

L'art de la Voie

N°7

Novembre
2011

Histoire d'un art:

Le kyudo

Voix d'une voie:

Maitre Jean-Paul Bindel

Panthéon martial:

Yip Man

Lumière sur:

La Boxe Martiale



Remerciements:

Pour la correction:
À Marina Fiquet

Pour leur participation
et leur conseils:
À Gilles Aubin
À Antoine Joguet
À Jean-Paul Bindel
À Maryline

News



Bonjours à tous, dans le numéro de ce mois vous retrouverez la rubrique “voix d’une voie”, rubrique qui n’était présente que dans le premier numéro. Et pour fêter ce retour vous aurais non pas une mais deux interview dont une avec un très grand nom des arts martiaux français pour ne pas dire des arts martiaux à l’échelle mondiale.

J’en profite aussi pour vous dire que le numéro de décembre sera un numéro spécial sur lequel j’ai déjà commencé de travailler depuis quelques mois. Je vous laisse deviner le sujet, et vous remercie pour votre fidélité et vos encouragements.

Comme toujours si vous souhaitez me contacter pour participer, poser des questions ou quoique ce soit d’autre n’hésitez pas à me contacter à l’adresse habituelle.

lartdelavoie@laposte.net

Retrouvez l’ensemble des numéros en téléchargement sur



Sommaire

- 4 Histoire d'un art:**
Le Kyudo
- 11 Voix d'une voie:**
Jean-Paul Bindel
- 16 La voie du sabre:**
Le sabre de part le monde
- 23 Bibliographie:**
Le livre des projections
- 24 Voix d'une voie:**
Maryline
- 28 Panthéon martial:**
Yip Man
- 32 Lumière sur:**
La boxe martial
- 38 Filmographie:**
Crazy Kung Fu
- 39 La voie numérique**





Histoire d'un
art...

Le Kyudo

Voie de l'arc

Le kyudo est la voie de l'arc. Autant rituel que pratique martiale, cet art ancestral est fortement lié au bouddhisme zen et est autant une forme de méditation en mouvement qu'une pratique martiale. Quand on voit un pratiquant de kyudo tirer, on perçoit un grand calme, une grande maîtrise du mouvement et une certaine beauté. Cet art japonais, bien qu'unifié de manière relativement récente, a des origines lointaines.

Les origines du kyudo

Origines mythologiques

Selon la légende, le kyudo remonterait à Amateratsu Okami déesse du soleil au Japon et ancêtre de la famille impériale. Cette déesse aurait transmis l'arc aux humains ce qui en fit durant longtemps un symbole de puissance lié à la famille impériale. Un empereur porta le nom de Kamu-Yamato-Iware-Hiko-no-Mikoto ce qui signifie détenteur du grand arc. Cet empereur aussi nommé empereur Jimmu aurait été le fondateur du Japon et aurait été un descendant d'Amateratsu. Il est souvent représenté avec un grand arc.

Le lien entre la déesse solaire et l'arc montre que depuis longtemps le tir à l'arc est lié à une activité lumineuse et "purificatrice" on retrouve à ce titre des tirs rituels dans de nombreuses cérémonies shinto et l'arc prendra un aspect purificateur dans de nombreuses légendes japonaises. Cependant cette origine ne relève que de la légende.

Origines historiques

Le tir à l'arc est fortement lié à l'histoire de l'humanité. Il semble que

cet arme soit apparue dans de nombreux endroits de par le monde sans pour autant que les populations aient eu de lien entre elles. Il semble cependant que si l'ethnie originaire du Japon ait possédé l'arc, les bases du kyudo proviendraient de la Chine sous la dynastie Zhou fondée vers 1046 av JC.



Sous la dynastie Zhou, l'arc occupait une place particulièrement importante notamment lors de nombreuses cérémonies. On retrouve constate que déjà à cette période le tir à l'arc prenait une place spirituelle et n'était pas qu'une simple discipline de combat. Le tir à l'arc était particulièrement important au sein de l'élite, et était affilié à la pureté. Ainsi un bon tireur était considéré comme une personne très pure, de même le tir en lui-même apparaissait comme un acte purificateur et était présent lors de cérémonies fortement codifiés accompagné de musique.

Autre point important le tir à l'arc était déjà très raffiné à l'époque car toucher la cible n'était pas le plus important, il y avait un réelle souci d'esthétique et de beauté. A cette époque en Chine les arcs étaient des arcs symétriques à double courbe.

"...le tir à l'arc était déjà très raffiné à l'époque car toucher la cible n'était pas le plus important"

La méthode de tir à l'arc chinoise sera introduite au Japon lors de la période Yamato (250-710). A cette époque l'Etat japonais commençait à se mettre en place et était fortement imprégné des cultures Chinoise et Coréennes. Cette forte influence est due aux nombreux transferts de population et aux nombreux échanges culturels. Ainsi l'influence de la Chine se fera fortement ressentir dans le domaine administratif mais aussi par l'implantation du tir à l'arc entre autre. Le tir à l'arc prend alors une grande importance dans notamment parmi l'élite Japonaise et se mêle aux légendes déjà existantes.



Archer chinois

Le développement des écoles

Premières grandes écoles

La première école de tir à l'arc japonaise aurait été fondée par le Prince Héritier Shôtoku Taïshi durant la fin de l'époque Yamato (entre 574 et 622). Durant toute une période de l'histoire du Japon de

nombreuses écoles vont apparaître, disparaître, se diviser. Ce mouvement se poursuivra jusqu'au XIIème siècle lors de la période Kamakura où le Japon commencera un développement plus autarcique basé sur un système féodal. Avec la fin de l'ère Heian et l'avènement de l'ère Kamakura et durant toute la période féodale du Japon, la cavalerie prend une part très importante. Les armées se composent alors de nombreux cavaliers ayant pour armes principal l'arc et le sabre (tachi). Lors de cette période la classe des bushis (guerriers) prend de



plus en plus de place et le pouvoir des clans prend peu à peu le pas sur le pouvoir central. Il résulte de ceci une grande instabilité politique et de nombreux conflits armés entre les clans. Il apparaît alors face à cela une nécessité de former les bushis.

Au XII^{ème} siècle apparaît en réaction à cette nécessité la première école de tir à l'arc permettant de former de manière systématique les bushis. Cette école s'appellera la Henmi-ryu. Durant cette époque apparaîtra aussi au sein du clan Takeda la Takeda-ryu basée sur l'apprentissage du tir à cheval.

Durant toute la période féodale l'arc aura une grande importance et les samouraïs

chercheront à rivaliser d'adresse au maniement de l'arc. Ainsi une légende rapporte que Minamoto no Tametomo aurait réussi à couler un bateau d'une seule flèche dont la pointe aurait été en forme de bulbe. Une autre légende rapporte qu'un autre membre du clan Minamoto, Minamoto no Yorimasa aurait sauvé l'empereur d'un être maléfique en tirant sur un nuage noir. Cette seconde légende sera reprise au cours du XVI^{ème} siècle où l'arc sera associé à de nombreux rituels de purification.

Une autre légende rapporte comment Nasu no Yoichi du clan Minamoto apporta au XII^{ème} siècle la victoire à son clan en touchant un éventail situé sur le

mat d'un navire se trouvait à une centaine de mètre du rivage.

Le tir à l'arc subira aussi l'influence du bouddhisme introduit au XIIème siècle.

Evolution de l'archerie

Les tentatives d'invasion mongole de 1274 et 1281 auront une grande influence sur les arts militaires du Japon et notamment sur l'archerie. En effet les arcs mongols plus petits se sont avérés beaucoup plus efficaces que les longs arcs des troupes japonaises.



"Les tentatives d'invasion mongole de 1274 et 1281 auront une grande influence sur les arts militaires du Japon..."

