudra faire attention à ne pas se pencher nous aussi vers l'extérieur pour suivre en quelque sorte la trajectoire, c'est une erreur très courante. Le pied de frappe devra être le plus possible parallèle au sol, beaucoup plus que chez moi, en fait c'est le tibia qui devra être le plus possible parallèle au sol, comme dans le mawashi classique.

Le pied d'appui reste dans la même position que lors du mae geri, il n'y pas de rotation comme dans le mawashi et la poussée de la hanche idem, c'est vraiment la direction de la dernière partie du coup de pied qui en fera un coup de pied circulaire mais le début et la mécanique générale du coup ressemble beaucoup au mae geri.

La difficulté c'est qu'il faut pousser vers l'avant mais frapper de côté, le changement de direction de la force doit donc se faire au dernier moment, le coup ne profitant pas de la rotation et de l'amplitude circulaire du mawashi classique. C'est pour cela que l'on ne peut pas dire que ce coup de pied peut développer une grande puissance mais peut s'avérer utile dans certaines situations surtout par rapport à l'endroit visé.





Des exemples d'application :

Sur une attaque de poing gauche, on bloque avec la main droite et le pied avant monte dans cette trajectoire circulaire extérieure intérieure pour venir frapper soit le menton soit la gorge.(photo 5-6-7).

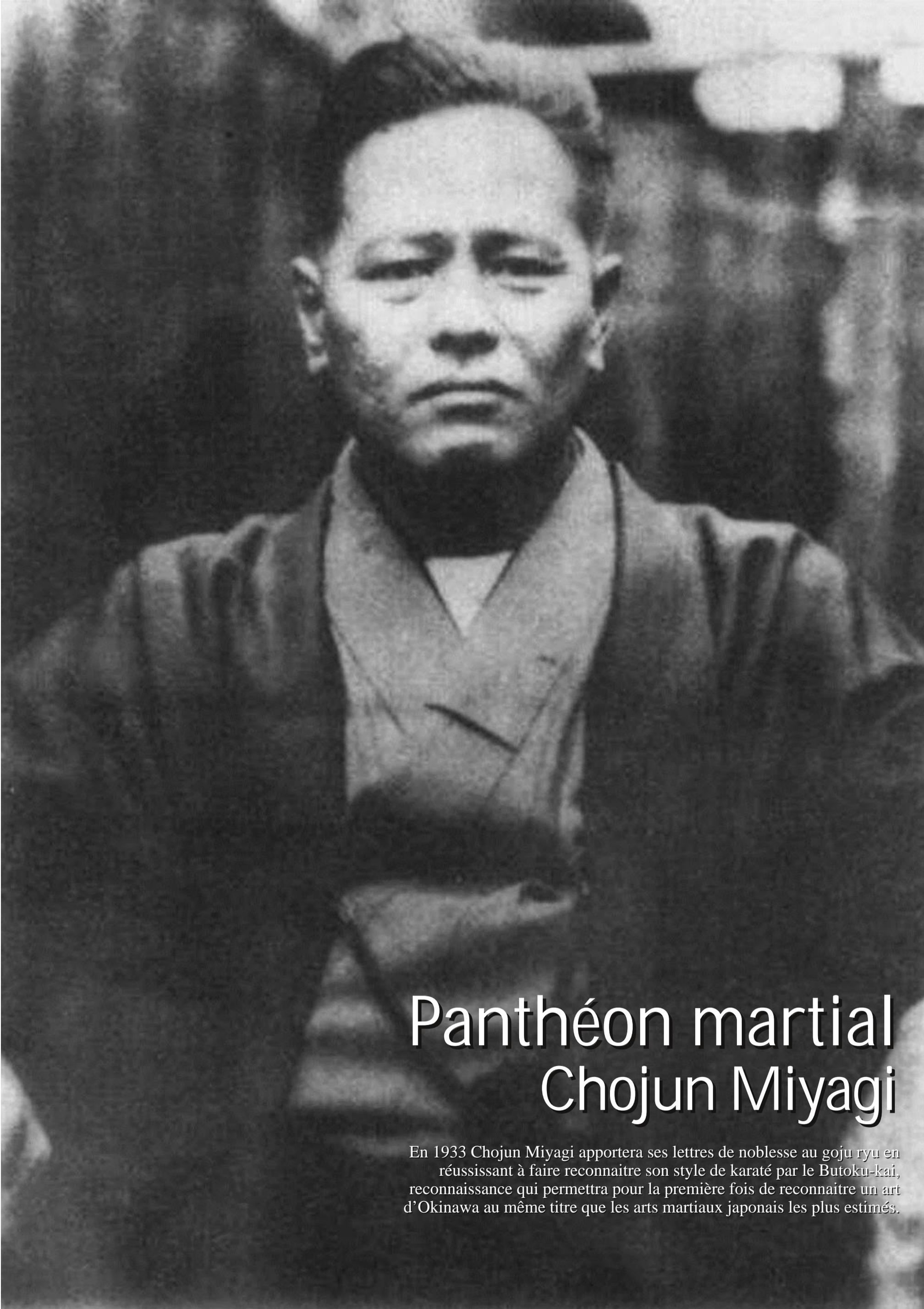
On peut aussi, par exemple lors d'un dégagement d'une saisie le faire dans sa version basse en kéage (coup remontant) lorsque l'on se retrouve de profil ou voir de côté de l'adversaire (photo8). Cette fameuse trajectoire

permet d'éviter les éventuels obstacles qui peuvent se présenter devant nous comme un genou par exemple.

On peut retrouver aussi cette technique en compétition sportive où elle est utilisée après une feinte sur un mawashi venant de l'extérieur pour venir rentrer à l'intérieur de la garde pour monter au visage.

Johnny Gence



A black and white portrait of Chojun Miyagi, a Japanese martial artist. He is shown from the chest up, wearing a dark, traditional Japanese garment with a light-colored collar. His eyes are closed, and he has a calm, meditative expression. The background is dark and out of focus.

Panthéon martial Chojun Miyagi

En 1933 Chojun Miyagi apportera ses lettres de noblesse au goju ryu en réussissant à faire reconnaître son style de karaté par le Butoku-kai, reconnaissance qui permettra pour la première fois de reconnaître un art d'Okinawa au même titre que les arts martiaux japonais les plus estimés.

Chojun Miyagi

Chojun Miyagi est l'un des grands maîtres du karaté du début du XXème siècle qui influencera le plus le karaté. Cet homme originaire d'une famille riche dédiera intégralement sa vie à son art et sera très influencé par les arts martiaux chinois ce qui lui permettra de créer le karaté Goju ryu. Issu d'une grande lignée de maîtres, le style qu'il a créé est encore aujourd'hui l'un des plus réputés et des plus connus au monde.

Un artiste martial entre Okinawa et la Chine

L'apprentissage du karaté

Chojun Miyagi est né le 25 avril 1888 au sein d'une riche famille de commerçants à Higashimachi sur l'île d'Okinawa. Son père Chosho Miyagi était un riche marchand important des médicaments chinois pour le compte de la famille royale et de plusieurs hauts dignitaires de l'île. A noter qu'il semble que Chosho Miyagi serait selon certains non pas le père biologique de Chojun Miyagi mais son oncle, qui l'aurait adopté devenant ainsi son père adoptif. La situation de sa famille permettra à Chojun Miyagi de ne manquer de rien durant toute sa vie et sera pour lui d'une grande aide dans le développement du karaté. Ce serait suite à la mort de son aîné alors qu'il n'avait que 5 ans que Chojun Miyagi sera désigné comme le futur successeur de sa famille. Il est dit que c'est sa mère qui l'incitera quelques années plus tard à pratiquer le karaté de manière à ce qu'il obtienne une bonne condition physique et un mental fort.

On ne sait pas exactement à quel âge Chojun Miyagi commença à réellement étudier le karaté certains avancent qu'il avait huit ou neuf ans et d'autres sources estiment qu'il aurait commencé cette étude à l'âge de huit ans. Quoiqu'il en soit il semble que contrairement à certaines rumeurs il n'ait pas directement commencé l'étude du karaté auprès de Kanryo Higaonna. Il semble en effet que le jeune Miyagi ait tout d'abord étudié le tomari-te auprès de Aragaki Ryoku l'un des élèves de Kanryo Higaonna. Auprès de ce premier maître il étudiera principalement les exercices de base du karaté, le travail au makiwara et l'étude des exercices visant à développer sa

force. Ce ne sera qu'en 1902, alors que Chojun Miyagi avait 14 ans, que Aragaki Ryoku introduisit le jeune Chojun Miyagi auprès de Kanryo Higaonna. A ce titre il est d'ailleurs dit que le jeune pratiquant ne fut pas tout de suite accepté comme élève et qu'il dut d'abord effectuer de nombreuses tâches pour son maître avant que celui-ci n'accepte de lui enseigner le naha-te. Que cela soit vrai ou non, c'est l'entraînement qu'il recevra auprès de ce maître qui développera vraiment son goût pour le karaté. Il est dit que cela changea aussi en profondeur le comportement de l'enfant qui jusqu'alors semblait querelleur et agité. Bien que l'entraînement dispensé par Kanryo Higaonna était réputé pour être très dur, Chojun Miyagi s'astreignit à un entraînement encore plus intense que les autres élèves. A ce sujet on raconte que durant ses études il se rendait et revenait de son école en courant chaque jour. De plus on raconte qu'il entraînait sa force en soulevant de lourds rochers sur la plage. Son investissement auprès de son maître sera tel qu'il deviendra son uchi deshi, plus proche disciple, et il restera avec ce dernier jusqu'à sa mort en 1915 ou 1916.

