

l'art de la Voie



Histoire et culture des arts martiaux

Panthéon martial

Bruce Lee

Venez découvrir la vie de l'un des pratiquants d'arts martiaux les plus influents du XXème siècle.

Lumière sur...

Le krabi krabong

Dans cet article vous découvrirez les grandes lignes de la pratique de cet art martial thaïlandais méconnu.



Histoire d'un art Le jodo



ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Ce 28ème numéro de votre magazine devrait pour le moins vous faire voyager puisqu'il vous emmènera du Japon au Sénégal en passant par la Chine, les Etats Unis et la Thaïlande. Mais l'un des plus gros points de ce magazine sera sans conteste l'interview de Lionel Froidure ; pratiquant d'arts martiaux reconnu mais aussi créateur de nombreux documentaires et dvd sur les arts martiaux grâce à sa société Imagin'Arts. Autre point fort de ce magazine vous découvrirez (ou pour certains redécouvrirez) une biographie de Bruce Lee, personnage particulièrement célèbre du milieu des arts martiaux de la seconde moitié du XIXème siècle. En revanche, si le nom de Bruce Lee ne vous est certainement pas inconnu, le krabi krabong ; art martial thaïlandais, sera je l'espère une découverte pour certains d'entre vous. Exceptionnellement il n'y aura pas de mise au poing dans ce numéro, mais rassurez-vous les rubriques Piliers martiaux de Loïc Blanchetête et Horizon Martial de Sixtine Dezwarte seront quant à elles bien présentes.

Pour ce qui est de l'actualité de « L'art de la voie », je vous annonce que le livre « Voies martiales » dispose enfin de son ISBN et par conséquent vous pourrez demander à votre libraire d'en commander si vous n'aimez pas commander sur internet. Autre nouvelle si les « 9ème kyu » furent un peu en suspend à l'approche de la sortie du magazine, ils ne sont pas arrêtés pour autant et leur production reprendra dans les jours suivant la publication. Enfin, je peux vous annoncer que le mois de mai marquant l'anniversaire du magazine, vous pourrez vous attendre à quelques évènements.

J'en profite pour remercier encore une fois les tipers ayant choisi de nous soutenir financièrement, c'est grâce à vous que le magazine peut continuer. Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture à tous. N'oubliez pas que vous pouvez nous suivre sur Facebook et Twitter et que vous pouvez retrouver tous les anciens magazines sur :

SOMMAIRE

Histoire d'un art	Le jodo	page 3
Autour du poing	L'histoire des arts martiaux	page 9
Panthéon martial	Bruce Lee	page 10
Filmographie	Wu xia	page 16
Piliers martiaux	La subtilité technique	page 17
Voix d'une voie	Lionel Froidure	page 20
Bibliographie	Võ-thuât	page 26
Lumière sur	Le krabikrabong	page 27
Horizon martial	Le làamb	page 32
Nous soutenir sur Tipeee et remerciements		page 33

Rédacteur en chef	Antoine Thibaut
Rédacteurs	Loïc Blanchetête, Sixtine Dezwarte, Antoine Thibaut.
Correction	Sixtine Dezwarte
Maquettistes	Gilles Aubin et Antoine Thibaut
Contact	lartdelavoie@laposte.net

Partenaire de





Histoire d'un art Le jodo

L'un des effets de ces nombreux changements et du danger pesant sur la survie de la discipline semble avoir été de resserrer encore plus les liens entre les différentes branches. C'est ainsi qu'à partir de la fin du XIX^{ème} siècle, on compta de plus en plus de pratiquants diplômés tant de la branche Haruyoshi alors dirigée par Hirano Saburo Yoshinari, que de la branche Jigyo dont Yoshimura Hanjiro Yoshinobu était à la tête.

Le jodo



Muso Gonnosuke.



Miyamoto Musashi

Le jodo ou voie du jo (bâton d'1m28) est un art martial assez méconnu mais qui est malgré tout ancien. Si dans sa pratique actuelle il est divisé en de nombreuses branches suite à la mort de Shimizu Takaji, l'un des plus grands maîtres de son histoire, il a malgré tout réussi à survivre au passage du temps. Aujourd'hui le jodo est divisé en deux grandes lignées ; l'une plutôt moderne et jeune est appelée jodo seitei ; et l'autre plus traditionnelle est préservée dans les diverses koryu de la Shindo Muso ryu, la première école de jojutsu fondée par Muso Gonnosuke.

Aux origines du jojutsu : le Shindo Muso ryu

Aux origines de la discipline

Contrairement à de nombreuses autres armes japonaises comme le ken (sabre), la naginata (hallebarde) ou la yari (lance), la création du jo, un bâton d'1m28 et les techniques liées à cette arme sont liées à un maître, Muso Gonnosuke. SI l'existence de ce personnage est admise, on ne sait en revanche que peu de choses à son sujet au point que l'on ne connaisse apparemment ni sa date de naissance, ni celle de sa mort. Ce que l'on sait en revanche est qu'il aurait été un samouraï ayant vécu au tournant des XVIème et XVIIème siècles. Selon les diverses versions de son histoire, ce maître aurait étudié au sein de deux écoles la Tenshin Shoden Katori Shinto ryu et la Kashima Jikishin Kage Ryû ou selon d'autres la Kashima Shin ryu. On ne sait pas exactement quel niveau il aurait atteint au sein de ces écoles mais le plus souvent on retient qu'il aurait au moins reçu un menkyo de la première. A l'issue de son entraînement il aurait maîtrisé de nombreuses armes dont le sabre, la lance, le bâton long et la naginata.

Il existe de nombreuses histoires traitant de l'origine du jo, mais toutes ont en commun de commencer de la même manière. A l'avènement de l'ère Edo, Muso Gonnosuke était un pratiquant d'arts martiaux de talent et parcourait le Japon, ou la capitale à la recherche d'adversaires. C'est ainsi qu'en 1605 ou en 1610 il aurait affronté en duel nul autre que Miyamoto Musashi l'un des plus grands pratiquant d'arts martiaux de son époque très connu pour sa technique utilisant deux sabres. A ce

niveau on trouve plusieurs variantes de l'histoire. La plus connue veut qu'il ait affronté l'escrimeur avec un bâton long ou un sabre mais qu'il ait été vaincu par la technique jujidome, un blocage en croix avec les deux sabres. Une autre version de l'histoire qui serait issue du Kaijo Monogatari (un récit romancé) de 1929 ou du Niten ki (une biographie de Miyamoto Musashi) donne une version moins reluisante de l'histoire. Selon cette version Muso Gonnosuke aurait bien provoqué Miyamoto Musashi en duel mais ce dernier aurait refusé. Excédé par ce refus, celui qui allait plus tard créer le jo se serait soudainement rué sur Miyamoto Musashi armé d'un sabre en bois. L'escrimeur légendaire aurait alors réussi à vaincre son adversaire à l'aide d'un simple bout de bois, ou d'un arc qu'il aurait été entraîné de fabriquer. Quelle que soit la vérité sur cet affrontement, toutes les histoires s'accordent sur le fait que Miyamoto Musashi aurait décidé de laisser en vie son adversaire qui sera fortement marqué par sa défaite.

La création du Jo

Suite à ces événements, on trouve plusieurs versions de l'histoire mais de manière générale on retient que Muso Gonnosuke quitta la capitale pour reprendre son entraînement. Lors de son périple il se serait rendu sur l'île de Kyushu et se serait arrêté dans un temple du mont Homan de la province de Chikuzen où selon certaines histoires il se serait consacré à une pratique intensive et à une vie ascétique. C'est là qu'il aurait reçu l'illumination qui l'amènerait à créer le jo. Dans de

A l'avènement de l'ère Edo, Muso Gonnosuke était un pratiquant d'arts martiaux de talent et parcourait le Japon, ou la capitale à la recherche d'adversaires.



Temple du mont Homan où se serait rendu Muso Gonnosuke

nombreuses histoires il aurait rencontré dans ces rêves un enfant qui lui aurait dit « touche le plexus solaire avec un bâton rond » ou « avec un bâton rond, connaît la stratégie de la lune dans l'eau ». Quelle que soit la vérité sur cette illumination les histoires s'accordent pour dire que c'est à ce moment que le maître mit au point une nouvelle arme, un simple bâton un peu plus long qu'un sabre. Pour manier sa nouvelle arme, il s'inspira des techniques issues de la lance, du sabre, du bâton long et de la hallebarde et créa ainsi le jojutsu et l'école Shindo Muso ryu (aussi écrit Shinto Muso ryu).

Si pour certains l'histoire s'arrête là, pour d'autres Muso Gonnosuke serait retourné affronter Miyamoto Musashi

et cette fois, il l'aurait vaincu ; ou selon d'autres, ne pouvant vaincre la nouvelle technique de son adversaire Miyamoto Musashi lui concéda la victoire. Cette étape de l'histoire est parfois contestée du fait qu'aucun des textes ne parlant de la vie de Miyamoto Musashi ne fait mention de cette défaite. Cependant s'il est probable que cette étape fut ajoutée pour donner une certaine aura à l'école Shindo Muso Ryu, il est aussi envisageable que cette défaite ne fut pas mentionnée pour préserver l'image de combattant invaincu de Miyamoto Musashi.



Province de Chikuzen.

Si pour certains l'histoire s'arrête là, pour d'autres Muso Gonnosuke serait retourné affronter Miyamoto Musashi et cette fois, il l'aurait vaincu...

Le jo durant l'ère Edo

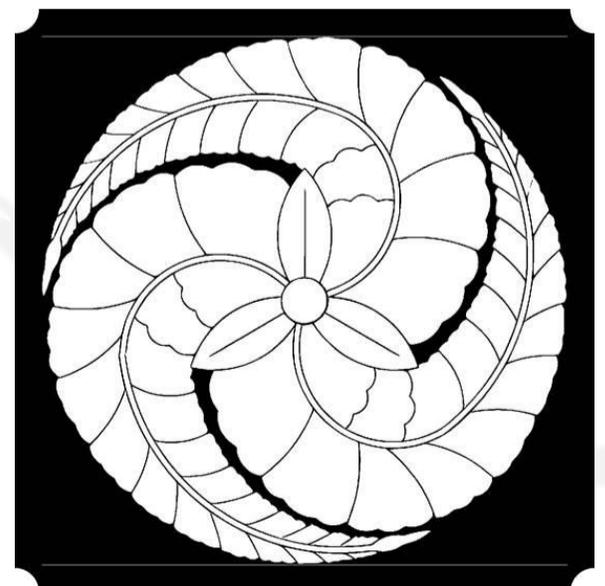
Le développement au sein du clan Kuroda

Quelle que soit la vérité concernant l'existence du second duel entre Muso Gonnosuke et Miyamoto Musashi, il semble que le fondateur gagnât très vite en prestige suite à la création du jo au point d'être invité par le clan Kuroda à enseigner le jojutsu au sein de son domaine dans la province de Chikuzen. Pour information, le clan Kuroda est un clan important du Japon qui soutiendra Ieyasu Tokugawa lors de son ascension au pouvoir et se verra récompensé par l'acquisition du domaine Fukuoka dans la province de Chikuzen. Muso Gonnosuke enseignera à ce clan et jusqu'à sa mort le Shindo Muso Ryu et suite à son décès l'art martial deviendra la propriété du clan. A partir de là le jojutsu sera considéré comme l'un des

grands secrets du clan Kuroda et sera enseigné du moins pendant un temps à des personnes triées sur le volet chargé d'effectuer des missions de police.

Pour ce qui est du nom de la discipline les choses semblent quelque peu compliquées. Si certains semblent affirmer que le nom de Shindo Muso ryu fut choisi dès le début par Muso Gonnosuke, d'autres affirment que ce n'est pas le cas. Selon ces derniers, durant longtemps l'art aurait porté le nom de Kuroda no jo (le bâton de Kuroda) ou simplement Muso ryu. Le terme Shindo n'aurait alors été accolé au nom qu'en 1796.

S'il est dit que le fondateur de l'école enseigna son art à 10 élèves à qui il aurait remis un menkyo, il semble que



Mon du clan Kuroda



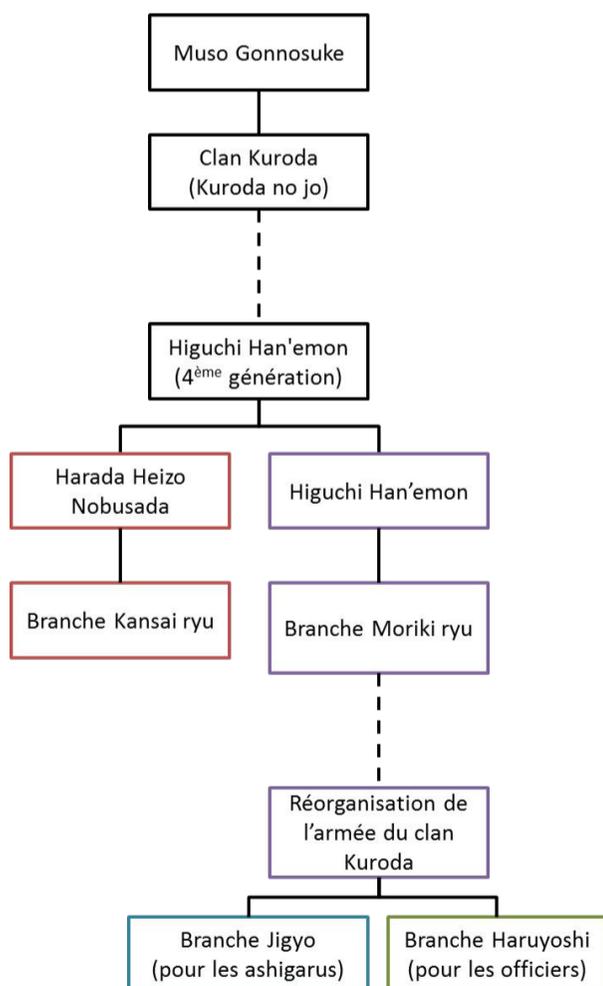
la transmission de grade au sein de cette école suivait un système particulier qui est celui des dangyo, différent de celui des kagyō. Les dangyo étaient des titres non-héréditaires et apparemment sans la notion de hiérarchie que l'on retrouvait pour les samouraïs. Les titulaires de ces titres avaient entre autre pour tâche d'enseigner leur discipline aux ashigaru, des guerriers de rangs inférieurs qui pour la plupart étaient issus du monde paysan. A noter que le système des menkyō était maintenu.

Quoiqu'il en soit, la discipline s'enrichira au fil de son histoire de nombreuses nouvelles disciplines dont par exemple le hojojutsu (utilisation des cordes) ou encore le juttejutsu (bâton court destiné à briser un sabre) qui auraient tous deux été introduits par Matsuzaki Kin'emon le second grand maître de l'école.

La ramification de l'école

Tout au long de son évolution la Shindo Muso ryū se divisera en de nombreuses branches et l'on en comptera selon les sources 5 ou 7. La première grande division semble avoir eu lieu dès la quatrième génération où l'école se divisera entre la Moriki ryū aussi nommée Voie véritable de la Shindo Muso ryū et la kansai ryū. L'histoire des diverses branches est assez obscure mais on peut retenir qu'aux alentours des années 1820 on trouvait cinq principales branches :

-La kansai ryū aussi nommée nouvelle voie: son histoire semble assez mouvementée et le destin de cette



branche se serait incertain du fait de la mort de Yamazaki Koji à la fin de l'ère Edo.

-Deux branches issues de la moroki ryū: la lignée Jigyo et la lignée Haruyoshi. Ces deux branches sont en fait issues d'un changement dans l'organisation militaire du clan qui sépara l'enseignement des arts du clan entre les jeunes officiers formés à Haruyoshi et les ashigarus formés à Jigyo. Officiellement, la lignée Jigyo semble avoir disparu avec la mort de son dernier grand maître Yokota Enji en 1876.

-Deux autres écoles qui ne sont pas toujours à proprement considérées comme faisant partie de la Shindo Muso ryū : la Ten'ami ryū Heijo et la Shin Chigiriki.

A noter que cette évolution de la Shindo Muso ryū ne fut pas aussi linéaire et imperméable qu'on pourrait le penser. En effet, d'une part il arrivait que certaines branches soient considérées durant un temps comme mortes ou perdues tout simplement car elles n'avaient pas de grand maître durant une certaine période. De plus à l'époque il semble que les différentes branches n'étaient pas toujours séparées les unes des autres et il semble très probable que des nombreux échanges aient eu lieu entre elles. A ce titre on peut par exemple citer le fait que Hatae Kyuhei, issu de la branche Haruyoshi ait réussi à faire « revivre » la branche Jigyo.