Il faudra par la suite attendre la seconde moitié du XVème siècle pour une nouvelle évolution du tir à l'arc. En effet c'est Heki Danjo Masatsugu qui découvrira durant cette période une nouvelle manière de tirer à l'arc qui va fortement changer l'archerie japonaise. Il aurait créé les bases du tir à l'arc pour les hommes à pieds et aurait créé l'Heki-ryu dont l'enseignement est toujours dispensé aujourd'hui. Cependant il n'est pas sûr que l'Heki-ryu fût fondé par Heki Danjo Masatsugu car à l'époque il était courant d'affilier son école à un personnage célèbre.

Avec l'arrivée des armes occidentales au Japon à la fin du XVIème siècle l'arc deviendra de moins en moins important sur les champs de batailles et se rapprochera de plus en plus des pratiques zen. Il faudra cependant attendre l'ère Edo pour qu'il s'approche vraiment du kyudo actuel et que l'influence zen soit particulièrement forte.

Déclin et renaissance du tir à l'arc

Le déclin de l'arc première moitié du XVIIème

L'avènement de l'ère Edo en 1603 marquera la fin d'une longue période de guerre civil. C'est lors de cette période que commencèrent à se développer le bushido et que l'influence zen grandira au sein de la classe des samouraïs. Cependant avec l'importance grandissante des armes à feu, le tir à l'arc est relégué au second plan. Il n'est plus alors utilisé que comme un support méditatif notamment par les moines zen.

Le seul fait notable lors de cette période est développement de l'épreuve du Tôshiya au temple Sanjusangendo. Lors de cette épreuve un archer devait tirer un maximum de flèche sur une cible situé à 125 mètre et ce sur une durée d'une journée. Deux hommes se seraient illustrés lors de cette épreuve.

Hoshino Kanzaemon qui sur 10 542 flèches tirées aurait touché la cible 8 000 fois, son records ne sera battu qu'en 1696 par Wasa Daihachiro qui sur 13 053 flèches tirés aurait touché 8 133 fois la cible. Cette épreuve existe toujours aujourd'hui mais la cible est à 60 mètre.

Renaissance de l'arc seconde moitié du XVIIème à nos jours.

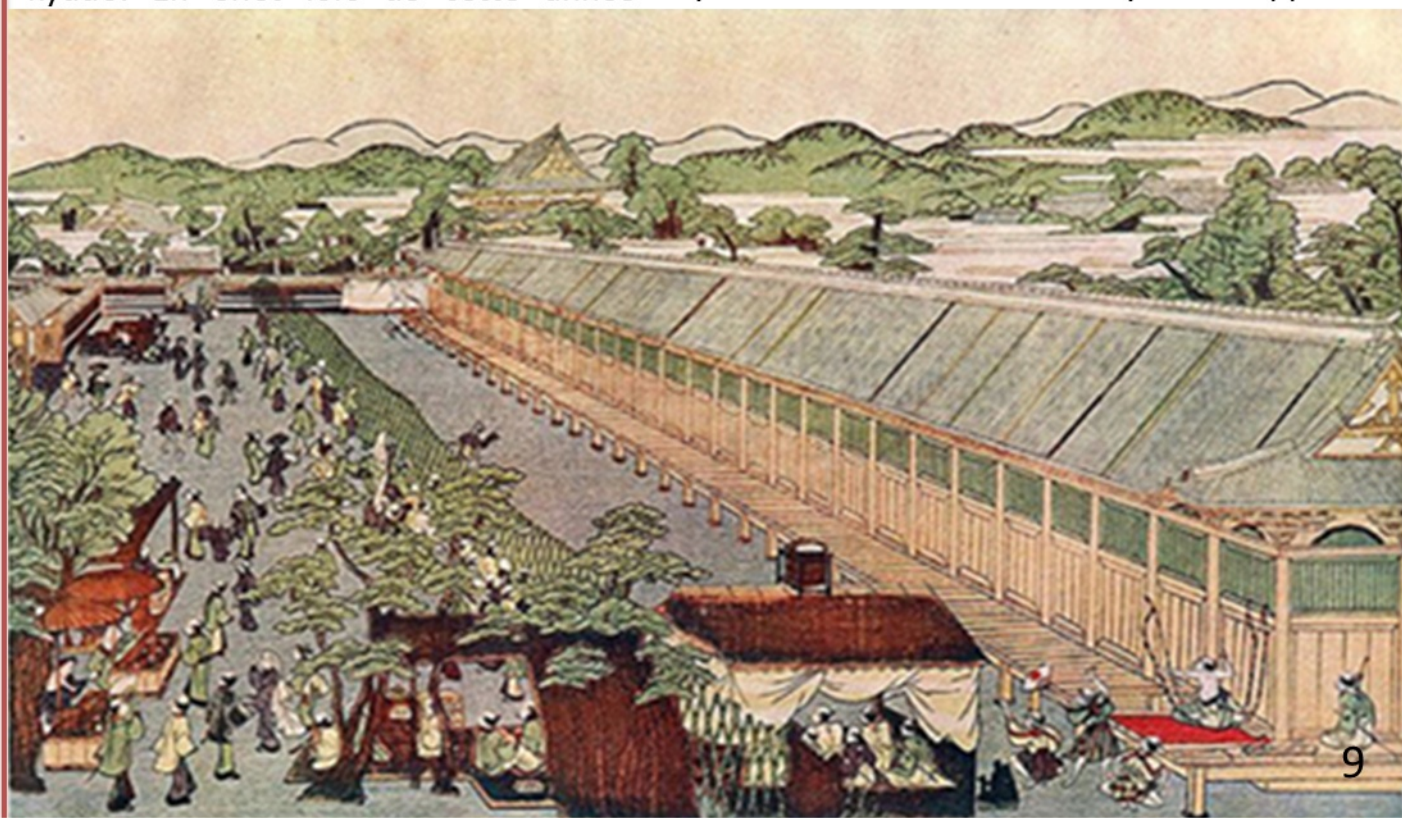
La seconde moitié du XVIIème siècle marquera une popularisation du kyudo. Le tir à l'arc reprendra peu à peu sa place dans de nombreuses cérémonies notamment dans des cérémonies de purification comme par exemple lors d'ouverture de dojo. Ceci ramène à la légende de, Minamoto no Yoritomo citée plus haut.

L'année 1660 marquera un tournant décisif dans l'histoire du tir à l'arc au Japon car il est la date de création du kyudo. En effet lors de cette année

Morikawa Kozan va fonder la Yamato-ryu qui est la première école à enseigner le kyudo comme un art spirituel plus qu'une discipline martiale. Son école connaîtra un fort succès et participera à une renaissance de l'art de l'arc notamment chez la classe des samouraïs en pleine recherche spirituelle.

Plusieurs années plus tard Toshizane Honda (1835-1917) professeur de kyudo à l'Université Impériale de Tokyo combinera les techniques de tir guerrier de plusieurs écoles de kyu-jutsu avec les éléments spirituels et cérémoniels de nombreuses autres écoles pour fonder l'Honda ryu. Puis en 1930 dans un souci d'homogénéisation les écoles sont invitées à se réunir pour créer un règlement commun, ce qui aboutira au bout de 4 années.

Suite à la seconde guerre mondiale et à la défaite du Japon la pratique des arts martiaux sera interdite. Le Kyudo redeviendra légale en 1949 et une fédération sera alors créée la Zen Nihon Kyûdô Renmei ou All Kyudo Nippon



Federation. Cette fédération va publier en 1953 le Kyûdô Kyôhon qui comprend l'ensemble des règles et des manières d'exécuter le tir. La première traduction de ce manuel n'aura cependant lieu qu'en 1992 en anglais. Il faudra attendre 2004 pour qu'une traduction soit disponible en français.





