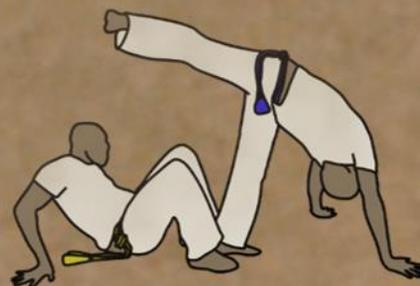
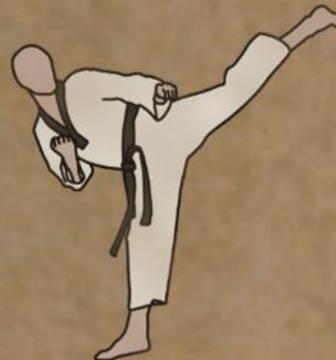




# Petit guide des pratiques martialiales.



# Avant propos

Les pratiques martiales qu'il s'agisse d'arts martiaux, de sports de combats ou de méthodes de self défense sont un élément important de l'histoire de l'humanité. Au même titre que des choses comme la musique, la cuisine, la peinture... ils sont le fruit de sociétés et d'époques et ont évolué au fil du temps. Or, si aujourd'hui en parlant de pratiques martiales on se limite souvent aux simples arts martiaux du Japon, de la Chine de la Corée et de l'Europe de l'ouest voire de l'Asie du sud est, on trouve des pratiques martiales sur tous les continents et beaucoup d'entre elles sont méconnues.

Le présent livret a pour but de vous amener à la découverte de manière très succincte d'un certain nombre de pratiques plus ou moins connues. Loin d'être exhaustif, il cherche simplement à être un point de départ pour attiser votre curiosité concernant le monde très vaste et riche des pratiques martiales. De pratiques connues comme le judo japonais à d'autres bien plus confidentielles comme le donga éthiopien, vous devriez découvrir un monde plus vaste que celui que vous imaginiez.

Créé à l'occasion des 6 ans de « L'Art de la voie » il sera disponible gratuitement en téléchargement sur le site et mis à jour régulièrement.

# Aïkido

# 合気道

**Origines:**

Lieu: Japon

Date: 1930-1960

Fondateur: Morihei Ueshiba (1877-1969)



## **Bref historique :**

Si l'aïkido est d'origine récente (XXème siècle) ses racines sont très anciennes. L'aïkido est l'héritier direct et incontestable du Daïto ryu une discipline à l'histoire débattue. Quelle que soit la vérité sur l'histoire du Daïto ryu, toutes les histoires s'accordent sur le fait que c'est de cet art martial qu'est issu l'aïkido. Si selon certains Morihei Ueshiba aurait seulement étudié le Daïto ryu, pour d'autres il aurait étudié d'autres disciplines même si cela est débattu.

Morihei Ueshiba aura de nombreux élèves tout au cours de sa vie et son enseignement évoluera énormément ce qui explique entre autres la multiplicité des écoles d'aïkido. Encore aujourd'hui bien après la mort du fondateur de nombreux courants d'aïkido voient le jour chacun cherchant à rendre sa pratique plus efficace ou plus proche de ce qu'aurait pu être celle de son fondateur.

## **Les grandes lignes :**

L'Aïkido est l'un des arts martiaux japonais les plus populaires dans le monde et à plus forte raison en France. Très esthétique, sa pratique se base principalement sur l'importance du mouvement constant, sur une logique très circulaire et sur l'importance de réorienter la force de l'adversaire. Le travail en aikido est souple, subtil et a le bénéfice d'être accessible notamment aux personnes n'ayant pas une très bonne condition physique.

Certaines personnes voient en l'aïkido une pratique pacifique ce qui n'était pas la volonté de son fondateur. Il se base entre autres sur l'argument qu'en aikido il n'y a pas de frappes ni d'attaques ce qui n'est pas entièrement vrai. Si une part conséquente du travail en aikido repose sur le travail des projections et des clefs, l'art martial comprend un certain nombre de frappes et d'attaques qui ont parfois été laissés de côté et oubliés avec le temps.

# Aïkijutsu

## 合気術

Origine:

Lieu: Japon

Date: XIIème ou XIXème siècle



### Bref historique :

Il existe de nombreux débats concernant l'origine de l'aïkijutsu plus connu sous le nom de Daïto ryu. Un grand nombre de sources font remonter les origines de cet art martial à l'aïkijutsu fondé aux alentours du XIIème siècle par Minamoto no Yoshimitsu notamment à partir de techniques issues de l'in-yo-ho venues de Chine et du sumo. Cette pratique martiale se serait par la suite principalement développée au sein du clan Takeda puis du clan Aïzu où il prendra le nom de Daïto ryu.

Selon d'autres personnes le Daïto ryu ne serait pas une pratique martiale si ancienne mais serait une création de Sokaku Takeda (1860-1943). Ce dernier est né peu avant la destruction de ce clan et aurait créé de toute pièce le daïto ryu à partir des arts martiaux qu'il aurait étudiés. L'une des raisons de cette théorie semble être que Sokaku Takeda fut le premier à avoir ouvert l'enseignement du Daïto ryu aux non-membres de son clan. De plus, l'histoire écrite de cet art martial semble débiter avec lui.

### Les grandes lignes :

Le Daïto ryu est un art martial traditionnel très riche reposant principalement sur l'étude des katas qui sont étudiés pour faire face à de très nombreuses situations: faire face à un adversaire armé, à un adversaire dans le dos, à un adversaire assis etc... Au total on dénombrerait plus de 2000 techniques différentes réparties strictement entre plusieurs niveaux de pratique.

Le Daïto ryu est une pratique martiale très riche faisant la part belle aux techniques de clef, de projection et d'immobilisation. Pratique très exigeante, elle demandera très vite une bonne maîtrise des déséquilibres, de la respiration ainsi que d'agir sur des points très précis.

# Bagua zhang

## 八卦掌

### Origine:

Lieu: Chine (Province du Hebei)

Date: XIXème siècle

Fondateur: Dong Hai Chuan (1793-1883)



### Bref historique :

Cet art martial fut créé au XIXème siècle par Dong Hai Chuan. Ce dernier, né dans la province du Hebei, aurait tout au long de son histoire étudié de nombreux arts martiaux dont on ne connaît pas la liste avec exactitude. On avance cependant qu'il aurait entre autres étudié le bafa quan. C'est alors qu'il aurait eu 40 ans qu'il aurait rejoint la secte taoïste Chuan Zhen où il aurait entre autres appris une forme de marche circulaire. C'est en mêlant ses connaissances martiales avec cette marche circulaire qu'il créera le Zhuan Zhangou qui prendra par la suite le nom de bagua zhang.

Très rapidement de nombreux courants se créèrent tant et si bien que l'on compte aujourd'hui pas moins de 18 courants principaux. Autre point intéressant, le bagua zhang se liera très vite avec le xin yi quan.

### Les grandes lignes :

Le bagua zhang est principalement reconnaissable grâce à la marche circulaire qu'effectuent les pratiquants lors de l'exécution de formes. De manière plus générale, le bagua zhang s'appuie sur une logique circulaire dont le but est de contourner les défenses de l'adversaire permettant ainsi des frappes dans le dos ou sur les côtés. La stratégie du bagua zhang repose aussi sur un certain nombre de feintes et de changements de direction brutaux visant à embrouiller l'adversaire.

Il s'agit d'un art martial fortement influencé par la philosophie taoïste et notamment par la notion de bagua, les huit trigrammes, qui a d'ailleurs certainement donné son nom à l'art martial. L'apport taoïste se retrouve aussi dans d'autres aspects théoriques et pratiques faisant du bagua zhang une pratique aux nombreux bienfaits thérapeutiques.

# Baihe quan

## 白鶴拳



### Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Chine province du Fujian

Date: XVIIIème siècle

Fondatrice présumée: Fang Qiniang

### Bref historique:

Comme pour de nombreux autres arts martiaux les origines du baihe quan sont incertaines et l'on trouve deux légendes à ce sujet. La première fait remonter la discipline à la destruction du temple de shaolin du sud en 1736 à laquelle aurait survécu la nonne Ng Mui. Cette dernière aurait fondé le baihe quan en s'inspirant de l'enseignement de shaolin et de la manière de combattre d'une grue. La seconde légende fait remonter les origines de la discipline à Fang Qiniang. Eduquée aux arts martiaux par son père elle se serait inspiré des mouvements souples de la grue pour fonder le baihe quan après avoir tenté de chasser un animal avec un bâton.

Pour ce qui est du développement de cette discipline au fil des années ce seront cinq grands courants qui se développeront chacun ayant une orientation propre. La discipline se développa d'abord principalement dans le sud de la Chine puis à Singapour et Taïwan. Le baihe quan serait pour certains l'une des principales sources du Naha-Te qui donnera entre autre les karaté Goju ryu et Uechi ryu.

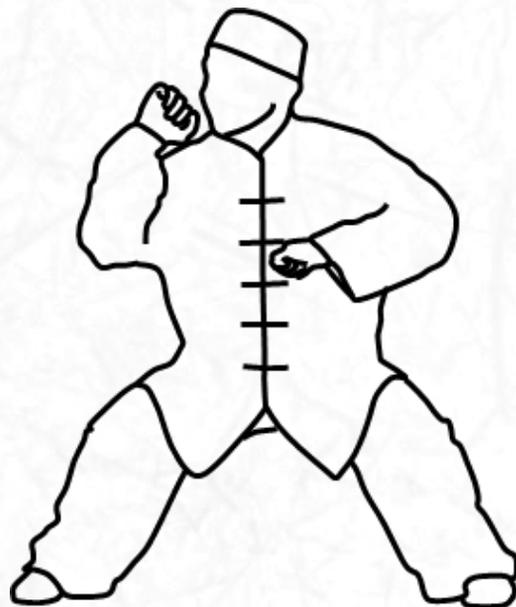
### Les grandes lignes:

Le baihe quan est une boxe caractéristique du sud de la Chine. Préférant le combat à courte et moyenne distance il met l'accent sur les techniques du haut du corps notamment les frappes avec les poings, paumes et coudes. On y trouve aussi des coups de pieds qui sont généralement bas et visent les appuis de l'adversaire. L'art martial comprend aussi un certain nombre de contrôles.

Très esthétique et utilisant beaucoup de techniques à mains ouvertes, l'une des particularités de ce style est l'importance qu'il donne à l'alternance de mouvements durs et doux. A ce titre si au début de la pratique on étudie surtout l'aspect dur et externe, l'aspect doux et interne arrive avec l'expérience.

# Baji quan

## 八極拳



### Origine présumée:

Lieu: Chine village de Mengcun

Date: XVIIème siècle

Fondateur présumé: Wu Zhong

### Bref historique

Bien qu'il soit difficile d'établir l'origine du baji quan du fait de l'absence de sources écrites sur le sujet avant 1930, la tradition orale fait remonter la paternité de la discipline à Wu Zhong un membre de la communauté musulmane hui. Selon la légende ce dernier aurait étudié le baji quan et le pigua quan auprès d'un moine mystérieux. Si les deux disciplines reteront fortement liées, le baji quan sera transmis par le neveu de ce dernier.

Bien que la pratique du baji quan fut longtemps limitée aux alentours du Mengcun et à la communauté hui, la discipline se serait vite taillé une grande réputation d'efficacité et sera surnommée boxe des gardes du corps. Elle connaîtra aussi une division en 4 grandes écoles. L'un de ses plus grands pratiquants sera Wu Hui Qing (1869-1958) qui modernisera et codifiera la discipline tout en développant ses principes et sa philosophie.

### Grandes lignes

Le baji quan est une discipline réputée pour son aspect très martial et direct. Mettant l'accent sur le combat à courte distance il se base sur l'utilisation des 8 segments du corps à savoir: la tête, les coudes, les mains, les hanches, les pieds, les genoux, les épaules et le dos. On y trouve de nombreuses techniques assez atypiques notamment dans l'usage des hanches. A noter que chaque partie du corps possède un rôle particulier puisque les mains défendent la tête, les coudes, le corps, les genoux et l'entre jambe. Le baji quan possède aussi une arme unique la Liu He Da Qiang (grande lance des 6 harmonies) qui mesure 3 mètres.

Cependant au-delà de son aspect martial d'apparence très brut la discipline possède des principes parfois très subtils basés sur le taoïsme.

# Bak mei quan

## 白眉拳



### Plus ancienne trace:

Lieu: Chine

Date: XXème siècle

Plus ancien maître connu: Zhang Liquan (1882-1964)

### Bref historique:

Il est difficile d'établir avec certitude l'histoire du bak mei quan avant le XXème siècle et Zhang Liquan. Selon diverses légendes la discipline remonterait au Moine Bak Mei (sourcils blancs) qui aurait été contemporain de la destruction du temple de shaolin au XVIIIème siècle. D'une légende à l'autre, le rôle de ce moine dans la destruction du temple est radicalement différent. Il est parfois présenté comme l'un des 5 maitres ayant survécu à la destruction, et d'autre fois, il aurait participé activement à la mise à sac du temple.

Quoiqu'il en soit pour la branche la plus connue de bak mei quan, l'histoire de la discipline commence vraiment avec Zhang Liquan qui aurait étudié trois disciplines dont une potentielle ancienne forme de bak mei quan pour former la discipline que l'on connaît aujourd'hui. A noter qu'à l'instar d'autres disciplines la pratique du maître changeant beaucoup au cours de sa vie ceci donnera lieu à la création de nombreux courants.

### Les grandes lignes:

Bien que divisé en plusieurs styles plus ou moins différents la branche remontant à Zhang Liquan possède un certain nombre de points communs. Tout d'abord il s'agit d'une boxe du sud et à ce titre elle privilégie le combat à courte portée et les techniques avec le haut du corps. L'une des ses particularités est sa position de base qui est plutôt haute et compacte avec le dos arrondi. La discipline comprend de nombreuses frappes avec les poings, coudes et pieds ainsi qu'un certain nombre de clefs.

Reposant sur de nombreux principes dont les 3 formes, les 4 énergies, les 6 forces externes et les 8 techniques; cet art martial se distingue par l'importance qu'il donne aux actions offensives. Le but est d'imposer le rythme du combat à l'adversaire et non de le subir.