Une lente transformation de la discipline

Le shindo muso ryū sous l'ère meiji
Il semblerait qu'à la fin de l'ère Edo le shindo muso ryū n'était plus représenté que par deux branches principales celles de Jigyo et de Haruyoshi. Comme pour beaucoup d'autres arts martiaux, le jojutsu a beaucoup souffert suite à l'avènement de l'ère Meiji et les nombreux changements qui l'accompagnèrent. D'une part, la disparition de la classe des samouraïs et du système féodal pour un modèle centralisé à l'européenne eut pour effet que de nombreux maîtres d'arts martiaux, qui jusque-là vivaient en enseignant au sein d'un clan, virent disparaître leurs sponsors. Dans le nouveau Japon voulu par beaucoup, le système des dangyos n'avait plus lieu d'être. D'autre part, de nombreux japonais de l'époque voyaient d'un mauvais œil ces disciplines d'un autre âge et beaucoup se détournèrent de la

pratique des arts martiaux rêvant d'une société plus occidentale. Cependant, si de nombreuses écoles ont disparu durant cette époque le shindo muso ryū réussit à survivre à ces changements grâce à quelques pratiquants. Bien que cette période eut de nombreux méfaits sur la pratique de l'art martial elle permit au moins de l'ouvrir au public et à partir de 1872 il sera pour la première fois de son histoire enseigné hors du domaine du clan.

L'un des effets de ces nombreux changements et du danger pesant sur la survie de la discipline semble avoir été de resserrer encore plus les liens entre les différentes branches. C'est ainsi qu'à partir de la fin du XIXème siècle, on compta de plus en plus de pratiquants diplômés tant de la branche Haruyoshi alors dirigée par Hirano Saburo Yoshinari, que de la branche

Celui qui transformera le jojutsu en le jodo que l'on connaît aujourd'hui est l'un des élèves de Shiraishi Hanjiro, Shimizu Takaji (1896-1978).

Jigyō dont Yoshimura Hanjiro Yoshinobu était à la tête.

Parmi les élèves de cette époque ayant reçu une double licence, l'un d'eux Shiraishi Hanjiro (1842-1927) semble avoir eu une grande importance dans l'histoire de la discipline. Shiraishi Hanjiro étudia d'abord au sein de la branche Haruyoshi auprès de deux maîtres avant de recevoir par la suite les enseignements de la branche Jigyō. Il semblerait qu'à la mort des deux dirigeants des deux grandes branches, Shiraishi Hanjiro était le seul étudiant de son niveau à enseigner l'enseignement combiné des deux branches. De son vivant il fera beaucoup pour préserver l'héritage martial du clan Kuroda et organisera de nombreuses sessions d'entraînement communes entre les pratiquants des deux branches.

Une autre grande figure du jojutsu de l'époque fut Uchida Ryogoro qui au début du XX^{ème} siècle commencera à enseigner son art à Tokyo. Il enseignera principalement à la haute société japonaise permettant ainsi de bien faire connaître le Shindo Muso ryu à certaines sphères d'influence de la société de l'époque. Parmi ses élèves on peut ainsi trouver l'amiral Nakayama Hakudō aussi connu pour être un grand pratiquant de kendo et de iaido, Komita Takayoshi qui fonda le Dai Nippon Butoku Kai (une organisation centrale dans la préservation et la propagation des arts martiaux durant la première moitié du XX^{ème} siècle) et Nakayama Hakudo fondateur de l'école Muso Shinden Ryu.

Du jojutsu au jodo

Celui qui transformera le jojutsu en le jodo que l'on connaît aujourd'hui est l'un des élèves de Shiraishi Hanjiro, Shimizu Takaji (1896-1978). Ce dernier qui avait commencé l'étude du Shindo Muso ryu en 1913 recevra un menkyo dans la discipline en 1920. Ce serait en 1927 ou en 1930 qu'il aurait commencé à enseigner sa discipline à Tokyo avec le soutien de deux hommes influents Toyama Mitsuru et Sunegata Setsu. Selon certains, à l'origine ce serait à Shiraishi Hanjiro que l'on aurait demandé de venir enseigner cependant ce dernier étant âgé et affaibli, il aurait envoyé son élève. Quoiqu'il en soit Shimizu Takaji connaîtra un grand

succès et enseignera entre autres aux scouts marins, aux pratiquants du Kodokan, le dojo fondé par Jigoro Kano et à la police de Tokyo. Anecdote intéressante, la pratique du jo telle qu'elle était enseignée au sein de la police portait le nom de keijo jutsu et une force de police spécialement équipée de cette arme fut créée et portait le nom de tokubetsu keibitai. Shimizu Takaji ira aussi enseigner en Manchurie durant un temps en 1939. Pour ce qui est de la place de ce maître dans la lignée de la Shindo Muso ryu, les choses semblent assez incertaines. SI à la mort de son maître c'est bien lui qui prendra le flambeau de faire survivre la discipline et si personne ne remet en cause son importance dans le développement du jodo, tous ne s'accordent pas sur le fait de savoir s'il fut effectivement considéré comme le 28^{ème} grand maître héritier de la discipline ou si ce ne fut pas le cas.

Quoiqu'il en soit, l'année 1940 marquera un tournant dans l'histoire de la discipline puisque c'est durant cette année que Shimizu Takaji créera le Dai Nihon Jodokai (l'Association de Jodo de l'Empire Japonais). C'est cette création qui donnera à la discipline le nom de jodo, bien qu'encore aujourd'hui ce nom ne soit pas adopté par toutes les écoles de Shindo Muso ryu. Autre grand apport de maître Shimizu à la discipline, ce dernier aurait mis au point une série de 12 exercices basiques (kihon) renforçant le curriculum de la discipline.

Le jodo après 1945

Comme c'est le cas pour de nombreux autres arts martiaux, la défaite du Japon lors de la Seconde Guerre Mondiale portera un certain préjudice au jodo. En effet les arts martiaux ayant participé au développement de l'esprit impérialiste et militariste du Japon, la pratique de ces derniers sera interdite par les forces d'occupation américaines. Cependant, pour certains la pratique du jodo aurait eu droit à une exception à cette règle et aurait pu être toujours enseignée au sein des forces de police. Quoiqu'il en soit, le jodo reviendra officiellement sur le devant de la scène en 1955 et cette même année sera créée la Nihon Jodo Renmei (association japonaise de jodo) qui sera renommé un an plus tard la Zen Nihon Jodo Renmei (association de Jodo de tout le Japon). Durant les années 1960 la fédération de Jodo

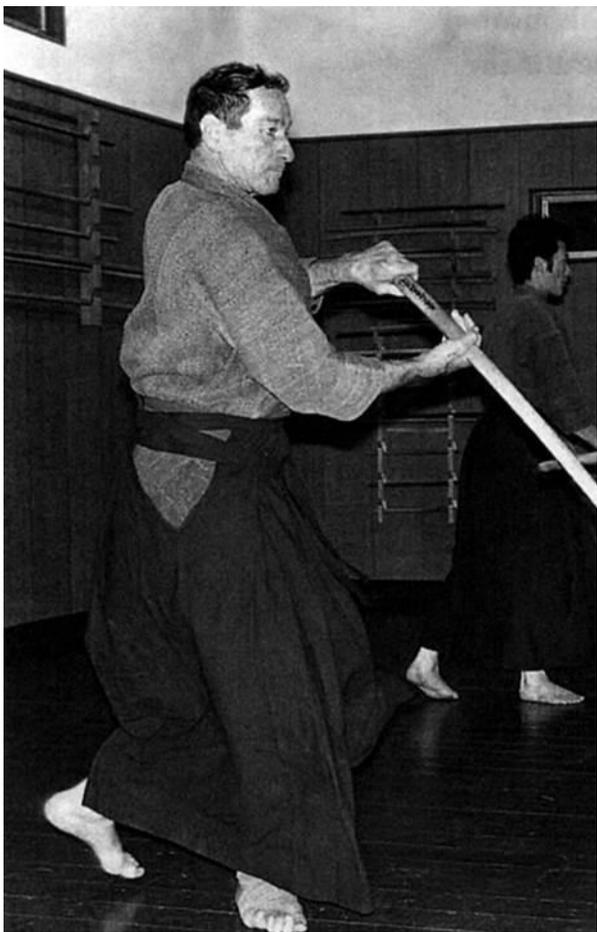


Shiraishi Hanjiro (1842-1927)



Shimizu Takaji (1896-1978)





Don Draeger (1922-1982)

devint une branche de la fédération japonaise de kendo la Zen Nihon Kendo Federation et il fut formé un comité dont le but fut de permettre un nouveau développement de la discipline. Ce comité dont faisait partie Shimizu Takaji mis finalement au point en 1968 une forme de jodo « unifié » basé sur un ensemble de 12 katas. Ces katas étaient issus pour la majorité des premières formes de Shindo Muso ryu mais étaient quelque peu modifiés et possédaient par exemple une approche plus frontale. A noter qu'à partir de cette époque on commença à distinguer deux courants de « jodo ». D'un côté on trouve le jodo promu par la fédération japonaise de kendo qui est nommé seitei jodo, et de l'autre on trouve une pratique plus traditionnelle préservée par les branches survivantes de la Shindo Muso ryu. Ces deux branches ne sont cependant pas forcément exclusives l'une de l'autre.

Le jodo et plus particulièrement le seitei jodo commença peu à peu à s'exporter et en 1970 Shimizu Takaji et

l'américain Donald "Donn" Draeger (1922–1982) créèrent l'International Jôdô Federation. La discipline réussit peu à peu à sortir des frontières du Japon, et c'est vers la fin des années 1970 que la discipline commença vraiment à arriver en Europe.

La mort de Shimizu Takaji en 1978 marquera fortement le développement de la discipline. En effet ce dernier n'ayant pas nommé de successeur à la tête de l'école il s'en suivit un certain chaos dans le développement de la Shindo Muso ryu et de nombreuses organisations se développèrent un peu partout dans le monde. Si cela permit de développer la pratique du jo, cela a aussi entraîné une grande confusion dans la compréhension de la transmission de la discipline et son développement comme un tout uni.

Autour du poing

L'histoire des arts martiaux



Pour ceux d'entre vous qui lisent ce magazine depuis quelques temps, vous l'aurez compris, l'histoire des arts martiaux est l'un des sujets qui nous tient le plus à cœur. Si beaucoup de pratiquants se contentent aujourd'hui d'une pratique occasionnelle et ludique, et que d'autre ne voient en les arts martiaux, qu'un moyen d'obtenir une efficacité au combat, il est bon de prendre le temps d'étudier l'histoire de ces disciplines pour de nombreuses raisons.

Tout d'abord les arts martiaux pour leur grande majorité furent créés dans d'autres pays, par d'autres peuples et en d'autres temps. Ainsi, si leur pratique peut nous sembler anachronique dans notre société actuelle, ils n'en restent pas moins des portes ouvertes nous invitant à la découverte de nouvelles cultures. Ainsi, étudier l'histoire d'un art martial est inévitablement lié à l'étude du contexte dans lequel il a grandi, et par conséquent à l'histoire et la culture de son pays d'origine. Dans cette optique, l'étude de l'histoire d'un art martial peut s'avérer une formidable source de culture générale.

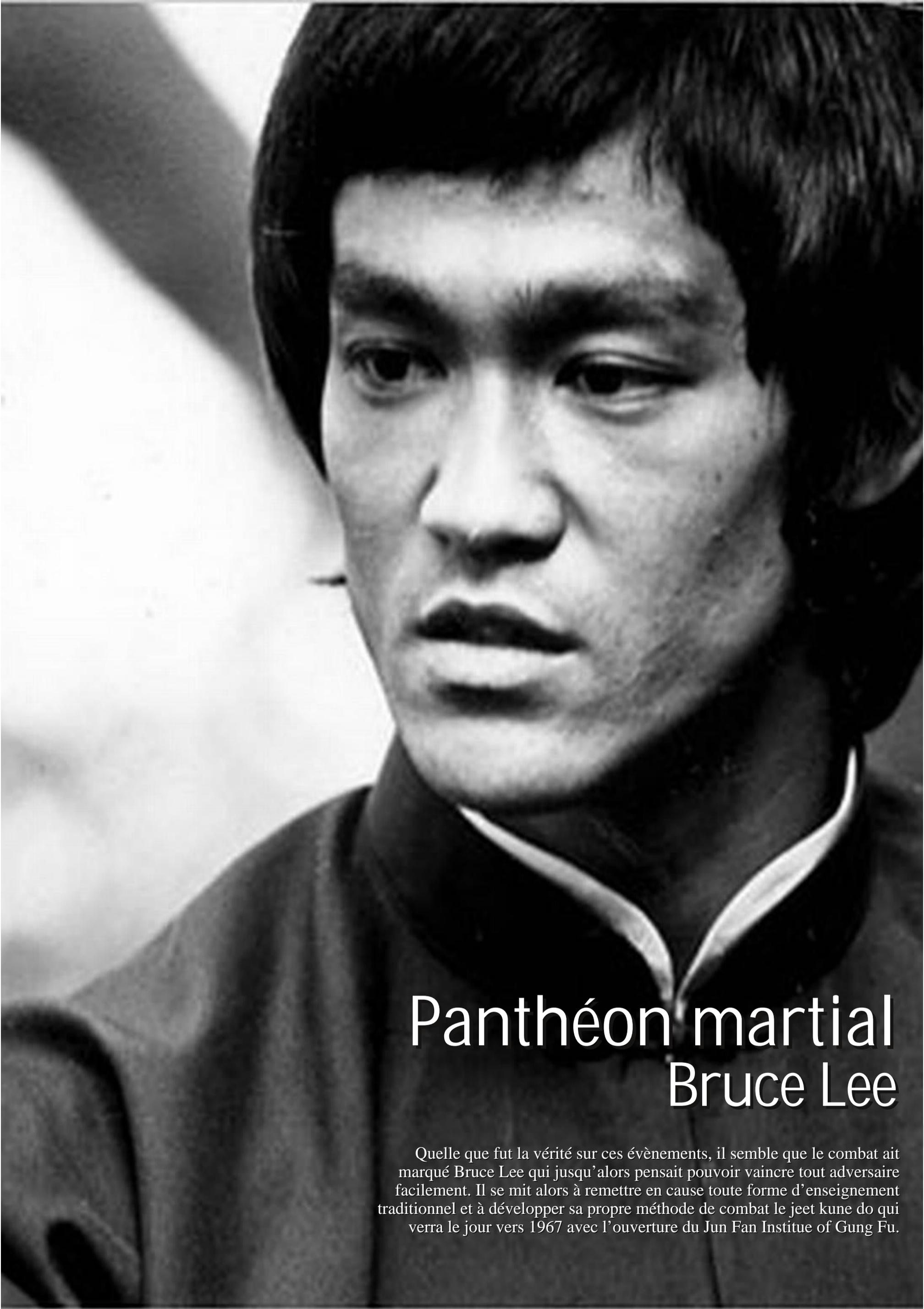
D'un point de vue plus pratique et pragmatique, l'étude de l'histoire des arts martiaux peut éclairer sa pratique actuelle, et dans une moindre mesure, ses évolutions. S'il est souvent très difficile de savoir ce à quoi pouvait ressembler la pratique d'il y a quelques siècles, l'étude de l'histoire de ces disciplines nous permet tout de même d'apprendre au moins deux choses. D'une part qu'elles ont été créées dans un contexte très différent du nôtre et pour la plupart ont réussi à s'adapter, à évoluer au fil des années, des périodes, des grands événements historiques. Ces disciplines nous apparaissent alors comme des matières vivantes qui ont su, au fil des générations de pratiquants, évoluer et survivre jusqu'à nos jours et par conséquent elles continueront d'évoluer dans notre monde actuel.

Cette étude nous permet aussi de comprendre certaines techniques jugées anachroniques puisque développées dans des temps et lieux différents où les mentalités, les modes de pensée, les modes de vie et parfois les morphologies étaient très différents des nôtres.

Etudier l'histoire des arts martiaux peut aussi être un formidable outil de motivation car elle nous replace à notre petit niveau sur la grande fresque qu'est l'histoire de notre discipline. Si les mythes de grandes héros ayant marqué l'histoire de nos disciplines peuvent aider certains à se dépasser, d'autres trouveront la motivation dans le fait d'avoir la chance de recevoir un héritage parfois plusieurs fois centenaire qu'ils pourront un jour transmettre à leur tour.