Voix d'une
voie...

Maitre Jean-Paul Bindel



Jean-Paul Bindel:

Haute gradé dans une grande nombre de disciplines dont Judo, Aïkido, Karaté, Ko-Budo, Kenpo, Yoseikan-Budo mais aussi Kyusho.

En 1999 il fonde l'école française de budo qui deviendra plus tard le Toreikan-budo.

Le Samedi 29 octobre 2011 j'ai eu l'occasion d'assister à un stage de Kyusho jutsu de Chris Thomas qui a eu lieu à Paris. A cette occasion j'ai pu rencontrer nul autre que Jean-Paul Bindel, une grande personnalité des arts martiaux tant sur la scène française que mondiale. Ce dernier à accepter de me donner une interview lors de la pause de midi.

Pourriez-vous vous présenter pour nos lecteurs en quelques mots ?

"Je vais avoir 65 ans dans quelques mois, je pratique les arts martiaux depuis un peu plus de 45 ans sans interruption. J'ai été commandant dans la police pendant 22 ans à Paris à la PJ. Et je suis à la retraite à Perpignan depuis 13 ans."

Votre parcours martial est relativement connu, pourriez-vous nous le résumer en quelques mots ?

"J'ai commencé le judo quand j'avais

19 ans, ensuite j'ai fait du karaté mais j'ai arrêté car les explications qu'on me donnait ne me convenaient pas. Je me suis mis ensuite à l'aïkido puis au taekwondo. Arrivé à Paris je me suis mis au Yoseikan budo avec maitre Hiro Mochizuki pendant 15 ans, j'ai été son assistant. J'ai fait du Kobudo avec maitre Chinen, j'ai également passé mon monitorat de kick boxing, de full-contact et de boxe thaï. J'ai également travaillé le tonfa et le nunchaku. Depuis dix ans je travaille le Kyusho-Jitsu avec le maître américain George Dillman."



Vous nous avez parlé du Yoseikan qui est important, pouvez-vous nous en parler plus en détail ?

"J'étais le premier à lancer le Yoseikan budo à Toulouse, j'étais prof d'aïkido avec Mochizuki à l'époque. Tous les clubs de Yoseikan de Midi-Pyrénées sont issus d'anciens élèves à moi. J'ai été le premier européen à passer l'examen de 4° dan de Yoseikan-Budo et à l'obtenir de cette façon. J'ai été également l'assistant d'Hiroo Mochizuki dans son club de Paris pendant une dizaine d'années. J'ai ensuite quitté le groupe Yoseikan d'Hiroo tout en continuant à suivre des stages avec son père Minoru qui m'a décerné le 7ème dan et par la suite j'ai créé le Toreikan budo."

Justement j'allais vous demander de parler de la création du Toreikan budo.

"C'est une école que j'ai créé il y a maintenant 25 ans à peu près, on l'appelé au début école française de budo, ensuite on a pris l'appellation de budo-boxing lors de notre passage à la fédération de full-contact et kick boxing à la demande de la Jeunesse et des Sports. Maintenant nous sommes à la fédération de karaté et nous avons pris le nom de Toreikan budo."

Quelles sont les personnes qui ont le plus influencé votre pratique martial ?

"En Yoseikan il y a eu Minoru Mochizuki

" J'étais le premier à lancer le Yoseikan budo à Toulouse, j'étais prof d'aïkido avec Mochizuki à l'époque."



qui a été l'un des plus grand maître que j'ai connu qui est 10ème dan qui a été l'élève de Jigoro Kano créateur du judo, de Ueshiba créateur de l'Aïkido. Il y a eu également Hiroo Mochizuki avec qui j'ai travaillé durant 20 ans. Maintenant, George Dillman avec qui je travaille depuis plus de 10 ans. Ce sont les 3 grands maîtres principaux que j'ai eu, mais j'ai suivi des stages avec plusieurs dizaines voire centaines d'experts dont une bonne douzaine de 10° dan dans diverses disciplines."

Comment définiriez-vous les arts martiaux ?

"C'est une très bonne question, je vous remercie de l'avoir posé (rire). Pour moi c'est un mode de vie et ma raison de



vivre. Depuis 50 ans environ je pratique les arts martiaux sans interruption."

Que pensez-vous des nouvelles pratiques martiales comme la MMA, l'UFC... ?

"Je ne suis pas tout à fait d'accord sur certaines choses, mais ça a eu le mérite de remettre les pendules à l'heure. Il y avait des gens qui se croyaient très fort dans une discipline et se sont aperçus que si on ne pratiquait qu'une seule discipline de percussion ou de soumission, il y avait un manque. Ça a permis de s'apercevoir qu'il faut pratiquer toutes les disciplines si on veut être efficace."

Auriez-vous des conseils à donner aux pratiquants d'art martiaux en général ?

"Pratiquez, pratiquez, pratiquez... et ne

que si on ne pratiquait qu'une seule discipline de percussion ou de soumission, il y avait un manque. Ça a permis de s'apercevoir qu'il faut pratiquer toutes les disciplines si on veut être efficace."

Une dernière question, vous organisez un gala d'arts martiaux en mars 2012, pourriez-vous nous en parler ?

"Ce sera un des plus gros galas d'arts martiaux qui aura eu lieu en France au cours des 10 dernières années je pense, on a une affiche qui vaut celle de Paris Bercy. Ce seront tous des amis qui seront là, se sont tous des professeurs que je connais depuis 20 ans. Pour ne citer que les principaux il y aura George Dillman qui est 10ème dan, Will Higginbotham 9ème dan, Dominique Valéra que tout le monde connaît, Sylvain Guintard qui a introduit le ninjutsu, Robert Paturel qui a été formateur au RAID pendant 20 ans... Il y

une trentaine d'expert tous titulaires de grades au-dessus du 7ème dan. Ça se déroulera à Perpignan au mois de mars pour mes 65 ans."

Et bien merci beaucoup nous nous retrouverons cette après-midi pour la suite du stage.

Un grand merci à Jean Paul Bindel pour sa participation et à Antoine Joguet sans qui cette interview n'aurait pas eu lieu.





La voie du
sabre...

Le sabre de part le monde

Le sabre est une arme qui existe à peu près partout dans le monde. Cette arme, parfois de mauvaise facture, parfois de véritables œuvres artistiques, le sabre a su résister à l'évolution. Présent tant en Europe qu'en Asie dans l'antiquité à la seconde guerre mondiale cet arme a connu bien des formes mais a su survivre à l'évolution des armes et de la stratégie.

Définition du sabre

Le sabre connaît tant de formes qu'il est difficile de donner une définition pouvant englober l'ensemble des sabres. On peut cependant dire que le sabre est une arme blanche avec un tranchant unique et le plus souvent courbe. Cette définition permet de différencier le sabre de l'épée qui elle possède souvent deux tranchants et une lame droite. La forme courbe du sabre lui permet d'être dégainé de manière plus simple qu'une lame droite et permet de garder une plus grande

grande vitesse et une plus grande énergie dans la frappe contrairement à une lame droite. Cependant l'objectif n'est le plus souvent pas le même.

Les sabres ont le plus souvent pour objectif de trancher et par conséquent, ils ont souvent une lame relativement fine et un tranchant aiguisé, cette arme sera cependant peu efficace contre un adversaire disposant de protection lourde. A l'inverse du sabre l'épée n'a pas tant pour objectif de trancher que de défoncer, l'aspect tranchant résulte alors



plus du poids de l'arme que du tranchant lui-même comme c'est le cas pour les épées occidentales. Ces armes sont alors plus efficaces contre des adversaires disposant de protections épaisses.