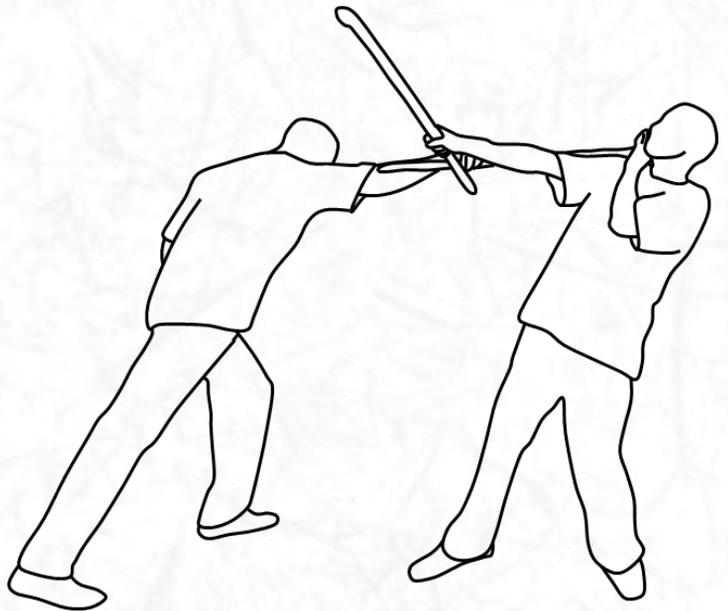
# Bataireacht

(shillelagh batta)

## Plus ancienne trace:

Lieu: Irlande

Période: XIVème siècle



## Bref historique

Bien que le bataireacht d'aujourd'hui aussi connu sous le nom de shillelagh batta ait vraiment vu le jour au XIXème siècle, on peut faire remonter les origines de ce dernier bien plus loin. Il est difficile de déterminer de quand datent les premières formes de combat au shillelagh en Irlande mais les plus anciennes traces certaines remontent au Moyen-Âge période durant laquelle le shillelagh aurait autant été utilisé comme arme à part entière que comme outil d'entraînement pour les soldats.

Ce sera cependant à l'occasion des factions fight, des combats en larges bandes qui auront lieu dans l'Irlande du XIXème siècle que l'utilisation du shillelagh connaîtra son âge d'or. Ces combats de groupe occasionnant de nombreux blessés et morts auront lieu pour de nombreux motifs et seront l'une des raisons de l'interdiction du port d'armes aux irlandais au XIXème siècle. Le shillelagh se transformera alors en canne de marche pour diverses raisons, dont la mauvaise image qu'il donnait des irlandais et la Grande Famine de 1845 à 1862 entraînant de nombreux morts et une migration massive des irlandais. Le bataireacht sera proche de l'extinction n'étant plus enseigné qu'en secret au sein de familles. Il faudra attendre les années 1970 pour que la discipline revienne doucement sur le devant de la scène.

## Les grandes lignes

Loin d'être une discipline unie, il reste encore beaucoup de choses à découvrir sur cet art martial. Il a cependant pour point central l'utilisation du shillelagh un bâton traditionnellement fait en prunelier dont une des extrémités possède un pommeau sculpté dans le nœuds des racines et l'autre une fêrûle en métal. On trouve des shillelagh de toutes formes et de toutes tailles.

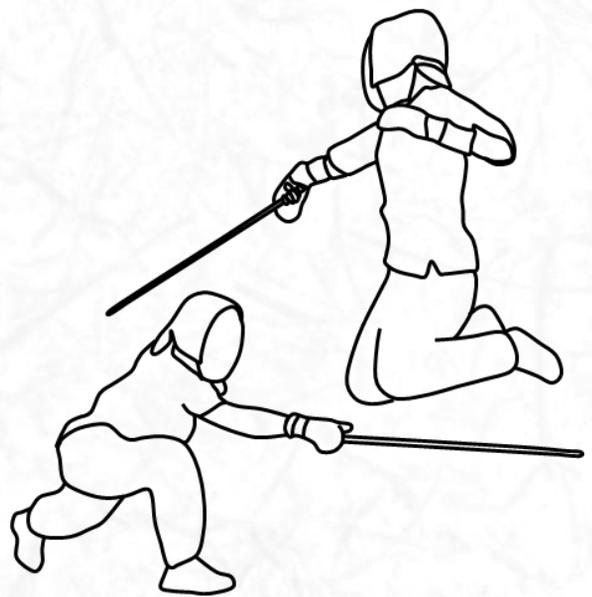
On trouve aujourd'hui deux grandes écoles ayant ouvert leurs portes au public chacune ayant un usage de l'arme différent. La Rince an Bhata Uisce Bheatha utilise une garde unique où l'arme est maintenue à deux mains parallèle au sol. La antrim bata elle, utilise une garde où l'arme est maintenue à une main.

# Canne de combat

## Plus ancienne trace:

Lieu: France

Date: XVIIIème siècle



## Bref historique:

Si l'on peut faire remonter l'utilisation de la canne comme arme de combat en France au moins jusqu'au XVIIIème siècle, c'est vraiment au XIXème siècle que son maniement se développera le plus. Ce développement pourrait avoir plusieurs raisons comme son utilisation comme outil d'entraînement à l'armée, la recherche de nouveaux outils de défense personnelle dans un climat de grande insécurité mais la théorie la plus commune est celle qui voudrait qu'elle fut utilisée lors des rixes entre compagnons (le compagnonnage étant une organisation du travail courante à l'époque). Quoiqu'il en soit c'est à partir de cette période que des personnes comme Louis Leboucher (1807-1866), Joseph Charlemont (1839-1914) ou encore Hubert Lecour (1820-1871) développeront des méthodes structurées autour de cette arme.

Si elle tombera peu à peu en désuétude à partir du début du XXème siècle; la canne n'étant plus à la mode et les deux guerres mondiales tuant de nombreux maîtres; il faudra attendre les années 1960 et 1970 pour que la discipline revienne lentement sur le devant de la scène. Elle se transforma alors en une pratique sportive et compétitive.

## Les grandes lignes:

Très différente de sa version du XIXème siècle la canne de combat moderne est un sport de combat utilisant un bâton en bois de 95cm dont une extrémité est plus large que l'autre, ainsi que des protections. D'aspect très dynamique cette discipline comprend de nombreux sauts, changements de rythmes et positions basses. Les pratiquants effectuent un flot continu d'attaques et de parades ce qui rend la discipline très impressionnante.

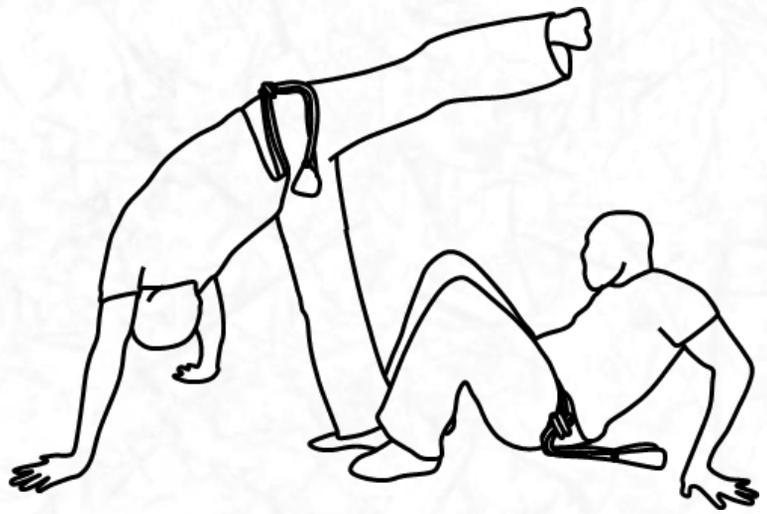
Les techniques autorisées qui sont au nombre de 6 sont essentiellement de grands mouvements circulaires. A noter qu'il n'y a pas de mouvements d'estocs ces derniers étant jugés trop dangereux.

# Capoeira

## Plus ancienne trace:

Lieu: Brésil

Date: XVIIIème-XIXème siècle



## Bref historique :

Il est très difficile d'obtenir des traces historiques de la capoeira datant d'avant le XIXème siècle période à laquelle le roi Dom Jao VI fuit au Brésil alors colonie portugaise. Ce que l'on sait est que dès le début du XIXème siècle la capoeira était perçue comme une menace pour le gouvernement qui voyait d'un mauvais œil la création d'une « culture nègre » mais aussi car elle était très violente et présente dans les nombreux gangs se faisant la guerre. Il y eut de nombreuses périodes de répression intensive de la capoeira notamment vers 1824, 1889 et 1924.

Malgré les nombreuses répressions la capoeira survécut notamment au sein de trois grandes villes Recife, Salvador et Rio de Janeiro. Pour survivre elle dut s'adapter perdant de son aspect violent et prenant plus ou moins selon les villes une forme de danse. Il faudra cependant attendre les années 1930 et le travail de Mestre Bimba pour que la capoeira s'organise et redevienne légale. Alors deux grands courants de capoeira se développèrent: la capoeira angola de mestre Bimba et la capoeira angola de mestre Pastinha.

## Les grandes lignes :

La capoeira est autant une forme de danse qu'un art martial à part entière. Riche et explosive elle se distingue notamment par son aspect très acrobatique et ses nombreux coups de pieds uniques. L'un des points clef de la stratégie en capoeira est la malicia qui désigne le fait de chercher à tromper son adversaire sur ses intentions. Ainsi les échanges en capoeira font la part belle aux changements de direction et de rythme, aux feintes et attaques par des angles inattendus.

Les combats s'effectuent sous forme de jeu au sein de la roda. A noter que parfois le terme roda peut désigner le jeu lui-même. La roda ou ronde est un cercle composé des autres capoeiristes qui rythment le combat en jouant d'instruments et en chantant. Les chants sont d'une importance cruciale en capoeira car non seulement ils sont un témoignage de l'histoire de la capoeira mais déterminent aussi le rythme des jeux.

# Cha quan

(zha quan, huihui quan, jiaomen quan)

## 查拳

### Origine

Lieu: Chine province du Shandong

Date: inconnue

Fondateur mythique: Cha Mi'er



### Bref historique:

Aussi surnommé «boxe de l'islam» ou «boxe des hui». Le cha quan est un art martial qui se serait développé au sein des communautés musulmanes hui du Shandong. Bien que l'on en sache peu sur son origine et son histoire; de nombreuses légendes l'attribuent ou du moins la font remonter à un personnage fictif du nom de Cha Mi'er. On trouve de nombreuses versions de son histoire s'étalant de la dynastie Tang (618-907) à la révolte des boxers en 1901. Quoiqu'il en soit il aurait selon plusieurs histoires été un soldat venu de l'est pour défendre l'ouest de la Chine mais serait tombé gravement malade en chemin. Recueilli et soigné dans un village il aurait enseigné son savoir martial aux habitants qui nommeront la discipline cha quan.

Bien qu'il soit difficile de trouver des informations sur le cha quan, on peut dire qu'au début du XXème siècle on trouvait déjà trois courants majeurs dans le Shandong et la boxe eu durant un temps une bonne renommée. La chute d'intérêt pour cette discipline serait lié à l'importance qu'elle a eu dans le développement du chang quan du wushu sportif moderne ce qui éclipsera le cha quan.

### Les grandes lignes:

Le cha quan est incontestablement une boxe caractéristique des styles du nord. On peut tout d'abord noter l'importance que le cha quan donne aux coups de pieds, aux acrobaties et aux mouvements amples. En plus des coups de pieds, on y trouve aussi de nombreuses techniques de paumes, de poings et de coudes ainsi que des projections. Les postures varient énormément de très basses à très hautes, le pratiquant se déplaçant sans cesse.

Le style privilégie de plus la stratégie à moyenne et longue portée et mise sur la vitesse d'exécution et la décontraction musculaire. Les mouvements d'attaque y ont une grande importance ainsi que les attaques combinées des pieds et des poings.

# Choy li fut

## 蔡李佛



### Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Chine province du Guandong

Date: XIXème siècle

Fondateur: Chan Heung (1806-1875)

### Bref historique:

Contrairement à bon nombre d'arts martiaux l'histoire du choy li fut est relativement connue et peu sujette à débat. La discipline fut fondée par Chan Heung qui étudiera tour à tour le fut gar auprès de Chan Yuen-Wu, le li gar auprès de Li Yau-San puis plus tard le choy gar auprès de Choy Fook. C'est après avoir étudié auprès de ces trois maîtres qu'il synthétisera leur enseignement au sein de son propre art martial le choy li fut.

S'il semble qu'il n'ait eu que peu d'élèves, la discipline se scindera tout de même dès la seconde génération de pratiquants en deux branches; l'une fidèle aux enseignements du maître et l'autre beaucoup plus agressive dirigée par Jeong Yim (1814-1893). Deux autres branches verront par la suite le jour au XXème siècle l'une fondée par Tam Sam et l'autre par Wong Gong. L'efficacité de ce style aurait été telle que Bruce Lee l'aurait qualifiée de « *système le plus efficace qu'il ait vu pour se battre contre plus d'une personne.* »

### Les grandes lignes:

Bien que considéré comme une boxe du sud, le choy li fut a la particularité de mêler de par son origine des éléments de boxe du sud et du nord. Ainsi s'il met l'accent sur les techniques de bras, ces dernières sont particulièrement amples et circulaires et les positions sont moins basses que dans d'autres styles comme le hung gar. Concernant les techniques le choy li fut comprend aussi de nombreuses techniques de jambes, de coudes, de genoux ainsi que des projections clefs et balayages.

L'une des grandes caractéristiques de l'art martial est le nombre particulièrement conséquent de formes puisqu'il en comprendrait plus d'une centaine. On constate de plus que non seulement ces formes sont nombreuses mais elles sont aussi très longues et permettent entre autre d'étudier pas moins d'une cinquantaine d'armes différentes.