Enfin, étudier l'histoire des arts martiaux nous amène à nous rendre compte que les disciplines, qui aujourd'hui sont parfois très distinctes, ont pu au cours du temps avoir des liens très forts les unes avec les autres, s'influencer pour créer de nouvelles branches, de nouvelles disciplines, de nouveaux courants... Et cette influence dépasse bien souvent les frontières que l'on connaît.



A black and white close-up portrait of Bruce Lee. He is wearing a dark martial arts gi with a white collar. He has a serious, focused expression, looking slightly to the left of the camera. The background is out of focus, showing a blurred figure of another person.

Panthéon martial Bruce Lee

Quelle que fut la vérité sur ces événements, il semble que le combat ait marqué Bruce Lee qui jusqu'alors pensait pouvoir vaincre tout adversaire facilement. Il se mit alors à remettre en cause toute forme d'enseignement traditionnel et à développer sa propre méthode de combat le jeet kune do qui verra le jour vers 1967 avec l'ouverture du Jun Fan Institute of Gung Fu.

Bruce Lee

Bruce Lee aussi surnommé « le petit dragon » est l'un des pratiquants d'arts martiaux les plus connus au monde. Fondateur du jeet kune do qu'il créa pour trancher avec les méthodes traditionnelles d'enseignement dont il aurait dit que « 90% ne valent rien », il est surtout connu du grand public pour sa carrière d'acteur et sa fin précoce. Il reste malgré tout l'un des piliers de l'introduction des arts martiaux et du cinéma d'arts martiaux en occident et y favorisera l'implantation de nombreuses disciplines comme le wing chun, l'eskrima ou encore l'hapkido.

Jeunesse à Hong Kong

Une enfance aisée

Bruce Lee de son vrai nom Lee Jun Fan est né le 27 novembre 1940 dans le Chinatown de San Francisco et plus précisément au Jackson Street Hospital. C'est d'ailleurs là-bas que Marie Glover présentée comme sage-femme, infirmière ou doctoresse lui aurait donné le prénom Bruce. A noter que ce nom ne sera pas utilisé avant l'entrée de Bruce Lee au collège et que durant son enfance il sera surnommé Sai-fon un prénom féminin signifiant « petit phœnix » ou « petit paon ». Ce choix qui aurait été fait par sa mère fut fait par superstition pour le protéger des mauvais esprits ou d'une malédiction censée avoir frappé la famille. En effet, les parents de Bruce Lee perdirent très tôt leur premier garçon et pensant que les dieux ne favoriseraient pas la naissance d'un autre garçon, ils décidèrent de lui donner un nom de fille pour les tromper.

Bruce Lee est le fils de Lee Hoi-chuen (1901-1965) comédien vedette de l'opéra de Canton et acteur de films ; et de Grace Ho une femme d'origine germano-chinoise dont la situation n'est pas certaine. En effet, si pour certains elle aurait des origines bien implantées à Hong Kong du fait qu'elle soit issue du clan Ho-tung, pour d'autres elle n'y aurait que peu vécu et eu du mal à s'y adapter. Bruce Lee avait aussi lors de sa naissance un frère Peter Lee et deux sœurs ; Phoebe Lee et Agnes Lee. Plus tard la fratrie s'agrandira d'un troisième frère Robert Lee. Bien que Bruce Lee soit né aux Etats Unis lors d'une tournée de son père, il grandira principalement à Hong Kong où ses

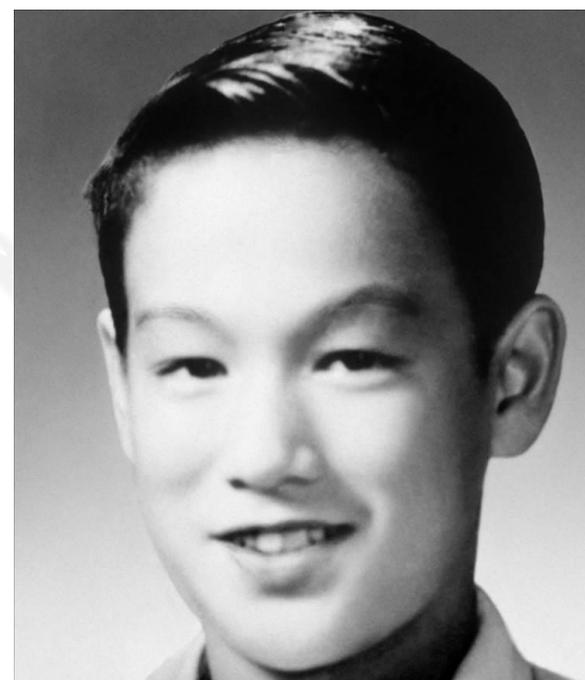
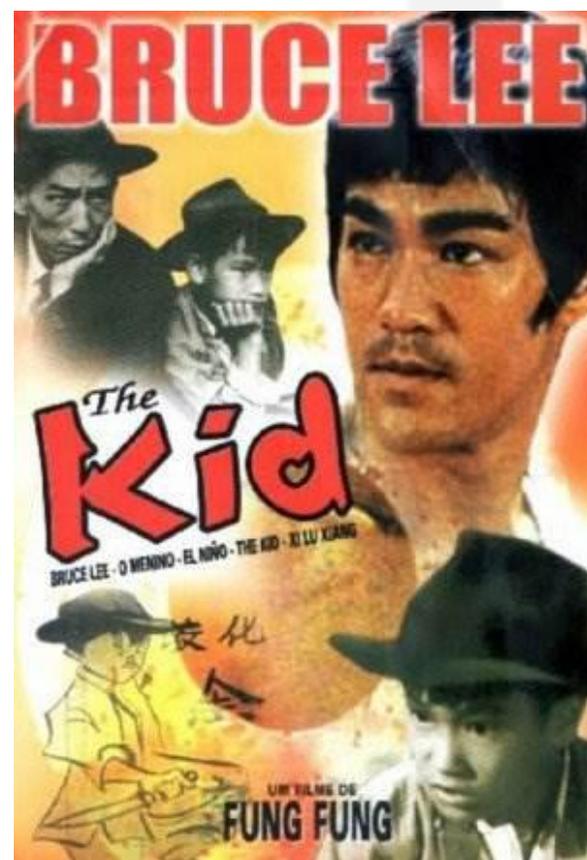
parents retourneront alors qu'il n'avait que trois mois. Là-bas, il grandira dans un milieu très favorisé et n'eut apparemment pas trop à souffrir de l'invasion de Hong Kong par les japonais de 1941 à 1945. A noter que la fin de cette période permettra de relancer la carrière d'acteur du père de Bruce Lee et très vite Bruce Lee lui-même commencera à jouer dans plusieurs films. Selon les versions, sa première apparition au cinéma se serait faite alors qu'il avait 5 ou 6 ans dans le film « The Birth of mankind » mais ce sera le film « Kid Chueng » dans lequel il tournera à 8 ans qui lancera vraiment sa carrière. C'est ainsi qu'entre cette période et jusqu'à ses 18 ans et son départ pour l'Amérique il tournera dans près d'une vingtaine de films qui feront de lui une star dans le Hong Kong de l'époque.

Parallèlement à cela Bruce Lee semble avoir été un enfant très agité voire hyperactif et peu studieux. C'est ainsi que bien qu'il ait commencé sa scolarité au collège La Salle, ses mauvaises performances et son caractère turbulent et bagarreur le feront transférer au collège Francis Xavier en 1956.

Apprentissage des arts martiaux

Il semblerait que ce soit le caractère bagarreur et agité de Bruce Lee qui furent à l'origine de son apprentissage des arts martiaux. Ce dernier aurait dans sa jeunesse, et malgré son enfance dorée, choisi de faire partie d'un gang de rue et participera à plusieurs échauffourées en ville. Ce serait suite à cela, non pas pour le canaliser mais pour lui permettre de se défendre que

Il semblerait que ce soit le caractère bagarreur et agité de Bruce Lee qui furent à l'origine de son apprentissage des arts martiaux.





ses parents auraient choisi de lui faire étudier les arts martiaux. C'est à partir de ce stade que l'histoire du petit dragon devient plus floue. En effet, pour certains, son premier apprentissage se serait fait avec son père qui lui aurait appris le taiji quan style wu. C'est alors que par choix libre des parents ou suite à une nouvelle défaite dans un combat entre bandes rivales, que Bruce Lee aurait été envoyé auprès de Yip Man (1893-1972) pour étudier le wing chun. Une autre version de l'histoire veut que Bruce Lee ait découvert le wing chun grâce à William Cheung (1940- ???). Les deux jeunes hommes se seraient rencontrés lors d'un conflit entre bandes rivales. Bruce Lee fut impressionné par les capacités au combat de William Cheung et lui aurait demandé de lui présenter son maître. C'est ainsi que le futur maître serait allé demander l'enseignement de Yip Man aux alentours de 1954, enseignement que le maître refusa en premier lieu de lui enseigner du fait du caractère du jeune homme.

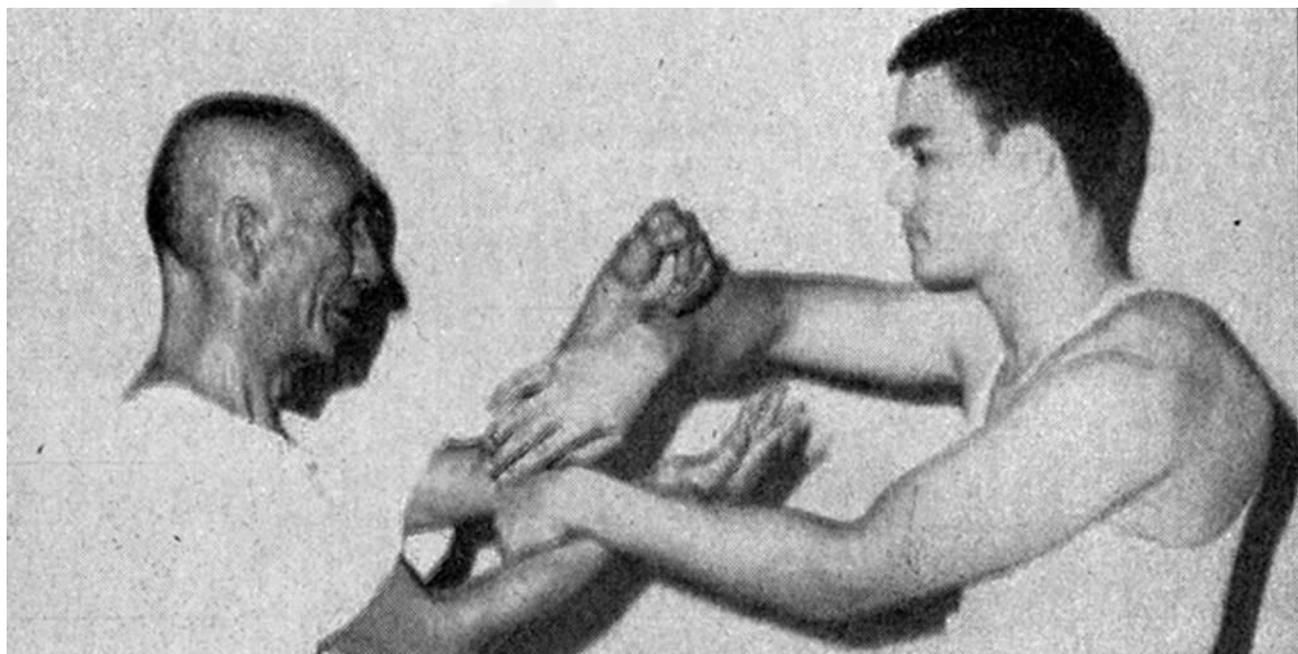


Quelle que soit la vérité à ce sujet se serait entre 1955 et 1957 que Bruce Lee aurait commencé l'étude du wing chun, étude qu'il fera auprès de Yip Man et de Wong Shun Leung (1935-1997). C'est à partir de ce stade que l'on trouve de nouvelles variations dans la biographie de l'acteur. En effet, de nombreuses sources estiment que Bruce Lee aurait eu des problèmes avec les autres élèves, problèmes qui forceront Yip Man à le renvoyer. Si pour certains les autres élèves refusèrent de s'entraîner avec lui du fait qu'il ne soit pas totalement chinois, pour d'autres, cet argument raciste ne fut qu'un prétexte pour cacher leur jalousie devant les progrès fulgurants de Bruce Lee. Selon l'une des versions de cette histoire, suite à ce renvoi, ce serait William Cheung qui

aurait continué durant un temps à enseigner à Bruce Lee qui malgré tout n'aura jamais accès aux techniques avancées du wing chun.

Il semblerait que parallèlement à cela Bruce Lee ait eu l'occasion d'étudier la boxe occidentale, vraisemblablement la boxe anglaise. En effet, au sein de son collège, il était sous la tutelle du frère Edward qui était entre autres entraîneur de l'équipe de boxe de l'école. C'est sous sa tutelle qu'il aurait gagné un championnat de boxe.

Quoiqu'il en soit, l'étude du wing chun ne semble pas avoir influencé le mode de vie de Bruce Lee qui continua sa vie au sein des gangs. Ce qui est l'une des raisons avancées pour son départ vers les Etats Unis en avril 1959, ou selon d'autres en fin 1958. Ainsi selon de nombreuses versions de l'histoire de Bruce Lee, il est dit que c'est suite à une énième bagarre dans la rue qu'il aurait été contraint de quitter Hong Kong. Selon une version, il aurait été arrêté par la police et le choix aurait été laissé à ses parents de le faire partir ou de l'envoyer en prison ; selon une autre version Bruce Lee aurait battu le fils d'un membre des triades et dût fuir la ville pour rester en vie. Ces histoires bien que majoritaires ne sont cependant pas les seules à relater les raisons de son départ. Ainsi pour certains, ses parents l'auraient envoyé aux Etats-Unis pour qu'il puisse y étudier à l'instar de ses sœurs espérant ainsi qu'il retrouve goût à la scolarité. Une autre théorie bien plus mineure veut que ses parents l'aient envoyé aux Etats Unis pour qu'il puisse y valider sa double nationalité.



Réussite et mort prématurée

L'implantation aux Etats Unis

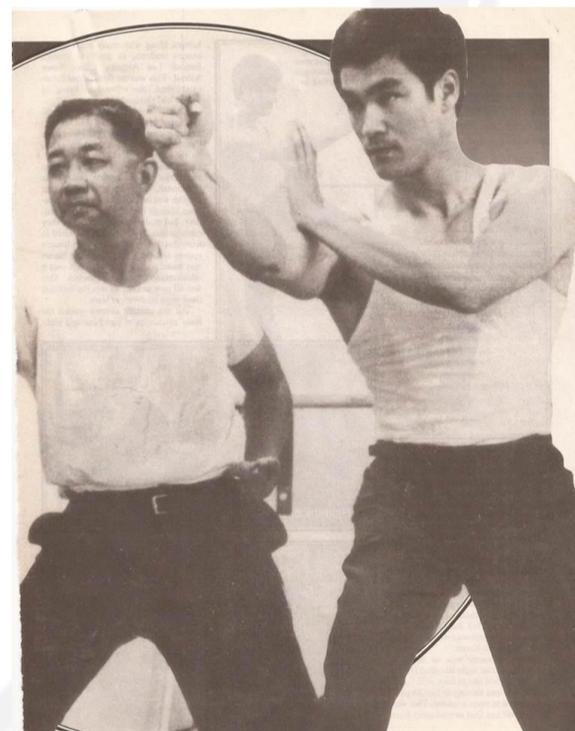
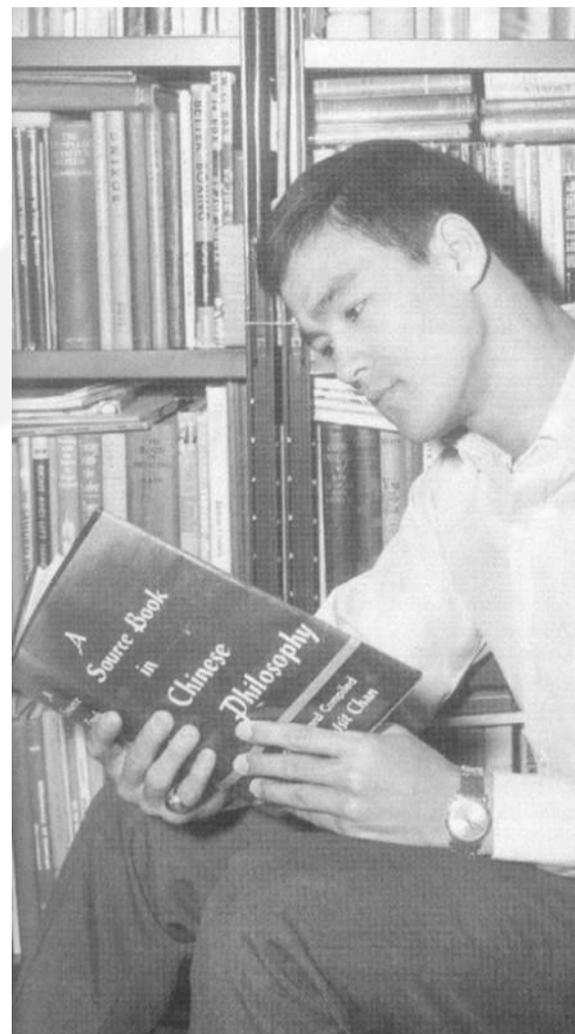
Une fois arrivé aux Etats Unis, Bruce Lee emménagea durant un temps chez sa sœur à San Francisco. Selon certains Bruce Lee était devenu avant son départ pour les Etats Unis un excellent danseur de cha cha et il aurait remporté un concours de cette discipline en Chine peu de temps avant son départ. Selon une théorie, lors du voyage, il aurait gagné un peu d'argent en enseignant la danse et aurait prévu de gagner sa vie en tant qu'instructeur de cha cha une fois arrivé aux Etats Unis, projet qu'il abandonnera vite. Quelques mois après son arrivée chez sa sœur il sera invité chez Ruby Chow, un ami de la famille dans le restaurant duquel il travaillera. Ce déménagement lui permettra aussi de reprendre ses études et de finir le secondaire au sein de l'Edison Technical school. Devenu un élève plus assidu, il poursuivra ses études à l'université de Washington en 1961. A noter que pour ce qui est des études supérieures de la star les choses sont parfois assez confuses. Si on admet généralement qu'il a étudié la philosophie et la psychologie, selon certains, il aurait en premier lieu étudié l'art dramatique.

