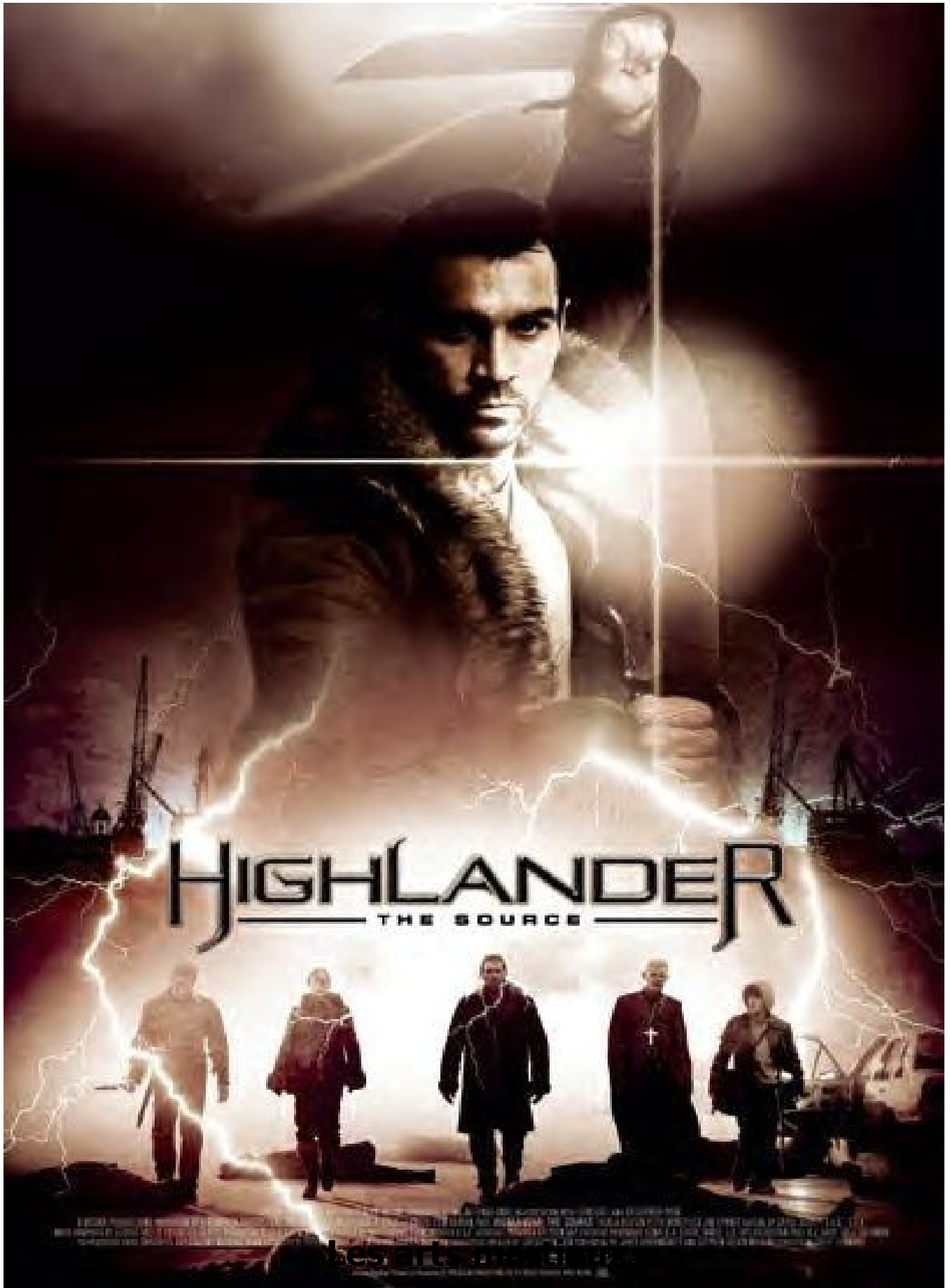


# *HIGHLANDER : jdra*



Les Arts Martiaux

**Auteur :** Oniros  
**Sur un concept et personnages de** Grégory Widen.  
**Textes :** sources : wikipédia et webmartial.com  
**Couverture :** visuel Highlander V

### **REMARQUES PRELIMINAIRES :**

Ce supplément tout comme mon jdra sur Highlander a été conçu et écrit pour permettre aux rôlistes intéressés par cet univers d'y faire évoluer des personnages de leur création dans le cadre d'aventures écrites par leurs soins. Par ailleurs, afin de respecter les droits d'auteur portant sur la franchise, il est utile de préciser que cet ouvrage n'est en aucun cas un supplément ni même un jeu officiel lié de quelque façon que ce soit aux détenteurs actuels et exclusifs des droits et encore moins un jeu édité à titre professionnel ; il s'agit juste d'une production amateur dont l'intention n'est nullement de porter préjudice ni aux ayant droit de la franchise HIGHLANDER, ni aux amateurs ayant travaillé sur le sujet. Il convient donc mieux de le considérer comme un hommage respectueux à cette création hors norme qu'est HIGHLANDER, plutôt que comme un pillage inique ou un plagiat éhonté. Distribué gratuitement il ne m'apportera aucun revenu.

## AÏKIDO

### "Voie de l'union des énergies"

Art martial développé à partir de 1931 par Ueshiba Morihei (1881-1969). Enfant, ce dernier apprend avec son père le Ken Jutsu. En 1898, il se rend à Tokyo et étudie le Ju Jutsu. En 1904, Ueshiba participe à la guerre russo-japonaise, ce qui lui permis d'étudier le Ba Gua Zhang en terre mandchoue... De 1919 à 1926 il étudie dans une communauté, où il reçoit l'influence spirituelle d'un moine . Il y pratique notamment le Koto Tama, ou "pouvoir des sons" , technique qui aura une grande influence sur sa future méthode. Il s'en inspira pour créer des techniques uniquement défensives, ainsi qu'un certain "art de vivre". Il se libère progressivement du cadre technique rigide des enseignements qu'il a reçus jusqu'alors. A partir de 1942, il passe son temps à s'entraîner et à faire évoluer en conséquence sa méthode, qu'il renomme Aïkido.. Moderne, cet art martial propose, en dehors de techniques de défense individuelle, un "art de vivre". Ueshiba Morihei, qui avait depuis sa jeunesse étudié avec ardeur les techniques du Jujitsu et du Ken-jutsu, trouvant ces techniques trop entachées de philosophie guerrière, conçut une méthode uniquement "protectrice", alliant l'esprit de décision, la connaissance de l'anatomie et la rapidité des réflexes. Contrairement aux méthodes de Jujitsu, il refusa les pratiques du "corps à corps" dans le but d'éviter le contact étroit avec un adversaire potentiel. L'Aïkido, par un jeu subtil de mouvements, d'esquive, de déplacements du corps et de contre-prises a pour but de retourner la force de l'adversaire contre lui. Il désirait également créer un art martial typiquement japonais (c'était à une époque où le nationalisme japonais était à son apogée). Pour cela il s'inspira des anciennes techniques de combat au sabre. L'Aïkido est ainsi devenu un art de combattre à mains nues, même contre un adversaire armé.

C'est une méthode de paix et d'harmonie fondée sur l'évasion, la redirection des attaques et le développement du Ki (l'énergie interne). Les projections et les clefs aux articulations sont prédominantes. On y retrouve aussi l'utilisation du bâton, du couteau et du sabre de bois. Cet art est populaire au japon parce que fréquemment utilisé par la police pour maîtriser un individu sans le blesser. Cet art martial compte actuellement plus de un million d'adeptes dans le monde

Armes : Projection, clef et quelques techniques de baton (long), de sabre et de couteau

Origine : Japon du 20<sup>e</sup>siècle

## KABRI KRABONG

Le Krabi Krabong, ou style de l'"épée et du bâton", est l'art ancien du combat armé en Thaïlande. On crédite Naresuan, dit le "Prince Noir", de la création d'exercices martiaux, notamment d'un enchaînement opposant le sabre, krabi, au bâton ou à la lance, krabong. On dit que l'art de l'escrime avec un sabre dans chaque main remonte aux pratiques des Mon du nord, qui se réfugièrent au Siam et s'organisèrent en unités combattantes nommées Krom Dap-Song-Mu, "épées dans les deux mains". Le Krabi-Krabong exploite aussi les techniques à mains nues, desquelles dérivent le Muay Thai moderne, ainsi que des techniques plus exotiques comme les projections.