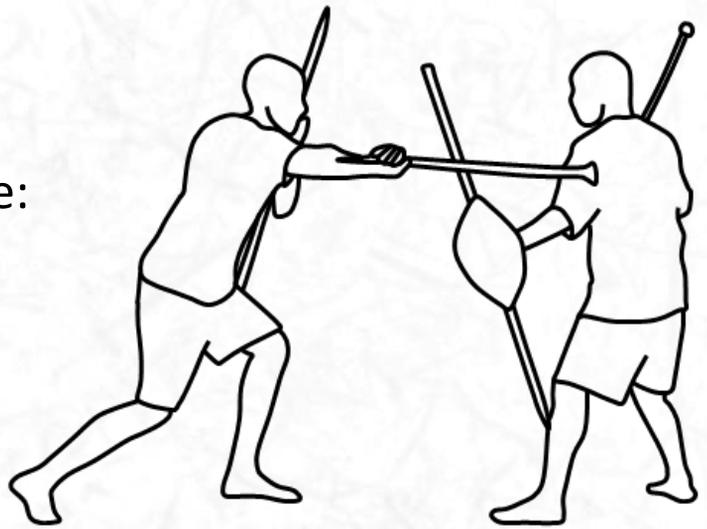
# Dlala 'nduku

(donga, zulu stick fighting, nguni stick fighting)

## Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Afrique du sud

Date: XIXème siècle



## Bref historique:

Il est difficile d'établir l'histoire de la discipline avant l'arrivée au pouvoir de Shaka Zulu (1787-1828). Il semble que certaines formes de dlala'nduku existaient bien avant son arrivée au pouvoir que ce soit sous forme de jeux ou de méthode de combat. Cependant avec l'arrivée au pouvoir de Shaka Zulu, sa politique de conquête et la modernisation de son armée, il semble que le dlala 'nduku obtint jusqu'à la fin du XIXème siècle une place de choix comme discipline d'entraînement pour l'armée. L'entraînement se faisait alors avec des boucliers plus grands et le bâton était un manche d'assegai (un ecourte lance).

L'une des premières raisons de la déchéance de la discipline fut l'annexion du royaume par les britanniques en 1897. Comme dans nombre de leurs colonies les envahisseurs interdirent le port d'arme, et pour survivre, la discipline dut se pratiquer avec des cannes. Une seconde raison de la chute d'intérêt pour la discipline fut son appropriation dans certaines grandes villes par des groupements conservateurs zoulou ce qui lui donnera une mauvaise image. Il semble que malgré tout certaines expressions traditionnelles de la discipline aient survécu dans les campagnes. On note aussi un regain d'intérêt pour la discipline depuis les années 90.

## Les grandes lignes:

Le dlala 'nduku est une forme de combat au bâton relativement unique se pratiquant avec deux bâtons dont la taille et la forme peuvent varier. De manière générale l'un des bâtons plus grand que l'autre est tenu dans une main en son centre et a un rôle uniquement défensif tandis que l'autre parfois lesté a un rôle offensif. La main tenant le bâton défensif est souvent protégé par un bouclier ovoïde en peau de chèvre de taille variable ou par un simple linge.

Le but de la discipline est de toucher la tête de l'adversaire, tête qui n'est généralement pas protégée. Bien que la discipline est loin d'être unifiée ou même théorisée elle comprend un travail de feinte très avancé.

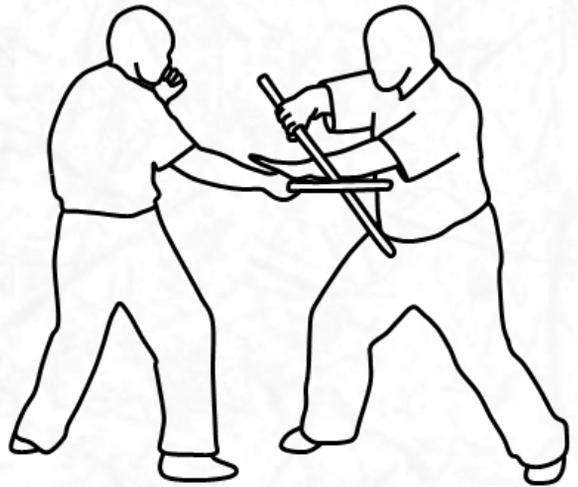
# Escrima

(arnis, kali)

## Plus ancienne trace:

Lieu: Philippines

Date: XVIème siècle



## Bref historique :

Aussi connu sous le nom d'arnis et de kali, il est difficile de retrouver les origines exactes de cet art martial philippin. L'une des principales raisons à cela est qu'il n'a probablement jamais existé une seule forme d'escrima et que cette discipline se soit probablement développée en plusieurs endroits de l'archipel de manière plus ou moins indépendante. On peut en revanche avancer le fait que l'escrima ait certainement, avant le XVIème siècle, bénéficié de sa situation géographique.

Au XVIème siècle, la colonisation de l'archipel par les espagnols permettra non seulement à l'art martial de prouver son efficacité au combat lors des nombreuses escarmouches tout au long des trois siècles que durera la colonisation, mais elle permettra aussi à l'escrima de s'enrichir de techniques martiales occidentales notamment en ce qui concerne l'usage de la rapière et de la dague. Bien qu'interdite dès 1764 et durant de nombreuses années, de nombreuses écoles s'établirent et développèrent la discipline en secret qui s'illustrera à de nombreuses reprises au XIXème et XXème siècle.

## Les grandes lignes :

L'escrima n'est pas, un art martial uni, du fait de son histoire il est composé d'une multitude de styles qui partagent un certain nombre de points communs. Parmi ces points communs on note la prédominance des techniques d'armes (arnis de armas) sur les techniques de poings (arnis de manos) techniques qui sont parfois réservées aux pratiquants déjà expérimentés. Ces styles partagent aussi l'importance donnée à la vitesse et à la précision des frappes, les techniques s'enchaînant et visant des points précis sur les membres et le corps.

Parmi les armes étudiées en escrima les plus communes sont les bâtons notamment l'utilisation du bâton long et court (permettant de se préparer à l'étude de l'épée et de la dague. On y trouve aussi une étude du combat au couteau utilisé seul ou par paire. Enfin un certain nombre de lames de différentes tailles et formes sont utilisées dans les différents styles.

# Gatka

## ਗਤਕਾ



### Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Inde et Pakistan région du Pendjab

Date: XVIème siècle

### **Bref historique:**

Anciennement nommé shastar vidiya, le gatka est une discipline qui s'est développée au sein de la communauté sikh à partir du XVIème siècle. L'art martial aurait bénéficié du développement de la culture martiale sikh, né des nombreux conflits qui opposeront cette communauté aux dirigeants de l'Empire moghol notamment au XVIIème siècle. La discipline atteindra son apogée au XVIII et début du XIXème siècle et il est dit que sous l'Empire Sikh (1799-1849) le shastar vidiya était pratiqué couramment et ce dès le plus jeune âge autant par des hommes que des femmes.

Bien que le développement des armes à feu aurait porté un premier coup au gatka, ce seront les deux défaites face à l'Empire britannique en 1846 et 1849 menant à la colonisation du Pendjab qui aurait porté le plus gros coup à la discipline. Ceci passera par un désarmement de la population, l'interdiction des pratiques martiales et la mise à mort de nombreux maîtres. Malgré tout le gatka réussit à survivre sous une forme plus ou moins modifiée grâce à la formation de bataillons sikhs au sein de l'armée britannique. A partir des années 1880 le gatka se transformera peu à peu en sport et se divisera en trois grandes branches.

### **Les grandes lignes:**

Dans sa pratique actuelle le gatka est divisé en trois courants distincts. Le gatka rituel qui est la version la plus connue mais aussi la moins martiale. Le gatka sportif qui peut prendre de nombreuses formes et mettant en avant l'aspect compétitif. Le gatka traditionnel qui est la forme la plus rare mais qui se concentre sur les techniques martiales.

De manière globale le gatka est une discipline très dynamique basée sur l'étude de plusieurs armes. Le pratiquant doit y apprendre à garder son arme constamment en mouvement ainsi qu'à affronter plusieurs adversaires. On y trouve aussi occasionnellement des techniques de combat à mains nues.

# Hapkido

# 합기도

## Origine:

Lieu: Corée

Date: XXème siècle

Fondateur: Ji Han Jae (1937- ????)



## **Bref historique :**

Là où de nombreux arts martiaux peuvent se prévaloir d'une histoire de plusieurs siècles, tel n'est pas le cas de l'Hapkido. Cet art martial aujourd'hui très réputé fut créé au XXème siècle par Choi Yong Sul à partir de l'enseignement de Daïto ryu qu'il avait reçu de Sokaku Takeda. Ceci explique la similarité entre aikido et hapkido, les fondateurs de ces deux arts martiaux ayant eu le même maître. Il semble ainsi que l'hapkido tel qu'il fut enseigné au départ par son fondateur n'ait été rien d'autre que du daïto ryu. Cependant cet art martial s'enrichit très vite des nombreuses pratiques martiales coréennes et notamment le taekkyon.

Il existe une controverse quant à savoir qui est le réel fondateur de l'hapkido et nombre de personnes considèrent que ce n'est pas Choi Yong Sul qui est le fondateur de cet art martial mais Ji Han Jae (1937- ????). En effet c'est ce dernier qui permit l'introduction de techniques issues des arts martiaux coréens dans l'enseignement de son maître et qui changea le nom de la discipline en hapkido.

## **Les grandes lignes :**

L'hapkido est un art martial complet faisant la part belle aux techniques de clef, d'immobilisation et de projection. Bien qu'il soit assez proche historiquement de l'aïkido et comprenne des techniques communes avec ce dernier sa pratique est beaucoup plus brutale. L'héritage coréen se retrouve dans les techniques de frappe et notamment dans les nombreux coups de pieds portés parfois très hauts ou sautés. Les frappes de l'hapkido doivent être précises et viser des zones sensibles du corps comme des nerfs, les côtes ou des organes moins protégés.

L'hapkido est un art martial qui se tourne vers l'efficacité au combat plus que vers les aspects esthétiques. Pour atteindre cette efficacité il se base sur trois grands principes : yu, won et hwa. Ces trois principes peuvent se résumer dans le fait de rechercher la décontraction musculaire, d'éviter de s'opposer à la force de l'adversaire, de privilégier des mouvements circulaires pour rediriger la force de l'adversaire et de garder son calme pour déceler les intentions de l'adversaire.

# Hung gar

(hung kuen, hung ga kuen, hongjia)

## 洪家

### Plus ancienne trace:

Lieu: Sud de la Chine

Date: XVIIIème siècle



### Bref historique

Comme souvent il est difficile de déterminer avec certitude les origines du hung gar du fait de l'absence de sources fiables à ce sujet. La plupart des légendes traitant de ce sujet font remonter la discipline à la destruction du temple de shaolin aux alentours de 1736 et à un certain Hung Gee Quan. Il semble que la discipline se soit rapidement divisée en de nombreux courants et se soit dans un premier temps principalement développée dans le sud de la Chine, en Malaisie et à Singapour.

L'un des pratiquants les plus connus de cette discipline et qui l'aura le plus influencé est Wang Fei Hung (1847-1924). Ce personnage présenté comme héros dans de nombreux films aurait reçu le hung gar de son père et lui aurait apporté plusieurs modifications. A partir de là, le hung gar se divisera en deux courants; d'une part l'ancien hung gar lui-même divisé en de nombreuses branches, et d'autre part le nouveau hung gar qui sera enseigné par les élèves de Wong Fei Hung.

### Les grandes lignes:

Le hung gar est une boxe typique du sud de la Chine. Les positions y sont stables et les coups de pieds bien que nombreux ne dépassent que rarement le niveau de la ceinture. On note aussi que les techniques de bras y sont privilégiées ainsi qu'un travail à courte portée. Le panel technique comprend d'ailleurs de nombreuses frappes avec les poings, les coudes et les genoux ainsi que l'étude de formes de mains et de projections.

Bien que l'art martial soit surnommée «boxe du tige et de la grue», le hung gar repose sur l'étude de 5 animaux chacun ayant ses propres techniques sa propre stratégie etc... Ces animaux sont le tigre, la grue, le serpent, le léopard et le dragon. Il est important pour le pratiquant de ne pas se limiter à un seul animal mais au contraire de pouvoir passer de l'un à l'autre selon ses besoins.

iaïdo

# 居合道



Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Japon

Date: XVIème siècle

Fondateur: Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1542-1621)

## Bref historique :

Le iaï est une pratique ancienne qui a certainement existé avant Hayashizaki Jinsuke Shigenobu cependant c'est ce dernier qui semble avoir été le premier à codifier cette pratique au XVIème siècle. A cette époque la pratique du sabre se divisait en deux grandes pratiques le kenjutsu qui est la partie escrime et l'iaijutsu qui consiste dans le fait de frapper tout en dégainant. Il serait illusoire de penser qu'à l'époque la pratique du iaïjutsu fut étudiée seule. Toujours est-il que les techniques développées par Hayashizaki Jinsuke Shigenobu ne tardèrent pas à faire des émules et furent reprises par de nombreuses autres écoles.

Ce n'est qu'au XXème siècle que l'iaïjutsu suivant le mouvement des arts martiaux commença à se scinder en deux courants majeurs. Le iaïdo qui met l'accent sur la fluidité du mouvement et se pratique dans une démarche tant spirituelle que martiale, et le iaïjutsu qui lui met l'accent sur l'efficacité de la technique et la vitesse.

## Les grandes lignes :

Le iaïdo est une pratique plutôt solitaire qui met l'accent sur le travail de la fluidité et de la concentration et repose sur l'étude de katas. Malgré le fait que les katas soient très courts comparés à ceux d'autres arts martiaux, la pratique s'avère assez éreintante pour les débutants principalement en raison des nombreuses répétitions et du fait de la position de départ à genoux (seiza) qui s'avère bien souvent douloureuse pour nous autres occidentaux.

L'iaïdo au même titre que le kyudo (voie de l'arc) est une pratique donnant une forte importance à la spiritualité. Certains le considèrent comme une forme de méditation en mouvement permettant à l'esprit de s'éveiller et d'atteindre satori, l'éveil spirituel. Il ne faut cependant pas nier les nombreuses applications martiales dont les racines plongent dans la fureur des combats du Japon médiéval.

# Jodo

# 杖道



## Origine:

Lieu: Japon

Date: XVIIème siècle

Fondateur: Muso Gonnosuke

## Bref historiques:

Bien que l'on ne connaisse pas avec exactitude ses dates de naissance et de mort, on attribue généralement la création du jojutsu (et du jo) à Muso Gonnosuke. Ce dernier qui aurait étudié auprès d'une ou plusieurs koryus aurait créé une nouvelle arme, le jo, après suite à une illumination divine après sa défaite contre Miyamoto Musashi. Devenant un combattant renommé il sera engagé par le clan Kuroda qui deviendra le seul dépositaire du jojutsu et l'enseignera au sein de l'école Shindo Muso Ryu.