La courbe et les avantages qu'elle procure font du sabre une arme particulièrement indiquée pour la cavalerie et on retrouve cette arme dans de nombreuses peuplades nomades notamment les mongoles dont le sabre était la principale arme de corps à corps.

Les sabres ont de plus un seul tranchant et ont souvent un dos plus épais. Ceci permet de donner plus de rigidité à la lame ainsi que de ploquer la lame adverse sans endommager le tranchant. De même il est possible de poser sa main sur le dos de la lame pour exécuter un blocage par exemple.



" Il ne s'agira pas de dresser une liste exhaustive mais de donner quelques exemples de sabre ayant existé au cours de l'histoire de l'humanité."

Le sabre de par le monde :

Le sabre semble avoir existé dans un grand nombre de régions tant en Europe qu'en Asie mais aussi dans le monde musulman, il a traversé les âges sous de nombreuses formes et a en partie survécu à la découverte des armes à feu. Il ne s'agira pas de dresser une liste exhaustive mais de donner quelques exemples de sabre ayant existé au cours de l'histoire de l'humanité.

Europe :

Kopis : cette arme de la Grèce antique a pour particularité que le tranchant est situé à l'intérieur de la courbe et non à l'extérieur ce qui permet de délivrer des coups ayant une grande puissance mais le contrôle sur ces dernier est beaucoup moins important que sur un sabre classique. Le kopis est très proche du Falcata qui lui fut utilisé dans les provinces ibériques.



Fauchon : si l'Europe moyenâgeuse fait la part belle aux épées y compris pour la cavalerie il existait tout de même des sabre. Le fauchon était un sabre à lame large, parfois droite et relativement courte. Cette arme semble avoir fait son apparition au court du XIVème siècle. Le terme fauchon est le nom français de l'arme.

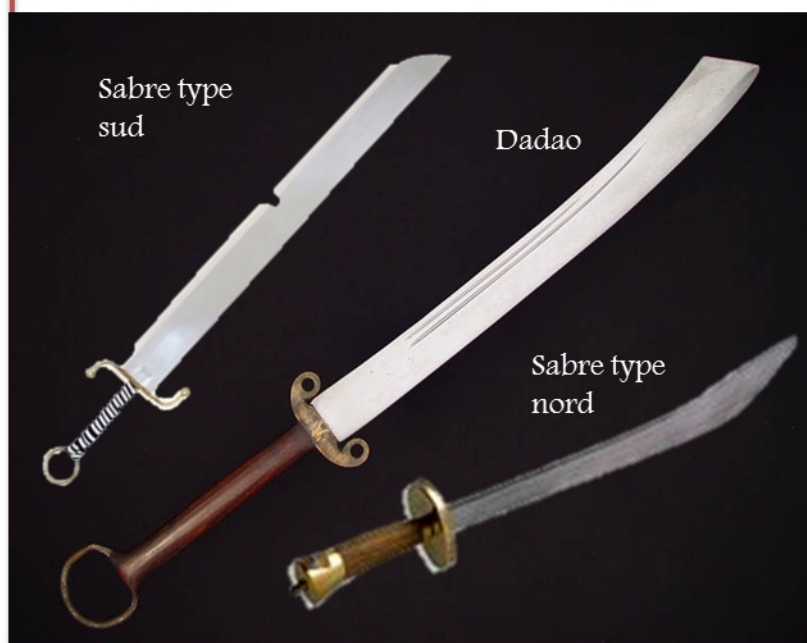
Sabre d'abordage : Cette arme fut fortement utilisée dans la marine tout au long du XVIIème et XVIIIème siècle. Cette arme se caractérise par une courte taille permettant des combats à courte distance et une lame large ce qui lui donne une plus grande solidité. Cette arme servait autant d'arme que d'outil à bord des bateaux par exemple en coupant des cordages. Cette arme portait aussi le nom de "cuillère à pot" ce qui est selon certain l'origine de l'expression "régler en deux coups de cuillère à pot".



Shasqua : Ce sabre d'origine Cosaque se caractérise par son absence de garde. Cette arme fut notamment utilisée lors de la première guerre mondiale par les troupes russes et par l'armée soviétique de la seconde guerre mondiale. Une baïonnette était parfois attachée à l'étui de cette arme.



Asie :



Dao : ce sabre chinois connaît un très grand nombre de variété. Cependant le dao désigne le plus souvent le sabre dit en feuille de saule que l'on retrouve de nos jours dans les pratiques des styles du nord. Cette forme daterait de la dynastie Song (vers 479). Cependant il semble que le dao soit bien plus ancien et que les premiers sabres de guerre étaient d'une très mauvaise qualité et survivaient rarement aux batailles si bien qu'ils devaient être reforgés avant chaque bataille. Si à l'origine

les daos étaient des armes rigides et relativement épaisses, aujourd'hui il s'agit souvent de sabres souples. Il existe aujourd'hui un grand nombre de variantes de ce sabre dont l'une des plus impressionnante est le dadao un lourd sabre à lame très large ce maniant à deux mains.



Katana : certainement le sabre le plus connu de par le monde. Cet arme se met en valeur tant par son aspect esthétique que par sa complexité et son efficacité. Il en existe de nombreuses variantes dont le nodashi qui est particulièrement grand, le wakisashi qui lui en est un modèle plus court, le shikomizue (canne épée)...

Jingum : cette arme coréenne est très proche du katana. Il semble d'ailleurs que l'évolution du katana fut fortement influencé par le sabre coréen dont il serait originaire.



Moyenne orient et monde musulman

Kopesh : ce sabre de l'Egypte antique serait selon certains originaire d'une hache. Il semblerait que cette arme provienne dans un premiers temps de la civilisation sumérienne, et fut utilisé contre la civilisation égyptienne avant d'être repris par cette dernière. Cette arme serait devenue un symbole du nouvel empire de 1570 à 1070 av JC. Seule la partie circulaire de la lame semble avoir été tranchante.

Shamshir : c'est un sabre de la Perse du XVIème siècle. Ce sabre se caractérise par une forte courbure dans le second tiers de la lame et une lame peu large. Il serait, selon certaines sources, issu du sabre mongol (qui aurait d'ailleurs influencé un très grand nombre de sabres à travers le monde). Il est intéressant de noter que le mot Shamshir a donné le nom cimeterre. Il existe des modèles de shamshir avec une lame plus large vers la pointe ce qui augmenté le poids et la solidité de l'arme mais rendait les coups d'estoc presque impossible.



Yatagan : ce sabre turco algérien possède une forme très particulière. D'une longueur d'environ 60 à 70 centimètres, sa lame possède une première courbe vers l'avant sur le premier tiers de la lame puis reviens en arrière. Cette forme devait déséquilibrer la lame vers l'avant permettant de donner des coups plus puissant mais réduisant le contrôle lors de l'exécution de ces derniers. Ce sabre servira durant longtemps aux mises à mort par décapitation.