On peut pratiquer le Krabi-Krabong en Thaïlande à Bangkok. Les combats se pratiquent à armes réelles, mais les participants retiennent leurs coups, le vainqueur étant choisit en fonction de sa résistance et de son habileté technique. Si un combattant blessé a le droit de se rendre, une blessure n'entraînent pas forcément l'arrêt du match. La tradition et la spiritualité occupent une place importante en Krabi-Krabong. Les pratiquant font la promesse de respecter les cinq lois :

Toujours dire la vérité et ne pas tromper les autres

Ne jamais voler

Ne jamais tuer gratuitement (humains comme animaux)

Bannir l'inceste ou les pratiques sexuelles illégales

S'abstenir de boire de l'alcool ou de prendre de la drogue pouvant altérer l'esprit

Hormis le costumes des anciens guerriers thai, les combattant portent le mongkol, un chapelet dont se servaient à l'origine les moines bouddhistes pour éloigner les mauvais esprits, et que les pratiquants de Krabi Krabong utilisent comme talisman pour s'attirer la victoire.

Armes : sabre, baton et lance

Origine : Thaïlande du 10<sup>e</sup>siècle

## CAPOEIRA

Créé dans les années 1500 par les esclaves noirs en provenance de l'Angola amenés au Brésil qui sentent la nécessité de se développer un système d'autodéfense. Pour éviter d'être punis pour la pratique d'un tel art, ils l'ont déguisé en danse, d'où la nature rythmée et l'accompagnement musical. La capoeira était une arme contre l'occupant portugais qui, à la fin du XVIIème siècle, organise des expéditions à la recherche des fugitifs. En 1888, libérés de leurs fers, les Noirs subissent une nouvelle forme d'esclavage : la pauvreté. Les "Capoeiristas" s'organisent en milices criminelles. Le gouvernement décide d'interdire la pratique de la capoeira. Elle survit cachée jusqu'en 1937, puis soutenue par une nouvelle classe d'intellectuels, elle est à nouveau tolérée.

Anciennement cachée aux blancs, la capoeira est désormais un sport très populaire au Brésil. Elle est aujourd'hui enseignée dans les écoles, les universités, les académies militaires. On peut l'apprendre dans toute l'Amérique du Sud, aux USA, et même en Europe.

Cet art martial développe force, souplesse, équilibre et coordination. La capoeira est à la fois une lutte où le corps devient une arme redoutable, et un jeu. L'élégance guide les mouvements aussi aériens qu'acrobatiques des participants. Il existe principalement deux écoles, l'"Angola" et la "Régionale", qui se différencient notamment par le rythme des musiques et le parti pris spectacle/ danse ou combat de rue. Alors que les arts martiaux asiatiques sont basés sur des règles rigides, la capoeira se caractérise d'abord par l'esprit d'improvisation, les feintes et le sens du rythme. Les capoeiristes forment une grande famille, mais le professeur reste le maître, et on lui doit obéissance et respect.

Les techniques sont très acrobatiques, essentiellement exécutées avec les jambes, dont l'usage intensif est peu-être dû à l'impossibilité qu'avaient les esclaves d'utiliser les mains entravées par les chaînes et les liens. On essaye de déséquilibrer l'adversaire ou de le faire chuter. On attaque avec des coups de pieds, et on défend en esquivant. Les poings servent surtout de balanciers, et éventuellement pour porter des attaques. On ne reste jamais immobile en Capoeira ; pour cela on se sert entre chaque technique d'un mouvement nommé ginga, qui consiste à se déplacer continuellement en prenant appui alternativement sur une jambe puis sur l'autre, le corps penché en avant.

Arme : Pied essentiellement

Origine : Brésil du 16° siècle

Rareté : ( au Bresil)

## KRAV MAGA

*Signifie en hébreu "combat rapproché".*

Simplicité et efficacité sont les principales caractéristiques du Kravmaga. C'est pourquoi cette discipline a été adoptée par toutes les forces armées israéliennes et bien d'autres unités de police à travers le monde. Kravmaga signifie en hébreu "combat rapproché".

- **La self-défense**, qui en est la charpente. Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et de venir à bout d'un assaillant. Cette partie contient des parades contre une grande variété d'attaques armées ou non et dans des positions de base différentes: debout, assis, couché.

- **Le combat corps à corps** qui constitue une phase plus avancée du Kravmaga; il enseigne la façon de neutraliser rapidement et efficacement un adversaire. Il regroupe des éléments ayant trait au combat proprement dit: les tactiques, les feintes, la combinaison d'attaques différentes, la dimension psychologique du combat et autant d'exercices permettant de renforcer son esprit et de développer une capacité à gérer des confrontations violentes dans un état de stress. Le Kravmaga ou Krav Maga Self Defense n'est pas une autre école d'arts martiaux basée sur des approches conventionnelles. Il s'agit avant tout d'une méthode moderne d'autodéfense caractérisée par un mode de pensée cohérent et logique qui permet des techniques naturelles, pratiques et faciles qui sont basées sur des mouvements relativement simples du corps humain. Le souci de réalisme de cette discipline n'autorise donc pas de règles, de limites ou de compétitions sportives.

Le Kravmaga (Krav Maga Self Defense) a émergé d'un environnement où la violence, particulièrement de nature idéologique ou politique, était courante. Cela a permis de tester, d'étudier et d'améliorer cette discipline qui a ainsi prouvé qu'elle constituait une méthode idéale d'autodéfense face à de graves dangers. En Kravmaga, la simplicité est déterminante pour conserver un maximum de chances de survie face à une agression physique. Les mouvements simples sont courts et par conséquent, peu fatigants. Il existe deux bonnes raisons aux mouvements simples. Premièrement, ils permettent de conserver un maximum de fraîcheur physique pendant un combat et un mouvement simple est court, donc la distance étant moins longue, il est automatiquement plus rapide. Le Kravmaga (Krav Maga Self Defense) garde donc son efficacité.

Origine : Israël

## CLOSE COMBAT

De nos jours, la plupart des forces armées et de police enseigne un ensemble de techniques de combat qui s'inspirent principalement du jujitsu et du karaté.

C'est un art pratique, souvent brutal et qui utilise les manœuvres les plus pratiques des différents arts martiaux et les combine dans un style qui peut être rapidement appris des jeunes recrues. L'objectif principal est de désarmer son adversaire avant de le mettre hors d'état de nuire.

Armes : Poing et arme improvisée

Origine : Militaire au 20<sup>e</sup> siècle

## PENCHAK SILAT

Provenant de l'Indonésie et de la Malaisie, le Penchak Silat repose son histoire sur la tradition orale. Sans document à l'appui concernant ses origines, il est toutefois véhiculé que ses techniques seraient inspirées des animaux, la plus grande menace des autochtones, qui ont dû observer leurs mouvements.

Le tigre, le singe, le crocodile, l'aigle et le scorpion sont les principaux animaux qui ont inspiré le Penchak Silat. Par exemple, le style du tigre mettra l'accent sur des positions très proches du sol : penché, couché, assis ou accroupi. Les mains sont utilisées comme "pieds d'appoints" et les pieds comme mains supplémentaires. Le cobra, quant à lui, inspirera des techniques de blocages ou d'attaques.

Les deux mots composant le nom cet art martial désignent tous deux l'art martial malaisien. Penchak signifie combat d'art tandis que Silat, qui veut dire rapide. De nos jours, les techniques à mains nues retrouvées dans le Penchak Silat sont constituées de balayages, de clés diverses servant à la luxation des membres supérieurs ou inférieurs, de frappes sur les points vitaux, d'immobilisations au sol d'esquives et de blocages. Le Penchak Silat est souvent pratiqué en musique, ce qui pourrait laisser croire qu'il s'agit d'une danse. Hors, cet art martial est très redoutable, il possède un côté mystique et un ensemble de pratiques philosophiques initiatiques mettant en harmonie l'esprit et le corps par des exercices de méditation, de casse ou d'exposition du corps à des conditions extrêmes devant créer un dépassement des capacités normales.