Bien qu'elle se divisera en plusieurs courants, la discipline ne sera pas enseignée hors du clan avant l'avènement de l'ère Meiji et plus particulièrement 1872. A cette époque il ne restait alors plus que deux courants principaux. Ce sera Shimizu Takaji (1896-1978) qui fera passer le jojutsu au jodo d'un part en créant le Dai Nihon Jodokai en 1940 puis en créant une forme unifiée de jodo autour de 12 katas en 1968. A noter que parallèlement à cela le Shindo Muso ryu continuera à exister.

## Les grandes lignes:

Dans sa pratique actuelle le jodo est loin d'être une discipline unie et est divisé en deux grands courants. Le jodo des diverses branches de l'école Shindo Muso ryu enseigné de manière traditionnelle au sein des koryus; et le setei jodo, la forme créée par Shimizu Takaji développée au sein de la fédération japonaise de kendo. Ces deux versions sont assez différentes dans leur enseignement ainsi que dans leurs objectifs et systèmes de grades.

Au-delà des différences, le jodo dans son ensemble repose sur l'étude de deux armes d'une part le jo, un bâton de 1m28 qui est toujours confronté au sabre (les koryus comprennent l'étude d'autres armes). La discipline se base sur l'étude des katas et ne comprend pas de forme de combat libre. Elle a pour but de pouvoir contrôler l'adversaire et non le tuer et son éventail technique comprend de nombreuses frappes, clefs articulaires et immobilisations.

# Judo

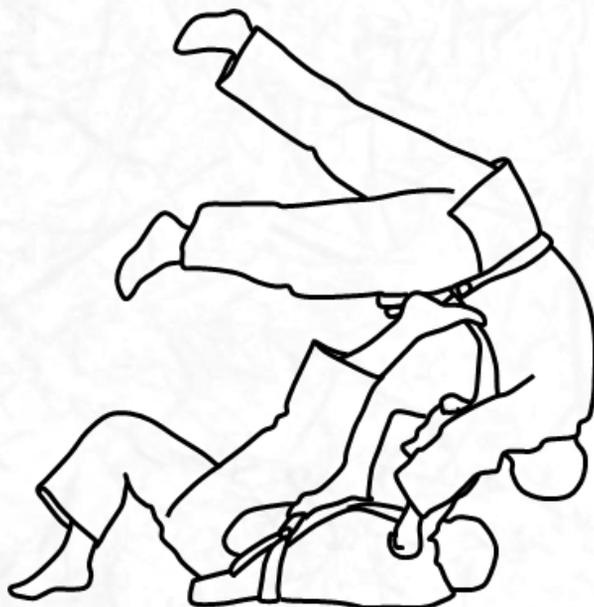
# 柔道

Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Japon

Date: Fin du XIXème siècle

Fondateur: Jigoro Kano (1860-1938)



## Bref historique :

Jigoro Kano a créé le judo à partir de l'étude de plusieurs écoles de jujutsu. Il a souhaité créer une discipline à la fois moderne et constructive de l'individu. Dans cette optique il s'est inspiré du modèle occidental en créant une discipline plus structurée et ouverte à la compétition en enlevant du jujutsu les techniques jugées trop dangereuses et guerrières. En ce sens, il est l'un des pionniers du passage des bujutsu, méthodes traditionnelles enseignées dans les koryus, aux budos.

Le judo a, par la suite, de plus en plus évolué vers des formes compétitives perdant peu à peu de son essence martiale. Ainsi, si on trouvait à l'origine des katas ayant une orientation self défense, ces derniers tendent à être oubliés.

## Les grandes lignes :

Le judo dont le nom signifie « voie de la souplesse » est l'un des premiers budo offrant une nouvelle conception des arts martiaux. La notion de budo fait appel à la notion de « voie spirituelle » et voit les pratiques martiales comme un moyen de permettre à l'individu de se construire et de s'éveiller spirituellement.

Le Judo met en principe l'accent sur l'importance de la souplesse et des déplacements. On y trouve principalement des techniques de projections, de clefs, de lutte et des techniques de combat au sol. L'un des principes fondamentaux est d'utiliser la force de l'adversaire contre lui en ne s'y opposant pas mais au contraire en allant dans le sens de son mouvement ou en réorientant sa force. Avec le surdéveloppement du judo en tant que discipline sportive, ces principes de base sont mis à mal tant et si bien que le judo est parfois qualifié de vulgaire lutte habillée.

# Jujutsu brésilien

## Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Brésil

Date: XXème siècle

Fondateur: Hélio Gracie (1913-2009)



## **Bref historique:**

On peut faire remonter les origines du jujutsu brésilien aussi nommé gracie jujutsu à l'arrivée de Esai Maeda au Brésil au début du XXème siècle. Cet ancien étudiant du Kodokan aurait entre autre enseigné à Carlos Gracie et ses frères qui ouvriront une école de jujutsu en 1925. Ce sera Helio Gracie le plus jeune et le plus frêle des frères qui fera évoluer le judo en augmentant l'importance du combat au sol et ce pour deux raisons. D'une part selon lui les combats finissaient irrémédiablement au sol lors d'agression et d'autre part, au sol le gabarit a moins d'importance. C'est dans cette optique que fut créé le jujutsu brésilien.

La source du succès de la pratique sera la participation des frères Gracie à de nombreuses formes de combat libre. Ces derniers permettaient aux frères de démontrer une certaine forme de « supériorité » de leur discipline dans un cadre de duel compétitif. Les frères auraient ainsi créé le vale tudo et participeront à la mise ne place de l'UFC. La discipline évoluera fortement vers une pratique compétitive perdant une part de son aspect martial d'origine.

## **Les grandes lignes:**

Contrairement à beaucoup d'arts martiaux et plus particulièrement son ancêtre direct le judo, le jujutsu brésilien met avant tout l'accent sur le combat au sol. L'une des justifications à ceci est que si on peut forcer une personne à combattre au sol, on ne peut pas forcer quelqu'un à combattre debout. A ce titre certaines techniques comme les frappes et projections ont souvent une importance très secondaire.

Pour ce qui est de son éventail technique le jujutsu brésilien se base sur le judo en y ayant fait de nombreux ajouts du fait de sa spécialisation. On y trouve ainsi une garde particulière mais aussi tout un panel de techniques de clefs de bras, jambes et cou ainsi que de nombreux étranglements et dégagements.

# Kalarippayat

## കളരിപ്പയറ്റ്



### Plus ancienne trace:

Lieu: Inde, Kerala

Période: IVème siècle

### Bref historique :

Bien que le kalarippayat soit relativement connu de nom, on ne sait finalement rien sur ses origines. On peut cependant avancer qu'il est très ancien puisque les plus anciennes traces écrites de cette pratique semblent remonter au IVème siècle et qu'il serait originaire du Kerala un Etat du sud-est de l'Inde. La légende veut que ce soit le dieu Parasurama qui fonda le Kerala et enseigna le kalarippayat à son peuple pour qu'il puisse se défendre.

Si l'on ne sait pas avec certitude à quoi pouvait bien ressembler l'art martial à son origine il semble qu'il se soit peu à peu codifié entre le IXème siècle et le XIIème siècle pour prendre la forme qu'il a aujourd'hui. Il aura subi trois principales influences: dravidienne, bouddhiste et aryenne. Le kalarippayat s'est au fil de son histoire répandu dans les divers royaumes que comprenait l'Inde actuelle. Avec la colonisation du pays par l'Angleterre au XVIIème siècle la pratique de cet art martial sera frappée d'interdit et elle survivra dans le secret jusqu'en 1947 année qui marquera la libération de l'Inde.

### Les grandes lignes :

Le kalarippayat est un art martial facilement reconnaissable en raison des positions très basses qu'il emploie et de ses techniques sautées. C'est une discipline très exigeante qui nécessitera de développer une grande souplesse et une bonne coordination. Riche de nombreuses influences le kalarippayat s'inspire d'animaux en ce qui concerne les postures et donne une grande importance au travail énergétique, notamment à l'étude des points vitaux.

Cette discipline a un système de progression très particulier puisque la première phase se pratique sans armes et permet surtout de préparer le pratiquant en développant sa souplesse, le combat à mains nues lui est réservé aux pratiquants avancés. Concernant les armes étudiées, le kalarippayat comprend de nombreuses armes comme: le sabre, le bouclier, le bâton, la masse en bois, l'épée fouet (urumi) ou encore l'ottakkol une sorte de dague en bois en forme de S.

# Karaté

# 空手



## Origine présumée:

Lieu: Japon, Okinawa

Date: XVème siècle

## Bref historique:

Bien que l'on ne sache pas exactement de quand date la discipline, les prémices du karaté remonteraient aux alentours du XVème siècle dans l'archipel des Ryūkyū unifié par la dynastie Sho et vassale de la Chine. La légende veut que pour éviter toute révolte, la dynastie récemment arrivée au pouvoir aurait interdit le port d'armes en 1477 ce qui aurait forcé le peuple à trouver d'autres moyens de se défendre. A partir de là, le tang te (ancêtre du karaté) se serait développé en se basant sur les arts martiaux chinois.

L'invasion de l'archipel par les japonais en 1609 marquera un tournant dans l'histoire de la discipline. Le peuple cherchant un moyen de lutter contre cet envahisseur développera ainsi entre autre le karaté qui sera à partir de là pratiqué dans le secret et teinté d'un sentiment anti japonais jusqu'à la fin du XIXème siècle. Il faudra tout de même attendre les années 1920-1930 pour que le karaté soit reconnu comme un art martial à part entière par le gouvernement japonais et ce notamment grâce aux efforts de plusieurs maîtres dont Gichin Funakoshi (1870-1957) qui modernisèrent la discipline en introduisant tenue, grade, système de combat et en le coupant de ses racines chinoises.

## Les grandes lignes:

Le karaté est loin d'être une discipline unie et est divisé en de nombreux courants chacun ayant une approche différente de la discipline, des spécialisations, une orientation, des principes propres etc... Si au XIXème siècle on comptait trois principaux courants aujourd'hui on en trouve au moins une dizaine de principaux. Parmi les plus connus on trouve les styles: shotokan, goju ryu, wado ryu, shito ryu, shorin ryu, uechi ryu et kyokushinkai

Bien que la discipline soit surtout connue pour ses techniques de percussion avec les poings et les pieds, selon les styles on y trouve aussi de nombreuses techniques de frappes avec les coudes, genoux, mais aussi des projections, immobilisations et clefs articulaires.

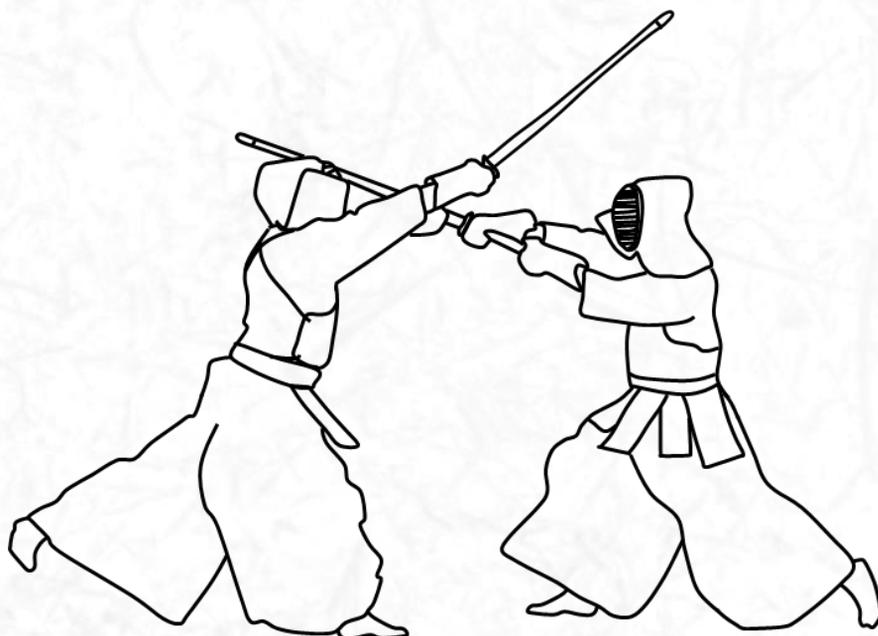
# Kendo

# 剣道

Origine:

Lieu: Japon

Date: 1912



## Bref historique:

L'histoire du kendo est indissociable de celle du shinai, un sabre fait de lattes de bambou permettant de s'affronter en limitant les risques. Cette arme aurait été créée au XVIème siècle et se serait démocratisée durant l'ère Edo. Cet arme aurait permis le développement de ce que l'on appellera le shinai geiko (combat au shinai) qui à la base permettait à des personnes d'écoles différentes de s'affronter. Au fil du temps il semble que des écoles spécialisées dans ce type de combat aient vu le jour.

Avec l'avènement de l'ère Meiji et les bouleversements qu'elle apportera, de nombreuses pratiques martiales japonaises périclitèrent mais il semble que le shinai geiko ait bien moins souffert de ces transformations que le kenjutsu traditionnel. Fortement encouragé à partir de la fin du XIXème siècle par le gouvernement japonais, un comité d'expert sera réuni à partir de 1906 pour tenter d'unifier la pratique ce qui débouchera sur la création d'un ensemble de katas de base et l'adoption du terme kendo en 1912. Il faudra cependant attendre encore plusieurs années pour que la standardisation fasse vraiment effet.

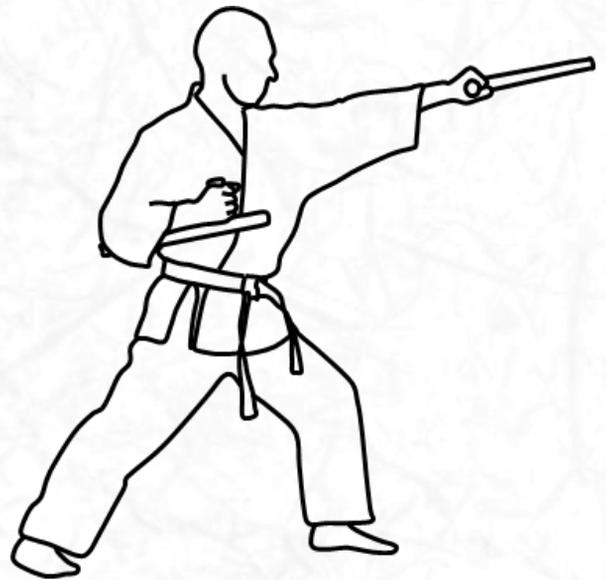
## Les grandes lignes:

L'une des particularités du kendo est que les pratiquants y portent un équipement particulier. Si les entraînements au kata se font simplement avec un hakama, une veste et un bokken (sabre en bois), les combats eux se font avec une armure nommée bogu et un shinai. Le bogu est composé de 4 pièces à savoir un casque grillagé (men), un plastron (do), des moufles (kote) et une protection pour l'aine et les cuisses (tare).