C'est parallèlement à ses études et son travail qu'il commencera à enseigner le wing chun en 1959. Il semble qu'au début cet enseignement fut assez clandestin et réservé à quelques-uns de ses amis et certains avancent qu'il aurait tout de même assez vite ouvert une école. Quoiqu'il en soit l'enseignement qu'offrait Bruce Lee à l'époque avait la particularité d'être ouvert à tous et non pas réservé à la diaspora chinoise comme c'était souvent le cas à l'époque ce qui, selon certains, lui attirera

certains problèmes.

La création du Jeet kune do

L'évènement dont il est question est le duel qui l'opposera à Wong Jak Man (1940- ????) un pratiquant de Xing yi quan, luohan quan et taiji quan. Il existe deux principales théories des évènements qui ont amené à ce duel. La première est que Wong Jak Man, comme de nombreux maîtres de wushu de l'époque, voyait d'un mauvais œil le fait que Bruce Lee enseigne à des occidentaux et l'aurait donc provoqué en duel. La seconde version donne un portrait beaucoup moins reluisant du petit dragon. Selon cette dernière, le pratiquant de wing chun aurait affirmé publiquement dans le Chinatown de San Francisco pouvoir vaincre n'importe qui estimant que le gong fu qui y était pratiqué n'était pas assez bon. En réponse, Wong Jak Man aurait relevé le défi. Si les diverses histoires s'accordent sur le fait que le combat ait bien eu lieu en 1964 et que la victoire ou la défaite de Bruce Lee allait déterminer s'il pouvait continuer à enseigner ou non, ce qui s'y passa est soumis à controverse. Selon les partisans de Bruce Lee et comme le racontent plusieurs de ces élèves, le combat aurait été gagné en environ 3 minutes par le pratiquant de wing chun mais Wong Jak Man aurait ensuite contesté le résultat prétextant le non-respect de règles sportives et proposant une nouvelle confrontation dans les règles à laquelle Bruce Lee ne répondit pas. La version soutenue par Wong Jak Man et plusieurs de ses élèves veut que le combat qui devait être beaucoup plus amical ait duré beaucoup plus longtemps et ait failli mal tourner du fait du petit dragon. En effet, alors



C'est parallèlement à ses études et son travail qu'il commencera à enseigner le wing chun en 1959.





que Wong Jak Man saluait respectueusement Bruce Lee comme c'était de coutume, ce dernier aurait directement attaqué de manière très agressive en cherchant à blesser le maître de taiji quan. Quoiqu'il en soit le combat se solda par la victoire de Bruce Lee dans les deux versions.

Quelle que fut la vérité sur ces événements, il semble que le combat ait marqué Bruce Lee qui jusqu'alors pensait pouvoir vaincre tout adversaire facilement. Il se mit alors à remettre en cause toute forme d'enseignement traditionnel et à développer sa propre méthode de combat le jeet kune do qui verra le jour vers 1967 avec l'ouverture du Jun Fan Institute of Gung Fu. D'un point de vue technique, la discipline que le maître voulait sans formes évoluera tout au long de la vie du maître s'inspirant de très nombreuses autres pratiques martiales. Si le wing chun y aura une part essentielle, Bruce Lee y aurait aussi introduit des techniques issues de la boxe anglaise, de la savate, de l'escrime qu'il aurait étudiée à l'université, de l'eskrima appris auprès de Dan Inosanto (1936-????) et l'hapkido de Ji Han-Jae (1936-????). Autre point important, Bruce Lee donna une grande importance à la préparation musculaire dans sa discipline.

Cherchant à toujours devenir meilleur, cela l'amena à dépasser ses limites tant et si bien qu'en 1970 suite à un entraînement trop intensif et mal préparé il se blessa au dos et sera immobilisé durant plusieurs mois sans pouvoir bouger. Cette blessure qui ne guérira jamais vraiment lui permettra au moins de prendre du temps pour coucher par écrit l'ensemble de sa philosophie martiale et les principes de son art.

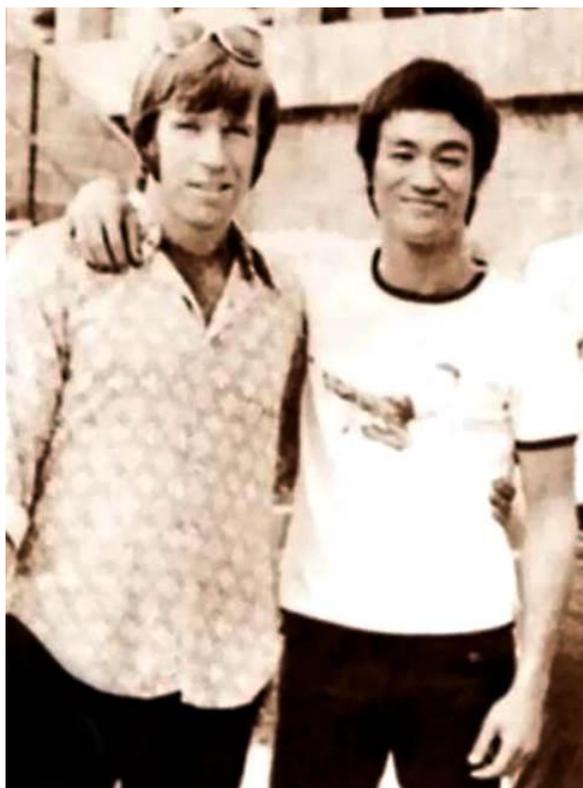
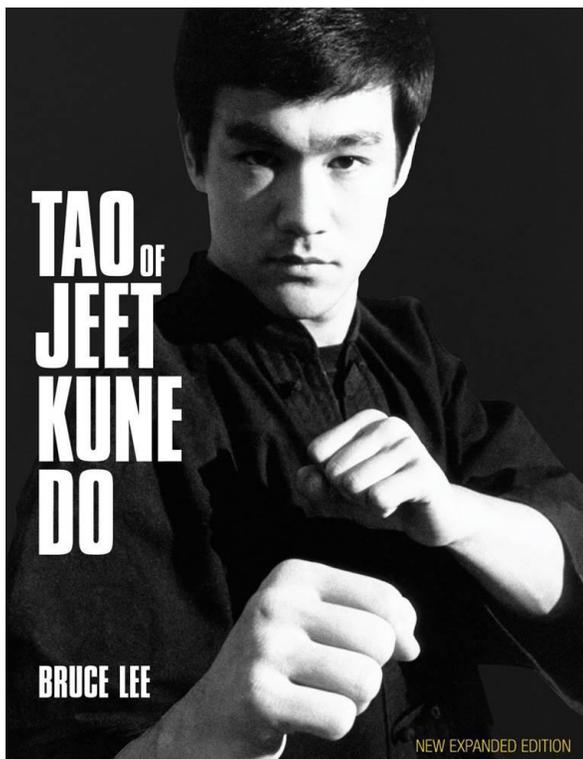
Une courte carrière au cinéma

C'est parallèlement à la mise au point de sa discipline et peu après le duel qui

l'opposa à Wong Jak Man que Bruce Lee commencera à être connu dans le milieu des arts martiaux. Ceci l'amènera à être invité par Ed Parker, l'un des pionniers du karaté aux États Unis, à faire une démonstration de gong fu au tournoi international de karaté de Long Beach en 1964. L'histoire veut que sa prestation fut filmée et atterrit entre les mains de William Dozier qui souhaita faire passer à Bruce Lee une audition pour « Number One son ». Bien que ce projet fût avorté, ceci permit à Bruce Lee de renouer des liens avec le septième art, et d'obtenir le rôle de Kato dans la série « Green Hornet » de 1966. Malheureusement la série n'obtint pas le succès escompté et s'arrêta après seulement un an et trois cross over avec « Batman ».

A partir de là Bruce Lee enchaîna les seconds rôles dans des films comme « L'homme de fer » (1967), « Blondie » (1969), « Cent filles à marier » (1969) ou encore « la valse des truands » (1969). Il jouera aussi le rôle de chorégraphe de combats dans « Matt Helm règle son compte » (1968) et « La Pluie de Printemps » (1970). Dans ces conditions, sa carrière stagna et le coup le plus dur fut son éviction de la série « kung fu » dont il avait écrit le script original et qui aurait pu lui donner une renommée internationale. Dans cette série dont le titre original était « The warrior », le rôle principal sera donné à David Cardine, un acteur n'ayant que peu ou pas de connaissance en matière d'arts martiaux à l'époque. La raison avancée pour cette éviction par Warner Bros viendrait de l'accent de Bruce Lee. A noter que Bruce Lee aurait lors d'une interview télévisée dans The Pierre Berton Show le 9 décembre 1971 avoir tout à fait compris la décision de la firme productrice.

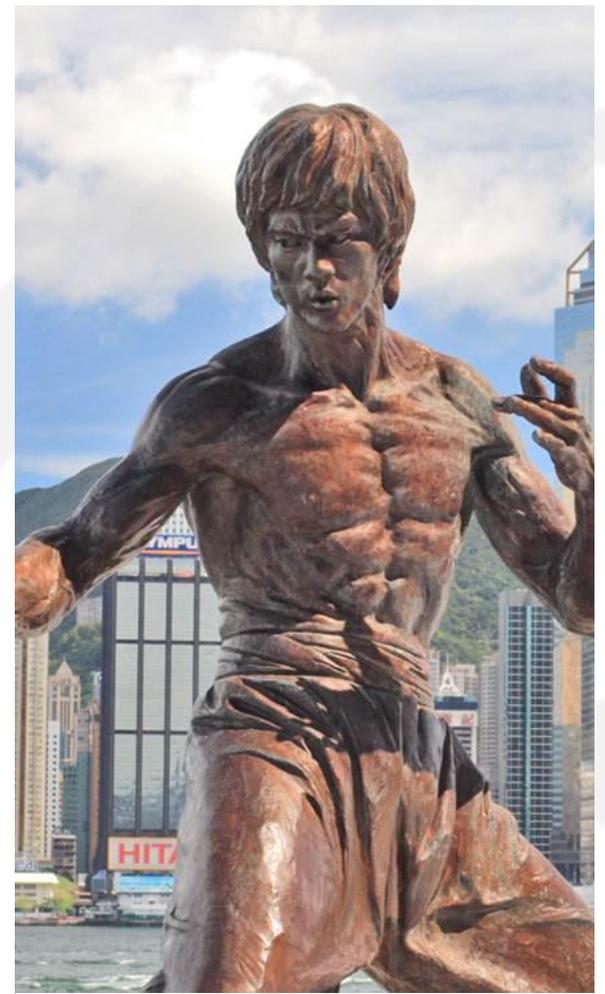
Face à cette période de vache maigre, Bruce Lee aurait décidé de retourner à Hong Kong pour découvrir que la série Green Hornet y avait connu un grand



succès et qu'elle avait été renommée le Kato Show. Devenue une star que les gens reconnaissent dans la rue il aurait démarché par Raymond Chow (fondateur de Golden Harvest) qui relancera sa carrière. C'est ainsi que Bruce Lee relancera sa carrière grâce au film « Big Boss » en 1971 et au film « la fureur de vaincre » en 1972. Il reviendra aussi aux Etats Unis pour la série Long Street où il jouera le rôle d'un professeur d'arts martiaux sensé enseigner à un détective aveugle. Son nouveau succès lui permettra de lancer son propre studio de production concorde production qui l'aidera à produire le film « La fureur de vaincre », film qui connaîtra un très grand succès international. Une fois ce film terminé il débutera le tournage du film « le jeu de la mort », mais face à la nouvelle aura de la star, il sera contacté par la Warner Bros pour avoir le rôle principal dans le film « Opération Dragon » en 1973. Ce film sera un succès mondial que ne connaîtra pas

l'acteur puisqu'il décèdera le 20 juillet 1973 d'un œdème cérébral. Le tournage du film « le jeu de la mort » reprendra tant bien que mal cinq ans après le décès de Bruce Lee et connaîtra lui aussi un succès mondial.

Comme c'est souvent le cas suite au décès d'un personnage célèbre, les raisons de la mort de la star font débat. La version officielle qui est la plus largement admise est qu'il fit une allergie à un médicament et donc qu'il s'agissait d'une mort accidentelle. Pour d'autres, l'acteur serait mort à cause de la drogue et plus particulièrement du haschisch qu'il aurait consommé régulièrement. D'autres encore avancent l'hypothèse que l'icône serait morte suite à des problèmes avec la mafia.





Synopsis

"Sous la dynastie Qing, Liu Jin-xi, fabricant de papier, mène une vie paisible dans un village isolé avec sa femme Ayu et ses deux enfants. Mais l'arrivée d'un détective va bouleverser leur existence..."

Bien qu'appréciant les scènes d'arts martiaux présentes dans les films d'arts martiaux, je dois avouer ne pas être un grand amateur du film d'arts martiaux hongkongais connu sous le nom de « wu xia ». Cependant, le fait que Donnie Yen participe à ce film m'a permis d'avoir la curiosité de le voir et je ne fus pas déçu. En effet, « Wu xia » dont le nom français est « Swordsmen » est un excellent film à tout point de vue.

En premier lieu, si le scénario peut sembler basique au premier abord, il est en fait beaucoup plus complet qu'il n'y paraît. Sans aller dans les détails du film, si ce dernier commence comme un thriller sur fond d'arts martiaux particulièrement bien mené et réussissant à créer une certaine intensité, un événement arrivant aux deux-tiers du film changera complètement la donne nous faisant repasser vers un film beaucoup plus orienté action et changeant complètement les enjeux du scénario. Ce passage amène aussi un changement de rythme dans le film, qui si au début est très calme, s'accélère très fortement et peut-être parfois un peu trop sur la seconde partie. Ce choix artistique très bien mené est soutenu par des personnages très bien écrits et tout aussi bien interprétés.

L'intérêt du film ne se limite cependant pas à cela puisqu'il arrive à briller sur tous les plans. La photographie et la mise en scène sont des plus magnifiques et la bande son est des plus agréables bien qu'elle ne soit pas des plus marquantes.

Pour ce qui est des combats, bien que pas vraiment réalistes, ils sont particulièrement bien chorégraphiés et filmés. Donnie Yen comme à son habitude nous offre une superbe performance. A noter toutefois que l'utilisation de l'imagerie numérique lors des frappes sur les points vitaux ne sera peut-être pas du goût de tout le monde. Le seul vrai point qui m'a quelque peu chiffonné est le combat final qui se finit d'une manière quelque peu étrange.

Quoiqu'il en soit ce film est un film à voir qui hélas manque de notoriété du fait de sa sortie « direct to DVD ».