L'idée fondamentale du Penchak Silat est que la rapidité et la souplesse l'emportent toujours sur la force. Ainsi, cet art convient parfaitement aux femmes tout comme nous pouvons le constater en Indonésie, où l'on compte 50% de femmes parmi les pratiquants. Selon cet art martial, puisque l'esprit dirige le corps, c'est ce dernier qui doit être développé. On nomme cette force intérieure ou force d'esprit "Tenaga Dalem". Aussi, le Penchak Silat a un système de déplacement en triangle. Ce déplacement se nomme "Skutiga" et est la base d'évolution du combat. Finalement, le Penchak Silat s'inspire des félins en ce qui concerne la recherche de relâchement musculaire et nerveux. Ainsi, en une fraction de seconde, des attaques foudroyantes et des bonds prodigieux pourront être suivis d'un retour immédiat à la position de repos. C'est ce que l'on remarque chez les grands maîtres de Penchak Silat.

Origine : Malaisie et Indonésie

## Le WUSHU

***Kung fu wushu peut se traduire ainsi: "Réalisation personnelle dans l'art s'opposant à la violence"***

La pratique du Kung fu wushu recherche le calme, la décontraction, mais aussi la rigueur et la dureté afin de contrôler les forces physiques et psychiques. En étroite relation avec le Kung fu wushu se trouvent les notions de contraction et d'expansion, de yin et de yang, de positif et de négatif.

Le Kung fu wushu a pour objectif d'apprendre à combattre, de conserver et d'améliorer l'état de santé ainsi que l'efficacité physique et mentale, de consolider le caractère et les qualités morales et finalement, de s'exprimer sur le plan artistique. Le Kung fu wushu, en considérant le plan métaphysique est en fait la plus profonde recherche entre l'union de l'esprit et du corps. Il est l'épanouissement du Moi dans notre univers pour arriver à la longévité.

Le Kung fu wushu a vu le jour afin de mettre un terme à la violence. C'est par la connaissance des lois naturelles de l'Univers et de ce qui nous entoure que cet art vient faire prendre conscience de l'inutilité de l'agressivité et vient mettre l'accent sur la maîtrise de toute pulsion. Plus un pratiquant atteint de hauts niveaux en Kung fu wushu, moins il ressent le besoin de se mesurer aux autres, mais il augmente plutôt son vouloir de maîtriser un adversaire encore plus tenace, lui-même. C'est alors que le pratiquant de Kung fu wushu entre en harmonie avec ce qui l'entoure et trouve la sérénité.

En disposant de sa propre philosophie, le Kung fu wushu peut devenir un mode de vie en plus d'être un système de combat. Cet art englobe des techniques de guérison des maladies, des techniques pouvant blesser à retardement voire même tuer. Le Kung fu wushu a été le premier art martial à utiliser toutes les armes naturelles du corps dans une variété de styles allant au-delà de 400.

Origine : Chine entre le 3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> siècle ap JC.

## La Boxe du printemps radieux (ou Wing Chun) :

Actuellement il existe plus de 450 styles de Wushu répertoriés en Chine. On les classe en plusieurs catégories, selon leur origine géographique ou leurs caractéristiques techniques. On distingue ainsi les styles du Nord et du Sud, chacune de ces régions ayant donné naissance à des styles internes ou externes, mais aussi combinés. Le Wing Chun, quant à lui, est issu de la synthèse de différents styles (*tigre, dragon, serpent et grue blanche*). Basé sur le concept yin / yang issu du taoïsme, il fait partie des styles combinés du Sud de la Chine.

### Histoire du Wing Chun :

En 1645, les Mandchous s'emparent de la Chine et font méthodiquement la conquête de l'Empire du milieu. Ils oppriment le peuple chinois, de souche Han à quatre vingt dix pour cent, et imposent leurs lois avec des méthodes impitoyables. Les moines de Shaolin prennent alors l'habitude de se réunir au temple pour développer une nouvelle forme de combat dans l'espoir de restaurer leur dynastie. Ils analysent ce qu'il y a de meilleurs dans chaque style pour obtenir une efficacité maximale et privilégient la stratégie des combats rapprochés, offrant ainsi à tous les pratiquants un apprentissage plus court et des techniques plus facilement assimilables. Ils sont malheureusement dénoncés et les Mandchous commencent à incendier les temples. L'empereur Chiang Lung (1736 - 1796) ordonne une répression. Le temple de Shaolin fut mis à feu et à sang. On assista alors à la dissolution des écoles de Kung Fu. Seulement 5 moines survécurent et prirent la fuite. Ils sont connus sous le titre des « Cinq Invincibles » et entrèrent alors tant dans la clandestinité que la légende. Il s'agissait de **Gee Sin, Pak Mee, Ng Mui (nonne), Fun Do Tak et Miao Hin**

Parmi ces 5 maîtres, la nonne Ng Mui, qui échappa aussi au massacre se réfugia dans le temple de la grue Blanche, sur le mont Tai leung, situé à la frontière du Yunnan-Szechuan, elle consacra alors son temps à élaborer la suite logique de ce style. Puis Yim Wing Chun, une jeune femme native de Canton, quitte cette ville pour le mont Tai Leung, où elle s'exile pour échapper à un mariage arrangé, fait la connaissance de la nonne Ng Mui, qui lui enseigne ce nouveau style (plus tard, il portera le nom de cette jeune femme qui poursuivra l'oeuvre de son maître). Ng Mui participa donc à la création et à l'élaboration du Wing Chun, ainsi que les quatre autres maîtres : Pak Mee (Pak Mei), Fung Do Tak (Fung To Tak), Miao Hin (Mui Hin) et Gee Sin (Gee Shin).

### Caractéristiques :

A notre époque, le style le plus connu et le plus accepté est celui de **Yip Man**. Ce dernier est le premier à l'avoir publiquement enseigné à Hong Kong à partir de 1949. Ce style est composé de différents types d'entraînement spécifique. Il en existe six formes dont trois à mains nues.

**Shil lim tao** donne accès à l'analyse, l'interprétation et l'utilisation d'une forme, qu'il s'agisse de l'aspect interne ou externe.

**Chum kil** permet de passer d'une distance à une autre. Ce sont les principes de Shil lim tao associés à l'étude des déplacements et à l'utilisation des trois distances (jambes, poings, et corps à corps).

**Bil jee** (le toucher de la mort- les doigts qui transpercent) étudie la précision des touches.

Le mannequin de bois est utilisé pour le développement des applications martiales et représente un partenaire constitué d'un tronc, trois bras, et d'une jambe double. Il permet d'étudier les combinaisons martiales, les angles, la diffusion de l'énergie lors de l'impact, mais aussi la précision, la vitesse et la puissance. Ajoutons deux formes d'armes : une longue (bâton) et une courte (couteaux papillons). Chaque type d'entraînements est lié aux autres et sont complémentaires.

Dans le Wing Chun, l'aspect Yin a été mis en avant dans l'utilisation de la « non force » : diminuer pour augmenter. Une des composantes du style est basée sur ce principe. Le chi sao (mains collantes) est un exercice à deux qui en est la parfaite illustration. Le but de cet exercice étant d'infiltrer le système de défense de son partenaire sans se laisser toucher. Chi sao permet notamment de développer sa sensibilité par le contact, ce qui amène le pratiquant à détecter l'intention de son partenaire en utilisant les forces et les directions données par celui-ci ; ainsi il parvient à ses fins sans s'opposer. Etre avec son adversaire et non contre permet ainsi plus aisément de comprendre l'art de combattre sans combattre. La technique est basée sur la structure même de l'individu, son fonctionnement physique et psychologique régi par les lois purement physique ; équilibre, déséquilibre, déviation, interception, stratégie, tactique, rien n'est laissé au hasard.

Origine : Chine du Sud au 17e Siècle ap JC.

## BAGUA ZHANG

Style martial chinois qui utilise surtout des déplacements circulaires. En effet, le pratiquant suit un cercle imaginaire sur le sol en croisant et décroisant les jambes, tout en effectuant des mouvements de bras circulaires en un rythme continu et fluide. Ce style d'arts martiaux chinois aurait été créé au 18<sup>e</sup> siècle.