Les voyages en Chine

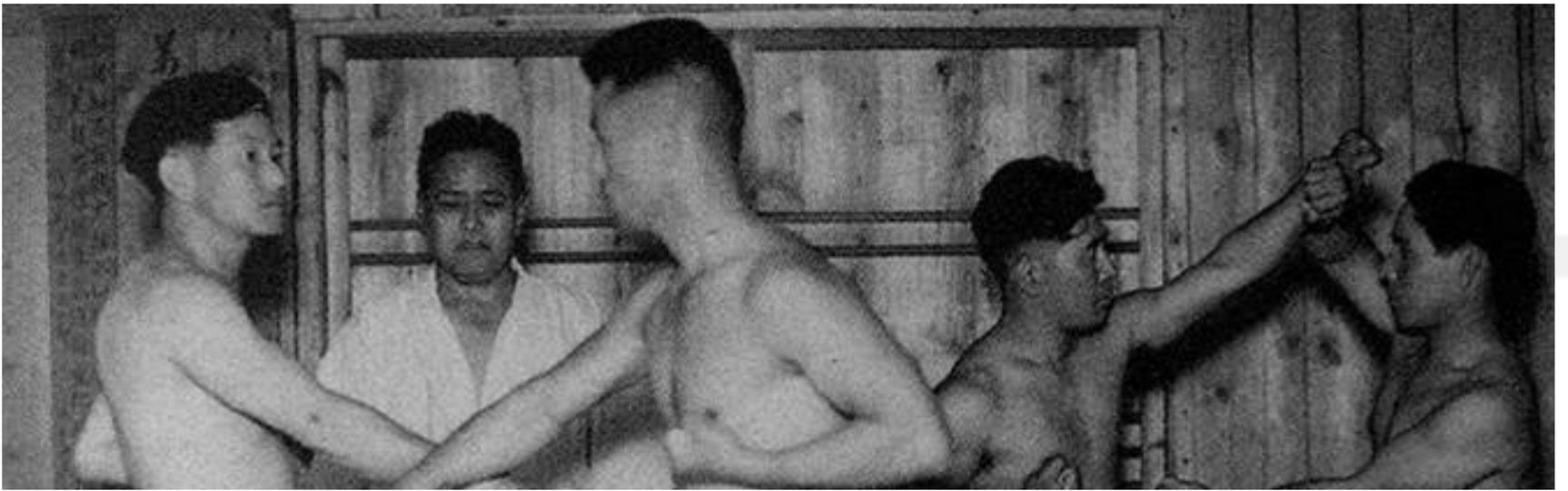
Il semble qu'aux alentours de 1915 Chojun Miyagi ait effectué un certain nombre de voyages en Chine. Son premier voyage qui aurait duré un peu moins d'un an ou deux selon les sources se serait fait sur le conseil de Kanryo Higaonna. Ainsi sur les conseils de son maître le jeune Miyagi alors âgé de 27 ans se rendit en Chine dans la province du Fujian avec l'idée de retrouver Wan Shin San plus connu



Kanryo Higaonna



Bien que l'entraînement dispensé par Kanryo Higaonna était réputé pour être très dur, Chojun Miyagi s'astreignit à un entraînement encore plus intense que les autres élèves.



Debout au centre: Chojun Miyagi



sous le nom de Ryu Ryu Ko. Il se trouva que cette recherche fut un échec cuisant, Il est dit que Chojun Miyagi apprit tout d'abord que l'école de ce dernier avait été détruite lors de la révolte des boxers, puis il découvrit que le maître était mort quelques années auparavant. Ne pouvant apprendre de ce maître, il aurait alors parcouru la région du Fujian étudiant plusieurs arts martiaux dont une variante de la boxe de shaolin du sud, ainsi que le pa kua. Lors de ce voyage il apprendra plusieurs formes dont une qui deviendrait le kata Rökkishu. Il est aussi dit que durant ce voyage il visita le Temple Shaolin du Fujian alors en piteux état.

Bien que le voyage de 1915 fut certainement le plus marquant dans le développement du karaté de Chojun Miyagi, certaines sources mentionnent un voyage antérieur qu'il aurait fait entre 1904 et 1908. On en sait cependant pas dans quel but il fut effectué ni combien de temps il a duré.

L'émergence d'un maître

La création et la reconnaissance du goju ryu

C'est à son retour du voyage de 1915 que Chojun Miyagi commença à enseigner. Son premier dojo lui permit de se faire connaître et il est dit que son Go Kenki lui aussi y enseignait le baihe quan. Les capacités de Chojun Miyagi se firent très vite connaître tant et si bien qu'il lui sera demandé d'enseigner au centre d'entraînement de la police au sein de la préfecture d'Okinawa ainsi que dans l'école supérieure de commerce de Naha. Chojun Miyagi comme beaucoup d'autres maîtres de l'époque fera beaucoup pour l'essor du karaté. Il fera notamment une démonstration devant le prince Hirohito en visite à Okinawa en 1921, puis en 1925 il fera de même pour le prince Chichibu. En 1927, ou 1926 selon les sources, avec d'autres maîtres il fonda le Okinawa Karate Kenkyu-Kai, une association dont le but était la recherche et le

développement du karaté. Malheureusement il semble que cette association très prometteuse ne sera que peu fructueuse et prendra fin à peine trois ans plus tard. La même année Jigoro Kano impressionné par ce qu'il avait vu de la pratique de Chojun Miyagi aurait insisté pour que ce dernier participe à une compétition de budo organisée par le gouvernement.

L'une des grandes inconnues du voyage de 1915 réside dans la participation ou non de Wu Xianhui (1886-1940), plus connu sous le nom de Go Kenki. Si certaines sources affirment que Go Kenki, marchand et pratiquant émérite de baihe quan aurait voyagé auprès de Chojun Miyagi, d'autres affirment que ce serait lors de ce voyage ou à la suite de ce dernier que les deux hommes se seraient rencontrés.

L'autre grand voyage qu'exécutera Chojun Miyagi se fera plusieurs années plus tard entre 1920 et 1930, ou pour d'autres en 1936. Ce voyage se fit en compagnie de Go Kenki et aurait eu pour but de permettre à Chojun Miyagi d'étudier plus en profondeur certains arts martiaux du sud de la Chine. Ce voyage n'aurait cependant duré qu'environ un mois, et n'aurait apporté que peu de choses aux recherches de Chojun Miyagi.

L'année 1930 marquera un tournant dans l'histoire de Chojun Miyagi car c'est au cours de cette année que le nom de son style de karaté sera changé de naha te en goju ryu. A ce titre l'histoire veut qu'en 1930 le meilleur élève de Chojun Miyagi, Ji'an Shinzato, aurait effectué une démonstration lors d'un festival d'arts martiaux à Tokyo. Impressionné par ses compétences d'autres pratiquants lui demandèrent son style de karaté et, pris au dépourvu, Ji'an Shinzato répondit hanko ou semi dur. De retour à Okinawa il fit part à



Chojun Miyagi donnant un cours.

il fit part à son maître du problème qu'il avait rencontré. C'est ainsi que Chojun Miyagi choisit le nom de goju ryu, style doux-dur pour son enseignement d'après un passage du Bubushi.

En 1933 Chojun Miyagi apportera ses lettres de noblesse au goju ryu en réussissant à faire reconnaître son style de karaté par le Butoku-kai, reconnaissance qui permettra pour la première fois de reconnaître un art d'Okinawa au même titre que les arts martiaux japonais les plus estimés. A cette occasion le maître de goju ryu recevra le titre de Kyoshi, maître instructeur, une haute distinction qui n'avait jusqu'alors jamais été donnée à des pratiquants de karaté.

La fin de vie du maître

C'est réellement à partir de 1934 que Chojun Miyagi commença à exporter son art martial au-delà des limites du Japon. En 1934 il se rendra ainsi à Hawaï pour y enseigner le karaté. Il est à noter qu'il y aurait été invité par la communauté japonaise et okinawaïenne vivant sur l'île. Il y restera pour un certain temps permettant ainsi au monde occidental de découvrir le karaté goju ryu. A ce titre il aura par ailleurs quelques élèves américains.

La seconde guerre mondiale fut une période difficile pour Chojun Miyagi. Durant cette guerre non seulement il

perdit son dojo et de très nombreux manuscrits liés à l'histoire du karaté, mais plus encore il perdit de nombreux élèves dont l'élève qu'il avait désigné comme son successeur, Ji'an Shinzato. Après la guerre le maître reprit l'enseignement de son art martial et sera nommé en 1946 président de l'association civile d'éducation physique d'Okinawa. Il sera invité à enseigner au sein de l'académie de police et dans un même temps ouvrira son propre dojo.

Le maître passera le reste de sa vie à enseigner le karaté jusqu'à sa mort et créera de nombreux katas tout au long de son existence, certains étant créés de toute pièce et d'autres inspirés de ces voyages en Chine. Chojun Miyagi est décrit comme un professeur attentionné et forçant ses élèves à se dépasser lors d'entraînements très durs. S'inscrivant ainsi dans la lignée de son maître il est dit que parfois les entraînements étaient si durs que des élèves s'effondraient sous le poids de la fatigue. C'est aussi durant la période d'après-guerre qu'il organisera le karaté goju ryu en un système structuré modernisant ainsi la pratique du karaté.

Le fondateur du goju ryu s'éteindra le 9 octobre 1953 à l'âge de 65 ans des suites d'une crise cardiaque.



Le choix des armes

Les armes de la main

Si l'utilisation des armes est un point important des arts martiaux, bon nombre d'entre eux ont aussi su exploiter les mains et leurs diverses formes pour en faire des armes à part entière. Il existe de très nombreuses formes de mains de la plus commune à la plus originale, mais elles ont toutes un but précis qu'il s'agisse de saisir, percer, traverser, pousser... une forme de main a pour but de faire de cet outil naturel, une arme destinée à un usage bien particulier.