Piliers martiaux

La subtilité technique

Quand on parle de subtilité technique, on imagine souvent un maître en arts martiaux réalisant une technique à la perfection, c'est-à-dire avec une certaine facilité et une efficacité qui fait envie nombre de pratiquants. Si l'acquisition du placement dans le temps avec un timing parfait est le fait d'un entraînement assidu, l'efficacité technique est quant à elle souvent due à des subtilités qu'il faut connaître et maîtriser dans l'application des techniques de combat. S'il est impossible d'énumérer l'ensemble de ces subtilités tant elles sont nombreuses et dépendantes de chaque style, certaines sont néanmoins communes à de nombreux arts.

Lors d'une frappe

Nous avons déjà parlé de l'importance de la vitesse et de la forme de la main lors d'une frappe, mais il y a aussi une autre considération à prendre lorsque l'on adopte une forme de main plutôt qu'une autre : la surface d'impact de l'arme employée. En effet, plus la surface d'impact est importante moins il y a de puissance transmise dans le point visé, car l'ensemble de la puissance est réparti sur la surface de l'arme qui entre en contact avec l'adversaire. Prenons l'exemple entre le Fudo-Ken (poing normal, basique) et le Oni-Ken (poing démon); la surface en contact lors de la frappe est environ 10 fois plus petite en Oni-Ken par rapport au Fudo-Ken, la puissance de l'impact sera donc logiquement 10 fois plus importante avec le Oni-Ken pour une même force de frappe, à condition toutefois que l'arme employée supporte une telle puissance (travail de durcissement et choix de la cible).

De même, lors d'une frappe de l'adversaire, au lieu de bloquer l'attaque avec l'avant-bras, comme cela se fait très souvent, il est possible et très efficace de frapper l'intérieur de l'avant-bras (ou l'intérieur de la cuisse, juste au-dessus du genou) à l'aide d'un revers du poing (Ura Ken) ou d'un poing démon (Oni Ken). Ce qui permet non seulement de sanctionner l'attaque adverse en créant une ouverture, mais aussi de lui infliger plus de dégâts

qu'un simple blocage de l'avant-bras. Il en est de même lorsque l'on pare une attaque adverse avec l'os extérieur du poignet sur l'un des points dit de « préparation » situé sur l'avant-bras. L'avantage de ce type de parade est qu'il permet de contrôler et d'aller saisir aussitôt le bras adverse.

Il y a encore un autre principe qui s'applique surtout lorsque l'on effectue une défense, par frappe sur le bras adverse et que l'on cherche à maintenir le contact entre nos deux bras. D'ailleurs, il est légitime de se poser la question : « Pourquoi maintenir le contact au lieu d'enchaîner immédiatement par une frappe ? »

Tout d'abord il faut se rappeler que défense et contre ne font qu'un (mouvement unique) en arts martiaux traditionnels. En effet, au moment où ma main gauche pare en frappant le bras de l'adversaire qui m'attaque, ma main droite a déjà atteint un point vital de celui-ci, ce qui peut permettre alors de saisir son bras pour effectuer une autre technique, mon contre ayant affaibli celui-ci.

Mais ce n'est pas l'unique raison, car il y a un autre facteur, psychologique cette fois, à prendre en compte. Si je me contente de parer l'attaque de l'adversaire et que je coupe le contact entre nos deux bras pour enchaîner par

il est légitime de se poser la question : « Pourquoi maintenir le contact au lieu d'enchaîner immédiatement par une frappe ? »

A propos de l'auteur

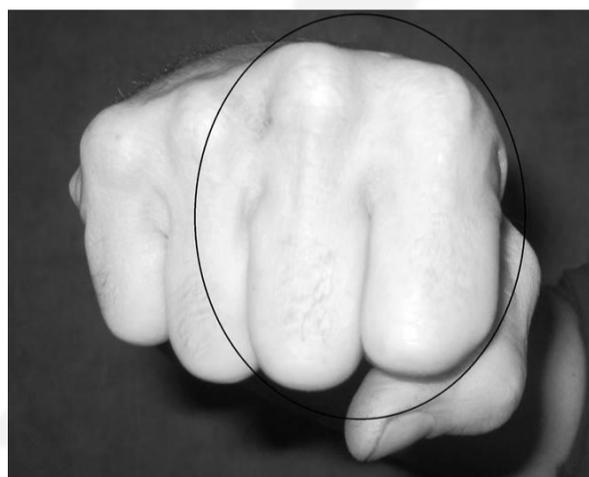


Loïc Blanchetête a pratiqué les arts martiaux et plus particulièrement l'aspect traditionnel du judo ainsi que le jujutsu. Membre du FIPAM (Fond International pour la Préservation des Arts Martiaux), il est

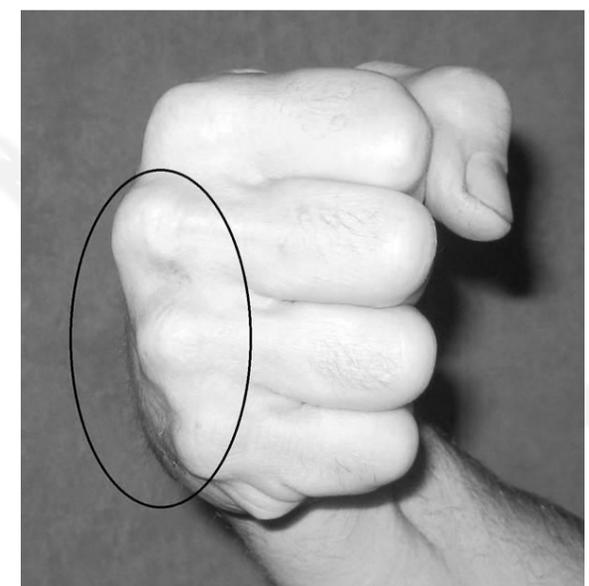
entre autre l'auteur des livres « Judo les techniques oubliées », « Judo Okuden, les secrets de l'efficacité » et « Kage Judo, application martiale du Judo »



Oni ken



Fudo ken



Ura ken



une frappe, par exemple, celui-ci, d'instinct, réutilisera immédiatement son bras et sa main pour m'attaquer de nouveau. Par contre, si je maintiens le contact entre nos deux bras, il va se produire un blocage psychologique chez l'adversaire qui « l'empêchera » d'utiliser son bras et sa main. Ce laps de temps est plus ou moins long suivant les individus et l'entraînement qu'ils ont eu, mais ce blocage psychologique, même s'il ne dure

qu'une seconde, me permettra d'enchaîner trois ou quatre frappes dévastatrices sur celui-ci, le mettant ainsi hors de combat. Généralement, à la fin de ce laps de temps, on frappe l'adversaire avec nos deux mains (comme cela se fait souvent dans les enchaînements en Dim Mak).

Lors d'un étranglement

Que se soit pour un étranglement respiratoire, nerveux ou sanguin, la surface en contact avec le cou de l'adversaire a son importance. En effet, plus la surface est fine, plus l'étranglement sera efficace, à condition que l'on puisse induire assez de puissance à la technique.

Pour un étranglement sanguin ou nerveux le principe est identique, il faut que celui-ci soit effectué avec une partie dure et de faible surface afin de bien compresser les artères carotides ou les nerfs. Pour cela les articulations des phalanges restent idéales.

Ainsi, pour un étranglement respiratoire, comme par exemple l'étranglement arrière où il faut mettre l'avant-bras devant la gorge de l'adversaire. Il faut pour avoir une bonne efficacité, que se soit le tranchant de l'avant-bras (sa partie la moins épaisse) qui soit en pression. Associé à un déséquilibre arrière et à un léger mouvement remontant de l'avant-bras, celui-ci sera alors des plus efficaces.

Lors d'une clé articulaire

La réussite d'une clé articulaire en combat nécessite plusieurs choses :

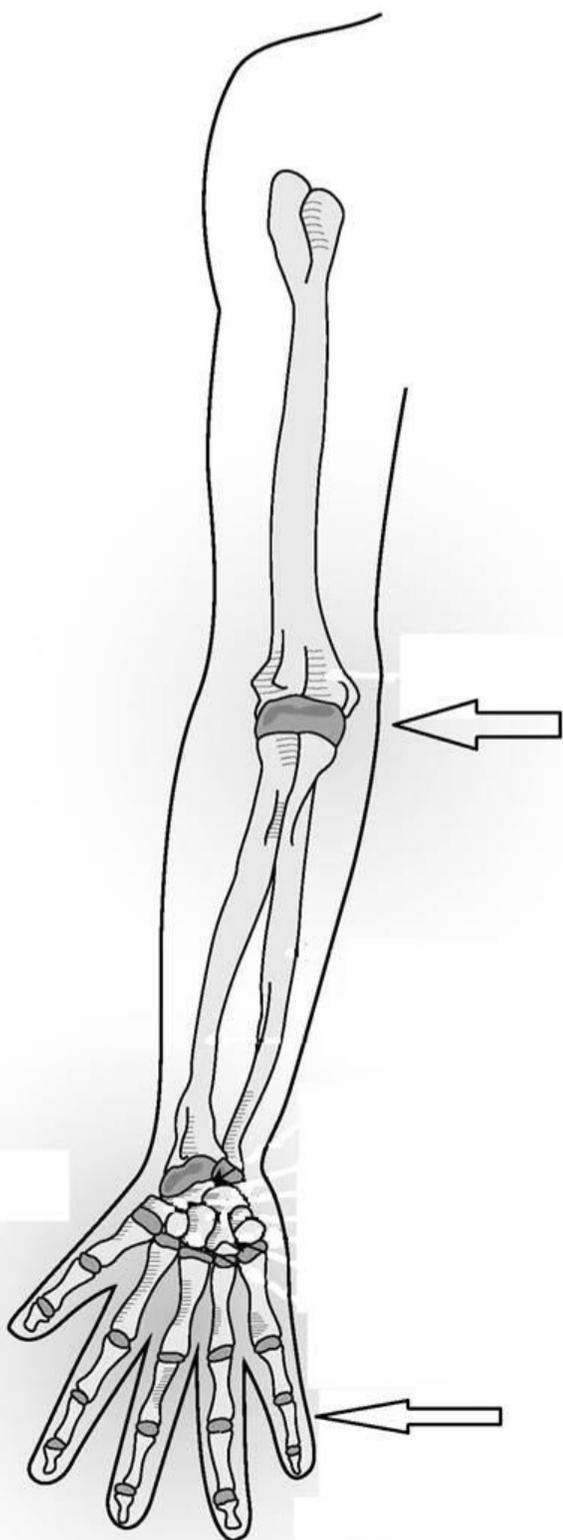
Une connaissance anatomique du corps, afin de savoir comment placer une articulation en hyper-extension, que ce soit par enroulement ou par pression. Prenons l'exemple du coude : pour réaliser une clé articulaire sur celui-ci, lorsqu'il est tendu, il faut presser sur l'articulation. Or, suivant la position de la main qui appuie sur le coude, la clé aura plus ou moins d'effet. En fait, une astuce consiste à effectuer la pression du côté où se trouve le petit doigt de la main de l'adversaire car celui-ci indique toujours, et ce dans n'importe quelle situation, le point faible de l'articulation.

jamais bouger durant l'exécution de la technique sous peine d'inhiber, ou de minimiser, l'effet de la technique. En effet, l'erreur la plus souvent commise lors de l'application de ce type de technique est de tirer avec la main au poignet tandis que la main qui est sur le coude continue à pousser, on s'imagine ainsi avoir plus de force dans la technique, ce qui est faux. Car l'action ne se place plus alors au niveau du coude de l'adversaire mais se déplace à son épaule, ce qui augmente alors sa liberté de mouvement, liberté que l'on était censé supprimer grâce à notre clé articulaire. Ce principe est d'ailleurs valable aussi pour toutes les autres clés.

Un placement correct, ce qui va de soit dans toute exécution technique.

Un point fixe et un point mobile : gardons l'exemple d'une clé sur le coude par pression, une main maintient le poignet de l'adversaire (point fixe) tandis que l'autre fait pression sur le coude (point mobile). D'après ce principe, la main au poignet ne doit

Une torsion/pression pour les clés enroulées. Il ne suffit pas d'effectuer une torsion de l'articulation pour avoir une clé efficace, il faut aussi faire sortir l'articulation de son axe de rotation pour finaliser celle-ci. C'est-à-dire que



Comme pour l'art du poing, le Jo doit partir en direction de sa cible de l'endroit où il se trouve sans mouvement préparatoire...

lors d'un mouvement de torsion d'une articulation, j'accentue l'effet de ma clé en effectuant une pression supplémentaire sur un côté de celle-ci. Prenons l'exemple d'une clé de poignet, pour effectuer celle-ci j'effectue une torsion de l'articulation, mais pour amplifier son effet j'effectue aussi une pression, vers l'extérieur, contre le petit doigt de la main.

Une mise en tension de l'articulation pour les clés appuyées, ce qui permet non seulement de mettre en déséquilibre l'adversaire, mais ce qui évite aussi que celui-ci ne plie son coude lors de l'exécution de la technique.

Une pression sur l'articulation avec une petite surface. Tout comme pour un étranglement, la surface en pression sur l'articulation de l'adversaire doit être la plus fine possible. Ainsi, au lieu de presser avec la main entière posée sur le coude de l'adversaire, on privilégiera une pression avec l'extrémité de la paume ou le tranchant extérieur de la main

Briser la force : La réalisation d'une clé articulaire est parfois délicate, notamment au niveau du poignet et du coude, lorsque l'adversaire tétanise son bras. A ce moment-là plusieurs

possibilités s'offrent à nous :

- Soit changer complètement de technique,

- Soit porter un coup pour détourner l'attention de l'adversaire et ainsi faire relâcher son bras,

- Soit « briser sa force ». Pour cela la connaissance du squelette n'est pas suffisante, il faut aussi connaître les mécanismes musculaires. En effet, si les articulations ont des points de faiblesse dans des directions précises, il en est de même pour les muscles du corps humain. Même si l'on n'en a pas toujours conscience, il y a des directions où nous n'avons aucune force. Aussi, combiner la science des articulations et des muscles permet de faciliter l'exécution des clés articulaires. Ajouter à cela une pression sur une cavité nerveuse ou un tendon assure en plus une certaine efficacité lors de la réalisation d'une clé articulaire, surtout face à un adversaire résistant et hyper-bodybuildé.



Loïc Blanchetête

Interview de Lionel Froidure



Pour ce numéro j'ai eu l'opportunité d'interviewer Lionel Froidure pratiquant entre autre de karaté et d'eskrima reconnu, il est aussi à l'origine de nombreux DVD sur les arts martiaux dont la série des « En terre martiale » et de la société de production Imagin'Arts.

Avant tout je te remercie de m'accorder un peu de ton temps. Tout d'abord pourrais-tu te présenter en quelques mots ?

C'est moi qui te remercie Antoine de me proposer cette interview et cette possibilité de partager mon parcours avec tes lecteurs.

Je suis un pratiquant d'arts martiaux et j'enseigne le Karaté et l'Arnis Kali Eskrima au Blagnac Arts Martiaux, dans le sud-ouest de la France. Je suis le gérant fondateur de la société de production Imagin' Arts Tv et le réalisateur/présentateur de la série de documentaires «En Terre Martiale».

Qu'est ce qui t'as amené aux arts martiaux ?

Les arts martiaux ont toujours fait partie de ma vie. J'ai commencé le karaté à l'âge de 6 ans car mes parents sont tous les 2 professeurs. Je suis donc tombé dans la marmite magique des arts martiaux. Depuis mon enfance, je n'ai jamais mis de côté ma pratique.

Peux-tu nous parler de ton parcours dans les arts martiaux ?

Jusqu'à l'âge de 14 ans, je m'entraînais mais comme un enfant imitant ses parents, les considérant comme des super-héros.

A 14 ans, j'avais une seule idée en tête, monter sur le podium national en combat de karaté et de rentrer en équipe de France. Je m'entraînais beaucoup, tous les jours, et délaissant mes études scolaires au passage. Mon seul but était d'avoir l'écusson Bleu-Blanc Rouge sur la poitrine.

Pour ma première participation aux championnats de France combat à l'âge de 16 ans, j'ai été vice-champion de

France. J'ai ensuite été sélectionné pour représenter la France au championnat de France cadet à Cascais au Portugal. Je n'ai pas fait de podium mais j'ai beaucoup appris de cette expérience.

A l'époque mes parents avaient un dojo multi-disciplines. En parallèle de mes cours de karaté, je pratiquais l'aïkido, le nihon tai jitsu et le tae kwon do. J'étais attiré par ces disciplines qui m'ont amené les détails techniques et principes inconnus à l'époque dans ma pratique du karaté.