Bibliographie:

Le livre des projections

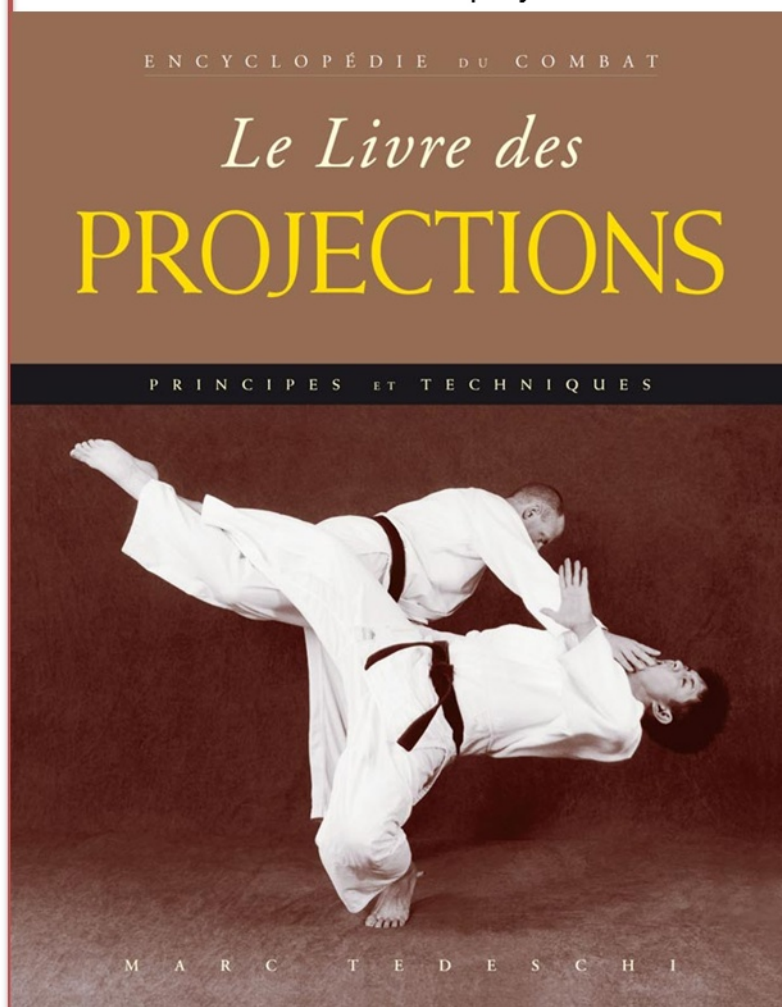
Certains d'entre vous connaissent peut être la collection Encyclopédie du combat de Marc Tedeschi ? Pour ceux qui ne la connaissent pas, il s'agit tout simplement d'une mine d'or pour tous ceux qui recherchent des techniques particulières, dont le dernier ouvrage est sorti en Juin 2011. Chacun de ces recueils comprend un grand nombre de techniques sur un seul sujet (coups, projections, armes et saisies pour le moment) issues d'un certain nombre d'arts différents.

En l'espèce, le livre des projections traite des projections et on y retrouve plus de 130 techniques pour amener l'adversaire au sol que se soit par des balayages, fauchages, clefs... chaque technique est illustrée en détail et fait l'objet d'une page entière, elle comprend non seulement un texte descriptif, mais aussi des conseils d'applications. Le livre est très bien organisé et l'on s'y retrouve facilement. On y retrouve de plus une première partie reprenant la théorie de la projections qui aborde non seulement la projection en elle-

même, mais aussi les saisies, déséquilibres, chutes... Enfin une dernière partie aborde les contres possibles aux projections.

Mais ce qu'il me semble le plus intéressant dans ce livre est le fait qu'il ne se borne pas à parler des projections d'un seul art martial. Ainsi on y retrouve des projections venus du judo, du jujutsu et de l'aïkido, mais aussi du hapkido, de la lutte chinoise, du Hwa Rang Do et d'autres.

Ce livre devrait cependant s'adresser à un public ayant déjà une petite expérience en matière de projections, de plus certains professeurs pourraient voir d'un mauvais œil l'utilisation de projections ne provenant pas de leur art.





Voix d'une
voie...

Maryline



Maryline:

Pratiquante d'arts martiaux depuis plus de 8 ans, elle a atteint le grade de premier kyu d'aïkido et de 1^{er} dan en iaïdo. Elle a également atteint le podiums en championnats de Catalogne 2010 et 2011 de iaïdo

Bonjour Maryline pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

"Je m'appelle Maryline et j'ai bientôt 16 ans. Je pratique les arts martiaux depuis de nombreuses années. J'ai commencé l'aïkido il y a 8 ans. Le hasard a fait que je me suis retrouvée de suite avec des adultes, ce qui m'a permis de progresser très vite et de faire de nombreux stages plus intéressants les uns que les autres. J'ai eu l'occasion de pratiquer avec des grands maîtres français, américains, thaïlandais, turcs, japonais et de nombreuses fois avec Maître Tamura. La pratique de l'aïkido m'a ouvert d'autres possibilités : j'ai fait du jujitsu pendant deux ans (ceinture jaune), de la boxe pendant un an et j'ai eu la chance d'être initiée à divers arts martiaux et sports de combat. Je pratique également du iaïdo depuis 3 ans (ceinture noire, des podiums en

championnats de Catalogne 2010 et 2011) et du krav maga depuis 6 mois."

Quelles sont les motivations qui vous ont amenés à pratiquer les arts martiaux ?

"Lorsque j'étais enfant, j'ai été la cible d'une enfant agressive dans un centre de loisirs et je n'ai rien fait pour me défendre de peur d'être punie.

Ce sont donc les manques de confiance et l'incapacité à gérer les situations conflictuelles qui m'ont amené à chercher quel art martial ou sport de combat pratiquer (à l'époque je ne faisais pas la différence entre les deux).

Seul l'aïkido me paraissait adapté pour moi."



Vos motivations sont elles toujours les même ?

"Avec le temps j'ai fini par oublier les raisons qui m'avaient amené sur les tapis et j'y suis restée pour d'autres raisons.

Maintenant, mon objectif est de maîtriser beaucoup plus profondément les techniques de combat d'un côté et la culture qui se cache derrière les arts martiaux japonais de l'autre. Je souhaite acquérir le plus d'expériences (et de grades) possibles en iaïdo et dans l'école ancienne japonaise qui m'est enseignée par mon professeur. En complément, j'étudie le japonais depuis deux ans et je pense que cela peut être un plus à un moment donné."

" Pour être un bon pratiquant d'aïkido il faut avant tout trouver un bon professeur. "

Comment définiriez vous les arts martiaux ?

"Pour moi les arts martiaux c'est l'art d'éviter le conflit si l'on peut, de dévier toutes les attaques et d'immobiliser directement en un rien de temps. Mais c'est également toute une éducation et une culture qui se cache derrière chaque art martial. D'un autre côté, les sports de combat consistent, en règle générale, à s'opposer directement en compétition. Les disciplines comme le krav maga sont un peu à part et pour les définir il faudrait n'utiliser que le



mot combat car il n'y a pas de compétitions mais on ne peut pas dire que ce soit non plus un art martial. La philosophie des disciplines comme le krav maga ou le systema n'est

pas vraiment une préoccupation dans ces pratiques."

Quelles est selon vous les points importants pour être un bon pratiquant d'aïkido ?

"Pour être un bon pratiquant d'aïkido il faut avant tout trouver un bon professeur, et il n'y en a pas tant que ça. En effet, mal enseigné, l'aïkido se perd dans des considérations philosophiques et finit par perdre son côté martial. Bien sûr, il est malgré tout toujours possible de se faire mal car les mouvements restent, surtout mal effectués, quand même traumatisants.



La frontière entre l'aïkido "efficace" et l'aïkido "folklore" est souvent très fine. Cette finesse nécessite de pouvoir côtoyer des professeurs qui ont passé beaucoup de temps à décortiquer le sujet et à se plonger dans le passé des disciplines martiales.

Je reste convaincue qu'on ne devient pas un maître parce qu'on l'a décidé mais

" Je reste convaincue qu'on ne devient pas un maître parce qu'on l'a décidé mais parce qu'on suit le chemin qui mène à cet état de fait. "

parce qu'on suit le chemin qui mène à cet état de fait. Morihei Ueshiba n'a pas inventé l'aïkido en se levant un matin, il l'a construit au fil du temps et avec une expérience de différentes disciplines.