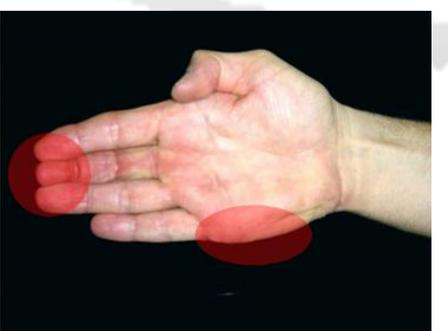
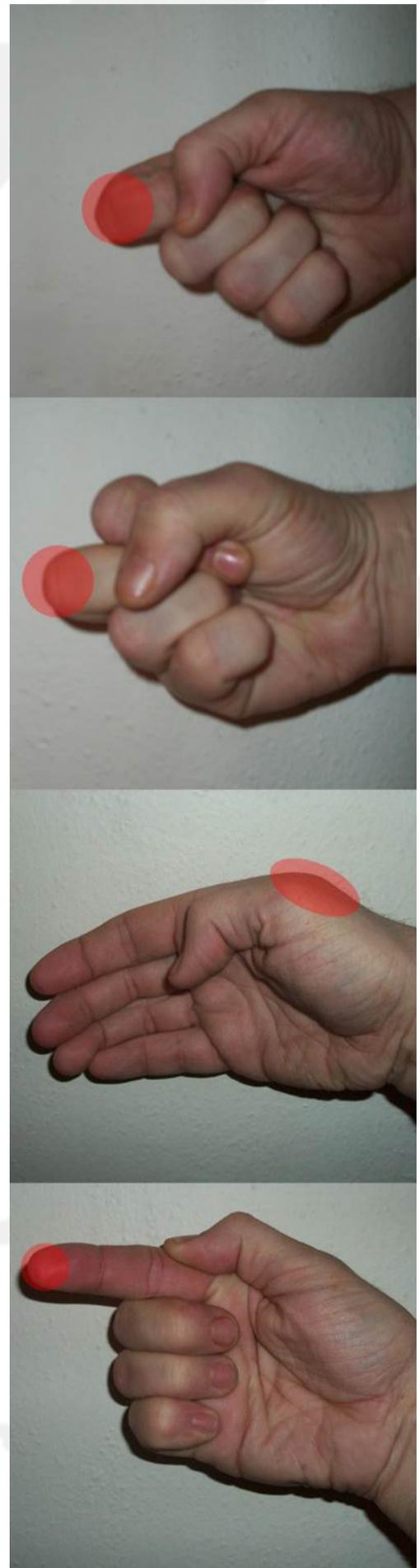
Le poing est la forme de main la plus commune dans les arts martiaux et sports de combat. L'un des points importants est ici de garder le pouce à l'extérieur des autres doigts. Il existe deux principales zones de frappes. La partie dure à la base des phalanges et principalement les deux premières sont utilisées dans les coups directs ou l'idée est de traverser l'adversaire. Elles peuvent aussi servir à frapper en utilisant le revers du poing. La seconde zone de frappe principale est le dessous du poing qui sert à écraser et agit comme une masse. Il existe de nombreuses variantes de poing la plupart ayant en commun de ne pas fermer la première phalange d'un ou plusieurs doigts. L'idée est ici de réduire la zone avec laquelle on frappe pour en maximiser la capacité à pénétrer et donc à faire mal.

La main ouverte quant à elle, est une autre forme de main classique offrant plusieurs moyens de frapper. On trouve tout d'abord les frappes avec le tranchant de la main, ou cette dernière agit comme un sabre. Il est aussi possible de frapper avec la pointe des doigts sur des zones sensibles de l'adversaire. Ce type de frappe reste dangereux pour le pratiquant et

nécessite un certain entraînement de renforcement pour ne pas se briser les doigts en cas de raté. La main ouverte permet aussi des frappes de paumes. Ces dernières peuvent être effectuées pour frapper, mais seront alors généralement moins efficaces que les coups de poings (la surface de frappe étant plus grande), ou pour repousser.

Une autre forme de main connue est la main en griffe. Il existe un grand nombre de types de griffes différentes comme les griffes du tigre où les doigts ne sont pas regroupés ou les serres d'aigles. De manière générale les griffes peuvent avoir deux principaux objectifs. Le premier est de saisir et/ou étrangler. Cependant ces formes peuvent aussi être utilisées pour frapper des points sensibles comme les yeux.

Il existe bien d'autres formes de main comme le bec qui permet d'effectuer des frappes précises avec les doigts tout en évitant les faiblesses de la main ouverte ou les crochets du tanglang qui sont aussi une forme très particulière visant à faciliter les saisies.



Piliers martiaux

Equilibre et déséquilibre

Avant de commencer cette étude, il faut savoir à quel moment l'adversaire est en déséquilibre. Ce principe a été défini comme suit dans le livre « *Harmonisation naturelle du Judo* » de M. Dardenne : « *Un corps reste en équilibre si la projection verticale de son centre de gravité tombe à l'intérieur de son polygone de sustentation* ».

Équilibre du corps

Le centre de gravité du corps humain se situe au niveau du Hara (centre de gravité) situé à deux doigts sous le nombril. En arts martiaux il est matérialisé par le nœud de la ceinture. Et, le polygone de sustentation, est un losange formé par la surface des pieds en contact avec le sol. Ainsi, plus mon polygone est grand (lorsque je suis en position du cavalier) meilleur sera mon équilibre, à la condition que mon Hara se trouve à l'intérieur de celui-ci. De même, si je suis sur la pointe des pieds, celui-ci sera considérablement réduit et je pourrais être projeté facilement puisque mon centre de gravité sera situé en dehors du polygone.

Mais connaître cette règle ne suffit pas forcément à garder soi-même son équilibre. Pour rester en équilibre lors d'une attaque, il faut tout d'abord descendre sur ses jambes pour abaisser son centre de gravité. Et, en même temps, modifier la position de ses pieds afin que le polygone de sustentation soit rectifié (agrandi) tout en déplaçant son centre de gravité en avant ou en arrière. Ceci pour permettre au Hara d'être toujours à la verticale dans le polygone.

Pour expliquer ce principe d'équilibre en déplacement (équilibre dynamique) en esquive, en attaque, en défense..., maître Kyuzo Mifune (10e Dan de Judo) prenait un ballon et le faisait se déplacer dans toutes les directions. En effet, le centre d'une sphère en

mouvement (pour nous le Hara) ne change jamais de place et reste donc en parfait équilibre (celui-ci est toujours perpendiculaire au sol et en alignement avec le point de contact au sol).

Tout le reste n'est qu'une compréhension interne entre les équilibres statiques (quand on adopte une posture de garde) et les équilibres dynamiques, où c'est la force centrifuge de notre déplacement qui permet à notre corps de se maintenir dans une position stable tout en se déplaçant, comme lorsque quelqu'un balance les bras en marchant. C'est alors à nous de réagir en fonction du mouvement de l'adversaire afin d'adapter la position de nos jambes à notre équilibre corporel. Il faut ajuster cet état d'équilibre dynamique en fonction non seulement de notre aptitude, mais aussi de l'attaque adverse et du terrain sur lequel on pratique. C'est pour cela qu'il est intéressant de travailler régulièrement en dehors du confort d'une salle de sport ou d'un Dojo afin de pouvoir ressentir autre chose. Par exemple un travail sur du sable, sur un terrain encombré ou encore sur une surface en pente nous oblige à réajuster constamment cet état d'équilibre.

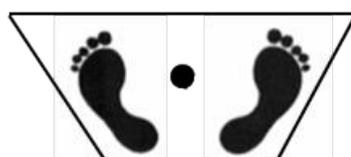
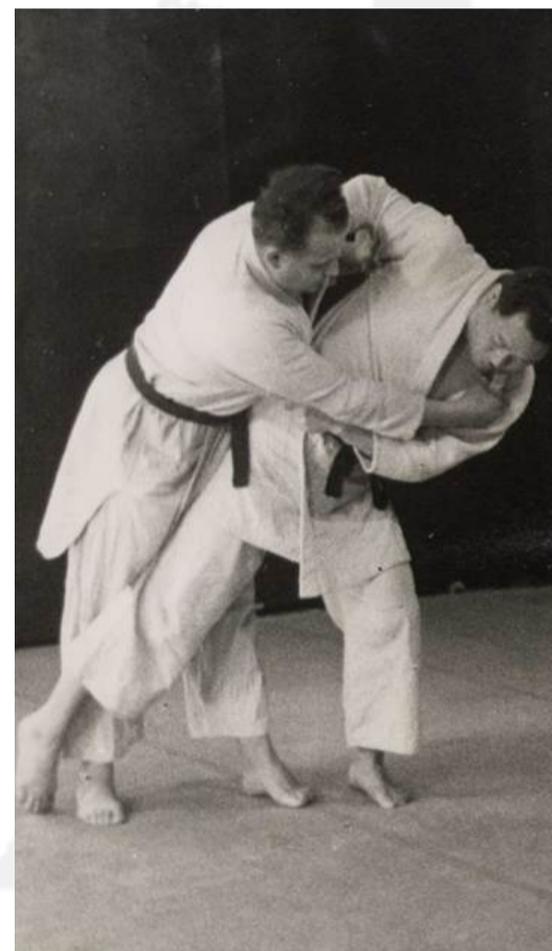
Mais il ne faut pas oublier que c'est aussi le déséquilibre du corps qui permet à celui-ci de se déplacer et un déséquilibre permanent (contrôlé et maîtrisé) amène à une grande mobilité

A propos de l'auteur



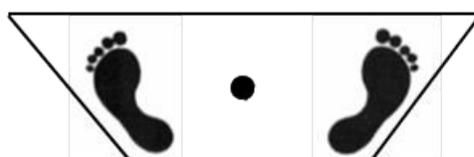
Loïc Blanchetête a pratiqué les arts martiaux et plus particulièrement l'aspect traditionnel du judo ainsi que le jujutsu. Membre du FIPAM (Fond International pour la Préservation des Arts Martiaux), il est