J'ai continué la compétition à haut-niveau jusqu'à mes 20 ans. Je m'entraînais comme un dingue : minimum 15 heures par semaine, je courrais 2x10km et faisais en plus 2 séances de préparation physique par semaine. Je n'avais aucune vie sociale en dehors du dojo et mes cours obligatoires au lycée professionnel (où je me reposais plus que je n'étudiais jusqu'à mes 18 ans). Mes obsessions étaient le karaté et l'enseignement du karaté.

Je savais que ma vie aller se diriger vers les arts martiaux, je voulais être enseignant. A chaque fois, le jour de mon retour des stages d'équipe de France j'étais déjà en train de partager ce que j'avais appris avec mes partenaires et amis d'entraînement.

Bien sûr, j'aidais mes parents avec les cours enfants.

J'ai donc tout naturellement repris le chemin de l'école mais en autodidacte pour passer le BEES (brevet d'état d'éducateur sportif avec option karaté). J'ai mis 2 ans et demi pour le passer. Le niveau demandé était haut et mon niveau d'études bas, j'ai dû me remettre

Je savais que ma vie aller se diriger vers les arts martiaux, je voulais être enseignant.



échouer. A 21 ans j'étais reçu et je pouvais commencer à enseigner professionnellement.

J'ai eu quelques fonctions fédérales comme co-responsable de la commission du karaté jitsu pendant 4 ans puis j'ai partagé mon expérience et conseils avec les combattants de karaté en devenant entraîneur de ligue. Je suis resté à ce poste seulement 1 an, car je n'avais pas beaucoup de temps à y consacrer et j'aime pas faire les choses à moitié. Je n'ai jamais voulu prendre des fonctions de dirigeant que ce soit dans un club ou au niveau fédéral, c'est pas pour moi, je suis un technicien pas un politicien.

Il me semble que tu as vite décidé de dédier ta vie aux arts martiaux, j'imagine qu'il a été difficile d'en vivre, pourrais-tu nous en parler ?

Mes parents me disaient tout le temps : « Vivre des arts martiaux c'est très dur et tu n'auras pas beaucoup d'argent. » Ils le savaient bien, ils vivaient cette situation depuis de nombreuses années.

Mais comme je suis obstiné, j'ai pris le chemin que j'estimais qui m'était destiné.

J'ai commencé à enseigner professionnellement dans le club multi-disciplines de mon père grâce à un contrat jeune. J'avais pas d'argent, très peu, mais je faisais ce qu'il me plaisait. J'ai fait le choix depuis le début de faire ce que j'ai envie de faire : vivre des arts martiaux même si c'est difficile financièrement. Je vivais au-dessus du club, j'avais qu'une porte à pousser pour poser mon pied sur un tatami. Tout était optimisé pour passer le plus clair de mon temps en karate-gi.

Donc à mes yeux, je suis riche. Je suis chanceux de me lever tous les jours pour faire ce que j'aime, je suis riche de relations humaines et de pouvoir partager ma passion du matin au soir.

Dans la vie, soit on fait un choix d'argent, soit un choix de cœur.

J'ai choisi de suivre mon cœur : les arts martiaux et je ne le regrette pas.

Qu'est ce qui t'as amené à créer Imagin' Arts et à faire des vidéos d'arts martiaux ?

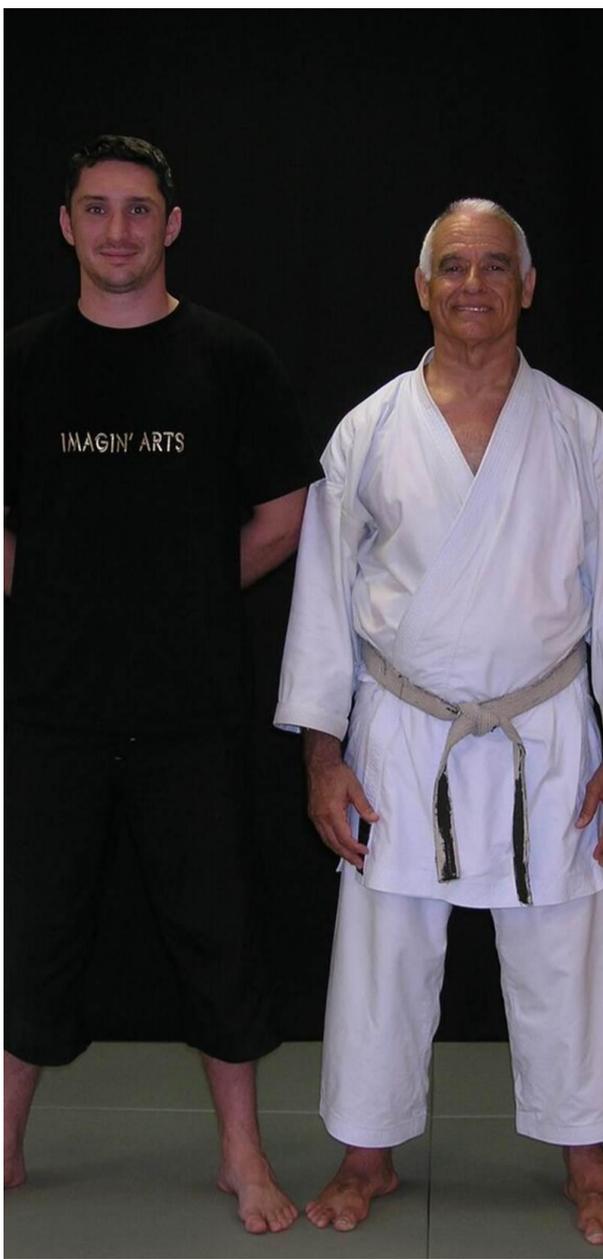
Lorsque j'étais en contrat jeune dans le dojo de mon père, j'enseignais tous les soirs, le samedi aussi et le dimanche j'étais en stage ou en compétition. Mais en contrepartie j'avais beaucoup de temps dans la journée où les cours étaient très rares. Je pouvais donc m'adonner à ma seconde passion : l'image (photo, dessin, peinture...) Lorsque je suis parti en Chine en 99 pour un séjour touristique, j'ai emprunté une caméra HI-8. Arrivé à Beijing je me suis pris au jeu et ai tenté de faire un film de mes vacances mais avec un script, des plans structurés et des jeux d'acteurs (qui au final était très mauvais). Lorsque je suis rentré avec mes 10h de vidéos, je ne savais pas comment les monter en un film. J'ai donc acheté des livres pour apprendre à faire du montage vidéo.

Avec le temps, j'ai commencé à faire des vidéos d'entreprise pour des copains, des élèves. Et voyant que mon travail avait du succès, j'ai décidé en 2004 de créer ma société : Imagin' Arts. Comme tout début, ce fût difficile mais passionnant. J'apprenais autant que je faisais des projets. Je réalisais des vidéos de mariages, des films d'entreprise, des mini clips vidéo de groupes peu connus.

La société m'occupait la journée et les arts martiaux mes soirées et week-ends. Et financièrement j'avançais pas car gérer une société est un job complexe que j'ai dû apprendre au jour le jour.

David Basset, un ami, m'a demandé un jour si je serai intéressé pour réaliser un DVD sur le thème des arts martiaux vietnamiens pour les enfants. Me voilà





Les sensei m'ont fait confiance car on parle le même langage. Je ne suis pas qu'un cameraman, je suis un pratiquant et un enseignant.

parti pour réaliser mon premier DVD mais pour cela, il fallait que j'apprenne à faire un DVD. J'ai donc appris et le DVD est sorti 8 mois plus tard. Un vrai bonheur de voir les jeunes regarder les vidéos, répondre au quizz pour débloquent des vidéos cachées.

Imagin' Arts a changé de visage pour devenir une société de production spécialisée dans les arts martiaux qu'en 2006 après avoir eu la confiance de Jean-Pierre Lavorato pour réaliser ses 2 premiers DVD de Karaté Shotokan (sur un total de 10 en 2016). A partir de là, j'ai tout fait pour ne filmer que des arts martiaux et de produire des vidéos pour les pratiquants et réalisé par un pratiquant/enseignant.

Les sensei m'ont fait confiance car on parle le même langage. Je ne suis pas qu'un cameraman, je suis un pratiquant et un enseignant.

10 ans plus tard, c'est plus de 70 références avec les grands noms des arts martiaux.

J'ai donc réussi à vivre très modestement des arts martiaux en combinant l'enseignement et les vidéos pédagogiques. Une combinaison qui me permet de pouvoir me consacrer uniquement à mes passions et à les partager avec le plus grand nombre à travers mes DVD pédagogiques, documentaires et articles sur le blog.

Et pour l'idée des émissions «En terre martiale» ?

En 2007, j'ai eu l'idée folle de réaliser un documentaire sur les arts martiaux dans le pays d'origine mettant en scène les grands maîtres, le tout entouré de culture. Mais je ne savais absolument pas comment faire un documentaire, de plus, je ne suis pas un documentariste et je n'avais pas accès aux maîtres. Et comme le hasard n'existe pas, j'ai croisé mon ami Dani Faynot, maître d'arts martiaux philippin, de passage en France pour diriger un stage. Je lui parle de mon projet et il m'invite instantanément à le rejoindre aux Philippines et il certifie qu'il me présenterait les plus grands masters.

6 mois plus tard, je partais pour Manille. Je suis rentré avec des heures de vidéos sur bandes prêtes à être montées mais je suis aussi revenu avec le conseil de Dani : « Tu dois être dans

le documentaire, tu ne dois pas faire comme dans tous les autres documentaires, pratique l'art et présente le avec tes yeux de pratiquant. Et si tu en fais d'autres, ce sera toi le fil rouge entre tous ces documentaires. »

Je n'avais absolument pas envie de me mettre devant la caméra mais avec le temps et beaucoup de réflexion, je me suis botté les fesses, je suis sorti de ma zone de confort et j'ai pris un nouveau billet d'avion pour les Philippines pour filmer de nouveaux maîtres et présenter ce documentaire. Fin 2009, soit près de 2 ans après mon premier voyage aux Philippines, mon premier documentaire En Terre Martiale voit le jour : Les Guerriers Philippines ». Je crois que je n'ai jamais eu autant le tract que quand je l'ai montré pour la première fois à des amis.

Il me semble que c'est grâce à une de ces émissions que tu as découvert l'eskrima, discipline qui t'as fortement marqué. Pourrais-tu nous en parler un peu ?

Quand je suis parti aux Philippines pour la première fois, j'ai découvert l'Arnis Kali. Et là, en pratiquant je me suis rendu compte que les concepts et principes de cet art m'étaient inconnus. J'ai eu une révélation, je devais apprendre cet art. Il m'appelait.

Contrairement à la plupart des arts martiaux, dans les arts martiaux philippins on commence à s'entraîner avec des armes pour finalement arriver aux mains nues : le mano-mano. Mais entre, il y a le travail au couteau qui est loin des clichés bateaux de nombreux arts martiaux classiques. J'ai compris pourquoi l'Arnis Kali Eskrima est considéré comme l'art martial le plus efficace quand il s'agit du combat au couteau contre couteau. De vrais spécialistes. Pas d'attaques bidons qui n'arriveront jamais dans la vraie vie, seulement du pragmatique, de l'efficace. J'ai tout de suite accroché.

L'Arnis Kali Doblete Rapon est devenu ma seconde pratique martiale.

Tu as eu la chance d'aller étudier la discipline aux Philippines dans son berceau pourrais-tu me parler de ton entraînement là-bas ?

Début 2010, j'ai décidé de partir un bout de temps en Asie et de me consacrer à ma pratique, loin de la



métropole (bien au chaud). J'ai bien sur choisi comme point de chute, mon pays de cœur : les Philippines. A travers cette année de pratique je me serai entraîné dans 5 pays, 6 jours sur 7 pendant 1 an. Une expérience qui change un homme et surtout le pratiquant et sa vision de la pratique.

Pratiquer Arnis Kali Eskrima aux Philippines à la mode philippine est bien différent d'ici. On va pas au « dojo » 2 fois par jour. On va voir le maître une fois par semaine pour prendre une leçon privée. C'est exactement le même procédé qu'autrefois en France avec les maîtres d'armes, on allait les voir pour prendre une leçon.

Et là on a une semaine pour s'entraîner sur tous les conseils et exercices que l'on a reçu pendant 3h. Au cours suivant, le maître d'armes valide ou pas notre travail. S'il ne le valide pas, on recommence la leçon jusqu'à ce qu'elle soit comprise. Si elle est assimilée, on passe à autre chose.

Personnellement je suis habitué depuis très longtemps à travailler seul dans mon coin, étant donné que je n'ai pas de maître attitré proche de chez moi. Je travaille en attendant de les revoir en stage.

Donc je prenais ma leçon avec master Franck Sobrino, qui a été aussi formé par le maître fondateur du Doblete Rapilon (José Mena) même si aujourd'hui il enseigne un autre style. Un homme à connaître, talentueux et dangereux et c'est ce vers quoi on doit tendre quand on pratique un art martial : pas pour frapper les plus faibles, bien au contraire, pour les défendre.

Moins régulièrement, je prenais des leçons très intensives avec mon maître d'armes : Dani Faynot, responsable mondial du Doblete Rapilon.

Que ce soit avec master Sobrino ou Faynot, le fait de passer dans leurs mains en privé ne laisse aucun temps de repos pour maximiser le temps de pratique et d'apprentissage. J'ai fait un bond énorme dans ma pratique. C'est là-bas que j'ai réellement commencé à travailler à vitesse réelle aux armes tranchantes. C'est stressant et l'erreur n'est pas permise.

Les Philippines est un pays tropical et il fait chaud, très chaud et quand les leçons avaient lieu l'après-midi j'avais l'impression de me dessécher tellement

je transpirais. Au point d'avoir les doigts fripés au bout de 2 heures. C'était intense et l'adage « on apprend par la sueur, les pleurs et le sang » n'a jamais été aussi vrai.

Il me tarde qu'une chose : repartir cet été.

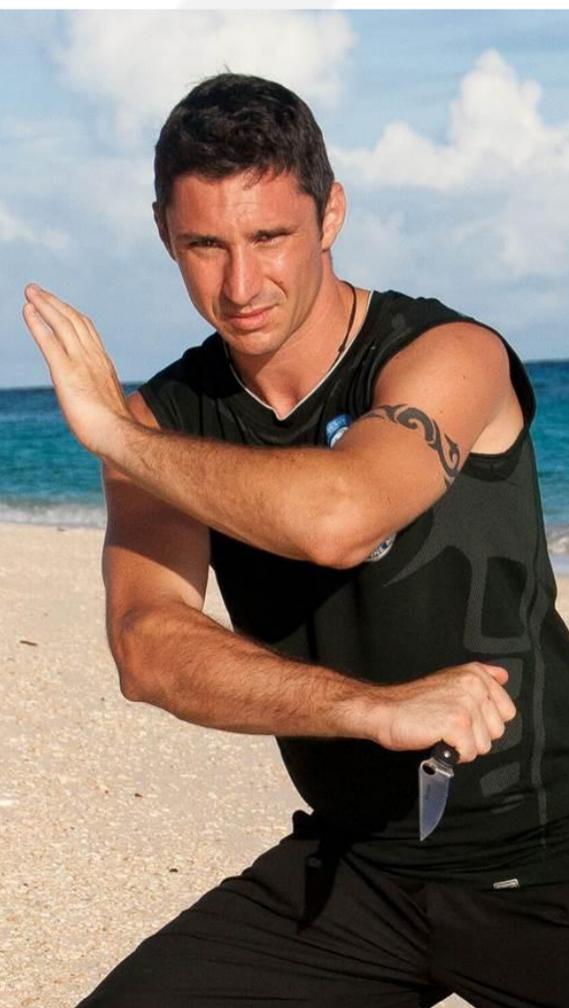
Durant les nombreux tournages, tu as eu la chance de côtoyer de nombreux experts, as-tu des anecdotes marquantes?