Grand nombre de professeurs d'aïkido n'ont fait que de l'aïkido, et pour peu qu'ils ne se soient pas plongés dans l'histoire de l'aïkido, ils ne peuvent pas transmettre tous les détails nécessaires. Pour moi, le meilleur exemple est le nombre de références faites au sabre alors que la majorité des pratiquants, pour ne pas dire des professeurs, n'ont

jamais fait de sabre en dehors de quelques mouvements avec un bokken."

... et concernant le iaidō ?

"Comme pour l'aïkido la qualité du professeur est fondamentale et le risque de tomber dans le ridicule menace souvent la pratique. La précision des détails et la compréhension du contexte sont fondamentales pour une pratique réaliste. J'ai la chance d'avoir un grand professeur qui représente une ancienne école japonaise en Europe. Je pense même que c'est un maître, même si je ne me souviens pas qu'il ne se soit présenté comme tel. Je plains les pratiquants qui n'ont pas cette chance et peut être que c'est une des raisons qui fait qu'on est aussi peu de pratiquants en France.

Le iaidō a peut être aussi été protégé des

surenchères des fédérations pour avoir toujours plus de professeurs et de pratiquants au détriment de la qualité."

Que pensez vous des nouvelles pratiques martiales du type MMA, UFC et assimilées?

"Concernant le MMA et l'UFC je trouve ces combats trop violents.

Heureusement qu'ils ont établi des règles car les censures étaient fréquentes à cause de la violence des combats. Il faut être courageux, battants, avoir un énorme



caractère, beaucoup de rage, de force , de puissance et du temps afin de s'entraîner jusqu'à ne plus sentir la douleur.

Je trouve que ces pratiques s'éloignent de mes objectifs personnels. comme partout, il y a des gens sympathiques, j'ai eu de bons contacts avec Nicholas Pettas et quand je faisais de la boxe j'ai eu la chance de croiser Silvia La Notte qui m'avait beaucoup impressionné et qui aurait pu me servir de modèle."

Panthéon martial:

Yip Man

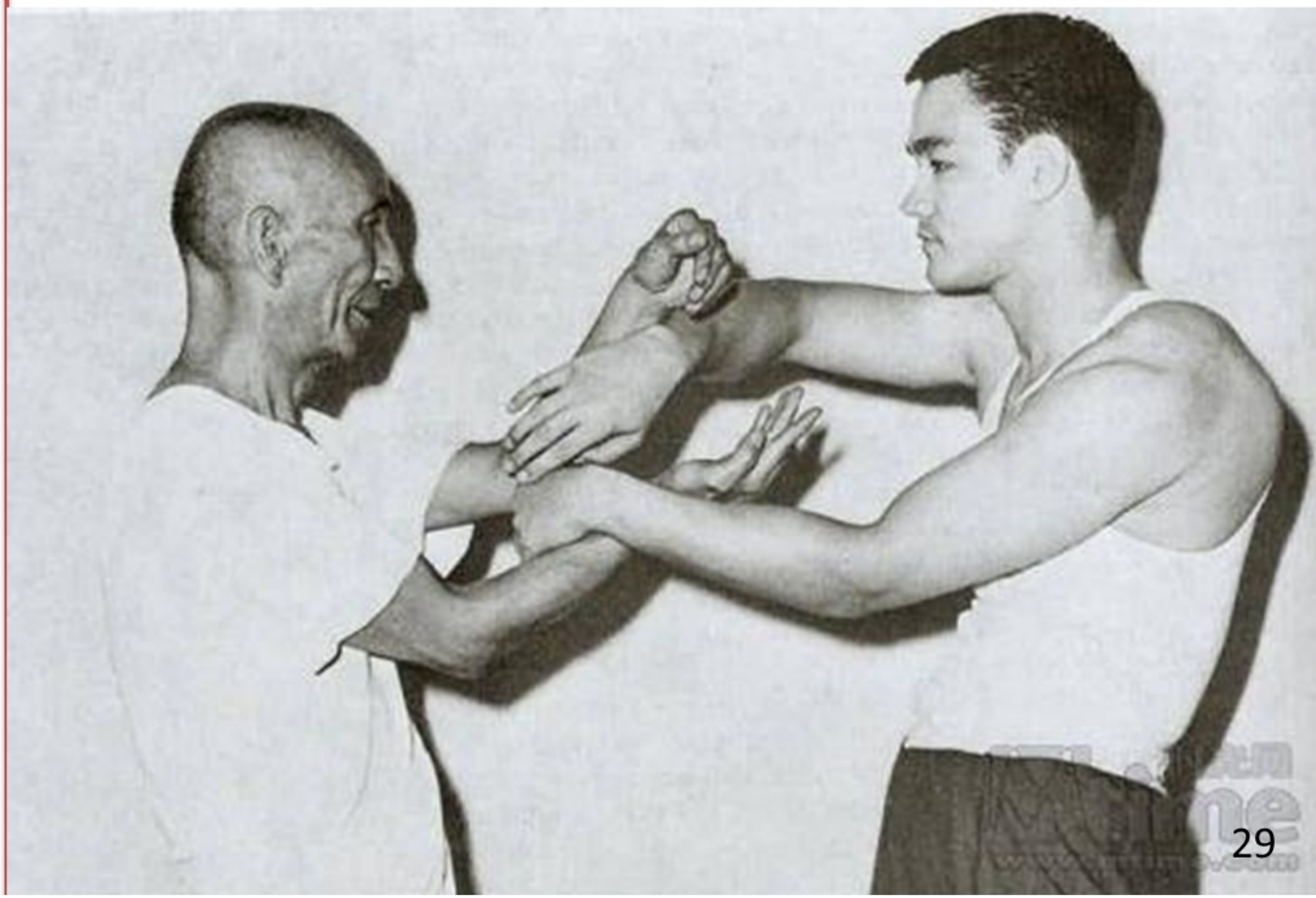
Le nom d'Yip Man est bien connu des pratiquants d'arts martiaux chinois et des fans de films d'arts martiaux. Cet homme qui fut entre autre le maître de Bruce Lee a fortement influencé son art en l'ouvrant au grand public. Un film portant son nom et ce voulant autobiographique (bien que faux) sorti en 2008 a fait de lui une icône.

L'ascension

Yip Man est né 1893 dans le Guandong dans une famille relativement aisée dans laquelle il reçut une éducation rigoureuse et très poussée. Son premier contact avec les arts martiaux eut lieu quand il devint élève de Chan-Wah-Shun à l'âge de 9 ou 13 ans selon les sources. Durant un premier temps le maître avait pensé que le jeune Yip avait volé la somme nécessaire à son enseignement, mais suite à une confrontation avec les parents de Yip il l'accepta comme élève. Ce sera