Dans Bagua zhang, le terme Bagua signifie Huit Trigrammes (faisant référence aux figures du Livre des Mutations ou Yi-King). Zhang quant à lui, signifie la paume, partie de la main la plus utilisée lors de combats Bagua zhang. Aujourd'hui, ce dernier est séparé en plusieurs styles qu'on retrouve dans les arts martiaux chinois.

Le Bagua zhang est l'efficacité par le cercle. Il repose sur le mouvement de la marche en cercle qui, selon maître Wang Tun Ken est issue de l'une des branches du Taoïsme, intitulée Long Men Pai (La porte du Dragon). Autrefois, cette pratique était fait le matin ou le soir en tant qu'exercice énergétique de santé et pour éveiller l'esprit. Cette marche en cercle bien spécifique au Bagua zhang permet surtout de développer l'énergie et ainsi, de favoriser la santé. Les taoïstes avaient l'habitude de marcher de cette manière, en s'assurant la perfection de leur posture, la tranquillité de leur esprit et le relâchement de leurs mouvements. Cet exercice est donc un Qi gong dynamique, mais n'est pas la seule caractéristique du Bagua zhang. En effet, ce dernier est une école de boxe interne se différenciant énormément des arts martiaux chinois de l'école externe par trois points clés:

1. Le calme et la concentration dans le travail
2. La décontraction ou comment parvenir à l'état de relâchement total du corps
3. La transformation de la manière dont le corps travaille, dans une direction complètement différente de celle que l'on entend dans la vie quotidienne.

Ces trois points clés sont fondamentaux et observés par les pratiquants de Taijiquan, de Bagua zhang ainsi que de Xingya Quan. L'école interne est ainsi caractérisée de manière formelle par opposition à l'école externe. La philosophie est qu'en renforçant l'équilibre énergétique, on renforce pareillement la santé. En n'observant pas correctement ces principes du Bagua zhang, arts martiaux chinois, le flux harmonieux de l'énergie dans le corps peut être bloqué.

## FULL CONTACT

Le Full-contact ou Boxe Américaine naquit aux Etats-Unis d'Amérique dans les années 1970, de la volonté de pratiquants de Karaté qui souhaitaient s'essayer à une forme de compétition plus dure et soumise à une réglementation moins restrictive, tout en limitant les risques de blessures. Après plusieurs projets infructueux, l'organisme officiel de Karaté aux USA donna son accord pour qu'un Championnat du Monde de Full-contact soit organisé à Los Angeles, le 14 septembre 1974. Le succès incontestable de cette rencontre lança définitivement cette nouvelle forme de compétition. Le réalisme des combats rendit nécessaire une certaine évolution technique ; on s'inspira davantage de la Boxe Anglaise, la terminologie anglo-saxonne prenant dès lors le pas sur la japonaise. Pour éviter aux boxeurs de tomber dans le défaut qui consistait à privilégier les techniques de poings à celles, plus fatigantes en fin de match, de pied, on les obligea à exécuter un certain nombre de coups de pieds à chaque round, sans quoi ils étaient pénalisés.

Le Full-contact utilise les coups de poing de la boxe anglaise et les coups de pied du Karaté et du Muay Thaï mais ces derniers visent exclusivement le haut du corps. Toutes les techniques de pieds et de poings étant autorisées au-dessus la ceinture. Il n'y a aucun souci d'esthétisme, mais seulement d'efficacité. Ce sport gagne peu à peu la faveur des foules en Europe.

Armes : Pied essentiellement

Origine : USA du 20<sup>e</sup> siècle

Rareté : ( en Europe)

## JEET KUNE DO

### *"La voie du poing qui intercepte"*

Art du combat créée par Bruce Lee dans les années 70. Il a toujours considéré que le kung fu était décadent voué à la disparition. Bruce s'insurgeait contre les techniques absurdes enseignées par les vieux maîtres chinois. Son idée était de créer une méthode de combat unique et efficace. Il décide alors de reconstruire un art martial sur des bases totalement nouvelles. Il va aussi remplacer de nombreuses techniques du Kung fu avec des apports de la boxe anglaise, de la savate, de capoeira et même d'escrime... Le Jeet Kune Do est basé sur la précision, la puissance, la rapidité et l'efficacité. Selon les mots de Bruce Lee lui même, la règle c'est de n'avoir aucune règle. Il est reconnu comme très efficace en combat de rue mais n'est jamais utilisé en compétition. On y retrouve des frappes, coup de pieds, prises et immobilisations. Le Jeet Kune Do a débouché sur deux courants : celui de Tony Zayek (7<sup>e</sup> dan de kung fu), qui a souhaité que le style reste apparenté au Kung fu et au Wing Chung comme le souhaitait Bruce Lee. Le Jeet Kune Do de Dan Inosanto basé sur le Kali s'est développé principalement aux Etats Unis. Ce style est réservé à une "élite d'artistes martiaux" . On ne pratique pas le Jeet kune do, on le mérite...

Origine : Hong-Kong et USA 20<sup>e</sup>siècle

## HAPKIDO

### " *la voie des énergies unifiées* "

L'hapkido est un art martial coréen qui ressemble, par le nom et les techniques, à l'Aikido japonais. Il a été créé en 1948 par Choi Young Shul. Ce dernier, né en Corée en 1904 pratique différentes disciplines coréennes de combat avant de se rendre au Japon. C'est là que, de 1919 à 1946, il étudiera au sein de plusieurs écoles de ju jitsu et d'Aiki Jutsu. En 1946, Choi est de retour en Corée. Il commence alors à élaborer un style personnel, synthèse de jujitsu, d'Aiki Jutsu et de diverses méthodes coréennes. En 1948, prenant modèle sur son ancien condisciple, Ueshiba Morihei, Choi Young Shul donne à sa méthode le nom définitif de HapKiDo, la Voie des Energies Unifiées.

L'hapkido se divise de nos jours en quatre styles majeurs :

- Le style traditionnel de Choi Young Shul;
- Le style dur, créé par Han Bong Sool repose sur des techniques de percussion et intègre un grand nombre de coups de pied issus du Taekwondo;
- Le style intermédiaire, créé par Nathan Chow, associe des techniques d'Aïki-Jutsu et de Taekwondo;
- Le style souple, créé par Joshua Johnson en 1968, est influencé par trois styles chinois, le T'angLang-K'iuian (Boxe de la mante religieuse), le Pai-Hao-K'iuian (Boxe du héron blanc) et le Wing-ChunKuen (Boxe du printemps qui chante).

Cet art martial Coréen comporte des clefs aux articulations, des points de pression, des projections coup de pieds et de poing. L'emphase est mise sur les mouvements circulaires et le contrôle de l'opposant. Le but est dans bien des cas de s'approcher au plus près pour effectuer un coup, une frappe ou une projection rapprochée. La puissance provient de la rotation des hanches. Arme : Poing, pied projection

Origine : Corée du 20<sup>e</sup> siècle

Pré requis : Rareté : ( en Corée)

## JUJITSU

### " *Science de la souplesse* "

Ancêtre direct du judo, mais aussi de la plupart des arts martiaux, il s'agit d'une technique de combat élaborée aux alentours du XIII<sup>e</sup> siècle par les Bushi (guerriers) japonais. Les guerriers sur le champ de bataille portant des armures, les coups et frappes n'avaient sur eux que peu d'effet. C'est pourquoi des techniques d'étranglement et de clef aux articulations pouvant attaquer des points non protégés comme le cou, les poignets et les chevilles ont été développées et ont fini par devenir le jujitsu.

Cet art se développa à partir des techniques anciennes du kumi-uchi. Diverses écoles de jujitsu améliorèrent les techniques primitives en leur associant des mouvements et des contre-prises adoptés par les paysans d'Okinawa et les arts martiaux chinois. Le jujitsu fut importé en Chine par Chen Yuan-bin (1587-1671), un poète et diplomate chinois envoyé au Japon.