Une anecdote qui m'a beaucoup marqué en tant que pratiquant et réalisateur fût lors du premier tournage du DVD avec Sensei Jean-Pierre Lavorato (9e dan Karate Shotokan). J'étais tranquillement installé derrière ma caméra quand lors de la fin de la prise, Jean-Pierre se retourne vers moi et me dit : « Tu en penses quoi ? »

Je suis resté sans voix. Il m'a demandé à moi mon avis, simple 3e dan à l'époque. Je n'ai pas su quoi dire sur le moment. C'est là que j'ai compris toute la différence qu'il pouvait y avoir entre moi et d'autres producteurs/réalisateurs de vidéo : je suis un pratiquant et professeur avant tout. Il voulait un avis extérieur sur la technique, un point de vue technique et pédagogique. Pour être franc, il m'a fallu une bonne journée pour m'y faire et de dire tout ce que je pensais (voyais), tant au niveau technique que pédagogique. Ce jour-là, j'ai compris qu'il me faisait confiance en tant que pratiquant pour avoir un œil critique sur son travail. Avec le temps, je le sais maintenant, tous les experts me font confiance pour réaliser leurs vidéos car je suis un pratiquant et enseignant avant tout autre chose et que l'on parle le même langage. Ils savent qu'au montage je choisirai toujours la prise de vue la plus pédagogique et technique que celle qui sera la mieux cadrée. J'essaye d'avoir les deux (rires).

Ce qui me touche le plus lors de ces tournages c'est bien sur le fait que les experts me fassent confiance mais aussi que j'ai la chance de pouvoir passer plusieurs jours privilégiés à leurs côtés. D'apprendre à les connaître en tant que pratiquants mais surtout en tant qu'hommes. Et c'est réciproque. Avec le temps, cet échange « professionnel » est devenu un échange humain entre passionnés. C'est l'une des choses que je chéris le plus dans mon travail. Les années passent et les amitiés se tissent.

Pour beaucoup de personnes, «En





J'espère que dans le futur, l'association pourra aller encore plus loin, et pourra aider humainement et techniquement des écoles traditionnelles qui manquent de moyens...

Terre Martiale» est seulement une série de documentaires, mais c'est aussi une association. Pourrais-tu nous en parler ?

« En Terre Martiale » est au commencement le nom des documentaires que je réalise (9 à ce jour). Etant donné le succès de ce nom, même la page Facebook s'appelle comme ça, j'ai voulu me servir de ce nom pour aller plus loin dans ma démarche de partage. « En Terre Martiale » est devenu une entité à part entière, une association de loi 1901 à but non commercial. Cette association dont je suis seulement le président d'honneur possède maintenant les droits des documentaires. Imagin' Arts les revends que ce soit en DVD ou à la télévision.

Cette association a pour but de financer les prochains épisodes de la série grâce à la participation financière des fans lors des levées de fonds (crowdfunding).

Le but de l'association ne s'arrête pas là. C'est elle qui est en charge d'organiser et de gérer les grands stages multi-disciplines : Masterclass. Oui le nom du stage est : « Imagin' Arts Masterclass » mais il est organisé par « En Terre Martiale ». Imagin' Arts est le partenaire officiel de ces événements. Les recettes de ces stages permettent de défrayer les experts qui viennent partager leurs savoirs mais aussi de mettre de côté pour les événements futurs ou tournages de documentaires.

Pour ceux qui désirent soutenir notre action, ils peuvent tout simplement venir à l'une de nos Masterclass ou faire un don via le lien direct disponible sur le site www.enterremartiale.com

J'espère que dans le futur, l'association pourra aller encore plus loin, et pourra aider humainement et techniquement des écoles traditionnelles qui manquent de moyens pour survivre (notamment aux Philippines) mais pour cela, va falloir trouver des fonds.

Si tu le veux bien, passons à quelques questions plus générales. Avant tout quelle serait ta définition d'un art martial ?

Les arts martiaux sont des styles ou écoles dont l'enseignement porte

principalement sur des techniques de combat à mains nues ou avec armes. C'est une définition standard.

Pour moi c'est bien plus, c'est une école de vie, un chemin à parcourir tous les jours pour faire de nous des êtres humains meilleurs.

Les arts martiaux sont riches et on y trouve ce que l'on veut. Si l'on veut de la violence on va en trouver. Si on cherche l'harmonie, le respect on va aussi les trouver. Si on cherche juste un dojo façon fitness, on va aussi le trouver. A chacun sa pratique, à chacun sa voie.

Ma voie est la perfection du geste que je n'atteindrais jamais. C'est une quête sans fin, et c'est sûrement pour ça qu'elle me passionne. D'un autre côté, je recherche le côté pragmatique et une application pour le combat, non pas sportif, mais plus axé sur le combat de légitime défense / survie. Si un jour j'ai ma vie en danger, et/ou celle de ma famille, je serai prêt physiquement, techniquement et surtout mentalement à faire face.

Le développement du caractère et du mental est sûrement l'un des aspects les plus importants pour moi. Je cherche à grandir, à murir et à m'épanouir à travers ma pratique et mon enseignement.

Quel est ton point de vue sur le MMA?

J'ai toujours aimé regarder le MMA, depuis le début. J'aime le principe de mettre 2 athlètes de différentes disciplines dans une cage. Au début, les disciplines étaient facilement reconnaissables et les combats très disparates. Aujourd'hui les combattants sont polyvalents, ils ont la technique et la tactique. C'est un régal à regarder.

Même si aujourd'hui l'enjeu est l'argent, et non la survie, les combats en MMA est ce qui se rapproche le plus des gladiateurs. Ce sont les gladiateurs sportifs des temps modernes, préparés physiquement et mentalement comme nulle part ailleurs. J'ai beaucoup de respect pour ces combattants qui savent affronter la cage. Qu'ils perdent ou gagnent, là n'est pas l'essentiel, ils ont eu le courage et la force d'y aller.



Chose qui n'est pas donnée à tous.

Je le regarde comme un sport, une évolution sportive des arts martiaux, car malgré la violence qui règne dans la cage, cela n'est qu'un sport avec ses règles.

Que penses-tu sur la question de l'efficacité des arts martiaux pour se défendre ?

Mais l'efficacité c'est quoi ? C'est tout simplement atteindre son but. Donc l'efficacité ne viendra pas de l'art martial, quel qu'il soit, mais plus de la personne qui le pratiquera et de son enseignant. Chaque art martial a un passé où les anciennes générations ont combattu pour leurs vies. Ce sont des arts de la guerre qui se sont transmis de génération en génération. A la base, ils sont tous efficaces pour se défendre.

Le temps où l'on apprenait les arts martiaux pour survivre est lointain. Nous ne vivons pas dans un pays en guerre. D'après les statistiques, nous avons plus de chance de mourir d'une attaque cardiaque que d'un coup de couteau dans la rue (en France).

De nos jours on voit beaucoup de « systèmes » qui se disent les meilleurs représentants en « self ». Ils ciblent uniquement la partie défense et laissent tout le reste de côté. Le pratiquant de style dit plus « traditionnel » ou « classique » va faire de la « self » mais pas que. La discipline en est-elle moins efficace ?

Rien n'est nouveau sous le soleil. Tous ces nouveaux « systèmes » d'auto-protection sont basés sur des arts martiaux bien plus anciens. Donc en suivant ce raisonnement, si le pratiquant d'un art martial focalise son entraînement, comme autrefois, pour survivre en combat : oui, il sera efficace, très efficace.

Quel est ton avis sur la communauté des arts martiaux en France ?

Je suis quelqu'un de droit et franc. Si j'aime quelqu'un il le sait. Si je ne l'aime pas, il le sait aussi. Et s'il ne sait pas, c'est qu'il est en zone de test.

La communauté française est en général divisée en 2 catégories.

Catégorie 1 : Ils sont formidables : passionnés, curieux, enthousiastes, respectueux, ouverts, talentueux... Je les aime.

Catégorie 2 : Ils sont lamentables : jaloux, mythomanes, fermés, bornés, incompetents, irrespectueux...

Il faut de tout pour faire un monde même dans les arts martiaux. On trouve dans les arts martiaux que ce que l'on y amène et je n'ai pas envie de perdre mon temps avec les pratiquants de la catégorie 2.

Une dernière question, quels conseils donnerais-tu aux pratiquants d'arts martiaux ?

Pour être un pratiquant, il faut pratiquer. Alors pratiquez ! Lire, regarder et parler d'arts martiaux, de sa discipline c'est super, mais d'abord partagez-la avec vos partenaires sur le tatami.

Ensuite pratiquez et partagez votre discipline avec les autres arts en faisant des stages. Découvrez le monde tout en restant respectueux de ceux qui vous ouvrent les portes. Vous vous rendrez compte que l'on parle tous de la même chose mais avec des mots un peu différents. On chérit tous la culture du corps et de l'esprit à travers l'entraînement.

Les arts martiaux nous apprennent le respect. Le respect de son sensei, le respect de ses partenaires, le respect des autres pratiquants et disciplines... Mais vous devez d'abord vous respecter : respecter votre corps, respecter votre engagement, respecter votre parole. Ne cherchez pas le respect des autres, respectez-vous avant tout.

Bannissez l'ego de votre pratique. L'ego ne vous servira jamais. Soyez humble en toutes circonstances. Etre humble permet de garder cet esprit de Shochin, l'esprit du débutant qui nous permettra de toujours, toujours apprendre et de toujours remettre en question notre savoir et surtout notre savoir-faire.

Mon dernier conseil et le plus important : prenez du plaisir à aller au dojo, prenez du plaisir à vous entraîner et prenez du plaisir à partager votre passion. Le plaisir avant tout.



Bibliographie

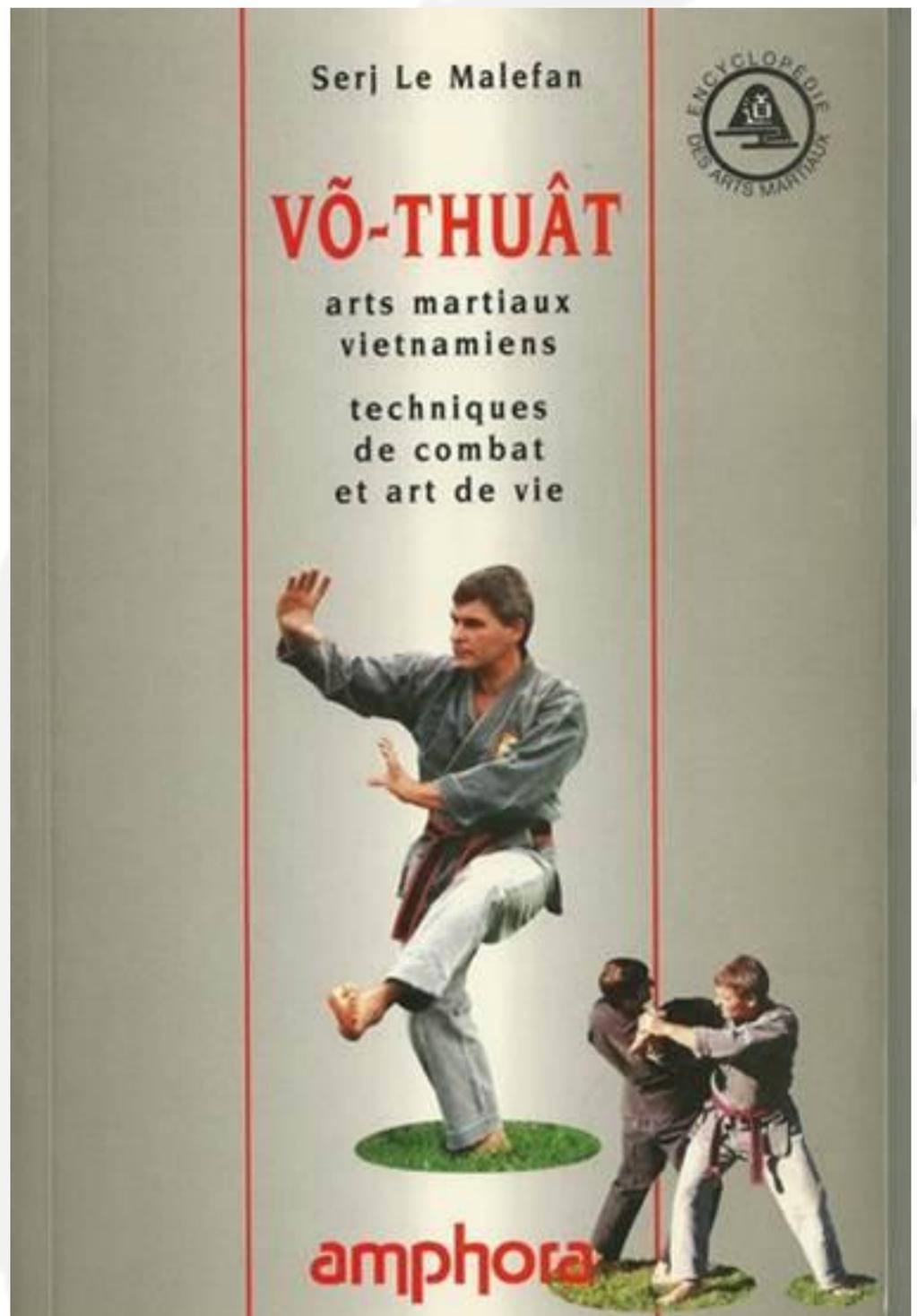
Võ-thuât : arts martiaux vietnamiens techniques de combat et art de vivre

De Serj Le Malefan

En comparaison avec d'autres arts martiaux, on trouve assez peu de livres traitant d'arts martiaux vietnamiens. Si on trouve principalement des livres de contes et quelques livres techniques, on peut aussi trouver quelques livres plus transversaux sur le sujet dont l'un des meilleurs est le livre de Serj Le Malefan.

Le moins que l'on puisse dire est que ce livre malgré sa petite taille (176 pages) est particulièrement complet et est une vraie mine d'or en ce qui concerne les arts martiaux vietnamiens. A noter que si le livre fait la part belle à la partie technique, il ne s'attache pas à une école d'arts martiaux vietnamiens en particulier. Le livre est divisé en trois parties assez inégales. La première qui est la plus courte fait office d'introduction et nous présente une histoire transversale des pratiques martiales vietnamiennes ainsi que quelques principes. La seconde partie quant à elle est plus conséquente et fait office d'initiation à la pratique. On y retrouve de nombreux sujets comme la manière de trouver un club, la tenue, mais aussi quelques principes, les gardes et postures ou encore les déplacements. La troisième partie qui est la plus complète est quant à elle principalement orientée vers l'aspect technique et nous proposera tôt un éventail de techniques que l'on peut retrouver au sein de diverses écoles. A la toute fin de cette partie, l'auteur nous présentera aussi quelques formes et armes utilisées dans le vo thuat.

De manière générale le livre est très accessible y compris pour les personnes ne pratiquant pas les arts martiaux vietnamiens et permet à chacun d'approcher ces disciplines encore trop méconnues. Le seul vrai problème concernant cet ouvrage est sa difficile accessibilité puisque n'étant plus édité il faudra en trouver d'occasion, et si les prix peuvent parfois être corrects, il arrive aussi qu'ils soient particulièrement élevés.





Lumière sur... Le krabi krabong

D'un point de vue extérieur le krabi krabong se distingue par son aspect très rapide, puissant et agile. Lors des combats les échanges se font à un rythme particulièrement soutenu et les frappes des armes se font à toutes hauteurs et de tous côtés. Ainsi un pratiquant va frapper en haut puis en bas, esquiver sur le côté tout en frappant, puis sauter pour éviter une frappe à ses jambes. Tout ceci donne à la discipline un aspect très esthétique et acrobatique qui peut sembler trancher avec sa volonté d'efficacité.

Le krabi krabong



Art martial très discret en Europe surtout en comparaison avec les deux autres arts martiaux thaïs que sont le muay thaï et le muay boran, le krabi krabong n'en est pas moins un art martial fascinant. Se développant peu à peu en Occident, cet art martial particulièrement complet est resté très proche de ses racines guerrières permettant de faire face à un ou plusieurs adversaires que l'on soit armé ou non. Cette discipline étant encore aujourd'hui assez confidentielle, cette section se concentrera principalement sur le krabi krabong de la Buddhai Swan, une école très ancienne faisant la promotion de l'art martial depuis plusieurs siècles.

Une discipline riche et guerrière

Un art résolument guerrier

L'un des aspects les plus marquants concernant le krabi krabong est son aspect résolument guerrier et sa volonté de rester proche de la réalité des champs de batailles du passé. En effet là où de nombreux arts martiaux se sont bien adaptés à une pratique adaptée au civil et à un combat sans armes, ou se sont tournés vers des situations de duels, le krabi krabong à lui su rester proche de ses origines militaires. On peut d'ailleurs citer qu'à ce titre, il est toujours aujourd'hui enseigné à l'armée thaïe mais aussi aux gardes du corps du roi.