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



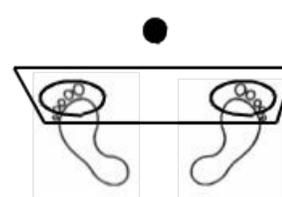
Polygone en

Posture Naturelle



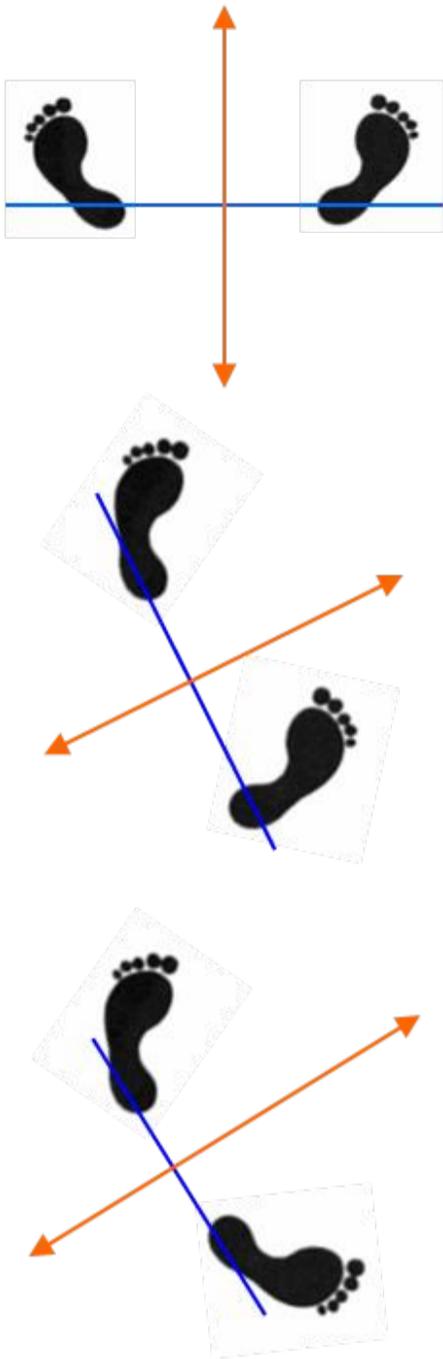
Polygone en

Posture du cavalier



Polygone en

déséquilibre avant



et garantit l'équilibre de nos mouvements. D'ailleurs, dans la Posture Naturelle, le fait de mettre le poids du corps sur l'avant des pieds nous amène à un déséquilibre, et ce même si le centre de gravité est encore à l'intérieur de notre polygone. C'est ce déséquilibre subtil du corps qui permet une réaction rapide dans le déplacement (et donc l'esquive ou l'attaque). De même, l'action de « serrer les fesses » dans cette posture bascule le bassin vers l'avant et se rajoute au déséquilibre, et c'est cette bascule des hanches qui permet de se déplacer plus rapidement et de projeter celle-ci dans l'action. Les artistes martiaux Japonais utilisent

souvent cette bascule de hanche vers l'avant afin de marcher plus vite et, en même temps, de renforcer leur Hara (parmi les guerrier Japonais les Ninjas avaient l'habitude et la réputation de pouvoir courir vite et longtemps grâce à un déséquilibre constant du corps dans le sens de leur déplacement).

« *Le véritable Equilibre est donc la somme des équilibres et déséquilibres successifs dans le temps et l'espace et non pas une réalité physique uniquement spatiale.* » Arnaud Cousergue, Menkyo Kaiden de Bujinkan Budo Taijitsu.

Déplacement du corps et des jambes

En Judo les principes de déséquilibre sont définis dans le Hando no Kuzushi (les huit formes de déséquilibre) qui détermine le fait que l'on doit tirer lorsque l'on est poussé et que l'on doit pousser lorsque l'on est tiré. Ces principes sont originaires de l'école Yoshin Ryu (l'école du cœur de saule) qui fut étudiée par Maître Kano (le fondateur du Judo).

deux dimensions on travaille à présent dans un plan à trois dimensions.

.Si l'adversaire est en position du cavalier, donc bien stable sur ses jambes et en parfait équilibre, il m'est tout de même possible de le projeter. Pour cela j'utiliserais soit un déséquilibre vers le haut, soit vers le bas. Son Hara étant plus proche du sol, mon déséquilibre ira le plus souvent dans ce sens.

Les huit déséquilibres de base:

Pendant la préparation de mon attaque je fais en sorte de me placer correctement par rapport à l'adversaire et de le mettre en déséquilibre en mettant son centre de gravité (Hara) en dehors de son polygone de sustentation. Celui-ci se retrouve donc dans l'un des huit déséquilibres suivant :

1. Déséquilibre avant. Le poids du corps est sur l'avant des pieds.
2. Déséquilibre avant droit. Le poids du corps est sur l'avant du pied droit.
3. Déséquilibre latéral droit. Le poids du corps est sur le tranchant extérieur du pied droit.
4. Déséquilibre arrière droit. Le poids du corps est sur le talon droit.
5. Déséquilibre arrière. Le poids du corps est sur les deux talons.
6. Déséquilibre arrière gauche. Le poids du corps est sur le talon gauche.
7. Déséquilibre latéral gauche. Le poids du corps est sur le tranchant extérieur du pied gauche.
8. Déséquilibre avant gauche. Le poids du corps est sur l'avant du pied gauche.

Un déséquilibre vers le haut a lieu généralement lorsque je porte une technique haute qui fait décoller l'adversaire du sol. En effet, pour ce type de projection, je peux me placer directement sous le centre de gravité et ainsi soulever mon adversaire verticalement (même légèrement) avant de le renverser (ce qui nous donne une multitude d'axes de déséquilibre : vers l'avant-droit et le haut ; vers l'arrière-gauche et le bas...). Il en est de même si j'utilise une clé articulaire qui nécessite de lever la main ou le coude. Ces notions sont aussi utiles lorsque l'on se défend face à un coup, car l'attitude de l'adversaire oriente notre technique de défense suivant si l'adversaire a les jambes tendues ou fléchies lors de son attaque...

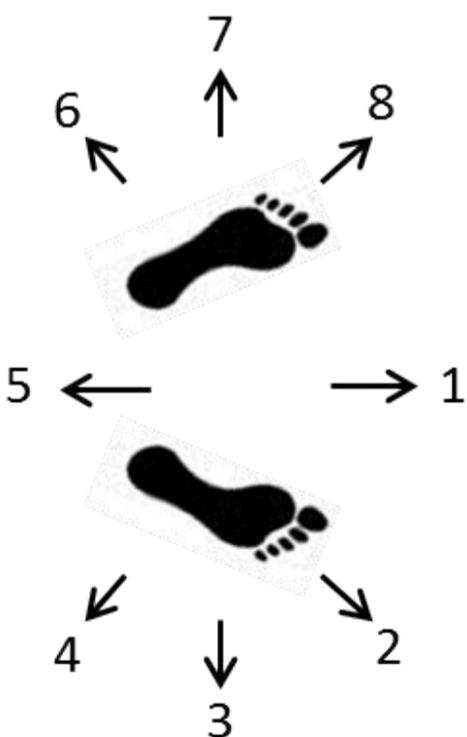
Utilisation du déséquilibre :

Dans les arts qui utilisent les projections et les clés articulaires, il est nécessaire de mettre l'adversaire en déséquilibre afin de pouvoir projeter celui-ci, ou le contrôler, sans qu'il puisse esquiver ou contrer notre technique. Pour cela l'action du déséquilibre est extrêmement importante car c'est de celle-ci que dépendra non seulement la technique mais aussi la direction de la chute.

Les dix déséquilibres

En plus des huit déséquilibres vus précédemment il existe deux autres directions de déséquilibre, plus subtils, qui nous amènent à dix directions pour déséquilibrer. Ces deux autres déséquilibres sont vers le haut et vers le bas, et ce, même si l'adversaire est bien stable sur ses jambes. Ainsi, d'un plan à

Aujourd'hui cette action se limite trop souvent à mettre l'adversaire en



en déséquilibre de telle façon à appliquer notre technique favorite, ce qui correspond à une action en force néfaste à la fois pour notre progression en arts martiaux, mais aussi dangereuse pour nous du fait que l'adversaire peut retourner notre action contre nous en amplifiant celle-ci. La véritable action de déséquilibrer réside donc dans le fait, non pas de mettre l'adversaire en déséquilibre, mais de faire en sorte que l'adversaire se retrouve en déséquilibre, notamment grâce à l'esquive et à la mobilité. Mais pour cela il faut apprendre à reconnaître instantanément la meilleure direction pour effectuer la mise en déséquilibre.

Dans un premier temps on trace une ligne imaginaire reliant les deux talons de l'adversaire, ensuite on prend le milieu de cette ligne et, de ce point là, on fait partir une perpendiculaire (vers l'avant ou l'arrière) qui nous donne la direction dans laquelle l'adversaire doit chuter. Ainsi, si l'adversaire a le pied gauche avancé, je peux soit le projeter vers son avant-droit, soit vers son arrière-gauche.

Ensuite, pour aller plus loin dans le travail sur la direction du déséquilibre il faut trouver la ligne qui réunit le centre de gravité et le point en bordure de la surface qui est au plus près du centre de gravité. Ce travail prend donc en compte non seulement le placement des pieds, mais aussi la position du corps et

la répartition du poids sur les pieds. Ainsi, si comme précédemment l'adversaire a le pied gauche avancé et si en plus le poids de son corps est porté davantage sur son pied avant que sur son pied arrière, ma priorité sera de le projeter vers son avant-droit plutôt que vers son arrière-gauche. D'un travail sur un plan en deux dimensions, on passe encore une fois sur un plan à trois dimensions. En défense, il faudra faire en sorte de sortir de cette surface afin d'échapper à la technique adverse.

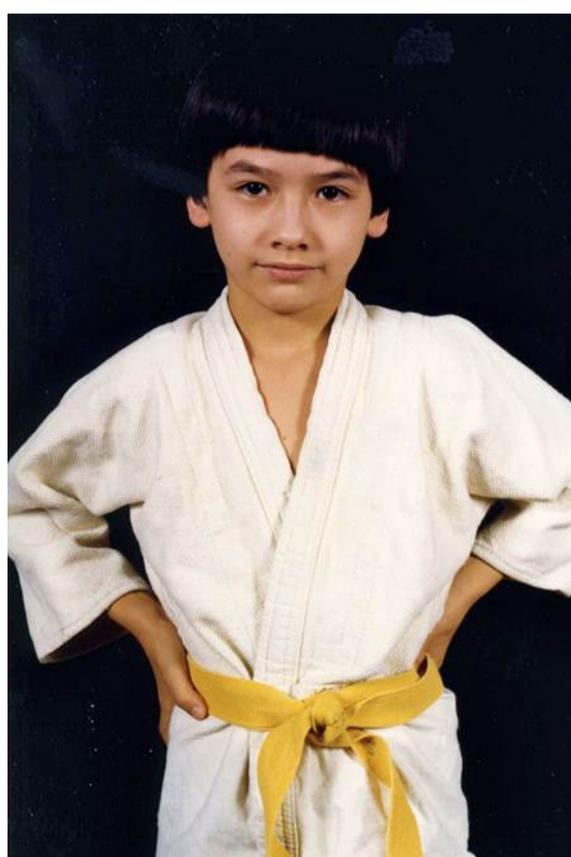
La mise en déséquilibre se fait principalement par une amplification du mouvement de l'adversaire à l'aide non seulement des mains mais aussi du corps tout entier lors de son déplacement (jambes, bras et corps ne font qu'un lors de leur mouvement, ils ne doivent être séparés afin d'optimiser la puissance de la contre-attaque). A cela peut s'ajouter aussi une action en clé articulaire, étranglement, coup...