Le jujitsu vise essentiellement à vaincre un adversaire par tous les moyens, en utilisant le minimum de force. L'art du jujitsu "guerrier" visait principalement à anéantir l'adversaire. Il utilisait donc des techniques dangereuses, et souvent mortelles. Pratiqué par les Samurai, puis par les ninja, le jujitsu devint une technique employée surtout par des bandits. Cela explique la mauvaise réputation qu'il ne tarda pas à avoir.

De nos jours, la plupart des forces armées et des forces de police enseignent des techniques de "close-combat" (combat rapproché), s'inspirant principalement du jujitsu et du karaté. Le jujitsu a perdu beaucoup de sa faveur : il est surtout considéré comme une technique de combat réel. Armes : Projection, clef et quelques techniques combat

Origine : Japon du 13<sup>e</sup> siècle

## KARATE

### « *l'art de la main vide* »

Cet art de combat se développa au cours des siècles, tout d'abord à Okinawa, lorsque les chinois occupant les îles Ryu-kyu interdirent aux habitants la possession d'armes, au XVI<sup>e</sup> siècle, puis plus tard sous l'occupation japonaise. En 1609, le clan japonais des Satsuma débarqua à Okinawa et y réprima sévèrement le port d'arme. Les habitants chinois, pratiquants de Kempo ("loi du poing", traduction japonaise du chinois Quan Fa), et les natifs de l'archipel, qui avaient élaboré leur propre méthode nommée To-Te (la "main des Tang", c'est-à-dire "main de Chine", Tang désignant la dynastie qui régna en Chine de 618 à 907) en hommage à l'origine continentale de leur art, unirent alors leurs connaissances et créèrent le Te ("main"), ou Okinawa-Te ("main d'Okinawa").

Très efficace, cet art martial visait à développer les capacités de ses pratiquants à abattre un samouraï en armure, en insistant notamment sur les exercices de durcissement des armes naturelles. Pratiqué secrètement de nuit, et transmis oralement de maître à disciples, le Te est l'ancêtre du Karaté.

Dans les années 1930, le Karaté ("main chinoise"), tel qu'on appelait alors parfois l'Okinawa-Te, fut officiellement reconnu par la Dai Nippon Butoku Kai, une organisation chargée de recenser et de fédérer les arts martiaux



japonais. En 1936 à Naha, plusieurs maîtres d'Okinawa-Te décidèrent officiellement d'adopter le mot Karaté pour désigner leur art qui, par souci nationaliste, devint la méthode de la "main vide" (les idéogrammes désignant la Chine et le vide se prononcent tous les deux Kara). C'est un pratiquant de cet art martial, Funakoshi Gichin (1869-1957), qui est à l'origine du développement du karaté au Japon (important dans les années 1930). Depuis la seconde guerre mondiale, le karaté s'est répandu à travers le monde. Les personnages peuvent trouver une école dans n'importe quelle ville. Les karatéka seraient environ 15 millions dans le monde entier.

Cet art martial d'autodéfense se pratique sans arme et dans lequel les coups, donnés avec les pieds et les poings, ne sont pas portés. Rapidité, puissance et technique sont essentiels en karaté. L'enseignement repose habituellement sur les katas (formes) et la pratique du combat. Il existe différents styles de karaté et donc différentes écoles (ryu):

Goju-ryu  
Kenpo  
Shorin-ryu  
Shotokan  
Uechi-ryu

Les karatekas portent un karate-gi, c'est-à-dire une veste et un pantalon généralement blancs. La couleur de leur ceinture (obi) symbolise les grades qui caractérisent le niveau de pratique atteint. La progression des kyu (grades en-de-ça de la ceinture noire) est la suivante dans le style Shotokan-ryu : blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron. A partir de la ceinture noire, le niveau est sanctionné par des "dans".

Arme : Poing et Pied

Origine : Japon du 20<sup>e</sup> siècle (mais 16<sup>e</sup> siècle pour le Okinawa-Te)

## KICK BOXING

### " *Boxe à coups de pied* "

Suite aux jeux Olympiques de 1964, les japonais adoptèrent le muay thai et le modifièrent en y ajoutant des techniques empruntées à la boxe anglaise ainsi qu'au karaté. Le kick boxing émergea de cet assemblage. Ce sport de combat utilise diverses méthodes issues de la boxe française, thaïlandaise (muay thai) et du kyokushinkai. Il sert également d'entraînement au combat réel pour les militaires qui en ont fait une des techniques du "close-combat".

Dans ce type de combat, les coups sont réellement portés, le but est de mettre l'adversaire K.O, mais la plupart des combats se jouent aux points. Le Kick-Boxing utilise les coups de poing de la boxe anglaise et les coups de pied du Karate et du Muay Thai sur la totalité du corps adverse. La tenue de Kick-Boxing s'inspire souvent de celle des boxeurs de Muay Thai et les matches se déroulent dans un ring. Les coups de tête, les morsures, ainsi que les coups de genou et de coude sont prohibés.

Arme : Poing et Pied

Origine : Japon du 20<sup>e</sup> siècle

## LERD RIT

### « *puissance extrême* »

Il s'agit d'une méthode thaïlandaise complète de combat à mains nues, enseignée uniquement dans l'armée. Elle est basée sur le Muay Thai et les techniques non armées du Krabi-Krabong. On ne donne pas de coups de poing en Lerd Rit ; on se sert plutôt de la main ouverte, aussi bien pour frapper (de la paume, du tranchant, de la pique des doigts, etc.) que pour saisir ou écraser. La casse tient une place importante ; il existe des tests de casse de planches ou de bouteille avec les coudes.

Armes : Poing, coude

Origine : Thaïlande du 20<sup>e</sup> siècle

## LETHWEI

Cette "boxe birmane", devint populaire dans le pays au 11<sup>e</sup> siècle, sous le règne d'Anawaratha, et faisait partie de l'enseignement des guerriers sous le règne d'Ujana (14<sup>e</sup> siècle). Cette boxe fut interdite pendant la colonisation britannique de la Birmanie (1886-1947). Il faut attendre l'action de U Ba Than, qui organisa de nombreux tournois à travers le pays, pour la voir renaître après-guerre. Chaque ethnie de Birmanie possède un style qui lui est propre. Tous les coups sont autorisés mais il est cependant interdit de frapper l'adversaire qui a les deux épaules au sol, de le mordre, de lui tirer les cheveux ou de le frapper au bas-ventre. Le visage est la cible favorite, et les coups de genoux plutôt rares. Contrairement au Muay Thai, il n'y a pratiquement pas de corps-à-corps.

Les boxeurs ne mettent pas de gants, mais de simples bandages aux mains. Autrefois, ils portaient le longyi, le pagne traditionnel, qui fut remplacé par la suite par de simples shorts. De même, au cercle de terre battue dans laquelle combattaient les boxeurs s'est substitué le ring. Dans les championnats nationaux, un combat dure trois rounds, il n'y a en effet pas de catégories de poids et le premier sang obligeant le boxeur à abandonner.

Origine : Birmanie du 10<sup>e</sup> siècle

## MUAY THAI

La Boxe Thaïlandaise est apparue, dans sa forme primitive, au Siam il y a plusieurs siècles, s'inspirant sans doute des méthodes de combat du Myanmar (Birmanie) voisin. Elle faisait alors partie de l'entraînement militaire au combat à mains nues des soldats. Des rencontres de boxe servaient à sélectionner parmi les meilleurs compétiteurs les futurs gardes du palais.

Au 18<sup>ème</sup> siècle, la Thaïlande connut une période de paix et le "Roi Tigre" Prachao Gua, pour occuper ses soldats, les obligea à s'entraîner au Muay Thai. C'est ainsi que l'art martial des rois devint un sport très populaire. Le peuple avide d'action afflua dans les camps d'entraînement qui se multiplièrent et les premiers paris furent organisés. Cette évolution progressive vers le sport toucha surtout la pratique (délimitation d'une aire de combat, usage de "bandes" de crin de cheval pour les mains et les avant-bras, coquille, ...) mais peu les techniques elles-mêmes. Au 18<sup>è</sup> siècle, toute la société thaïlandaise - riches, pauvres, jeunes, vieux, hommes, femmes - pratiquait le Muay Thai.