Bien que l'on parle parfois de combat libre en kendo, ces derniers sont en réalité très limités puisque pour qu'une frappe soit valide elle doit répondre à un certain nombre de critères et viser l'une des quatre cibles bien précise et protégée.

# Kobudo d'Okinawa

## 沖繩古武道



### Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Japon, Okinawa

Date: XVème siècle

### Bref historique:

A l'instar du karaté on attribue généralement les origines du kobudo à l'interdiction du port d'armes aux habitants d'Okinawa par la dynastie Sho au XVème siècle. Bien que ceci aurait eu pour but d'éviter toute forme de révolte, les habitants auraient dû trouver d'autres moyens de faire face aux attaques des pillards japonais et auraient commencé à utiliser les outils du quotidien pour se défendre. Il est dit que là où le karaté aurait été pratiqué par les nobles le kobudo lui aurait été développé par le peuple.

Suite à l'invasion de l'île par le clan Satsuma en 1609, le kobudo aurait connu un nouvel essor se teintant d'un sentiment anti japonais et sera méprisé par les japonais jusqu'au début du XXème siècle. Ce sera à partir de cette période que l'art martial commencera à intéresser les japonais et ce avant le karaté en partie en raison de son caractère exotique et il trouvera peu à peu ses lettres de noblesses.

### Les grandes lignes:

Le kobudo est un art martial souvent étudié avec le karaté se basant sur l'utilisation de plusieurs armes dérivées d'outils. Bien que l'on en compte plus ou moins une vingtaine on en trouve 5 principales:

- le bo: un bâton long
- les saïs: de petits tridents métalliques souvent utilisés par paire.
- le nunchaku: un petit fléau qui bien qu'il fut popularisé par Bruce Lee a en kobudo un maniement complètement différent.
- le tonfa: ancêtre de la version utilisée par les forces de l'ordre il possède une section carrée et est souvent utilisé par paire.
- le kama: une petite faucille pouvant connaître de nombreuses variantes comme l'ajout d'une chaîne.

Dans sa pratique actuelle, le kobudo se base essentiellement sur l'étude de katas et ne comprend pas de combat libre. Il est de plus divisé en plusieurs écoles.

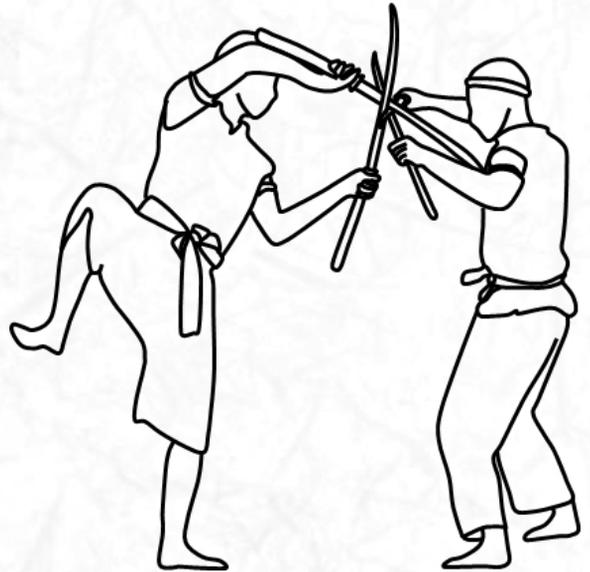
# Krabi krabong

## กระบี่-กระบอง

### Plus ancienne trace:

Lieu: Thaïlande

Date: XIVème siècle



### Bref historique:

Bien que l'on ne sache pas avec exactitude à quand remontent les origines du krabi krabong, il semble que l'on puisse au moins faire remonter la discipline au XIVème siècle avec l'avènement de la période Ayutthaya (1350-1767). En effet, bien que la discipline aurait été pratiquée dans de nombreux endroits durant cette période la version que l'on connaît aujourd'hui serait issue de celle pratiquée au Buddhay Swan, une école fondée aux alentours de 1350 et qui aurait eu pour but de former l'élite guerrière du Siam.

S'il est difficile d'établir avec certitude le développement de la discipline elle aurait au cours de son histoire été influencée par le muay et aurait connu un grand succès jusqu'au règne du roi Rama II (1767-1824). En effet, sous l'égide de ce dernier l'armée se modernisera et adoptera massivement les armes à feu. Dans ce contexte, l'intérêt pour le krabi krabong déclina rapidement et le Buddhay Swan n'enseignera plus qu'aux gardes du corps du roi ce qui permettra à la discipline de survivre. Ce sera grâce à Samai Mesamarn (1914-1998) que la discipline reviendra lentement sur le devant de la scène à partir des années 1950.

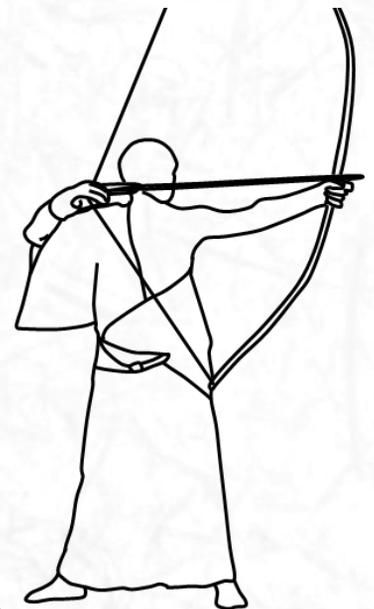
### Les grandes lignes:

Bien qu'il comprenne toute une partie de combat à mains nues, l'art martial se base principalement sur l'étude de plusieurs armes dont des sabres (daab), boucliers, lances, bâtons ou encore le mae sauk qui ressemble à un tonfa avec deux poignées.

La discipline se distingue par un aspect très vif et martial le pratiquant cherchant avant tout l'efficacité. Le krabi krabong possède à ce titre l'une des formes de combat libre les plus avancées puisque si en début de combat les deux adversaires sont armés, ce dernier ne s'arrête pas si l'un d'eux perd son arme. Il est alors possible de voler l'arme de son adversaire ou d'éloigner l'arme tombée au sol. La discipline enseigne aussi diverses manières de faire face à plusieurs adversaires.

# Kyudo

# 弓道



## Origine présumée:

Lieu: Japon

Date: 1660 environ

Fondateur présumé: Morikawa Kozan

## Bref historique:

Bien que le kyudo semble réellement né au XVIIème siècle, on peut trouver ses origines bien avant cela. Le tir à l'arc aurait très tôt eu une grande importance dans la société japonaise et aurait en premier lieu été importé de Chine durant la période Yamato (250-710). Il occupera peu à peu une grande place dans la pratique militaire l'arc devenant peu à peu l'arme principale de la noblesse guerrière. Influencé par l'archerie moghole au XIIIème siècle la discipline ne commencera à décliner qu'avec l'introduction des armes à feu par les occidentaux au XVIème siècle.

Bien que la pratique du tir à l'arc aurait commencé à être influencée par le bouddhisme à partir du XIIème siècle, il faudra attendre le XVIIème siècle pour qu'elle trouve une nouvelle voie. En effet, principalement pratiqué comme une discipline militaire jusque là, ce serait Morikawa Kozan qui aurait en 1660, fondé la première école de kyudo, la Yamato ryu. Au sein de cette école le tir à l'arc n'était plus une pratique militaire mais spirituelle. Cette nouvelle vision de l'arc rencontrera un certain succès et le kyudo prendra une place importante dans de nombreuses cérémonies. De nombreuses écoles verront le jour et une tentative d'unification aura lieu dans les années 1930.

## Les grandes lignes:

Dans sa pratique actuelle le kyudo est l'une des disciplines les plus ritualisées et chaque tir comprend pas moins de huit étapes précises. Il convient tout de même de distinguer deux courants le kyujutsu où le but est de toucher la cible, et le shâdo dont le but est avant tout spirituel, le fait d'atteindre la cible n'étant pas une fin en soit.

L'un des aspects les plus uniques du kyudo est l'arme utilisée. L'arc long utilisé aujourd'hui le yumi a la particularité d'être asymétrique et de tourner dans la main du pratiquant lors du tir.

# Lua

## Plus ancienne trace:

Lieu: Hawaï

Date: XVIIIème siècle



### **Bref historique:**

On sait peu de choses sur l'histoire du lua avant le XVIIIème siècle et l'arrivée des occidentaux. Il semblerait que la discipline se soit développée dans la société hawaïenne qui était très guerrière et hiérarchisée. Le lua aurait été une pratique martiale réservée aux seuls koa, une élite guerrière soumise à de nombreux tests et toute personne qui était surprise en train de l'étudier sans faire partie de cette élite était mise à mort.

La discipline aurait atteint son apogée suite à l'unification de l'archipel par le Roi Kamehameha Ier (1758-1819) qui aurait fondé trois grandes écoles permettant d'étudier la discipline. Cependant, à partir des années 1820 l'arrivée des missionnaires chrétiens et anglicans ainsi que les nombreuses transformations de la société hawaïenne voulues par le roi Kamehameha II (1797-1824) entraînerent une lente disparition du lua qui ne survécut que grâce à quelques maîtres. Ce ne sera vraiment qu'à partir de la toute fin du XIXème siècle et le début du XXème siècle que l'art martial sortira peu à peu de l'oubli mais encore aujourd'hui sa pratique reste assez confidentielle.

### **Les grandes lignes:**

Le lua de son nom complet kapu kuialua est un art martial reposant autant sur l'étude du combat à mains nues que des armes. Discipline traditionnelle hawaïenne, les armes qui y sont étudiées sont toutes faites de bois, de pierre de dents de requin et/ou de corde et on incite souvent les pratiquants à étudier la manière de les créer.

Malgré son histoire mouvementée, la pratique martiale a su garder un aspect martial très prononcé et possède un aspect que l'on peut parfois juger brutal. Ainsi plusieurs écoles misent sur une stratégie très offensive et sur le déploiement d'une force brute pour briser les os ou enfoncer la garde de l'adversaire. Malgré cela l'aspect philosophique y possède aussi une part importante le pratiquant devant apprendre l'humilité et chercher un équilibre intérieur.

# Luohan quan 罗汉拳



## Origine présumée:

Lieu: Chine province du Henan

Date: XIVème-XVIème siècle

## Bref historique:

Le luohan quan est un art martial possédant une histoire particulièrement obscure mais sa pratique est incontestablement liée au temple de Shaolin. Selon la légende on pourrait retrouver les prémices de cette discipline dans les exercices physiques qu'aurait apporté le Bodhidharma au temple de shaolin au VIème siècle. Ces exercices et vraisemblablement d'autres sources auraient donné une première forme d'arts martiaux de shaolin qui fera la renommée du temple avant de décliner lentement.

Il aurait fallu attendre les XIVème et XVIème siècles pour que le développement martial du temple connaisse un nouvel essor et que les pratiques martiales locales se mêlent à d'autres pour donner le luohan quan. Par la suite, la discipline se divisera en de très nombreuses branches n'ayant pas toujours de lien entre elles et certaines se développeront dans le sud de la Chine s'adaptant aux pratiques martiales locales.

## Les grandes lignes:

Bien qu'étant considéré comme la boxe du nord par excellence en raison de son origine géographique, le luohan quan emprunte selon les styles beaucoup aux boxes du sud. Ainsi, bien qu'elle comprenne parfois de nombreux sauts, changements de postures et de rythmes et privilégie le combat à longue portée; elle donne aussi une grande importance aux techniques directes et positions stables.

Le luohan quan est un art martial très complet comprenant de nombreuses frappes avec les poings, paumes, coudes, pieds ainsi que des saisies et clefs articulaires. L'un des points fondamentaux est de réussir à garder son centre de gravité en dessous de celui de son adversaire et d'alterner entre souplesse et dureté. La discipline comprend aussi de nombreux exercices de renforcement et l'étude de plusieurs armes.

# Mizong quan

(mizongyi, yanqing quan)

## 迷蹤拳

### Plus ancienne trace:

Lieu: Chine du nord

Date: XVIIIème siècle



### Bref historique:

Bien que les histoires font du mizong quan une discipline très ancienne, on peut difficilement en parler avant le XVIIIème siècle. Cependant, la légende fait remonter la discipline à un certains Yanqing; héros mythique que l'on retrouve dans l'œuvre «au bord de l'eau». C'est d'ailleurs en hommage à ce dernier ou à l'un de ses élèves que la discipline aurait été nommée yanqing quan.

Pour ce qui est d'un aspect historique, le premier maître connu de mizong quan semble être Sun Tong (1772-1882) qui aurait créé ou reçu cet art martial et sera connu sous le surnom de «jambe d'acier» en raison de ses coups de pieds. A la suite de ce dernier, la discipline se développera en de nombreux courants dont l'un d'eux sera entre autres pratiqué par le célèbre Huo Yuanjia (1868-1910). Grâce à ce dernier la discipline aurait bénéficié d'un grand essor sur tout le territoire bien que paradoxalement il n'aurait pas eu le temps de former pleinement un élève.

### Les grandes lignes:

Le mizong quan est une boxe typique du nord de la Chine même s'il comprend des techniques pouvant être utilisées à courte comme longue portée. La discipline comprend de nombreuses frappes à tous niveaux effectuées avec les bras et jambes tendus et l'on y trouve un certain nombre de coups sautés. Les positions sont très nombreuses allant de postures hautes sur une jambe à des postures très basses.