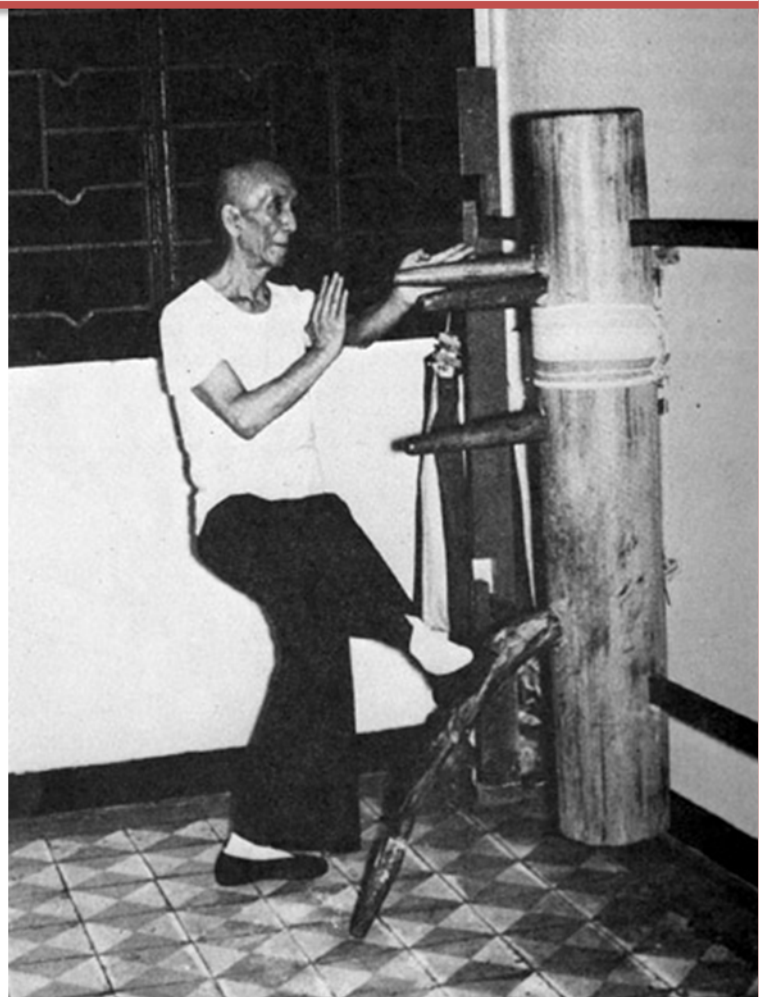
cependant Ng Chung-Sok un des élève de haut niveau du maître qui assurera l'essentiel de l'enseignement de Yip. La mort de maître Chan arriva alors que Yip avait environ 15 ans et à cette époque Yip man était déjà un combattant d'un très bon niveau.

A 15 ans il déménage à Hong Kong où il fréquentera l'année suivante le ST Stephen's College, un établissement réservé à une classe aisée et aux étrangers. Durant ses études il interviendra lors d'un passage à tabac d'une jeune femme par un policier



qu'il mettra hors de combat. Un des camarades de Yip ayant assisté à la scène racontera cette histoire à un vieil homme de son immeuble. Cet homme se trouvant être Leung Bik un maître de wing tsun, il demanda à rencontrer Yip pour un échange martial. Cet échange martial se conclut par une défaite cuisante de Yip qui deviendra élève de Leung Bik.

Cet entraînement dura jusqu'à ses 24 ans ou il décida de rentrer chez lui à Foshan pour devenir officier de police. Durant la période qui suivit, il enseigna à ses amis et à sa famille le Wing chun sans pour autant ouvrir d'école. Il eut de nombreux élèves de haut niveau dont Kwok Fu et Lun Kah qui suite à leur formation enseignèrent dans la région. Il cessa ces activités d'enseignement et s'exila à Kwok Fu



"Durant la période qui suivit, il enseigna à ses amis et à sa famille le Wing chun sans pour autant ouvrir d'école."

lors de l'occupation Japonaise de la seconde guerre mondiale. Suite à la libération de la Chine il revint durant une courte période chez lui.

L'exile et l'implantation

La proclamation de la république populaire de Chine va forcer Yip Man à s'exiler. En effet en tant qu'officier de police dans le régime précédent il avait peur d'éventuelles représailles. C'est donc en 1949 qu'il part en exile.

La première étape de cet exil sera son départ pour Macao. Lors de son arrivée

à Macao il vivra dans la misère jusqu'à être recueilli par Leung Shan, un maître d'une école d'art martiaux de Hong Kong qui décida de l'emmener avec lui. Arrivé à Hong Kong on lui donna un petit appartement au-dessus du restaurant où se déroulaient aussi les cours de Leung Shan. On dit qu'Yip man assista à tous les cours du maître et ne cachait jamais ses critiques quant à l'art pratiqué par ce dernier. Cette situation dura jusqu'en 1951 quand Leung Shan défia Yip man pour prouver la valeur de son art, malheureusement pour lui ce combat se solda par la victoire de Yip. Cette défaite marqua le début de l'enseignement officiel de Yip et Leung Shan fut son premier disciple.



Il semble qu'il y eu deux grands facteurs à cette décision d'enseigner : le premier est la nécessité d'envoyer des fonds à sa famille restée à Foshan. Le second aurait été le goût pour l'opium qu'avait Yip. A l'époque l'opium était en effet considéré comme cher et ses facultés permettaient à Yip d'ouvrir une école qui se fit très vite connaître.

Lors de la période où il enseigna, maître Yip fit énormément pour la simplification de son art. Il chercha autant que possible à éviter les termes complexes, les termes anciens... pour permettre qu'ils soient accessibles aux pratiquants. Si dans un premier temps il n'enseigna qu'à un nombre restreint d'élève il ouvrit peu à peu les portes de son école devant le succès de ces élèves lors de combats.

En 1967 il fondera la *Hong Kong Wing Chun Athletic Association* ou il enseignera de manière ouverte à tous ceux voulant

apprendre le wing chun. A cet époque cet art s'était déjà taillé une très bonne réputation en vertu de son efficacité lors de nombreux combats. Yip cherchera même à préserver son art en enregistrant en vidéos 3 des 5 formes de son école.

Yip Man décédera le 2 décembre 1972 à Hong Kong d'un cancer de la gorge.



Lumière sur...

La Boxe Martiale

Comment penser autrement les Arts Martiaux



Antoine Joguet:

1er Degré DK1 et 3ème Dan Karaté-Do Shito-Ryu. Insatisfait par les arts martiaux traditionnels qu'il a pratiqué, Antoine fonde la Boxe Martiale dont il est actuellement 6ème degrés (niveau de professeur).

La Boxe Martiale est une méthode de défense qui est une synthèse de différents systèmes de défense et d'Arts Martiaux. L'objectif étant de pouvoir répondre simplement et efficacement à une agression. La première "couche" de cette méthode consiste en une approche type Self-Défense avec déclinaison de techniques Pied/Poing en intégrant également des techniques de Clés et d'amenées au sol. La seconde couche consiste à rechercher le parallèle avec les Arts Martiaux et plus particulièrement le Karaté-Do.

Causes de la boxe martiale :

J'ai débuté les Arts Martiaux en 1984 à l'âge de 7ans avec le Karaté Shotokan et ce durant 5 ans. Déjà, à l'âge de 12ans, j'ai souhaité changer de club pour rechercher une pratique plus "traditionnelle" et moins orientée compétition et karaté-sportif. J'ai donc intégré en 1989 un club de Karaté-Do Shito-Ryu avec lequel j'ai pu progresser pas à pas en travaillant notamment avec, à mon avis, le plus grand

spécialiste français du Shito-Ryu : Jean-Marc ORTEGA, mais également avec Me ISHIMI (actuel 8ème Dan). C'est avec Jean-Marc ORTEGA que j'ai passé l'ensemble de mes grades, 3ème Dan (non reconnu FFKAMA).

Dès le début des années 2000, je commençais à me poser des questions sur la réelle efficacité des techniques de Karaté-Do dans des situations d'agressions réelles. Ce



questionnement personnel restait sans réponse et je décidais en 2004 de procéder à une réelle remise en question de ma pratique, en quittant mon club après 15 ans de fidélité. Dans mon sillage, plusieurs compagnons d'entraînement m'ont suivi et nous avons formé un "groupe de recherche" sur l'efficacité des techniques issues du Karaté-Do mais appliquées à des situations potentiellement réelles. Malgré nos recherches, nous n'avons pas trouvé à cette époque un "Maître" nous permettant de nous encadrer et nous indiquer si nous étions sur la "bonne voie". Nous étions donc des Ronins.