Au début du siècle, la pratique du Muay Thai était enseignée dans les écoles de Bangkok. Tous les coups étaient permis dans les combats, sans rounds, ni catégorie de poids. Les boxeurs d'alors ne portaient pas de gants ; ils combattaient poings nus, ou des bandages de coton leur enserraient les mains. Cette pratique, qui fut abandonnée au début des années 1900 au profit du port des gants, était nommée Muay Kard Chuerk. Les bandages pouvaient être trempés dans un mélange d'eau et de poudre de tapioca puis séchés, afin de les rendre plus rêches . Les combats n'avaient pas de limite de temps, et ne s'achevaient qu'à la mise hors de combat d'un des deux combattants. Le nombre élevé d'accidents incita le gouvernement thaïlandais à réglementer le Muay Thai. Un ensemble de règles fut établi, calqué sur le modèle de Queensberry. Des divisions de poids furent instaurées ; le port de gants fut imposé et les pieds furent enrubannés. Le Muay Thai moderne était né.

Le Muay Thai s'appuie sur quatre techniques : coups de poing (hérités de la boxe anglaise), coups de pied , coups de coude et coups de genou. Ces derniers sont surtout mis en oeuvre dans des corps à corps qui se concluent parfois par une projection au sol.

Les combats se déroulent sur un fond musical envoûtant et sont précédés d'un rituel (une prière à genou, le Wai Kru , suivie d'une danse autour du ring, le Ram Muay ). Le combattant, coiffé un serre-tête appelé Mongkon , honore ainsi son entraîneur et en appelle aux forces spirituelles pour inspirer sa prestation.

Il faut aller en Thaïlande pour apprendre le vrai Muay Thai. Il y existe un système « sauvage » de camp et d'école. L'entraînement est long et ardu. Les jeunes boxeurs sont pris en charge dès leur plus jeune âge. Nourris, logés, ils s'entraînent environ quatre heures par jour, tôt le matin ou tard le soir pour éviter la chaleur du jour. Leur objectif est de devenir, à l'instar de leur aînés, des boxeurs professionnels.

La forme de combat armée du Muay Thai s'appelle le Kabri krabong. On y apprend à utiliser les épées, les armes d'hast, le bâton et différentes matraques

Arme : Poing, Pied, coude

Origine : Thaïlande du 18<sup>o</sup>siècle

## NINJUTSU

### *"techniques furtives"*

Cet art est la méthode de combat des anciens ninjas, des guerriers du Japon médiéval qui louaient leurs services aux seigneurs de guerre (daimyo) pour remplir notamment des missions de renseignement. Ces ninjas étaient à l'origine des reclus vivants en communautés dans les régions montagneuses ,un shogun qui considérait cette liberté dangereuse pour l'unité du pays, décida de les éliminer et envoya à Iga ses troupes en 1581. Les survivants élaborèrent alors peu à peu leur propre système martial pour défendre leur vie. Leur réputation devint telle que, dans un Japon en guerre, les seigneurs féodaux n'hésitèrent pas à en prendre à leur service pour la réalisation d'actions ponctuelles d'espionnage, de déstabilisation ou d'assassinat. Les ninjas, qui jusqu'alors ne se battaient que pour préserver leur liberté, devinrent des mercenaires. Leur déclin arriva au 17<sup>e</sup> siècle, lorsqu'ils devinrent inutiles, voire dangereux, dans un Japon pacifié.

Le Ninjutsu est l'art des ninjas japonais. Il a été développé entre le 13<sup>ème</sup> et le 17<sup>ème</sup> siècle. Bien que plusieurs techniques à main nues y soient enseignées, l'emphase est plutôt mise sur le maniement tel l'épée, la dague, les dards, la chaîne empesée et l'étoile. Leurs épées principales sont une épée droite, le ninja-to et les shurikens (étoiles des jets), mais il peuvent utiliser n'importe quelle autre arme.

Les familles ninja les plus connues à Iga furent les Momochi, les Hattori et les Fujibayashi Nagato, qui auraient régné respectivement dans le nord, le centre et le sud de la province.

Les grands camps d'entraînement sont de nos jours cachés dans des endroits sauvages. Cela permet aux instructeurs de monter comment utiliser ses compétences dans différents endroits. Bien sûr trouver quelqu'un qui vous apprendra le vrai ninjutsu, peut être difficile.

La tenue classique du nija est noire est une capuche couvre sa tête et un masque dissimule le bas de son visage

Arme : arme diverses et épée

Origine : Japon du 13<sup>o</sup>siècle

## PANCRACE

Le pancrace est une forme de lutte Grecque très violente, permettant tous les coups, même les plus mortels. Cette discipline faisait partie des jeux olympiques de la Grèce antique. Le Pancrace ou Pankration fut introduit aux Jeux Olympique en 648 av. J.-C. lors de la 33ème Olympiade. Les grecs en attribuaient l'origine aux grands héros grecs comme Thésée ou Hérakles. On pense que le pancrace fut développé dans un souci de survivre face à une agression ennemie. Selon Philostrate, il constituait un exercice indispensable à la formation des guerriers.

Aujourd'hui, ce sport est une discipline de combat libre. Ce style de combat est très complet puisqu'il permet des échanges aussi bien debout, qu'au sol. Un combat peut donc se dérouler entièrement debout ou se transformer en lutte au sol dès les premières secondes selon l'humeur et la technique des combattants.

Dans l'antiquité, aucun équipement autre que ses armes naturelles n'étaient employé. Pour arriver à ses fins tout les stratagèmes pouvaient être employés sauf ceux pouvant mettre volontairement en jeux la vie des combattants. Mais de nos jours gants, protège-dents, coquille, protèges-tibias ainsi que short et tee-shirt (ou torse nu en compétition) ont fait leur apparition.

Les Pancratiastes ne portaient pas de cestes comme le faisaient les Pugilistes, ce qui rendait les coups moins douloureux, en revanche, les combattants pouvaient s'agripper et en même temps s'administrer des séries coups.

Concernant le combat en lui-même, debout sont autorisés des techniques de frappes proches de la boxe thaï (pieds, poings et genoux, les coups de coudes étant interdits) et des techniques de projection ressemblant à celles du Judo mais en s'adaptant au fait que l'on a pas de prise sur les vêtements car pas de kimono. Au sol, les frappes sont interdites en France; sinon au sol toutes les techniques de soumission sont autorisées.

Aujourd'hui l'Union International de Pancrace perpétue la tradition de cette discipline antique. Cependant, afin d'en faire une discipline sportive à part entière elle a élaboré des règles strictes de sécurité veillant ainsi à l'intégrité physique de ses pratiquants. Cet art de combat requiert une condition physique hors-pair, rude mais sans réel danger grâce à la préparation physique des combattants.

Arme : Coup de presque tous types

Origine : Grece du 8<sup>e</sup>siècle avant J.C.

## PUGILAT

Le pugilat était un sport de combat pratiqué dans l'antiquité, qui consistait à opposer deux adversaires combattant à coups de poings.

Dans la Grèce antique, le pugilat faisait partie des jeux Olympiques. Mais il n'y a fait son apparition qu'en -688, lors de la 23e édition. C'est le vainqueur de cette édition, Onomaste de Smyrne, qui aurait édicté les premières règles du combat au poing. Ces épreuves étaient exclusivement réservées à la noblesse masculine de l'époque. Les combattants, parfois dans une nudité complète, avaient les mains entourées de lanières de cuir (myrmex), parfois lestées de boules de plomb (ceste), ce qui accentuait l'impact des coups et infligeait de cruelles blessures.

Les romains évoluèrent sensiblement les techniques d'entraînement du pugilat. Ils inventèrent le sac de sable et peaufinèrent les jeux d'esquives. Ce type de combat fut utilisé dans les combats de gladiateurs. Le pugilat est interdit en 392 par l'empereur Théodose 1<sup>o</sup>, en même temps que les jeux olympiques eux-mêmes. Puis, il fut proscrit par le pouvoir politique et religieux vers le XIe siècle, le pugilat sombra dans l'oubli, avant d'être redécouvert au XVIIIe siècle, avec l'apparition de la boxe anglaise.