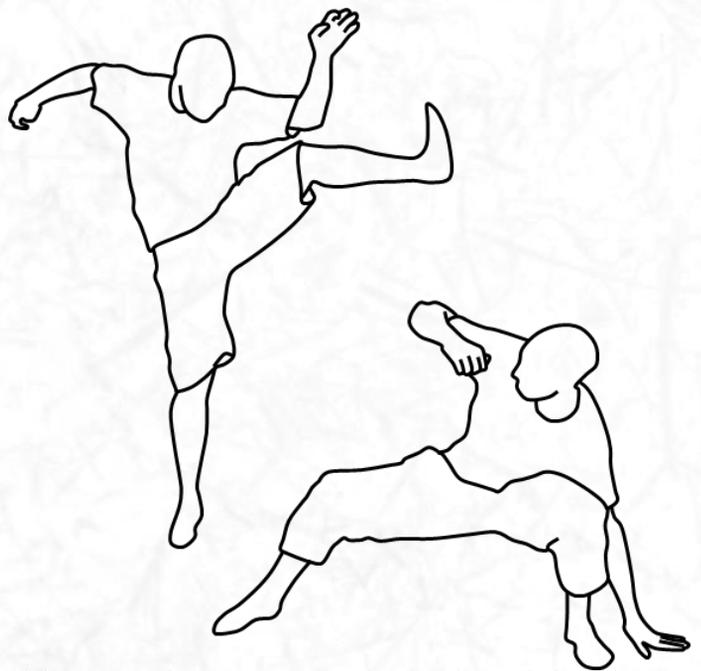
Surnommée boxe du pas labyrinthe ou boxe de la trace perdue, cet art martial donne une grande importance au fait de tromper l'adversaire dans le but de créer une ouverture. A ce titre les déplacements et changements de rythmes jouent un rôle fondamental. Il est d'ailleurs dit que la discipline comprendrait près de 50 déplacements différents qui sont la base de la pratique et nécessitent souplesse et équilibre.

# Moringue

## Origines:

Lieu: île de la Réunion

Date: XVIIIème siècle



## Bref historique:

Les premières formes de moringue semblent avoir eu pour principale origine une forme de boxe malgache du nom de moraingy. Cette discipline serait arrivée à la Réunion avec les esclaves malgaches et africains. Se transformant à un degré inconnu parmi la diaspora des esclaves, elle gardera une mauvaise réputation même après l'abolition de l'esclavage en 1848.

Il faudra attendre les années 1880 et une certaine homogénéisation de la société pour que la discipline trouve un certain prestige et commence à être pratiquée par des classes moyennes et les occidentaux. La discipline tombera par la suite dans l'oubli dans les années 1946 lorsque les habitants de la Réunion (devenue DOM) commencèrent à calquer leur mode de vie sur la métropole. La discipline ne reverra le jour qu'à partir des années 1980 et 1990 sous une forme radicalement différente en empruntant tant à l'ancien moringue qu'à d'autres formes de luttres codifiées africaines mais surtout à la capoeira.

## Les grandes lignes:

Dans sa pratique actuelle le moringue est beaucoup plus proche de la capoeira que du moraingy malgache. Il s'agit d'une pratique martiale d'un aspect très festif où les affrontements sont des jeux où l'on ne cherche pas à blesser l'adversaire. L'aspect festif se retrouve dans son aspect dansé et dans l'importance donnée à la musique et plus particulièrement aux percussions qui rythment les combats.

Techniquement le moringue met avant tout l'accent sur les techniques de coups de pieds et d'esquive. Il ne semble pas vraiment y avoir de blocages et les techniques de frappes avec le haut du corps sont assez anecdotiques. On y trouve aussi un quelques fauchages, projections et ciseaux mais surtout de nombreuses acrobaties visant à impressionner l'adversaire et le public.

# Muay boran

## มวยโบราณ



### Plus ancienne trace:

Lieu: Thaïlande

Date: période Ayutthaya (1350-1767)

### Bref historique:

Ce que l'on appelle aujourd'hui le muay boran est l'ancêtre du muay thaï moderne. Il est particulièrement difficile d'en déterminer avec exactitude l'origine mais sa proximité avec d'autres boxes du sud et asiatiques comme le lethwei du Cambodge ou le kun khmer de la Birmanie laisse à penser que ces disciplines ont une histoire commune. Ceci pourrait s'expliquer soit par une origine commune soit par la grande instabilité de la région où il y eut durant longtemps de nombreux conflits et transferts de populations.

Si le muay boran avait été enseigné dans des temples à partir du XIV<sup>ème</sup> siècle elle connaîtra un développement certain durant la période d'Ayutthaya (135-1767) où elle sera entre autres un outil de promotion sociale. La discipline restera particulièrement appréciée à la fin du XIX<sup>ème</sup> et début du XX<sup>ème</sup> siècle et un lieu sera consacré à sa pratique par le roi Rama VI (1868-1925) en 1920.

### Les grandes lignes:

Le muay boran aussi nommé muay thai boran n'est pas une discipline unie. Il s'agit plutôt d'un ensemble d'écoles plus ou moins disparates enseignant des techniques de combat à mains nues. Bien qu'il se fonde sur les mêmes bases que le muay thaï dont il est l'origine; il garde pour objectif le combat sans règles. Ainsi on y trouve des coups plus dangereux comme ceux à la colonne vertébrale, mais aussi des positions plus basses et stables. En plus des frappes avec les poings, coudes, genoux et pieds, on y trouve des techniques de projections, saisies et clefs articulaires.

Si l'on compte aujourd'hui au moins quatre grandes écoles de muay boran ayant chacune leur spécialité, on divise généralement ces écoles en deux groupes. D'un côté on trouve les styles que l'on pourrait qualifier de durs basés sur des coups, saisies et une opposition à la force par la force, et de l'autre les styles souples donnant une plus grande importance aux déplacements, à l'esquive et à la vitesse.

# Muay thaï

# มวยไทย

Origine:

Lieu: Thaïlande

Date: 1926



## Bref historique :

Le muay thaï est le résultat d'une évolution du muay traditionnel (aujourd'hui nommé muay boran) vers une pratique sportive plus proche du modèle occidental. C'est en 1926 que le muay thaï naquit. Suite au décès d'un participant lors d'un tournoi et sous l'impulsion des autorités, la pratique du muay boran se modernisa peu à peu introduisant d'abord le port des gants, puis la mise en place de catégories de poids...Le japonais Osamu Noguchi sera l'un des plus grands promoteurs de cette discipline en créant le kick-boxing à partir des coups de pieds du muay thaï et des techniques de bras issues du karaté et de la boxe.

## Les grandes lignes :

Le muay thaï est une forme de boxe connue pour être violente. Les combattants sont autorisés à utiliser les poings, les coudes, les genoux et les pieds. Cependant malgré son apparente violence due notamment aux nombreux KO que l'on peut voir lors de combats rythmés par des musiques traditionnelles, il existe un certain nombre d'interdits comme les frappes au dos, aux parties génitales ou à la gorge. Bien que cette pratique martiale soit spécialisée dans les techniques de frappe, elle comprend aussi un certain nombre de techniques de saisies et de projections. Le muay thaï apparait comme une pratique très exigeante nécessitant une bonne condition physique.

Cependant, derrière son aspect brutal, le muay thaï possède tout un côté spirituel. A ce titre, on peut tout d'abord citer la danse Ram Muay Waï Kruh qui est une danse effectuée avant le début du combat visant à démontrer son panel technique, son école d'origine ainsi qu'à rendre hommage aux autres pratiquants de muay thaï. L'aspect spirituel se retrouve aussi dans les divers symboles portés par les pratiquants. Parmi eux les plus connus sont le mongkon (un bandeau épais porté autour du crâne pour apporter la gloire et la protection) et le prajed (un bandeau autour du biceps porté pour apporter la vigueur et éloigner le danger).

# Ninjutsu

## 忍術



### Plus ancienne trace:

Lieu: Japon

Période: XII<sup>ème</sup> siècle

### Bref historique :

Le ninjutsu comprenant les divers arts utilisés par les ninjas semble être particulièrement ancien. Bien que l'on ne sache pas vraiment d'où viennent les ninjas (shinobis), plusieurs théories courent à leur sujet: les Sool Sa' (cavalier de la nuit) coréens du royaume de Silla qui étaient entraînés tant au combat qu'à la diplomatie, l'espionnage, le déplacement...; les yamabuchis, des moines vivants en ascètes dans les montagnes du Japon et connus pour leurs compétences martiales; ou encore des rônins des samourais sans maître.

Quelle que fut la vérité concernant les origines des ninjas, il semble que ces derniers aient vraiment commencé à se faire connaître à partir du XII<sup>ème</sup> siècle, période à partir de laquelle ils étendront leur pouvoir et leur influence jusqu'à la fin du XVI<sup>ème</sup> siècle. Suite à divers démêlés avec le pouvoir en place notamment avec Oda Nobunaga et à l'instauration de la pax Tokugawa sous l'aire Edo, les shinobis perdirent de leur importance ce qui se poursuivit durant l'ère Meiji où le ninjutsu passera au second plan. Aujourd'hui, on trouve finalement peu d'écoles enseignant un ninjutsu qui ne soit pas une création moderne, de plus l'art martial est bien souvent enseigné en même temps que d'autres disciplines comme le jujutsu.

### Les grandes lignes :

Le ninjutsu est une pratique très riche qui comprend un grand nombre d'enseignements différents. On y retrouve ainsi la pratique de techniques avec armes, sans armes, l'étude des armes de lancer (shurikens), l'étude des déplacements, des gardes, la stratégie... L'étude porte aussi sur le mental avec le développement de l'attention (zanchin) et de l'intuition pour faire face à toute menace éventuelle. Le travail comprend aussi un certain nombre de techniques de renforcement visant à préparer le corps au combat. Les techniques y sont particulièrement sobres et on en trouve pour faire face à toute sorte de situation ce qui en fait un art martial particulièrement riche et adaptable. Une grande importance est donnée au fait d'avoir une réaction naturelle et spontanée qui permettra l'exécution de la technique.

# Pencak silat

## Plus ancienne trace:

Lieu: Indonésie île de Java

Date: Xème siècle



### Bref historique :

Le pencak silat aurait été développé en Indonésie et en Malaisie, et ce en plusieurs endroits de manière plus ou moins simultanée dans diverses régions en étant plus ou moins influencé par les arts martiaux chinois et indiens. Parmi les diverses légendes sur l'origine du pencak silat l'une d'elles souvent reprise à Java et Sumatra voit en Rama Sukana, sa créatrice et d'autres avancent que cet art martial serait originaire de l'ouest de la région de Sumatra.

Quelle que fut la vérité sur les origines du pencak silat, ce dernier au cours de son histoire tissera des liens profonds avec la religion musulmane ce qui semble avoir permis son extension au sein de l'archipel durant le XVIIIème siècle. L'art martial perdurera durant la colonisation du pays par la Hollande et ce malgré l'interdiction de sa pratique. Le terme Pencak silat est une création récente. Il regroupe les termes « pencak » (ou penchak) utilisé à Java, Madura et Bali et le terme « silat » issu de Sumatra.

### Les grandes lignes :

Bien que divisée en de nombreuses écoles on peut trouver quelques points communs au cœur du pencak silat. Se basant sur la vitesse et la souplesse, la discipline a un aspect dynamique et acrobatique. L'enseignement se base souvent sur l'étude d'animaux et comprend de très nombreuses armes.

L'étude du pencak silat repose sur trois points principaux à savoir l'étude des techniques de base, l'étude des jurus (équivalent des katas) et enfin l'étude du combat qui peut être selon les écoles plus ou moins encadrée. Le pencak silat comprend aussi tout un aspect interne et mystique qui n'est pas toujours en lien avec l'islam, et amène l'étudiant à développer la force de l'esprit (Tenaga Dalem) qui n'est pas sans rappeler le Qi.

# Pigua quan

(Pigua zhang)

## 劈掛拳

Origine présumée:

Lieu: Chine village de Mengcun

Date: XVIIème siècle

Fondateur présumé: Wu Zhong



### Bref historique:

Si l'on fait généralement remonter les origines du pigua quan à un certain Wu Zhong ayant vécu au XVIIIème siècle certains avancent que cette discipline serait beaucoup plus ancienne et pourrait avoir des liens avec le tongbei quan. Quoiqu'il en soit, le pigua quan possède des liens très anciens avec le baji quan puisque ces deux disciplines ont pour plus anciens maîtres la même personne. Ce serait à partir de la seconde génération de pratiquants que leur enseignement aurait été séparé même si elles garderont des liens forts.

Bien que l'on trouve peu d'informations sur son développement, il semble qu'il se soit divisé en au moins deux courants majeurs durant la dynastie Qing celui du Cangshi fondé par Guo Dafa et celui du Yanshan fondé par Zuo Baomei (1753-1818). Au XXème siècle une tentative d'unification du pigua quan auquel on ajoutera d'autres disciplines qui donneront naissance au tongbei pigua quan mais les autres courants semblent avoir survécu.

### Les grandes lignes:

Aussi nommé pigua zhang et traduit par «poing qui tranche et qui suspend», cette boxe est souvent surnommée «boxe du balancement des bras» en raison de ces nombreux mouvements de bras amples et circulaires. A noter que malgré l'importance donnée aux techniques de bras le pigua quan est considéré comme une boxe du nord et à ce titre on y retrouve des techniques plutôt longues avec les bras et les jambes, de nombreux changements de postures et de rythme et un accent mis sur le combat à longue portée.

L'une des grandes caractéristiques du pigua quan est que la discipline met autant l'accent sur les techniques de défense que d'attaque contrairement à nombre d'autres disciplines. On peut de plus ajouter qu'il s'agit d'un art martial très strict et difficile nécessitant un apprentissage long pour ne pas se blesser.

# Silambam

# சிலம்பம்

## Plus ancienne trace:

Lieu: Inde, Tamil Nadu

Date: IIème siècle av. JC-IIème siècle ap. JC



## **Bref historique:**

Discipline particulièrement ancienne, le silambam aurait vu le jour dans le sud de l'Inde durant la période Védique (IIème millénaire avant JC-VIème siècle). La discipline aurait été utilisée entre autres au sein de l'armée, le bâton faisant autant office d'outil d'entraînement que d'arme à part entière. Elle aurait été aussi pratiquée de manière plus globale à des fins rituelles et récréatives par toutes les couches de la population et sera divisée en de nombreuses écoles.

A l'origine développée dans le sud de l'Inde, la discipline bénéficiera des nombreux conflits entre les royaumes locaux et de leur expansion pour s'exporter notamment en Malaisie au moins à partir du XVème siècle. Ce sera l'introduction des armes à feu par les occidentaux mais surtout son interdiction lors de la colonisation par les britanniques qui mirent un frein à son développement et la discipline ne reviendra vraiment sur le devant de la scène qu'à partir des années 1960-1970.