L'étude des techniques de l'adversaire nous permet aussi de savoir à quel moment et dans quelle direction celui-ci est en déséquilibre en fonction du type d'attaque de poing, de pied, avec arme...

Loïc Blanchetête



Interview de Leo Tamaki



Ce mois-ci nous avons eu la chance de pouvoir interviewer pour vous nul autre que Leo Tamaki, un pratiquant et professeur d'aïkido parmi les plus connus en France.

Bonjour Leo Tamaki, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs en quelques mots ?

Bonjour. Je suis pratiquant d'arts martiaux, et j'enseigne l'Aïkido. J'organise aussi la "Nuit des Arts Martiaux Traditionnels" (NAMT) et l'"AïkiTaïkai", j'officie en tant que rédacteur en chef des "Hors-série Aïkido" du magazine "Dragon", et j'invite régulièrement des experts tels que Kuroda Tetsuzan, Kono Yoshinori et Hino Akira.

Pouvez-vous nous parler des débuts de votre parcours martial ?

J'ai débuté les arts martiaux à six ans, il y a trente-cinq ans maintenant. J'ai commencé très banalement par le Judo, mais je crois avoir eu la chance de tomber dans un excellent Dojo. L'enseignant était un élève direct de Kawaishi senseï, et l'ambiance était très "old school". Nous ne faisons pas de jeux mais du Judo, et j'ai appris dès mes premiers pas la notion de respect. Le professeur dont j'ai malheureusement oublié le nom m'impressionnait fortement, et toute cette ambiance m'a marqué jusqu'à aujourd'hui. Grâce à lui mon premier contact avec la pratique martiale s'est réellement fait dans l'esprit du Budo.

Lorsque j'ai déménagé deux ans plus tard, c'était très différent. Je crois que les enseignants étaient bons mais il y avait une orientation plus sportive, et une pédagogie "moderne" avec des jeux, etc...

Après le Judo je suis d'abord passé par le Kung Fu, le Karaté, le Full Contact et une sorte de "sogo gendai Budo", c'est à dire une école contemporaine "complète". Arrivé à vingt-et-un ans, j'avais une vision très réductrice de la pratique martiale. Je ne voyais le travail technique que comme un moyen de canaliser les capacités athlétiques et mentales, et l'efficacité était pour moi corrélée aux qualités athlétiques des

pratiquants. Comme j'envisageai de devenir enseignant, je pensais que ma pratique ne conviendrait pas aux gens ayant de moindres capacités physiques, et je cherchais une activité pouvant leur correspondre. J'hésitai entre l'Aïkido, le Taï Chi et le Yoga. Finalement, poussé entre autres par une image du visage paisible d'Osenseï qui m'avait marquée, j'ai poussé la porte d'un dojo d'Aïkido.

Pourquoi avoir finalement choisi l'Aïkido ?

A vrai dire, l'expérience n'aurait sans doute pas duré très longtemps, mais dès ma première semaine de pratique, l'enseignant m'a proposé de l'accompagner au stage d'un maître japonais. C'est là que j'ai fait la rencontre de Tamura senseï. Pour la première fois je rencontrai un maître qui était capable de faire vivre les belles phrases que j'entendais dans les dojos, et lisais dans les livres et magazines. J'avais enfin devant les yeux un homme au physique modeste qui était capable de maîtriser des gens plus jeunes, plus grands et plus forts. L'impact de cette rencontre a été décisif, et quelque part l'émotion qui m'a gagné ce jour-là me porte encore aujourd'hui.

Pourquoi avoir quitté la FFAB suite au décès de votre maître Tamura senseï ?

En fait cela ne s'est pas fait aussi rapidement et simplement que cela. J'avais depuis longtemps pris la décision de quitter le système fédéral à la mort de Tamura senseï. Tant qu'il était vivant et que je suivais son enseignement, j'estimais qu'il serait incorrect pour moi d'aller à l'encontre de ses décisions, même si elles ne me convenaient pas. Toutefois je ne voulais pas rester dans un système qui me semblait inadapté à la transmission du Budo.

Mais à sa mort je commençais à être reconnu, je venais de me marier et de revenir en France, et entre toutes mes



...je crois qu'il est aussi important de reconnaître et respecter les autres orientations de pratique.

activités, je repoussais constamment mon départ. Et ça durerait encore sans doute aujourd'hui tant je suis un procrastinateur, s'il n'y avait eu plusieurs décisions fédérales qui m'ont choqué et poussé à prendre position.

Vous avez étudié pendant plusieurs années au Japon, pouvez-vous nous parler de cette expérience ?

J'ai habité à Tokyo de 1998 à 2001, et de 2007 à 2010. Et en dehors de ces périodes j'y ai passé jusqu'à aujourd'hui environ un mois par an.

Lors de mon premier séjour, j'ai surtout pratiqué au Hombu dojo de l'Aïkikai. Cela m'a été très bénéfique car j'y ai découvert des pratiques très variées, qui étaient parfois basées sur des conceptions différentes, mais qui n'en étaient pas moins aussi dignes d'intérêt les unes que les autres. C'était un grand changement pour moi qui n'avait suivi que l'enseignement de Tamura senseï. Aux débuts de l'Aïkido en France, le cercle des pratiquants était petit et les informations circulaient bien. Ce qui fait que la plupart des pionniers ont été exposés à des pratiques très variées avec tous les experts qui passaient dans l'hexagone. Puis le nombre des pratiquants a augmenté, et s'est segmenté en différents groupes qui n'entretenaient plus beaucoup de relations les uns avec les autres. Et comme il n'y avait pas d'internet, les pratiquants qui comme moi ont débuté dans les années 80 ou 90 n'étaient généralement exposés qu'à un seul type de pratique. Il y a eu en quelque sorte quelques années "sombres" où les pratiquants avaient moins de chance de pouvoir connaître la richesse de la discipline. Une variété dont j'ai pris conscience à l'Aïkikai.

Bien entendu il est essentiel de faire des choix, et on va naturellement suivre ses préférences. Mais je crois qu'il est aussi

important de reconnaître et respecter les autres orientations de pratique. Lors de ce premier séjour j'ai aussi brièvement pratiqué le Kyokushin Karaté, et visité des dojos d'autres disciplines. C'était une chance de pouvoir découvrir tout cela.

Lors de mon second long séjour, ça a été très différent. Après mon retour en 2001, je retournai au Japon plusieurs fois par an. Lors d'une de ces visites, l'été 2004, j'ai été à la rencontre de Kuroda senseï. Ca a été une seconde révélation, et ça m'a amené à reconsidérer les fondements de ma pratique et mes conceptions martiales. Lorsque je suis retourné vivre au Japon, c'est donc son enseignement que j'ai suivi.

Comme j'écrivais déjà pour des magazines, cela m'a aussi permis d'aller à la rencontre de nombreux adeptes, dont certains dont j'ai suivi ou suis encore l'enseignement comme Hino Akira, Akuzawa Minoru, ou Kono Yoshinori.

Avez-vous remarqué de grandes différences entre les méthodes d'enseignement au Japon et en France ?

C'est un domaine où il est difficile de faire des généralités, mais je dirai qu'il y a plus de variété et moins de caricatures au Japon. En France on passe souvent d'un extrême à l'autre. D'un côté il y a les enseignants qui veulent être plus japonais que les japonais, et qui souvent agissent plus comme dans les séries Z des années 70 que comme dans les dojos de l'archipel. Et de l'autre il y a les tenants de la pédagogie par objectif, qui vont souvent calquer sur la transmission de l'Aïkido des méthodes qui n'ont aujourd'hui plus lieu, même au sein de l'Education nationale.





En fait les pratiquants occidentaux ont conscience que l'Aïkido est issu d'une autre culture que la leur, et se demandent quelle est la meilleure façon de le transmettre. C'est plus que louable. Ce qui est regrettable, est que leurs enseignants n'aient pas su les guider dans cette tâche. Au Japon les gens ne se posent pas ces questions, et transmettent comme ils en ont envie. Cela ne donne pas pour autant des résultats toujours efficaces. (rires) En tout cas il n'y a pas d' "enseignement à la japonaise". Le senseï mutique qui ne donne jamais d'explications fait plus partie du mythe que du quotidien. Oui il y a des enseignants comme cela. Comme il y en a d'autres qui vous étouffent sous les explications.

En fait l'enseignement en Aïkido a été un problème dès ses origines. L'Aïkido est issu du Daïto ryu qui, d'après tous les chercheurs sérieux, est une invention de Takeda Sokaku. Attention, cela n'enlève rien à la valeur de la discipline, et il est évident qu'elle a des racines anciennes. Simplement il n'y a pas eu, comme dans les Koryus, de méthode de transmission qui s'est affinée avec le temps. Au contraire, Takeda Sokaku a vu durant son adolescence son clan massacré. Adulte, il vivra donc dans un monde dominé par ses ennemis. Et chacun de ses élèves s'accorde à dire qu'il n'enseignait pas réellement, et cachait volontairement le cœur de sa pratique. Les témoignages de son fils et de Sagawa Yuki-yoshi sont éloquents à ce sujet. Ueshiba Morihei a donc dû, comme les autres, voler la technique. Si l'on ajoute à cela le fait qu'il était un mystique et se préoccupait peu d'enseigner un cursus détaillé, on comprend pourquoi, dès la première génération de ses élèves, il y a eu une telle variété de pratiques. Et pourquoi, n'ayant pas eu d'exemple, aussi peu ont su être des enseignants efficaces malgré leur niveau en tant qu'adepte.

Il semble que vous ayez une vision très personnelle de l'Aïkido, pouvez-vous nous en dire plus ?