Arme : Poing exclusivement

Origine : antiquité Greco romaine

## TAE KWON DO

***"La voie du combat par les poings et les pieds"***

Variété coréenne de karaté, créée en 1955 à partir de l'ancien système d'entraînement aux arts martiaux, le Tae-kyon, combat sans armes autrefois réservé aux Hwarang, jeunes nobles influencés par le confucianisme. Sous l'occupation japonaise, à partir de 1910, le Tae-kyon fut interdit et remplacé par le karaté et le kempo chinois. C'est du mélange de ces trois styles qu'est né le Tae Kwon Do, sport de défense dont la devise est de ne jamais attaquer le premier.

Cet art martial vise à la réalisation d'une parfaite synthèse entre le corps, l'esprit et la nature. Ses techniques de combat font grand usage de coups de pied "sautés", mais aussi de coups de genou, de frappes avec les mains et les coudes, de blocages avec les mains, les bras et les jambes. Les coups suivent des mouvements qui sont plus souvent circulaires que linéaires. Le taekwondo se pratique sans armes, ne permet ni les prises ni les projections, il fait donc partie des arts martiaux de frappe.

Arme : Poing et Pied exclusivement

Origine : Corée du 20<sup>e</sup>siècle

## SAMBO

« *self-défense sans arme* ».

Le Sambo est un sport de combat créé en URSS dans les années 1930 mélangeant principalement le judo et de la lutte mongole.

Conformément aux volontés de Lénine, qui souhaitait voir se développer de nouvelles méthodes d'entraînement spécialement destinées à la formation au combat à mains nues des soldats de l'Armée Rouge, une nouvelle section fut spécialement créée en 1923 au sein du Dynamo, une association sportive militaire. Victor Spiridonov, un officier ayant combattu lors de la Première Guerre Mondiale, était instructeur à Moscou. Il avait développé une forme de self-défense, qui était basé notamment sur les boxes anglaise et française et le Ju Jitsu, et était particulièrement adaptée aux pratiquants de moindre force en raison de sa grande efficacité. Ses travaux furent repris par un expert en Judo à sa mort, à la fin des années 1930.

L'équipe du Dynamo, qui avait pour objectif d'élaborer une forme de combat moderne, se mit à parcourir le monde dès 1923 afin d'étudier les diverses techniques locales. Le Sambo s'inspire ainsi du Judo, de lutte, des méthodes de wushu chinoises, des boxes anglaises et françaises et même de l'escrime.

Le Sambo fut reconnu officiellement le 16 septembre 1938 et fut rapidement adopté par l'Armée, les milices, le KGB. Ce sport de combat est aujourd'hui géré au niveau mondial par une fédération internationale. La première compétition se déroule en URSS le 16 novembre 1938 à l'occasion d'un tournoi de lutte.

Les combats se disputent sur des tatamis de judo sous le contrôle d'un arbitre, d'un juge et d'un chef de tapis. Les samboïstes sont vêtus d'une veste étroite, appelé « Kurka », rouge ou bleu fermée par une ceinture de couleur indiquant le niveau du combattant. Un pantalon blanc, et des chaussures de cuir souple complètent l'équipement des combattants. L'arbitre se distingue par le port de manchettes de couleur.

Le but du combat est d'immobiliser l'adversaire avec une clé de bras ( armlock ), ce qui vaut huit points. Une projection vaut quatre points alors qu'un amené au sol vaut un point. Le vainqueur est celui qui, à la fin d'une confrontation, comptabilise au moins quatre points de plus que son adversaire.

Les techniques de sambo sont très nombreuses mais entrent dans deux grandes catégories : les projections et les immobilisations. Il est rare que les combats de six minutes qui se pratiquent en compétition arrivent à leur terme. L'un des deux combattant parvient en effet généralement à prendre l'avantage sur son adversaire

Arme : Poing et Pied et projection

Origine : URSS du 20<sup>e</sup> siècle

## BOXE FRANCAISE ou SAVATE

La Savate se compose de tous les coups utilisables en combat de rue : percussions de la tête, des mains, des poings, des avant-bras, des coudes, des genoux, des jambes et des pieds auxquelles venaient s'ajouter des techniques de saisies, de clés, de ramassements, de passements de jambes ou d'enfourchements, complétées d'immobilisations et de projections.

Certains font remonter l'origine de la savate à certaines luttes celtiques pratiquées dans le pays, qui consistaient essentiellement en des échanges de coups de pieds donnés dans les tibias. Au 18<sup>e</sup> siècle, on y incorpora des techniques de coups de pieds hauts. Les maîtres de Savate de l'époque étaient tous des gens de basse extraction. Les marins du sud-est de la France étaient friands du Jeu de Marseille, qu'ils adaptèrent à leurs besoins : ils se mirent à utiliser fréquemment des coups de pieds hauts dans leur bagarres, prenant appui avec leurs mains sur le sol.

De part son aspect très réaliste, elle était très prisée des basses classes de la population ; elle était également pratiquée par certains jeunes nobles désœuvrés. Les membres de la haute bourgeoisie, eux, rebutaient à se mélanger avec le "bas peuple". La Savate se sépara donc en deux branches. La première, "classique", devint la méthode de combat de prédilection des prolétaires et des criminels de tout poil, qui y ajoutèrent des techniques de combat de rue et lui associèrent le maniement de certaines armes telles que les bâtons, les cannes, les couteaux. La branche "romantique" de la Savate, préférée de "l'élite" car moins frustrante, ne se pratiquait pas dans la rue mais sur les parquets des salles d'entraînement. Cette forme de Savate se maria naturellement avec le Jeu de Marseille, arrivé à Paris dans les années 1820. Cela donna naissance au Chausson (terme employé dès 1829), qu'on pratiquait des chaussons aux pieds et des gants aux poings. Le Chausson fut très populaire sous le règne de Louis-Philippe

La boxe française moderne est un style de boxe dérivé de la savate et du chausson. Elle doit beaucoup à Michel Casseux (1794-1869) qui fut l'un des premiers à tenter d'unifier ces techniques. Son système était basé sur des coups de pieds. Les mains conservaient une position basse, pour parer les coups à l'entrejambe et saisir la jambe de l'adversaire, mais pouvaient de façon opportune lancer une attaque de la paume au visage.

Un de ses élèves, n'appréciait pas le côté "combat de rue" de la Savate telle que la pratiquait les voyous, et se mit à sélectionner ses élèves. Il prit conscience de l'avantage que procurait à la Boxe Anglaise l'utilisation du poing pour frapper, quand la Savate utilisait surtout les mains pour bloquer, parer et frapper. Il prit donc des cours de Boxe Anglaise et ajouta des techniques qui en étaient issues à son enseignement, qu'on commença à appeler Boxe Française en 1832. Une autre influence fut celle de l'escrime. La position de garde, les parades, les attaques lancées

en avançant la jambe avant, était celle de l'escrime. De même que dans cette dernière, on insistait plus en Boxe Française sur la vitesse et la précision des coups que sur la force pure.

La Boxe Française connut sa période de gloire dans les années 1840 et 1850. L'essor de la Boxe Française fut cependant stoppé dès 1956, lorsque la police interdisit les techniques de lutte parisienne. La boxe se réduisit alors à son enseignement dans de petits gymnases. A la fin du 19<sup>e</sup> siècle, la Boxe Française, devenue de plus en plus académique fut de moins en moins pratiquée. Il fallut attendre 1946 et le remplacement des assauts à la touche par de véritables combats pour que la Boxe Française retrouve sa popularité.

Les tireurs (boxeurs) portent une tenue intégrale, des gants et des chaussures. Le match se pratique en combat de trois reprises de deux minutes. Les frappes de revers de la main, les coups au bas-ventre et à la nuque sont interdits.

Arme : Poing et Pied

Origine : France du 17<sup>e</sup> siècle

## TAI-CHI CHUAN

### **" Poing du Faîte suprême "**

Art martial créé par un taoïste, Chan Zhangfeng, entre 1260 et 1368. Le tai-chi chuan comporte principalement des méthodes de maîtrise de la respiration et des gestes. Le pratiquant se bat contre un adversaire imaginaire, d'où le surnom de "boxe du vide" ou "boxe des ombres". Les techniques du tai-chi chuan, inspirées des arts martiaux créés dans le monastère du Shaolin-si, sont basées sur la souplesse et la "force interne" ( neijia ). Les exercices ont pour but de décontracter les muscles en les faisant travailler "en étirement".