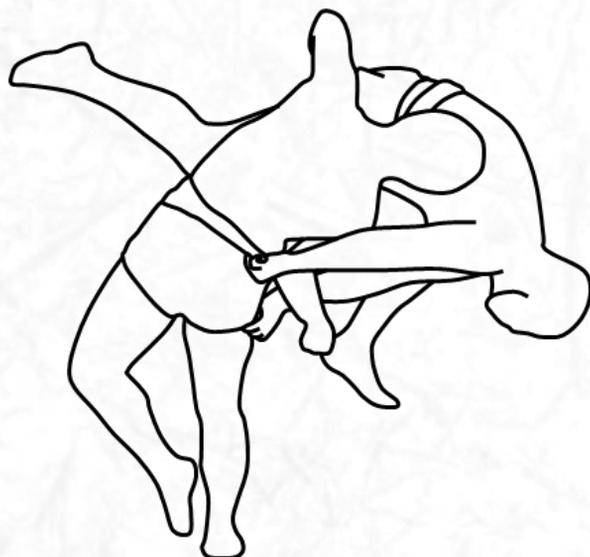
## **Les grandes lignes:**

Divisé en de nombreux courants et styles, on trouve de manière globale trois grands types de silambam très différents. Le silambam de démonstration pratiqué à des fins esthétiques et folkloriques, le silambam sportif qui cherche à se développer en tant que sport compétitif et le silambam traditionnel qui lui est un art martial.

Pratique martiale réputée difficile et exigeant, la discipline repose principalement sur l'étude du combat au bâton long et nécessite une très grande coordination entre jambes et bras. La discipline comprend de nombreuses techniques de frappes, blocages, esquives et clefs avec cette arme ainsi que l'étude d'un ensemble très vaste de techniques de combat à mains nues (frappes, sauts, projections, clefs) ainsi que d'autres armes comme des sabres couteaux, épée fouets, maru (cornes de gazelles attachées...); bâtons courts...

# Ssireum

# 씨름



## Plus ancienne trace:

Lieu: Corée

Date: VIème siècle

### Bref historique:

Bien que les plus anciennes traces d'une forme de lutte coréenne semblent remonter au Vème ou VIème siècle, il est difficile d'établir l'histoire de cette discipline. Si on admet généralement qu'elle aurait connu un certain succès au sein de l'armée en tant qu'outil d'entraînement ou activité récréative durant la dynastie Goryeo, à l'instar d'autre discipline martiale l'arrivée au pouvoir des lettrés au XIVème siècle et l'ascension du néo confucianisme feront chuter l'intérêt pour cette discipline. A partir de là, il semble que la discipline deviendra surtout une pratique populaire, non structurée, pratiquée dans le cadre de festivités par des non professionnels.

Ce sera la colonisation de la péninsule coréenne par les japonais et l'introduction des sports occidentaux qui auraient permis de remettre la discipline sur le devant de la scène. En effet le ssireum aurait été promu par les autorités coloniales puis par le gouvernement coréen suite à la libération et sera peu à peu structuré, se dotera de rites d'une tenue particulière etc...

### Les grandes lignes:

Le ssireum est une forme de lutte coréenne dans laquelle les deux lutteurs portent un short et une sorte de ceinture entourant la taille et l'une des cuisses permettant de projeter l'adversaire. Cette ceinture permet un grand nombre de techniques uniques à la discipline. Cette forme de lutte se limite aux seules techniques de projection et l'on y trouve ni frappes ni immobilisations.

Les affrontements s'effectuent dans une zone circulaire de 7 mètres de diamètre recouverte de sable et se termine lorsqu'un des deux participants touche le sol avec autre chose que ses pieds.

# Sumo

# 相撲

Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Japon

Date: VII<sup>ème</sup> siècle



## **Bref historique:**

Bien que l'on ne trouve pas vraiment de traces fiables de la pratique du sumo avant les VII<sup>ème</sup> et VIII<sup>ème</sup> siècles, bon nombre de légendes font remonter cette discipline aux origines du Japon lui-même. Quoiqu'il en soit il semble que très tôt elle fut pratiquée dans le cadre de cérémonies notamment en relation avec la récolte. Avec les troubles de l'ère kamakura le sumo devint une pratique adoptée par les soldats mais aurait peu à peu commencé à se réglementer ce qui se poursuivra notamment sous le règne d'Oda Nobunaga (1534-1582) qui introduira la limitation de terrain.

La discipline continuera par la suite d'évoluer en suivant les transformations de la société japonaise. Avec l'avènement de l'ère Edo (1604-1868) il deviendra un divertissement prisé par les riches commerçants et un sumo professionnel se développera. Avec la modernisation du Japon la discipline se retirera du devant de la scène avant de revenir durant la période impérialiste du pays comme symbole de force et de pureté pour de nouveau retourner dans l'ombre entre 1945 et 1953. Ce ne sera finalement qu'à partir de la diffusion des matchs à la télévision durant les années 1950 que le sumo connaîtra un nouvel essor.

## **Les grandes lignes:**

Le sumo est une lutte traditionnelle très ritualisée dans laquelle le but est de faire chuter l'adversaire au sol. On distingue deux types de sumo: le sumo professionnel limité aux hommes et où le nombre d'étrangers est limité, et le sumo amateur qui lui est ouvert à tous.

En sumo le perdant est celui qui soit touche en premier avec autre chose que ses pieds soit sort de la zone de combat, un cercle de 4,55m de diamètre. Pour ce faire les lutteurs peuvent utiliser un ensemble de projections mais aussi de frappes avec les mains ouvertes. La discipline demande une grande souplesse et les sumo professionnels doivent suivre un régime particulier pour prendre de la masse sans pour autant perdre en vitesse, puissance et agilité.

# Taekkyon

## 택견

### Plus ancienne trace:

Lieu: Corée

Date: IVème siècle



### **Bref historique:**

On pourrait faire remonter les origines du taekkyon au subbak pratiqué en Corée depuis au moins le IVème siècle. Durant la période des trois royaumes le subbak était une pratique militaire qui sera particulièrement populaire dans le royaume de Silla. Avec l'unification de la Corée par ce royaume en 676, le subbak deviendra une discipline très populaire au sein de l'armée et sera un outil de promotion sociale.

Le lent déclin de la discipline commencera au XIVème siècle suite à l'arrivée des lettrés au pouvoir qui amenèrent avec eux le néoconfucianisme. Dans cette pensée les pratiques du corps étaient inférieures aux pratiques de l'esprit et le subbak se transforma peu à peu en un jeu folklorique populaire et prendra au XVIIIème siècle le nom de taekkyon. La colonisation de la péninsule par le Japon de 1910 à 1945 portera un nouveau coup dur à la discipline qui sera interdite jusqu'à la libération du pays. En 2011 le taekkyon sera l'une des premières pratiques martiales à être reconnue comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO.

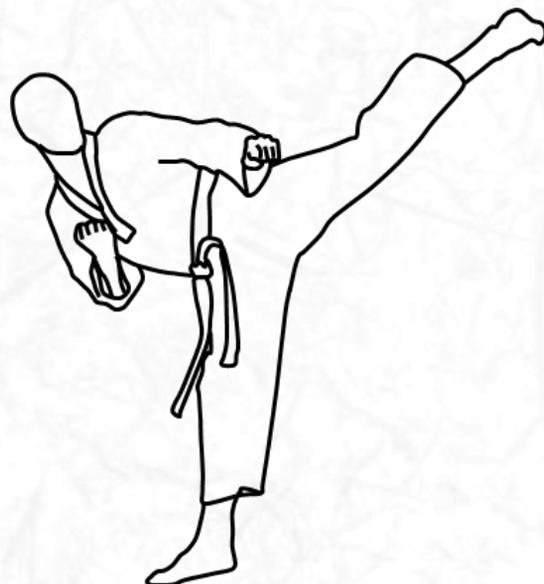
### **Les grandes lignes:**

Le taekkyon est à la fois un jeu folklorique et une pratique martiale. Ainsi, si son aspect de jeu sportif est le plus connu et repose sur le fait de faire tomber l'adversaire lors d'une confrontation plus ou moins dansée, la forme plus martiale elle est plus rare et réservée aux pratiquants ayant déjà un certain niveau. Elle comprend l'étude de techniques plus dangereuses notamment des frappes avec les parties dures du corps ou sur des points sensibles.

Techniquement le taekkyon repose principalement sur des coups de pieds, fauchages et balayages. Si on y trouve aussi des frapes avec le haut du corps et des blocages ces techniques restent minoritaires. L'une des stratégies les plus communes est d'essayer d'entrer dans l'attaque de l'adversaire pour le faire chuter.

# Taekwondo

# 태권도



## Origine:

Lieu: Corée

Date: 1945-1960

Fondateur reconnu: Choi Hong Hi (1918-2002)

## Bref historique:

Le taekwondo était à l'origine un produit de la libération de la Corée de l'occupation japonaise en 1945, d'un certain rejet des traumatismes causés par cette dernière et d'une recherche d'identité nationale. Les premiers développements du taekwondo furent une coréanisation du karaté (changement de noms, quelques modifications de techniques, quelques ajouts mineurs etc...) et des tentatives d'uniformisation dans lesquelles Choi Hong Hi prendra une part primordiale. Ce n'est qu'à partir des années 1960-1970 que la discipline se serait vraiment enrichie à l'aide du taekkyon.

Pour diverses raisons liées en partie à la guerre froide, de la partition de la Corée en 1953, et du contexte politique des années 1960/1970. Le général Choi Hong Hi sera contraint de s'exiler à Toronto en 1973 amenant avec lui le siège de l'ITF, première fédération de la discipline. Ceci amènera le gouvernement de la Corée du Sud à créer la WTF un autre courant de la discipline dans le but de garder la main mise sur cette dernière. C'est grâce à ce second courant que la discipline deviendra sport olympique en 2000.

## Les grandes lignes:

Le taekwondo est une discipline divisée en deux courants majeurs à savoir ITF et WTF. Bien qu'ils partagent des racines communes les deux courants sont très différents quand à leur orientation et leur développement récent. L'ITF est orienté vers une pratique plus martiale alors que c'est l'aspect sportif et compétitif qui prédomine en WTF.

De manière globale le taekwondo est une discipline surtout connue pour ses techniques de frappes et plus particulièrement ses coups de pieds et de poings. On y trouve aussi mais de manière moins importante des techniques de projection et de clefs articulaires surtout étudiées dans l'aspect self défense.

# Tahtib

تحتيب

## Origine/plus ancienne trace:

Lieu: Egypte

Date: environ -2500 av JC



## Bref historique:

Le tahtib est peut être l'une des pratiques martiales les plus anciennes ayant survécu jusqu'à nos jours. Remontant à l'Egypte Antique, les plus anciennes traces de la discipline seraient des gravures sur la pyramide de Sahure datant de la Vème dynastie et plus précisément vers -2500 av JC. A l'époque et durant longtemps le tahtib aurait été une pratique militaire importante souvent représentée avec la lutte et le tir à l'arc.

Cependant avec le temps la discipline évoluera et durant le Nouvel Empire (-1500 à -1000 av JC environ) la discipline évoluera et sera de plus en plus pratiquée comme une activité ludique par les paysans de la Haute Egypte. Cette seconde forme survivra jusqu'à nos jours et donnera lieu de manière récente à d'autres formes de tahtib comme une forme dansée créée durant les années 1970 ou une version plus moderne et ouverte le modern tahtib dans les années 2000. A noter qu'en 2016 la discipline fut inscrite au patrimoine intangible de l'humanité par l'UNESCO.

## Les grandes lignes:

Dans la pratique le tahtib est une forme de combat au bâton se jouant sur un fond de musique et ayant un aspect plus ou moins dansé. Le but est d'y effleurer la tête de l'adversaire et pour ce faire le pratiquant peut faire appel à tout un panel de sauts et de frappes le plus souvent circulaires. Le travail de feinte et de changement de rythme y a une part importante. Il n'y a pas de corpus vraiment défini en tahtib et l'enseignement ne repose souvent pas sur un cadre bien déterminé. Malgré tout la discipline donne une grande importance à l'aspect rituel.

Si dans sa version traditionnelle la discipline est exclusivement réservée aux hommes tant au niveau des duellistes que des musiciens, dans ses formes modernes la discipline s'ouvre aux femmes et tend aussi à se structurer autour de principes explicites, exercices codifiés etc...

# Taiji quan

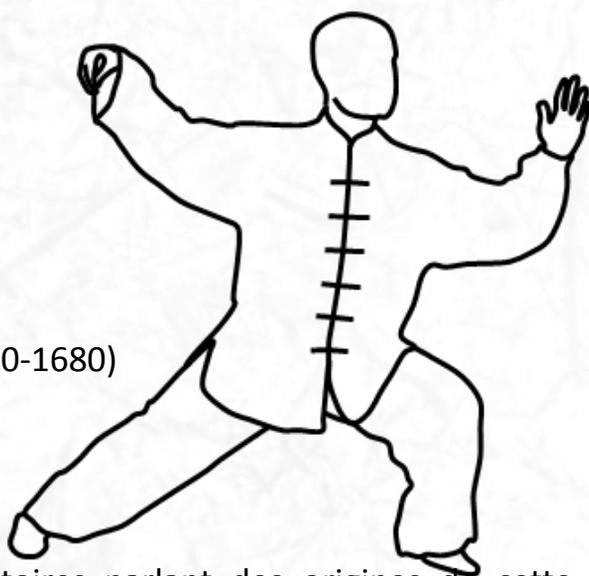
# 太极拳

## Plus ancienne trace:

Lieu: Chine, Province du Henan

Date: XVIIème siècle

Plus ancien maître connu: Chen Wanting (1600-1680)



## Bref historique:

On trouve de nombreuses légendes et histoires parlant des origines de cette discipline et couvrant une vaste période allant du IIème au XVIIème siècle. La légende la plus connue est sans conteste celle de l'immortel Cang Sanfeng qui aurait créé l'art martial en s'inspirant des mouvements vus lors d'un combat entre un serpent et un oiseau. Quoiqu'il en soit la plus ancien maître de taiji quan dont on ait trace est Chen Wanting (1600-1680) et durant longtemps l'art martial restera la propriété de la famille Chen.

C'est Yang Luchan (1799-1872) qui aurait été le premier extérieur à la famille à étudier la discipline selon la légende en espionnant les entraînements alors qu'il aurait été simple servent. Quoiqu'il en soit ce serait grâce à lui que la discipline se fera peu à peu connaître du grand public et à partir de la fin du XIXème siècle et du début du XXème siècle la discipline s'ouvrira de plus en plus au grand public. Ceci mènera à la création de nombreux courants dont les styles chen (le style d'origine), le style yang (de Yang Lu chan) et d'autres dont les plus connus sont les styles hao, hao/wu et sun.