L'Aïkido est pour moi une Voie permettant à ses pratiquants de développer leur potentiel, et de se libérer de leurs peurs afin de vivre pleinement. Mais cela est bien plus facile à dire qu'à réaliser.

Aujourd'hui l'Aïkido ne tient souvent plus ses promesses, et est devenu une simple activité sportive. C'est déjà une bonne chose, mais c'est beaucoup moins que cela pourrait être. J'ai toujours considéré que l'Aïkido en tant

que Budo ne devait pas être autre chose, mais "plus" qu'un Bujutsu. A ce titre il me semble donc essentiel que l'Aïkido soit efficace, martialement mais aussi dans sa transmission.

Si on rentre un peu plus dans les détails, techniquement je prends comme fondement le fait que la personne qui nous fait face a un avantage physique énorme. Cela invalide donc de fait tout travail en renforcement et les leviers "basiques". Le Kishinkai, l'école que j'ai fondée, se base donc sur la perception et l'adaptation. Les principes et stratégies sont issus de quatre sources principales, Tamura Nobuyoshi, Kuroda Tetsuzan, Hino Akira, et mes propres recherches.

Au niveau des formes, j'évite absolument toutes les techniques qui ne peuvent être réalisées qu'avec une participation active du uke. Notamment tous les gestes qui ne fonctionnent que parce qu'il a conservé sa saisie de façon illogique.

L'Aïkido est sujet à de nombreuses critiques notamment concernant son efficacité en situation de self-défense, que pensez-vous de cela ?

Que c'est parfaitement justifié ! L'Aïkido n'est pas une bonne self-défense aujourd'hui, s'il l'a jamais été.

L'Aïkido n'a pas été délimité par son Fondateur, et ses élèves directs n'ont jamais su m'en donner les limites lorsque je leur ai posé la question. A titre personnel, je considère que l'on peut parler d'Aïkido lorsque techniquement les notions d'irimi et atemi sont présentes, et que la pratique est sous-tendue par un idéal de compassion. Mais cela permet énormément de latitude. En respectant cela, on peut encore pratiquer l'Aïkido comme un sport de combat, une self-défense ou une technique guerrière. Le problème est que l'Aïkido n'est aujourd'hui souvent que l'ombre de lui-même, et ne présente d'efficacité dans aucun de ces contextes.

Je parlais plus tôt de se libérer de ses peurs. Et la première de nos peurs est celle pour notre intégrité physique. Avant de se gargariser de discussions spirituelles, il faut donc travailler sur l'efficacité martiale. Et peut-être se rendra-t-on compte que c'est à travers cela que l'on atteint une autre qualité d'être...

Aujourd'hui les self-défenses et sports de combats sont souvent méprisés par les pratiquants d'Aïkido. Mais lorsque je vois quelqu'un comme Richard

Douieb du Krav Maga, il m'apparaît nettement plus proche de l'idéal que j'ai du Budoka que la majorité des cadres de l'Aïkido.

Lors de votre voyage au Japon avez-vous eu l'impression que l'Aïkido suscitait parfois la même méfiance quant à son efficacité au combat dans son pays d'origine ?

Non, mais pas parce que l'Aïkido y est plus efficace. D'une part, la plupart des gens ne savent pas ce qu'est l'Aïkido. Et ceux qui en ont entendu parler répètent le discours auquel ils ont été confronté, à savoir que l'Aïkido est un Goshin jutsu, une méthode de self-défense. Ils ne doutent donc généralement pas de son efficacité dans ce domaine. D'autre part la violence au Japon est surtout du domaine moral. C'est à dire que si le harcèlement, les brimades et humiliations sont choses courantes dans la société, c'est beaucoup moins le cas de la violence physique. Il y a très peu d'agressions et donc beaucoup moins de peur, mais aussi de conscience de ce que recouvre la violence physique.

On vous accuse parfois d'avoir une gestion trop commerciale de votre enseignement, notamment à cause de la publicité abondante que vous en faites. Que pensez-vous de ces critiques ?

Eh bien je suis heureux si les gens voient que j'agis en professionnel. (rires) En fait, lorsque j'ai commencé à être invité à donner des stages je me suis rendu compte que beaucoup de choses étaient faites en amateur, dont la communication, qui se résume généralement à des affiches. J'estimai que si j'avais un niveau professionnel, et que c'était en tant que professionnel que j'étais sollicité, c'était ainsi qu'il fallait que j'agisse. J'ai donc commencé à payer des graphistes pour s'occuper de cela.

Après il y a mon blog qui a commencé

de façon vraiment anodine, et qui me servait essentiellement à garder le contact avec mes élèves lors de mon second séjour au Japon. Il a connu un développement important, et il est vrai qu'aujourd'hui c'est un vecteur de communication très efficace. Mais je mentirai si je disais que j'avais prévu cela. J'écrivais et je continue d'écrire parce que j'aime cela. Cela me donne une certaine audience, mais je n'ai jamais écrit pour attirer des lecteurs et l'augmenter.

Enfin il y a les pages de publicité dans les magazines, qui sont une contrepartie du travail assez conséquent que je fournis bénévolement. Mais là encore, les gens se font une idée fautive de l'efficacité de ce type de publications. En fait je n'ai jamais constaté de différence dans l'audience aux stages que je donne ou organise en fonction de la publicité. Je continue simplement à en publier parce qu'il serait idiot de ne pas le faire même si cela n'amène qu'un pratiquant, et parce que, même si ce n'est que symbolique, tout travail mérite rétribution.

Il est essentiel qu'il y ait en Aïkido des amateurs, des semi-professionnels et des professionnels. Les amateurs sont la base. Ce sont eux qui diffusent l'enseignement. Les professionnels sont à la pointe. C'est grâce à eux que la technique peut être préservée et évoluer. Les semi-professionnels servent en quelque sorte d'intermédiaire et renforcent le travail de ces deux catégories.

Le souci de l'Aïkido est qu'il véhicule beaucoup de mythes, comme celui du maître désintéressé. Mais on ne peut pas être professionnel en vivant d'amour et d'eau fraîche. Le plus haut niveau ne s'atteint qu'au prix d'une pratique constante. Enseigner permet de prendre conscience de certaines choses,





Le souci de l'Aikido est qu'il véhicule beaucoup de mythes, comme celui du maître désintéressé. Mais on ne peut pas être professionnel en vivant d'amour et d'eau fraîche.



mais le véritable travail ne se fait pas lorsque l'on donne des cours. Cela signifie qu'il faut pouvoir gagner suffisamment pour avoir du temps qui permet d'approfondir sa pratique.

Tamura senseï, Yamada senseï, Tissier senseï ou Kuroda senseï ont, ou ont eu, des revenus conséquents. Bien inférieurs à la valeur de leur pratique à mes yeux, mais suffisants pour qu'ils puissent atteindre l'excellence. Et il n'est pas rare qu'on les ait critiqués pour cela, alors qu'on louait leur niveau d'un autre côté. Sans comprendre que les deux sont liés.

Enfin il faut bien comprendre une chose : il est extrêmement difficile de vivre en professionnel de l'Aïkido, et cela demande beaucoup de qualités variées. Ce qui signifie que tous ceux qui le font auraient probablement pu faire carrière dans un autre domaine. Et quasiment aucun autre choix ne leur aurait rapporté aussi peu par rapport à leur investissement. S'ils ont décidé de dédier leur vie à la pratique, c'est qu'ils ont décidé de vivre leur passion au détriment d'un succès financier plus important.

Passons maintenant à des questions plus générales. Comment définiriez-vous les arts martiaux ?

Ca recouvre un nombre de choses phénoménal, et on peut faire énormément de subdivisions, mais pour faire bref je dirai que les arts martiaux regroupent toutes les pratiques ayant un rapport avec le combat.

Que pensez-vous de la communauté des arts martiaux en France ?

Elle est très grande, très variée, et d'un très bon niveau. Toutes pratiques confondues on dépasse largement le million de pratiquants. La très large

majorité des disciplines est représentée, et en général à un bon niveau, que ce soit dans le traditionnel ou le sportif.

Que pensez-vous du MMA ?

J'avoue que c'est une discipline que je ne regarde plus. J'ai fait beaucoup de combats libres à une époque, notamment lors des premiers UFCs. Et je regardai les combats avec beaucoup d'intérêt lors de mon premier séjour au Japon entre 98 et 2001. C'était l'âge d'or du Pride et du K1 ! Maintenant il m'arrive aussi encore de faire du sparring pour m'amuser. Ca reste toutefois pour moi un jeu. Un jeu dont les joueurs doivent être respectés pour leurs qualités et leur investissement, mais un jeu dont le contexte est totalement différent de celui de la pratique qui m'intéresse et que je propose.

Quels conseils donneriez-vous aux pratiquants d'art martiaux pour progresser ?

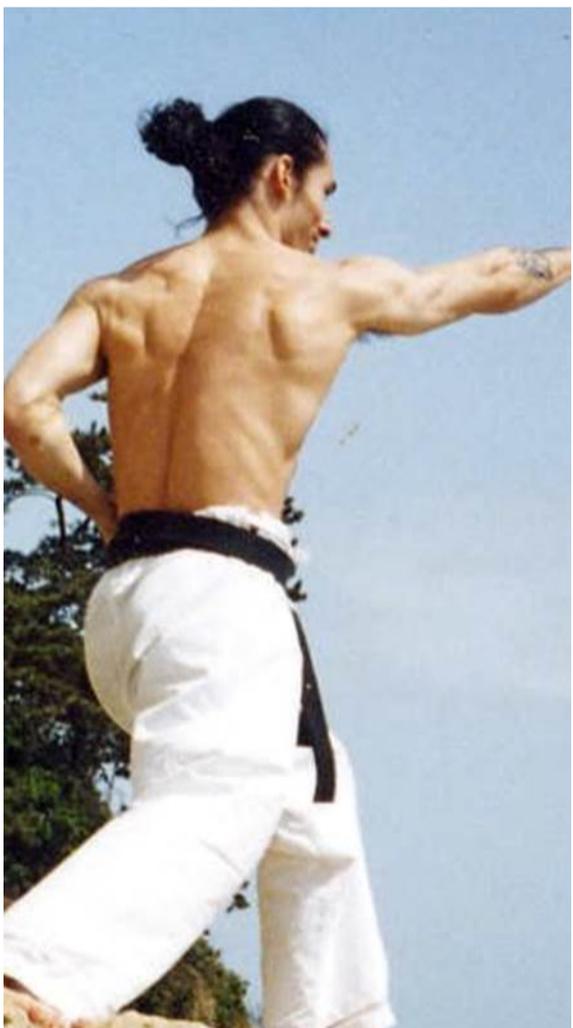
Savoir ce que l'on cherche dans la pratique martiale.