Cet aspect guerrier se retrouve dans plusieurs aspects de la pratique. Tout d'abord, bien que la discipline comprenne des techniques de combat à mains nues elle est résolument tournée vers les affrontements armés. Cependant là où beaucoup d'arts martiaux et d'autres disciplines martiales tendent à fortement séparer les deux pratiques principalement dans les combats libres, ce n'est pas du tout le chemin qu'a pris le krabi krabong. En effet, dans le but de rester efficace au combat le krabi krabong a mis au point un système de combat libre qui est certainement l'un des plus poussés

existant. Normalement au début des combats, les deux combattants sont armés et la grande particularité du krabi krabong est que si l'un des combattants perd son ou ses armes le combat ne s'arrête pas. Ceci force le pratiquant à continuer à se battre même désarmé face à un adversaire qui lui n'a rien perdu de sa force de frappe comme ce pouvait être le cas sur un champ de bataille si un soldat était désarmé ou que son arme se brisait. Mais les choses ne s'arrêtent pas là puisqu'il est autorisé pour le pratiquant de voler l'arme de son adversaire durant le combat tout comme il est conseillé pour l'adversaire encore armé, d'éloigner l'arme tombée au sol. Dans la même idée le combat continue même si l'un des deux adversaires tombe au sol, et il n'y a pas de limite de temps. Seul la désignation d'un vainqueur met fin au combat.

Cet aspect guerrier et réaliste se retrouve aussi dans le fait que le krabi krabong ne se limite pas à un combat équilibré entre deux pratiquants dans une zone limitée. Si les combats libres se font en un contre un dans une zone limitée, la discipline enseigne aussi comment faire face à plusieurs adversaires ou à des situations de combat particulières. A ce titre le



le pratiquant doit par exemple apprendre à se défendre s'il est encerclé. De même le pratiquant devra apprendre comment poursuivre un adversaire ou encore comment se défendre en fuyant.

Les caractéristiques du krabi krabong

D'un point de vue extérieur le krabi krabong se distingue par son aspect très rapide, puissant et agile. Lors des combats les échanges se font à un rythme particulièrement soutenu et les frappes des armes se font à toutes hauteurs et de tous côtés. Ainsi un pratiquant va frapper en haut puis en bas, esquiver sur le côté tout en frappant, puis sauter pour éviter une frappe à ses jambes. Tout ceci donne à la discipline un aspect très esthétique et acrobatique qui peut sembler trancher avec sa volonté d'efficacité. De manière générale la discipline préfère les frappes circulaires aux frappes linéaires. Si au premier coup d'œil la discipline peut sembler simple, ce qui n'est pas vraiment le cas, cela est aussi dû à ses origines car elle avait pour but de permettre de former rapidement et efficacement un grand nombre de soldats.

Stratégiquement le krabi krabong est une discipline très offensive où l'agressivité est un point important. On a l'impression d'assister à une attaque constante du pratiquant qui doit prendre les devants dans toutes situations que ce soit en poursuivant un adversaire ou même en essayant de fuir. Il en résulte que parfois et notamment avec le daab, les techniques d'attaques et de blocages se confondent. Autre point important de la discipline les armes sont presque toujours en mouvement dans le but de confondre et de tromper l'adversaire. Cependant l'un des aspects les plus particuliers de la discipline est qu'il encourage l'utilisation de techniques de combat à mains nues et plus particulièrement de coups de pieds lors

du combat avec armes. Ceci est assez étrange puisque dans la plupart des arts martiaux on enseigne que les coups de pieds sont à proscrire lors de combats armés, ces derniers étant trop dangereux. Cependant, le krabi krabong a développé une méthode permettant d'effectuer des coups de pieds et de genoux au moment où l'adversaire ne pourra pas s'en défendre. Cette pratique assez complexe nécessite une bonne maîtrise des coups de pieds de base, des armes mais aussi un certain sens du timing permettant de profiter de la moindre faiblesse de son adversaire. Pour ce qui est de son panel technique de combat à main nue, même si il est moins prépondérant que les techniques d'armes, le krabi krabong offre un vaste panel de techniques issues du muay boran. On y retrouve donc des frappes avec les différentes armes du corps, principalement pieds, poings coudes et genoux ; mais aussi des blocages, saisies, immobilisations, clefs articulaires et projections. Fait intéressant bien que le krabi krabong soit une discipline assez complète, il semble qu'il n'y ait pas de techniques de lutte au sol.

Le krabi krabong ne se limite cependant pas à une discipline de combat et il donne une certaine importance aux valeurs morales comme le respect de son professeur, de ses aînés et de l'autre. Ceci se retrouve notamment lors du wai kru, une cérémonie durant laquelle le pratiquant rend hommage à son professeur mais aussi à tous les pratiquants qui l'ont précédé, à sa famille et au roi. Le respect se retrouve aussi par l'obligation pour un pratiquant de demander pardon à son adversaire à la fin d'un combat libre si ce dernier a blessé son adversaire par inadvertance.



Stratégiquement le krabi krabong est une discipline très offensive où l'agressivité est un point important.

L'étude de la discipline

Les armes du krabi krabong

On trouve de nombreuses armes étudiées dans le krabi krabong toutes issues des armes traditionnelles utilisées par le royaume de Siam. Aujourd'hui dans le Buddhai Swan on en distingue 9 principales mais certaines listes font état d'autres armes n'étant plus toujours étudiées

aujourd'hui. On pourrait regrouper les armes du krabi krabong en quatre grands groupes :

-Les armes courtes : dans cette catégorie on trouve tout d'abord deux sabres, le krabi un sabre droit en métal à un seul tranchant et le daab un sabre avec une longue poignée et une lame



Daab



loh



Mae Sauk



souvent plus courbe que celle du krabi. Lorsque le daab est utilisé par paire on parle de daab song mue. A noter que contrairement à ce que pourrait indiquer le nom de la discipline, c'est certainement le daab qui est l'arme la plus représentative de la discipline. L'autre principale arme courte est le plong ou bâton court. Parmi les armes moins communes on peut aussi trouver le meed sahn qui est une sorte de couteau ou la khwaan, une hache.

-les armes longues : on en trouve deux principales, le krabong (ou krabang) un bâton long en bambou et la ngao qui est souvent traduit par lance ou hallebarde. Cette variation dans la traduction du ngao tien probablement au fait que l'on peut retrouver de nombreuses têtes différentes pour cette arme allant de la lame de sabre à la lance en passant par le trident...

-les boucliers : si les boucliers sont de manière assez étonnante absents de la plupart des arts martiaux d'Asie, au contraire dans le krabi krabong on n'en trouve pas moins de trois sortes différentes. Le dung (ou dahng) est un bouclier rectangulaire long et assez lourd protégeant une bonne partie du corps. Autre bouclier de grande taille, on trouve le loh qui est un bouclier rond et bombé dont les bords sont parfois utilisés pour donner des coups. Le troisième bouclier le kaen (ou kahehn) est plus petit que les deux autres il est de forme rectangulaire et ne couvre que l'avant-bras.

-le mae sauk (ou mai sok) : littéralement coude de bois, cette arme est propre au krabi krabong. Toujours utilisé par paire elle se rapproche quelque peu des tonfa d'Okinawa. Chaque mae sauk se compose d'une planche de bois de la taille d'un avant-bras sur laquelle on trouve, proche d'une extrémité deux poignées l'une permettant de saisir l'arme l'autre de protéger les doigts. Proche de l'autre extrémité on trouve une corde permettant de fixer l'arme à l'avant-bras. A la différence des tonfa, l'arme ne peut donc pas utiliser de mouvements de pivots autour de la poignée, cependant, on peut la faire glisser le long de l'avant-bras ce qui

permet en la prenant par une extrémité de l'utiliser comme une masse.

Pour ce qui est de l'étude des armes en tant que telle, on en trouve trois principales. Les armes réelles qui ne sont pas utilisées à l'entraînement car trop dangereuses. Les armes d'entraînement réalisées en bois et parfois recouvertes de tissus. Et les armes de démonstration qui sont semblables aux armes réelles mais dont le tranchant a été émoussé.

Le travail en krabi krabong

Fait intéressant, bien que l'étude des armes soit au cœur du krabi krabong, cette dernière n'est pas toujours le point de départ de l'étude. En effet au sein de l'école Buddhai Swan les nouveaux pratiquants avant de pouvoir commencer l'étude des armes s'attèlent d'abord à étudier les techniques de combat à mains nues issues du muay boran. C'est lors de cette première phase qu'ils apprendront notamment les techniques de coups de pieds et de genoux qu'ils pourront par la suite appliquer lors du travail avec armes. Une fois cette première phase maîtrisée le pratiquant peut vraiment entrer dans l'étude du krabi krabong à proprement parler.

Pour ce qui est de l'étude des armes, cette dernière se fait en plusieurs étapes. Tout d'abord le pratiquant étudie le wai kru, la danse d'hommage. A noter que le terme wai kru bien qu'il désigne la cérémonie d'hommage est aussi utilisé pour désigner la danse qui y est effectuée. Cette danse cérémonielle permet au pratiquant non seulement de se familiariser avec l'arme mais aussi sera exécuté avant les combats et démonstrations pour rendre hommage. A noter que chaque arme possède au moins deux de ces danses (une debout et une à genoux) et qu'elles sont étudiées seules. La seconde étape est l'étude des techniques à proprement parler de l'arme qui sont enseignées via des séquences dont le nombre varie en fonction de l'école. Tout comme les danses d'hommage, ces formes sont traditionnellement exécutées sur de la musique traditionnelle thaïe (similaire à celle du muay thai) qui donne le rythme d'exécution, bien que dans la pratique



cela ne semble pas toujours être le cas et soit plus réservé aux démonstrations publiques de ces formes. Un des points importants lors de l'apprentissage des techniques est qu'elles doivent être exécutées par les débutants avec autant de précision que les pratiquants avancés. Seule la vitesse d'exécution change en fonction du niveau. Un autre point important est que ces formes bien qu'elles semblent dansées gardent leur origines martiales et militaires et il n'est pas rare que lors de leur exécution l'un des pratiquants puis l'autre perde son arme, ou que l'un des pratiquant achève plusieurs fois son partenaire. Vient enfin l'étude des combats libres qui sont au début exécutés contre la même arme puis le niveau progressant contre des armes différentes. Encore une fois, ces combats lors de démonstrations sont normalement exécutés au son d'une musique.

En temps normal, l'étude des armes en krabi krabong est très hiérarchisée et le pratiquant ne doit pas se disperser, aussi un pratiquant n'étudiera qu'une arme à la fois et ne pourra normalement passer à l'étude de la suivante qu'une fois qu'il aura maîtrisé son arme actuelle. Il semble cependant que ce système ne soit pas toujours respecté de nos jours et qu'un pratiquant puisse étudier plusieurs armes sans les avoir toutes maîtrisées au préalable.



Lumière sur...

Le làamb

A propos de l'auteur



Sixtine Dezwarte est la correctrice du magazine "l'art de la voie" depuis mai 2012. Ses connaissances en anglais lui ont permis d'être utile lors de la rédaction de plusieurs articles.

Contrairement aux autres membres de l'équipe elle n'a commencé la pratique des arts martiaux que très récemment.



Le terme « làamb » est originaire du dialecte Serer et désignait la personne qui donnait le rythme au combat à l'aide de ses tam-tams avant de désigner l'art dans sa totalité. Souvent traduit par « lutte traditionnelle sénégalaise », précisons toutefois que le làamb est une lutte parmi toutes les luttes traditionnelles du Sénégal.

La légende veut que le làamb serait né suite à l'absence de récoltes et à l'épuisement des réserves, le chef d'un village aurait organisé un championnat où chaque participant devait amener une denrée alimentaire qu'il jouerait à quitte ou double selon l'issue du combat. Les premières sources à propos du làamb datent du XIV^{ème} siècle, mais tout laisse à penser qu'il a existé avant. Le làamb est né chez le peuple Serer qui considérait ces combats comme des exercices préparatoires pour déterminer qui avait l'étoffe d'un guerrier mais aussi comme un moyen de séduire les femmes, ou encore de restituer l'honneur d'un village ou d'une famille. Du XVI^{ème} au XVIII^{ème} siècle, le làamb a été utilisé par les dirigeants de la Sénégambie (zone autour des fleuves Sénégal et Gambie) afin de réduire les clivages ethniques par le biais d'une pratique culturelle commune. De nos jours, l'objectif des lutteurs (mbër) d'après les interviews qu'ils donnent sont l'argent et la gloire. En effet, chaque combat procure au mbër un tiers du revenu annuel moyen d'un habitant du Sénégal. Les jeunes perçoivent donc le làamb comme un moyen de sortir de la pauvreté. Cette apparition du làamb comme source de revenus est due à un français ayant organisé des tournois officiels en intérieur à Dakar (vers 1920). Habituellement pratiqués en extérieur sur le sable et ouverts à tous, les combats en intérieur permirent la création de places payantes ; le salaire des lutteurs était né.

Avant le combat, les mbër chantent leurs dernières prouesses afin de séduire le public et intimider l'adversaire au rythme d'un tamtam, ils exécutent également une danse ; le bàkk. Trois arbitres régulent les combats. Il n'y a ni armes ni protections dans le làamb. Le combat prend fin lorsque la tête, les

fesses ou le dos du lutteur touchent le sol, ou alors si les 2 mains et les 2 pieds touchent le sol. Un médecin est également présent, s'il juge un lutteur médicalement inapte à poursuivre le combat, il est désigné perdant. Quant à la tenue règlementaire, les lutteurs portent un pagne et des talismans confectionnés par leur marabout. La superstition occupe une place de choix dans le làamb et certains porte-bonheurs personnels sont devenus des symboles au fil du temps (gris-gris, frotter une pierre avec son pied). Chaque lutteur possède des thimoukays servant d'intermédiaires entre lui et son marabout. Le marabout prépare des potions, des eaux sacrées et autres amulettes. La plus commune d'entre elles est le « sarafas » ; une eau sacrée versée sur le corps ou la tête du mbër. Le marabout prépare également des sachets de peaux bêtes en collier à l'intérieur desquelles on trouvera des passages du Coran.

Contrairement aux autres luttes sénégalaises, le làamb autorisait toute sorte de coups, (poing, coude, genou, tête, morsures, projections de sable). Un mbër célèbre se limait les dents avant chaque combat pour arracher les lobes de ses adversaires qu'il portait en collier. Suite à ce genre d'abus, le règlement a été modifié de sorte à créer deux formes de làamb. La première autorise tous types de coups, la seconde se rapproche d'une forme de lutte (aucun coup n'est autorisé).

Sixtine Dezwarte

Nous soutenir sur Tipeee

Bonjour à tous,

Pour ceux d'entre vous qui ne l'aurez pas vu il vous est maintenant possible de nous soutenir sur Tipeee. Alors qu'est-ce que tipeee et pourquoi ce soutien ?

Tipeee est un site destiné à soutenir la création sur internet. Ceux qui souhaitent soutenir un créateur de contenu via tipeee peuvent décider de donner de manière mensuelle ou occasionnelle une petite somme d'argent (à partir de 1 €). En contrepartie le créateur de contenu peut décider d'accorder des compensations en fonction de la somme fournie.

Pourquoi demander une telle aide pour "l'art de la voie" ? Comme vous devez vous en douter "l'art de la voie" est un travail qui demande du temps et génère des frais. Que ce soit l'hébergement du site, l'acquisition de nouvelles sources, l'acquisition de matériel ou encore les frais de déplacements... La production d'un tel magazine commence à coûter cher d'autant plus qu'il est gratuit et le restera. Mais en plus de cet argent la gestion d'un tel magazine (pour le rédacteur en chef) prend du temps, comptez en moyenne entre 6 et 8 heures par jour en fonction de la charge de travail. Les aides serviront en priorité à payer l'hébergement du site, ensuite à l'acquisition de ressources et seulement s'il y a des restes, ces dernières seront réparties entre les différents membres de l'équipe.

Pour ce qui est des contreparties, la philosophie de "l'art de la voie" reste de donner avant tout une information gratuite et accessible à tous sur l'histoire et la culture des arts martiaux aussi il n'y aura pas de contreparties vraiment conséquentes. Toutes les personnes ayant choisi de nous soutenir verront leur nom/pseudo tipeee cité dans le magazine suivant. Pour tout tip supérieur à 5 €, le tipeur se verra envoyer dans les deux semaines précédant la sortie d'un magazine un article (mis en page) en avant-première.

Si vous souhaitez en savoir plus je vous invite à aller voir la section « Nous soutenir » dans la rubrique à propos du site.

Je tiens à remercier les 3 tipeurs ayant choisi de soutenir "l'art de la voie" ces deux derniers mois:

Luna et Yvan.

Merci de votre soutien et de votre confiance.