## Les grandes lignes:

Considéré comme l'un des grands arts internes, le taiji quan peut être relativement différent selon les styles. Connue pour ses valeurs thérapeutiques, c'est le style yang qui est le plus connu avec des mouvements amples et relativement lents. A l'inverse le style chen est quant à lui beaucoup plus proche de ses origines martiales et est plus explosif.

De manière globale le taiji quan est une discipline réputée accessible donnant une grande importance au travail du souffle, de la décontraction et du contrôle de soi. Plus ou moins martial selon les courants il comprend de nombreuses techniques de frappes ainsi que quelques projections et clefs articulaires.

# Tanglang quan

## 螳螂拳



### Plus ancienne trace:

Lieu: Chine province du Shandong

Date: XVIIIème siècle

### Bref historique:

On trouve de nombreuses histoires et légendes traitant des origines du tanglang quan allant de la dynastie Song (960-1279) à la dynastie Ming (1368-1644). Bien que parfois très différentes, toutes font remonter la discipline à un personnage mythique du nom de Wang Lang qui aurait créé sa discipline en s'inspirant entre autre des mouvements d'une mante religieuse. Selon d'autres versions de la légende Wang Lang aurait créé son art martial en synthétisant les enseignements de 18 grands maîtres d'arts martiaux lors d'une rencontre au temple de shaolin.

Les plus anciennes traces fiables de la discipline remontent au XVIIIème siècle et dès cette époque il semblerait qu'il y ait déjà eu une division de la discipline en au moins deux grandes branches. Tout au long du XVIIIème et XIXème siècle le tanglang quan connaîtra de très nombreuses divisions s'alliant parfois à d'autres disciplines pour donner plusieurs dizaines de branches différentes.

### Les grandes lignes:

Il est difficile de déterminer avec exactitude la place du tanglang quan du fait des très nombreux styles parfois très différents qui le compose. Il est généralement caractérisé comme une boxe du nord bien qu'il mette l'accent sur les techniques de bras; ceci permettant de le distinguer de la boxe de la mante religieuse du sud (chow gar). Les nombreux styles peuvent être divisés en deux grands ensembles: les styles durs mettant l'accent sur la puissance, la rapidité, la fermeté et un travail du renforcement et les styles souples mettant l'accent sur la fluidité, la souplesse et le travail interne.

De manière plus globale le tanglang quan est une boxe zoomorphique s'inspirant des mouvements de la mante religieuse pour les techniques de bras et des déplacements du singe. On y trouve aussi bien un travail à longue qu'à courte portée et l'art martial mise souvent sur une stratégie très offensive avec de nombreuses frappes, saisies, et projections.

# Thaing

## Origines présumées:

Lieu: Birmanie

Date: IIIème ou IVème siècle



## **Bref historique:**

Le terme thaing désignant les arts martiaux birmans, il est très difficile d'en établir l'origine. La théorie la plus commune veut que ces derniers se soient développés de manière indépendante sur tout le territoire au sein de temples où se retrouvaient des moines, des lettrés, d'anciens militaires etc... Au fil de l'histoire du pays et de ses nombreux conflits internes et externes, la discipline aurait été influencée et aurait influencé les arts martiaux de ses voisins notamment ceux du Manipur et du Siam.

Comme pour beaucoup de pratiques martiales de la région l'importance du thaing chuta avec la colonisation du pays par les britanniques au XIXème siècle et sera alors pratiquée en secret. Si le thaing aurait commencé à refaire surface dans les années 1930 grâce à une association sportive militaire du nom de Maymyo, ce serait vraiment durant l'occupation japonaise que la discipline aurait vraiment retrouvé le devant de la scène notamment dans son aspect sportif.

## **Les grandes lignes:**

Derrière le terme thaing se cache tout un ensemble de pratiques et d'école dont l'enseignement peut parfois varier. Selon les écoles on peut y trouver une ou plusieurs des quatre grandes disciplines:

Le bando: il s'agit d'une méthode de self défense à mains nues s'inspirant fortement des animaux (aigle, taureau, cobra, tigre, sanglier, scorpion...) et connaissant de nombreuses variantes. Le plus souvent très complet il comprend de nombreuses frappes avec les pieds, poings, coudes, genoux et la tête ainsi que des clefs, ciseaux, projections etc...

Le banshay: il s'agit de l'étude des armes qui est souvent liée au bando. Parmi les armes étudiées on trouve plusieurs formes de sabres, le bâton long, la lance, les couteaux...

Le lethwei: il s'agit de la boxe sportive proche du muay thaï et du bando.

Le naban: il s'agit d'une forme de lutte traditionnelle se faisant debout et au sol.

# Thang Ta

𑜏𑜢𑜤𑜰𑜫 𑜏𑜢𑜤𑜰𑜫 – 𑜏𑜢𑜤𑜰𑜫

## Plus ancienne trace:

Lieu: Inde, Etat du Manipur

Date: XVIIème siècle



## Bref historique:

Le thang ta est une pratique martiale qui s'est développée dans le Manipur, une région isolée du nord est de l'Inde vraisemblablement à partir du XIIIème siècle. Cette discipline semble dans un premier temps avoir bénéficié des conflits entre les différents clans meiteis locaux puis par la suite des conflits avec les puissances étrangères dont la Chine et la Birmanie. Elle aurait été pratiquée au sein de toutes les couches de la population noble comme soldats conscrits mais aussi par les hommes comme par les femmes.

Un premier coup sera porté à la discipline sous le règne du roi Meitingu Chandrakirti (1832-1886) durant lequel de nombreux maîtres seront tués mais ce sera surtout suite à l'accès au pouvoir par les britanniques en 1891 que la discipline chutera. Survivant dans le secret elle sera de nouveau autorisée à partir des années 1930 mais ne reviendra vraiment sur le devant de la scène qu'à partir de l'indépendance de l'Inde en 1947. A partir de là se développera surtout un thang ta sportif.

## Les grandes lignes:

Le thang ta est une pratique martiale pouvant être pratiquée de manière très différente selon les fins. On trouve ainsi un thang ta rituel (ou religieux) pratiqué à des fins rituelles, un thang ta esthétique pratiqué lors de démonstrations et une thang ta de combat lui-même divisé entre une version traditionnelle et une version sportive.

De manière globale l'art martial se base principalement sur l'étude de 3 armes à savoir une lance à double pointe (ta), un sabre (thang) et un bouclier (chungoi). A l'étude de ces armes s'ajoute parfois dans les versions traditionnelles un travail à mains nues, ou l'étude d'autres armes comme le bâton et les couteaux; mais aussi des exercices de méditation, de respiration et un aspect plus ésotérique.

# Vovinam viet vo dao

## Origine:

Lieu: Vietnam

Date: 1930-1940

Fondateur: Nguyễn Lộc (1912-1960)



## **Bref historique:**

Le vovinam viet vo dao, parfois simplement nommé viet vo dao est un art martial vietnamien fondé par Nguyễn Lộc a la fin des années 1930 alors que le Vietnam était encore une colonie française. Nguyễn Lộc aurait commencé l'étude des arts martiaux dès son enfance et aurait étudié auprès de plusieurs maîtres vietnamiens et selon certains quelques maîtres chinois ce qui lui permettra de synthétiser ses pratiques sous la forme du vovinam viet vo dao.

La pratique connut un certain succès et fut soutenue à partir de 1940 par les autorités coloniales. Malheureusement la guerre franco vietnamienne de 1946 à 1954 suivie de la partition du pays en deux entités puis plus tard la guerre du Vietnam de 1963 à 1975 portèrent un sérieux coup à la discipline. Cependant ces conflits entraînant une migration de la population locale de nombreux maîtres s'implantèrent à l'étranger alors qu'au Vietnam il aurait été uniquement pratiqué dans la clandestinité.

## **Les grandes lignes:**

Si le vovinam viet vo dao est aujourd'hui surtout connu pour ses techniques de ciseaux pouvant s'effectuer à toute hauteur, l'art martial est une discipline particulièrement riche techniquement. On y trouve ainsi un large panel de frappes avec les pieds, poings, genoux et coudes, mais aussi des projections, immobilisations et clefs articulaires. Les élèves les plus avancés peuvent aussi y étudier de nombreuses armes et des techniques de lutte.

L'un des aspects les plus marquants de la discipline est l'importance qu'il donne aux symboles et aux valeurs morales. Ces dernières sont regroupées autour de 10 règles que le pratiquant devra connaître s'il veut pouvoir monter en grade. On peut généralement résumer cet aspect moral par l'idée de progresser martialement et moralement pour faire une société et des hommes meilleurs.

# Wing chun

# 詠春

## Origine présumée:

Lieu: Chine province du Fujian

Date: XVIIème siècle



## Bref historique:

Bien qu'il soit difficile de trouver des traces fiables avant le XIXème siècle, il existe plusieurs légendes et histoires concernant les origines du wing chun. La plus commune d'entre elle ferait remonter l'art martial à la destruction du temple de shaolin par les forces de la dynastie Qing. A cette destruction aurait survécu une nonne du nom de Ng Mui qui aurait transmis son savoir à une certaine Yim Wing Chun et c'est du nom de cette dernière que viendrait l'art martial.

Quoiqu'il en soit plusieurs branches se seraient développées au sein de la discipline et la plus connue aujourd'hui est celle comprenant le maître Yip Man (1893-1972). Ce dernier permettra non seulement de faire connaître la discipline mais aura de plus pour élève Bruce Lee qui permettra au wing chun de s'exporter facilement hors de la Chine.

## Les grandes lignes:

Le wing chun est une boxe externe caractéristique du sud de la Chine. A ce titre bien que les postures soient relativement hautes, on y privilégie le combat à courte et moyenne portée, les techniques de bras et les mouvements directs. Bien que l'on y trouve quelques coups de pieds ces derniers sont généralement effectués relativement bas et ne dépassent que rarement le niveau de la ceinture.

L'un des points les plus caractéristiques du wing chun est qu'il se veut être une boxe simple d'apprentissage mais surtout qui ne se base pas sur la force physique. A ce titre non seulement les frappes sont effectuées en utilisant toute la structure corporelle, mais de plus d'un point de vue défensif on privilégie les techniques de déviation aux blocages classiques. L'un des exercices les plus importants de la discipline est le chi sao ou mains collantes durant lequel deux pratiquants effectuent une série d'action en gardant leurs avants bras collés pour mieux sentir la force de l'adversaire et ses mouvements et ainsi le dévier.

# Xin yi quan

# 形意拳



## Plus ancienne trace:

Lieu: CHine

Date: XVIIème siècle

Plus ancien maître connu: Ji Long Feng (1588-1662)

## Bref historique:

Bien que plusieurs légendes attribuent la paternité du xin yi quan à Yue Fei (1103-1142), un général ayant vécu durant la dynastie Song, le plus ancien pratiquant connu est Ji Long Feng. Selon certaines histoires ce dernier serait à l'origine de la discipline et se serait inspiré des mouvements de la lance qu'il avait appris dans sa vie de soldat pour créer un art de poing utile en temps de paix. Selon certaines histoires cette volonté viendrait soit d'un moine taoïste qui s'était moqué de lui car il gardait toujours sa lance, soit de l'avènement de la dynastie Ming en 1644 qui aurait amené une nouvelle ère de paix.

Quelle que soit la vérité sur les origines de la discipline, le xin yi quan se serait au fil du temps divisé en trois grandes branches chacune présente dans une province différente: la branche du Shanxi, la branche du Hebei et la branche du Henan. A noter que ce dernier style pratiqué au sein de la communauté hui, est assez différent des deux arts et aurait des liens avec les arts martiaux de shaolin. L'un des maîtres les plus connus de l'art martial sera Guo Yunshen (1829-1898) qui serait à l'origine des liens profonds entre xin yi quan et bagua zhang.

## Les grandes lignes:

Bien que le xin yi quan soit considéré comme l'une des trois grandes boxes internes, il est très éloigné de l'image qu'on pourrait en avoir. Discipline très martiale et directe le xin yi quan met l'accent sur un travail agressif où le pratiquant cherche à vaincre l'adversaire en un seul coup. Se reposant surtout sur les techniques de poings et quelques coups de pieds bas, la discipline est particulièrement rectiligne.

L'une des particularités du win yi quan est qu'il repose principalement sur 5 techniques chacune étant liée à un élément de la philosophie taoïste (eau, terre, métal, bois et feu). A ces cinq techniques sont ajoutés une étude de plusieurs autres inspirées d'animaux comme l'aigle, l'ours, le coq, l'hirondelle, le singe etc...

# Yi quan

(da sheng quan)

## 意拳



### Origine

Lieu: Chine, province du Hebei

Date: XIXème siècle

Fondateur: Wang Xiangzhai (1885-1963)

### Bref historique:

Le yi quan est l'œuvre de l'artiste martial Wang Xiangzhai (1885-1963) qui en aurait jeté les bases dans la seconde moitié des années 1920. Le fondateur du yi quan aurait dans un premier temps appris le xin yi quan auprès de Guo Yunshen (1829-1898) et la légende veut que ce dernier ne lui aurait dans un premier temps enseigné que la simple posture de l'arbre. Après avoir étudié auprès de son maître jusqu'à la mort de ce dernier il aurait eu l'occasion d'étudier auprès de Xie Tiefu un maître de wudang quan et peut être Yan Shaohou maître de taiji quan et Liu Fengchun du bagua zhang.

Enseignant d'abord simplement le xin yi quan il aurait peu à peu modifié la discipline pour mettre en avant l'importance du mental et rejeter la pratique des formes ce qui donnera le yi quan. Dans les années 1940 le maître divisera la discipline en deux courants l'un orienté vers l'aspect thérapeutique et l'autre vers l'aspect combat, courants qu'il réunira dans les années 1960.

### Les grandes lignes:

Le yi quan est une boxe interne donnant une grande importance à l'aspect mental et thérapeutique. L'un des points essentiels de cette discipline est l'étude des postures et à plus forte raison de la posture de l'arbre « zhan zhuang » que le pratiquant devra apprendre à garder durant de longues minutes voire heures. Le travail postural y est particulier puisqu'il évolue selon le niveau du pratiquant et comprend de légers mouvements qui se rétrécissent et se ralentissent avec l'expérience.

Au-delà de cette étude très statique, la discipline comprend aussi tout un volet plus martial et à ce titre elle laisse une certaine place à l'improvisation et à l'adaptation. Il n'y a d'ailleurs pas de forme en yi quan puisque son fondateur estimait que ces dernières ne permettaient pas d'apprendre au pratiquant à s'adapter.