Trouver une discipline qui nous convienne.

Trouver un enseignant qui soit capable de nous amener à réaliser notre objectif.

Ne pas ménager ses efforts et éviter de prendre ses décisions en fonction de critères de confort.

"Savoir ce que l'on cherche dans la pratique martiale." C'est un élément essentiel parce que beaucoup viennent en suivant une vague intuition, mais sans savoir ce qu'ils cherchent réellement. Ils peuvent alors passer à côté de ce qu'ils souhaitent, et se détourner assez rapidement de la pratique alors qu'ils auraient trouvé ce qu'ils désiraient s'ils avaient su mieux définir leurs attentes.





Bien entendu les attentes peuvent aussi évoluer avec le temps. Cela peut donner lieu à des changements d'enseignants ou de discipline.

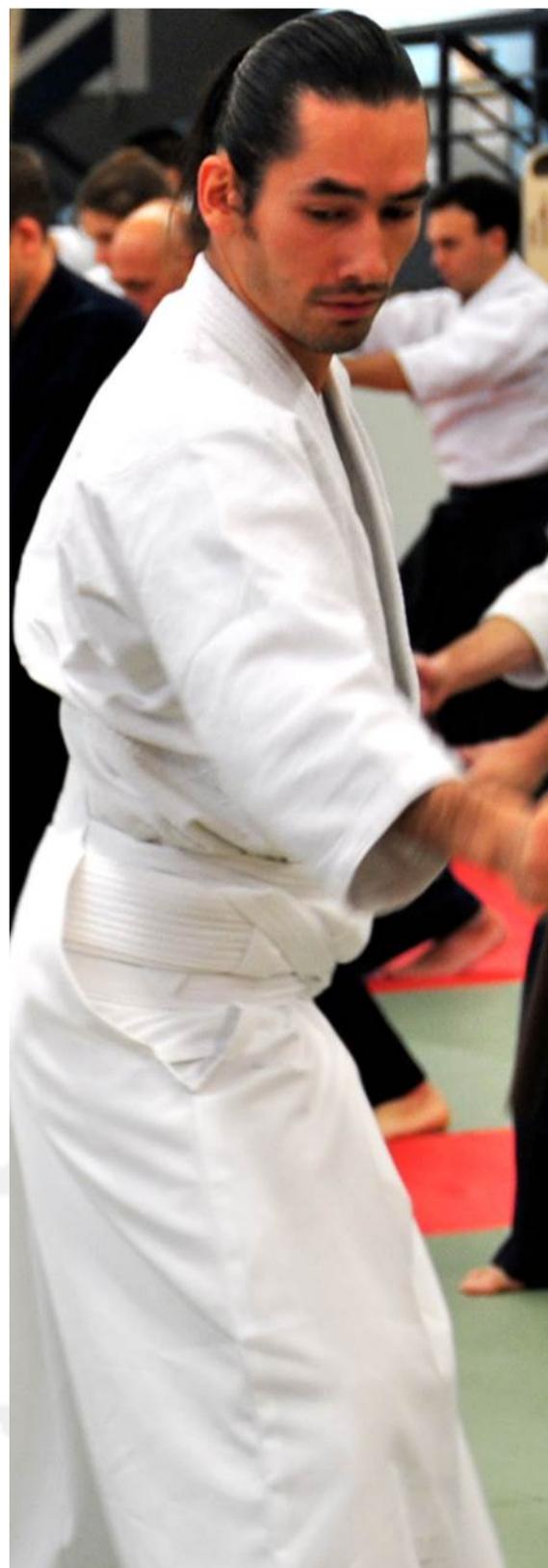
"Trouver une discipline qui nous convienne." Que l'on cherche une pratique traditionnelle pour son aspect culturel, une méthode de self-défense ou un moyen de retrouver la santé, cela peut se présenter sous différentes formes. Et il faut alors choisir celle qui nous attire le plus. Si on prend le cas d'une pratique traditionnelle, un art indien, chinois ou japonais n'est pas du tout la même chose. Il faut donc trouver l'univers qui nous convient le mieux.

"Trouver un enseignant qui soit capable de nous amener à réaliser notre objectif." Si on prend le cas de l'Aïkido, on peut trouver des enseignants qui sont capables de nous guider dans les enseignements spirituels de la discipline, d'autres qui en maîtrisent l'aspect compétitif, ou celui de la self-défense. Au-delà de la discipline, il faut

donc trouver l'enseignant qui peut nous amener vers le but que l'on s'est fixé.

"Ne pas ménager ses efforts et éviter de prendre ses décisions en fonction de critères de confort." Choisir une discipline ou un enseignant parce qu'ils se trouvent à côté et/ou que la salle où ont lieu les cours est confortable est le meilleur moyen de ne pas trouver ce qui nous convient. Ca revient presque à jouer au Loto, tant la variété est grande.

La pratique martiale est quelque chose qui peut nous transformer profondément. Si l'on s'accorde un tant soit peu de respect, il ne faut pas choisir la solution de facilité. Pour peu que l'on s'en donne la peine, cela peut apporter beaucoup de changements positifs.





Lumière sur... Le vovinam viet vo dao

Le salut, a, dans cet art martial une certaine vocation symbolique puisque l'on vient mettre le poing droit au niveau du cœur et par conséquent de l'écusson. Ceci est repris par le proverbe « la main d'acier sur le cœur de bonté » et reprend les deux composantes fondamentales de l'art martial. D'une part le poing est symbole de force, de la dureté et de l'aspect martial de l'art. Le cœur lui est symbole de bonté et de générosité et fait appel aux aspects philosophiques de l'art martial.

Le vovinam viet vo dao

Le vovinam viet vo dao est certainement l'art martial vietnamien le plus connu en France. Créé durant le XXème siècle, il est principalement connu pour ces impressionnantes techniques de ciseaux exécutées à toutes hauteurs ainsi que pour la grande variété de ses techniques allant des techniques de frappe à la self-défense en passant par l'étude de la lutte. Fait moins connu, si cet art martial donne une grande importance à l'apprentissage des techniques, il donne une importance tout aussi grande au développement moral du pratiquant et comprend à ce titre certaines règles morales que le pratiquant devra très vite connaître s'il souhaite progresser.

Un art martial centré sur les valeurs morales

Les symboles du vovinam viet vo dao

L'un des points les plus frappants concernant le vovinam viet vo dao est l'importance qu'il donne aux symboles. Art martial donnant une grande importance aux valeurs morales, il s'est doté de certains symboles illustrant ses aspirations constructrices de l'individu et la vision humaniste de son fondateur.

Le principal symbole du vovinam viet vo dao est son écusson. Ce dernier se trouve cousu sur le côté gauche de la veste au niveau du cœur. Il a été étudié pour refléter une bonne partie de la philosophie de l'art martial vietnamien, mais aussi son côté nationaliste. Tout d'abord on peut noter que la couleur de fond est jaune ce qui est une référence à la couleur de peau du peuple vietnamien et par extension à l'homme. En son centre siège le symbole du taiji (yin et yang) symbole d'équilibre cerclé de blanc (symbole du tao), et au centre de ce symbole on trouve une représentation du Vietnam pays d'origine de cet art martial. La forme de cet écusson avec un côté haut droit et un côté bas arrondi fait ici référence au ciel et à la terre, les deux extrêmes de la philosophie taoïste entre lesquels se trouve l'homme. Ceci est censé symboliser la recherche de la perfection. Enfin les couleurs choisies (à savoir le jaune, le blanc, le rouge et le bleu) ne le sont pas au hasard chacune reflétant un aspect de l'art. Le bleu est une référence aux débuts de la pratique. Le jaune est à la fois symbole de la couleur de peau asiatique et de manière plus large aux premiers pas de l'apprentissage quand l'enseignement entre dans la peau. Le rouge est lui une

troisième étape quand l'art martial pénètre le sang. Enfin le blanc est une quatrième étape de l'apprentissage quand l'expérience pénètre les os.

Le vovinam viet vo dao comprend un certain nombre d'autres symboles dont le salut. Le salut, a, dans cet art martial une certaine vocation symbolique puisque l'on vient mettre le poing droit au niveau du cœur et par conséquent de l'écusson. Ceci est repris par le proverbe « la main d'acier sur le cœur de bonté » et reprend les deux composantes fondamentales de l'art martial. D'une part le poing est symbole de force, de la dureté et de l'aspect martial de l'art. Le cœur lui est symbole de bonté et de générosité et fait appel aux aspects philosophiques de l'art martial.

Un troisième symbole souvent associé au vovinam viet vo dao est celui du bambou. Cette plante est considérée comme un symbole à la fois de droiture morale et de souplesse. Il est aussi considéré comme symbole de constance et de désintéressement. On retrouve encore une fois un symbole qui ne relève pas tant de l'aspect technique de l'art martial mais plutôt de son aspect moral.

L'importance de la morale

L'aspect moral et constructeur de l'individu est l'un des points essentiels du vovinam viet vo dao. Cet aspect est présent dès sa création par Nguyễn L. c. A noter cependant que si cet art martial avait dès son origine un aspect moral très important, il semble qu'il ait, tout au moins au début, eu une visée plus



D'une part le poing est symbole de force, de la dureté et de l'aspect martial de l'art. Le cœur lui est symbole de bonté et de générosité et fait appel aux aspects philosophiques de l'art martial.

Lumière sur...



nationaliste qu'humaniste. Les principaux aspects moraux de cet art martial sont principalement regroupés autour d'un ensemble de 10 règles dont il existe plusieurs traductions. Ces règles sont les suivantes :

- 1) Tâcher d'atteindre le plus haut niveau afin de servir l'humanité. (A l'origine le texte visait explicitement le peuple, cependant l'art martial a développé un aspect plus humaniste avec le temps).
- 2) Accumuler loyalement des connaissances sur l'art martial et développer une nouvelle génération de jeunes pratiquants.
- 3) Vivre en harmonie avec les autres, respecter ses aînés, aimer ses condisciples et ses élèves.
- 4) Respecter le code de conduite du Vovinam et placer l'honneur au-dessus de tout.
- 5) Respecter les autres arts martiaux, et employer l'art martial uniquement pour se défendre et défendre la justice.