Après 4 années de travail personnel, nous avons souhaité "diffuser" notre synthèse à des personnes ayant rencontré le même questionnement



"... nous n'avons pas trouvé à cette époque un "Maître" nous permettant de nous encadrer et nous indiquer si nous étions sur la "bonne voie". "

que nous et souhaitant nous rejoindre afin d'apporter leurs visions et leurs idées. Nous avons dû trouver un nom nous permettant de nous démarquer des Arts Martiaux "classiques" et des systèmes de défense déjà existant car nous n'utilisions qu'une partie des techniques et nous ne pouvions pas revendiquer d'être des représentants de telle ou telle méthode. C'est donc en 2008, que nous avons lancé la Boxe Martiale.

Nous souhaitons proposer une alternative aux arts martiaux qui ont

tendances à rester fermes sur leur propre pratique en occultant totalement les autres disciplines. Pourtant, dans chaque disciplines on peut trouver une technique, une clé, un enchaînement pertinent et intéressant à adapter. De plus, toutes les disciplines sont plus ou moins proches dans leur philosophie voir dans leur pratique. L'objectif est donc de proposer une activité martiale synthétisant différentes disciplines et/ou techniques dont le but est la recherche de simplicité et d'efficacité.

En 2009, le hasard (quoi que ?) a fait que j'ai pu croiser la route de Jean-Paul BINDEL



et du KYUSHO-JITSU. Ce qui a été pour moi une révélation sur la pratique des Arts Martiaux ainsi que la réponse à toutes mes questions que je me posais depuis près de 10 ans. Je poursuis donc désormais ma recherche et ma pratique en suivant régulièrement l'enseignement de Jean-Paul BINDEL et des différents experts qu'il fait venir en France, mais également avec des pratiquants français, qui comme moi, ont révolutionné leur pratique grâce au Kyusho-Jitsu.

La Boxe Martiale :

Principe de la boxe martiale :

Un des principes directeur de notre pratique est l'adaptabilité pour chacun. En effet, dans la plupart des arts martiaux, on

apprend, par exemple, à défendre sur une attaque de poing avec une certaine défense ou bien une autre. Tous les "élèves" doivent réaliser la même technique sans différenciation, en privilégiant le plus souvent la force. La nature est telle que nous n'avons pas tous la même physionomie. Certains sont maigres, d'autres plus petits. Certains sont souples et d'autres plus rapides. Certains sont puissants et d'autres fragiles. Par conséquent certaines techniques peuvent plus facilement et naturellement correspondre à un premier individu et certaines non. Et inversement.

L'objectif est double, afin de proposer pour une même attaque, différentes

défenses correspondants à des approches de l'agression différentes et en privilégiant la technique pure plutôt que la force. Chacun se familiarisera avec une forme et "choisira" naturellement celle qui lui convient le plus. C'est le principe de la "boîte à outil" ! Il est évident qu'un choix n'est jamais définitif car avec la pratique, l'évolution et l'entraînement le choix de la technique pourra changer.

Aspect technique :

Les techniques utilisées en Boxe Martiale sont issues de différentes disciplines. L'objectif étant de se rapprocher le plus possible de l'efficacité en cas d'agression. On trouve généralement l'origine de ces techniques dans

l'application des techniques des Kata. Par ailleurs nous intégrons le travail de TUI TE (clés de poignet, coude, épaule etc...), ainsi que de TUI SHOU (poussée de mains ou mains collantes).

La Boxe Martiale est une méthode élaborée par nos soins et nous n'avons pas la prétention d'affirmer que: *"notre méthode est une synthèse figée qui est la plus efficace et la plus fiable"*. Au contraire, nous pensons que le principe d'une discipline martiale ou de défense est de constamment **"vivre" et évoluer**. Pour cela, nous accordons une place

"Chacun se familiarisera avec une forme et "choisira" naturellement celle qui lui convient le plus. C'est le principe de la "boîte à outil"



importante à la recherche de l'utilisation des techniques originelles telles quelles étaient pratiquées par les créateurs des différentes formes de l'art de la guerre (Ryukyu-Kempo, Okinawa-Te, To-de etc...) et qui ont été largement modifiées au début du XXième siècle afin de pouvoir être diffusé plus largement et sans danger pour un système scolaire et sportif.

Pour cela, la bonne compréhension du Kata (forme), avec l'utilisation, notamment, du Kyusho-Jitsu (art des points de pression) est nécessaire afin de retrouver des formes fiables, concrètes et utilisables dans une situation de défense ultime. Bien évidemment, cette recherche ne peut



se faire sans un bagage technique suffisant et une expérience minimale pour être efficace. Il faut donc faire preuve de beaucoup de travail et de patience, d'humilité constante, se former continuellement et ne jamais penser que nous sommes arrivés au bout de notre discipline et que nous pouvons nous asseoir définitivement sur une méthode : *complète, totalement efficace, ayant fait ses preuves, figée et imperfectible....* comme beaucoup le pense malheureusement !!!

Antoine Joguet

Filmographie:

Crazy Kung Fu

Ce mois-ci un peu de détente avec Crazy Kung fu. Ce film de Stephen Chow sorti en 2005 est un parodie de films d'arts martiaux.

Synopsis :

"Sing, un prétendu gangster, doit surmonter son incapacité à manier le sabre et démontrer qu'il a toutes les qualités requises pour appartenir au prestigieux gang de Axe.

Dans le même temps, ce gang veut régner en maître sur le territoire le plus convoité qui est en fait une rue sacrée protégée par une bande de personnages hauts en couleurs. La plupart d'entre eux sont des maîtres du kung fu déguisés en personnes ordinaires.

Après plusieurs rencontres avec des voyous et une véritable brute connue sous le nom de "The Beast", Sing parvient à vaincre ses handicaps et réalise qu'il est devenu l'un des plus grands maîtres de kung fu destiné à protéger la rue sacrée."

Contrairement à certains films d'art martiaux complètement irréalistes qui se veulent plus ou moins réalistes Crazy kung fu assume complètement son irréalisme et apporte un côté complètement déjanté au genre. Les rôles sont surjoués, les combats irréalistes... on se croirait presque dans un mélange d'Astérix et de film d'arts martiaux.

Cependant malgré ce côté déjanté on retrouve un grand nombre d'allusions aux arts martiaux et une personne ayant des connaissances dans le domaine s'amusera vite à faire le parallèle entre le



film et des aspects réels des techniques ou modes d'entraînement d'arts martiaux. Ainsi on y retrouve un combattant de kung fu d'un style semblant proche du Hung Gar portant des anneaux en métal sur les bras ce qui est un mode d'entraînement de nombreux styles du sud. En somme un film à voir au moins deux fois une pour le rire, une autre pour voir ce qui y est caché.

La voie numérique



Voilà un site plutôt intéressant où vous trouverez un grand nombre d'articles très bien écrits et synthétiques sur un grand nombre d'arts et de sports de combats tels que la boxe thaï, le iaido, le kyudo... mais aussi sur les armes utilisées dans les arts martiaux, certains principes, les tenues... en gros un très bon site qui permet de découvrir et redécouvrir un bon nombre de choses sur la culture martiale.

Voici l'adresse du site:

<http://artducombat.e-monsite.com/>



Ce site nous offre un jeu massivement multi-joueurs gratuit basé sur les arts martiaux. Basé sur la stratégie et la gestion on pourrait le rapprocher de titres comme Travian ou Ogame. Ici vous incarnez un combattant ou une combattante dont vous choisirez le sexe, la taille, le poids et la région d'origine. Chacun de ces choix aura une influence dans le style de jeu. Le joueur devra faire évoluer son personnage via des entraînements et des combats. Un système de points d'expérience permet soit d'apprendre une technique soit d'améliorer une de ces caractéristiques.

Le seul gros bémol de ce jeu est la gestion des combats qui nécessite une sacrée temps d'adaptation, en effet au lieu de combats au tour par tour, les combats doivent être prévus à l'avance par le biais de fiches.

Voici l'adresse du site:

<http://art-martial.fr>