- 6) Travailler dur pour l'enrichissement personnel et moral, forger son esprit.
- 7) Vivre une vie honnête, modeste, et noble.
- 8) Développer la volonté d'acier pour vaincre les difficultés, surmonter tous les obstacles.
- 9) Développer un jugement sain, et agir avec sagesse.
- 10) Être modeste, humble et bienveillant, et constamment se remettre en question pour essayer de s'améliorer.

Ce code moral qui n'est pas sans rappeler le code moral du judo ou encore le dojo kun du karaté shotokan, est un élément essentiel de l'art martial vietnamien et dénote avec une vision très pragmatique que l'on retrouve dans certains arts martiaux. Il peut se résumer en quelques mots. Progresser martialement et moralement pour faire une société et des hommes meilleurs.

Ce code moral qui n'est pas sans rappeler le code moral du judo ou encore le dojo kun du karaté shotokan...

Un art martial complet et riche

Les particularités du vovinam viet vo dao

Le vovinam viet vo dao est certainement l'un des arts martiaux le plus riches et complet qui soit. Il comprend ainsi de nombreuses techniques de pieds, de poings, de coudes, de genoux, de projections... Les coups peuvent être portés à toutes hauteurs et on trouve aussi bien des techniques d'attaque que de défense. L'art martial comprend aussi de nombreuses clefs, immobilisations et techniques de projections. Cependant l'aspect le plus propre à cet art martial est les ciseaux. Les ciseaux sont des saisies effectuées avec les jambes dans le but de faire chuter l'adversaire grâce

à l'aide des hanches et de l'utilisation de la gravité. Ces techniques pouvant s'effectuer à toutes hauteurs sont la marque de fabrique du vovinam viet vo dao et en font un art martial très impressionnant et très exigeant. Ils sont au nombre de 21 et pour certains peuvent même s'effectuer sur deux adversaires en même temps.

L'art martial comprend aussi un certain nombre de techniques de lutte vietnamienne qui lui sont propres, ainsi que des techniques de chute et de dégagement. Tout ceci fait du vovinam viet vo dao un art martial pouvant s'utiliser à longue comme à courte distance mais aussi au sol. A noter



cependant que l'étude de la lutte n'est réservée qu'aux pratiquants ayant déjà un certain niveau. Autre preuve de la richesse de l'art martial, il comprend de très nombreuses postures tantôt hautes, tantôt basses ayant chacune pour but d'améliorer l'exécution de certaines techniques en permettant d'y insuffler plus de puissance.

Encore une fois la philosophie et l'importance de l'aspect moral iront de pair avec l'apprentissage technique puisque pour passer en grade l'élève devra très vite apprendre à connaître les 10 principes du vovinam viet vo dao.

Le travail en vovinam viet vo dao

Le travail en vovinam viet vo dao repose essentiellement sur le travail avec un partenaire. Il permet non seulement de développer les réflexes mais dénote aussi de l'aspect résolument martial de cet art. Il existe plusieurs types d'exercices travaillés à deux. On trouve tout d'abord les phan don co ban, qui constituent l'étude de techniques de contre-attaque codifiées permettant au pratiquant d'obtenir les bases de l'art martial et de développer ses réflexes. C'est aussi lors de ces exercices que l'élève sera vite amené à étudier les ciseaux. Ces derniers seront d'abord exécutés à hauteur des jambes puis de la taille et du tronc pour enfin arriver au niveau de la tête. On trouve ensuite les song luyen qui sont un peu l'équivalent de certains katas ou formes réalisées à deux. Il s'agit ici de combats codifiés comprenant plusieurs techniques, cet exercice vise à permettre l'apprentissage d'enchaînement de techniques. On trouve enfin des formes de combat plus libres ou moins libres et plus ou moins poussées visant à permettre à l'élève de développer le sens du timing et à le

mettre dans une situation moins confortable que lors des autres exercices.

L'étude du vovinam viet vo dao passe aussi par l'étude de formes codifiées pratiquées seules appelées quyen. Ce type de travail est l'exact équivalent des katas japonais permettant non seulement à l'élève d'étudier seul les techniques de son art martial mais aussi avec le temps de les approfondir.

D'autres exercices sont réservés aux élèves plus avancés parmi eux on en trouve deux principaux. Le premier est l'étude des armes, vu khi. Ce n'est que lorsqu'un élève aura atteint un niveau suffisant qu'il sera amené à étudier les armes dont il devra apprendre à se servir comme étant des prolongements de son corps. Il existe environ une quinzaine d'armes au total pouvant être étudiées dans le vovinam viet vo dao bien que la plupart des clubs ne les étudient pas toutes. Parmi ces armes on trouve les doubles couteaux, le sabre, la hache, le bâton, la hallebarde, le pistolet, la baïonnette, la règle, la machette, le sabre large, l'épée, l'éventail et le parapluie.

L'exercice le plus avancé en vovinam viet vo dao est étonnamment l'étude de la lutte vat. Cette étude, qui se fait normalement sans veste pour éviter les saisies de cette dernière, est en effet réservée aux seuls pratiquants confirmés et repose notamment sur 3 song luyens et se base principalement sur 28 ou 18 techniques. Cette forme de lutte est très riche car reposant sur des projections, immobilisations clefs de bras, clefs de jambes et enfin sur le travail au sol.



Filmographie



Synopsis

"Le jeune Chi-hao est envoyé en ville pour s'entraîner sous la direction d'un maître d'arts martiaux réputé. Affecté dans un premier temps aux tâches domestiques, il acquiert progressivement les bases d'un style de combat qui pourrait faire de lui le vainqueur potentiel d'un tournoi très attendu. Mais un chef de clan sans scrupules, accompagné de son fils, met tout en oeuvre pour supprimer ce rival et les autres membres de son école, allant même jusqu'à engager une bande de mercenaires japonais pour les provoquer régulièrement. Chia-hao est victime d'une embuscade et se fait briser les deux mains. Infirmes, il perd tout espoir de pouvoir pratiquer à nouveau les arts martiaux, jusqu'au jour où son maître consent à lui enseigner la redoutable technique de "La Main de fer"... "

Film considéré par beaucoup comme un classique des films de kung fu, il aura entre autre inspiré Quentin Tarantino dans son film Kill Bill. Ce film est d'ailleurs considéré comme l'un des meilleurs des Show Brothers dont le studio est spécialisé dans les films de kung fu. Ce film connaîtra un grand succès tant au niveau national qu'international.

Disons-le d'entrée de jeu, ce film comme beaucoup d'autres de son genre a vraiment mal vieilli. Tout d'abord les personnages sont clichés : on retrouve ainsi un gentil très gentil, un méchant très méchant, des personnages secondaires plutôt plats, des femmes cruches. Le scénario est attendu et sans grandes surprises, et les bruitages ont tout aussi mal vieilli. On y retrouve ainsi un élève d'un niveau moyen, qui devra suivre une quête initiatique en exécutant d'abord des tâches ménagères, une histoire de vengeance, un tournoi d'arts martiaux... tous les éléments classiques de ce genre de film. Il y a aussi quelques incohérences assez flagrantes qui seront assez irritantes pour certains.

Cependant ce film n'a pas que des points négatifs. Sa bande son reste encore aujourd'hui très agréable à écouter même si elle dénote parfois un peu avec le film. Cette bande son aura d'ailleurs inspiré celle de Kill Bill. Autre point positif pour ce genre de film les combats sont très présents même s'ils sont d'une qualité variable.

En somme, la main de fer est un film qui plaira à ceux sensibles aux films de kung fu des années 70 et son côté kitch pourra plaire à quelques personnes.

Horizon martial

Le back-hold

Si la lutte gréco-romaine est la lutte occidentale la plus connue et la plus pratiquée de par le monde, elle n'est pas la seule à avoir traversé le cours des âges. Parmi ces disciplines martiales européennes, et plus particulièrement parmi ces formes de luttes on trouve la glima (lutte islandaise), le gourenne (lutte bretonne) et le backhold.

Le backhold ou back-hold est une lutte traditionnelle venue d'Ecosse. On sait peu de choses sur les origines de cette lutte bien que certains fassent remonter son origine au Moyen-Âge. Il aurait été notamment utilisé au combat par le clan Mc Gregor au XVIIème siècle. D'autres font remonter les origines de cette discipline au VIIème siècle argumentant que l'on en trouve des représentations sur des croix celtiques et menhirs. Cependant les traces les plus certaines que l'on a de cette discipline remontent aux alentours du XVIIIème siècle. A noter que dès cette époque le back-hold était considéré comme un jeu et non pas une discipline martiale comme on l'entendrait en Orient. Il semble que le back-hold connaîtra un certain succès en Grande Bretagne tant et si bien qu'un championnat se déroulera en Angleterre et aurait attiré près de 10 000 personnes en 1851. De nos jours ce sport est représenté au sein de la « International Federation of Celtic Wrestling » créée à Cardiff en 1985.

Techniquement le back-hold est une forme de lutte semblable à beaucoup

d'autres, s'exécutant uniquement debout, dont le but est de faire chuter l'adversaire au sol c'est à dire qu'il touche le sol avec autre chose que les pieds. L'un des points intéressants en blackhold est la saisie puisque les pratiquants doivent se tenir dans le dos, mettant leur menton sur l'épaule droite de l'adversaire et leur bras droit sous le bras gauche de l'adversaire. Une chute n'est ainsi validée que si celui qui fait chuter ne lâche pas sa saisie. Autre point intéressant, mettre son adversaire hors de la zone de combat ne donne pas de point. En principe un match se termine lorsque trois projections sont effectuées avec succès.

Il existe deux manières de pratiquer le back-hold. A la manière anglaise, les pratiquants sont habillés en t-shirt, et avec un short ou un pantalon bouffant. Dans son autre version, la version écossaise, les pratiquants doivent pratiquer en kilt.