Le tai-chi chuan vise à "rechercher la voie du juste milieu par la connaissance des extrêmes". L'enseignement est basé sur la connaissance de trois "principes", qui sont le jing ou "essence vitale" que chacun de nous reçoit en naissant, le ki , et le shen , l'Entité suprême d'où tout émane. Il s'agit donc de nourrir "le souffle" intérieur et de transformer l'énergie en puissance spirituelle, pour atteindre à la notion de "vacuité".

Arme : Poing et Pied

Origine : Chine du 13<sup>e</sup> siècle

## VIET VO DAO

Il est difficile d'établir avec précision l'origine du Vö (l'art martial vietnamien). Les historiens ont découverts dans le nord du Vietnam, des peintures rupestres, des objets, qui nous permettent de situer ses origines à plus de 3000 ans avant Jésus christ. L'Empereur Hung Vuong Ier est généralement honoré comme fondateur de l'art martial vietnamien, car s'est sous sa dynastie (2189 –288 av JC) que l'Art martial, la philosophie et la médecine se structurèrent. Durant la période de 111 av J.C à 906 après JC, le peuple vietnamien dut faire face à de nombreuses invasions, ce qui redonna un certain essor à l'art martial, l'art militaire. Cet art martial fut sans cesse perfectionné au cours des diverses périodes durant lesquelles le Vietnam dut affronter d'autres envahisseurs, s'imprégner d'autres cultures, jusqu'à un passé pas si lointain, où l'enseignement et la pratique de l'art martial furent même interdits.

Le but du Vovinam Viet Vo Dao :

La formation de l'homme vrai sans aucune connotation quelle soit religieuse, politique ou raciale.

Le principe de base du Vovinam Viet Vo Dao :

L'harmonie entre toutes les choses. On retrouve ici le principe du Yin et du Yang ou Am et Duong qui suggère que chaque élément est indispensable. (La force est inutile sans la souplesse) Le symbole du Vovinam Viet Vo Dao :

Le bambou qui représente la droiture et la souplesse. Il est la représentation direct de l'Am et du Duong dans le réel. Ceci fait donc de lui le symbole le plus expressif de notre art martial.

La devise du Vovinam Viet Vo Dao :

Être fort pour être utile. A travers cela, le Vo Shin doit comprendre que la science de cet art ne doit pas être utilisé à mauvais escient mais uniquement pour servir le monde qui nous entoure. Le

Vovinam Vit Võ Đò permet de rester humble et généreux dans toutes les situations.

Origine : Vietnam à partir du 3<sup>e</sup> millénaire avt JC.

## KALARI PAYAT

### Historique

Le Kalaripayat est un art martial ancestral du Kérala, au Sud de l'Inde, **traditionnellement mode d'éducation du peuple kéralais.**

Ses origines sont immémoriales, ses influences multiples :

-dravidiennes, culture ancienne de l'Inde, avec la connaissance du monde animal, élémental, végétal. -bouddhistes avec la tradition de non violence, la science du corps énergétique ( marma, nadi, chakra )

-aryennes avec les techniques holistiques de domination et de conquête(Dhanurveda). Les Aryens sont des peuplades venues d'Iran, d'Inde du Nord et du bord de la mer Caspienne. Ils ont envahis l'Inde du Sud vers 1700 avant JC.

Les premiers écrits connus concernant la discipline sont des inscriptions sur des feuilles de palmes datant du 2ème siècle avant J.C. Au 6ème siècle, un certain Damo, expert dans la discipline, part en Asie pour propager la pensée bouddhiste; il se fixera au monastère de Shaolin. Les formes du Kalaripayat se codifient au 12ème siècle.

Fondamentalement lié avec l'histoire du Sud de l'Inde, la discipline connaît un âge d'or entre le 15ème et le 17ème siècle. A cette période, le Kalaripayat est un pilier institutionnel de la société kéralaise. Les Guerriers Nayar sont les garants de l'ordre social. La côte du malabar est alors le lieu de nombreux échanges commerciaux avec l'extrême orient et l'occident. Il est rapporté dans des écrits de voyageurs portugais que les côtes du malabar sont alors les plus sûres du monde. L'ordre règne dans la vie quotidienne et les conflits entre royaumes voisins se règlent en combat individuel et à mort entre les meilleurs guerriers. De nombreuses chansons populaires témoignent, encore de nos jours, des faits et gestes extraordinaires des héros guerriers de cette époque. A la fin du 17ème siècle, la couronne anglaise prend le pouvoir sur la région. Elle interdit la pratique du Kalaripayat, perquisitionne et détruit les armes... Les Maîtres sont mis sous haute surveillance... Certains, cependant, continueront à enseigner clandestinement; ce qui permet au Kalaripayat de survivre jusqu'en 1947, date de l'indépendance reconquise.

Dans les années cinquante, si la pratique est toujours vivante pour une poignée de pratiquants, elle n'est plus qu'un mythe poussiéreux pour la plupart des indiens du Sud. C'est grâce au dévouement et au talent de Maître Sri Kanaran et de son disciple C.V. Narayanan que la discipline retrouve ses lettres de noblesse dans le coeur des indiens. En 1956, le gouvernement du Kérala s'investit pour la réhabilitation de la discipline en aidant la construction de nouveaux kalaris ( lieux de pratique de la discipline ).

Aujourd'hui, le Kalaripayat n'est plus un pilier de l'ordre social. Ses applications restent certes toujours martiales dans leurs dimensions (très efficaces!) de self défense, mais il n'y a plus de combat à mort programmé. Les applications concrètes sont d'ordre plus personnel : développement de sois physique, mental, émotionnel et spirituel. Les Maîtres continuent à être des médecins réputés et respectés, que l'on vient consulter des campagnes, des villes et de plus en plus de l'étranger...

Peu de jeunes kéralais reconnaissent actuellement la profonde valeur de cet héritage toujours vivant grâce à la lignée des Maîtres ; ce qui rend l'expansion de la discipline parfois délicate. Heureusement, la venue et l'intérêt toujours plus croissant d'étrangers pour cette discipline lui donne un souffle nouveau. Une compétition de formes nationale a lieu tous les ans. Elle réunit plusieurs milliers de pratiquants. C'est un moment fort et déterminant pour l'orientation et le devenir cette discipline traditionnelle pratiquée dans une société en mutation entre tradition et modernité...

### Présentation de la discipline :

Le Kalaripayat est une méthode rigoureuse d'entraînement basée sur 96 principes, Tatvas, qu'elle vise à harmoniser. Ses applications martiales ne sont pas perceptibles directement pour une personne non initiée. C'est en ce sens que l'on parle d'art martial ésotérique. Les formes corporelles sont extrêmement précises et économiques. Rien n'est fait qui ne soit pas nécessaire et chaque mouvement a une triple application : martiale, énergétique et pédagogique. Ces applications se révèlent pour le pratiquant au fil des entraînements.

Le Kalaripayat sollicite toutes les dimensions de l'être humain :

-dimension physique : muscles, tendons, système cardio-vasculaire et respiratoire, organes.

-dimension mentale : conscience et maîtrise des processus mentaux.

-dimension émotionnelle : conscience et maîtrise des émotions. -dimension spirituelle, et non religieuse.

Les entraînements génèrent des bénéfices dans la vie personnelle du pratiquant : santé robuste, paix, confiance en sois et en la vie, humilité, courage... Ces mêmes bénéfices sont des aptitudes martiales essentielles à la formation d'un bon guerrier. Les pratiquants sont également progressivement initiés à la compréhension du fonctionnement énergétique du corps humain. L'ensemble des techniques de défense et d'attaque du Kalaripayat se fonde sur la manipulation de ce système. Pour ceux qui en ont les aptitudes et la volonté, il est possible d'étudier ces techniques également dans une optique de soin par manipulation, massages à l'huile, application d'huiles, de pâtes d'herbes médicinales... Les Maîtres de Kalaripayat sont des guerriers/guérisseurs experts dans la science des Marmas ( points vitaux du corps).

**La progression dans la pratique se déroule en quatre étapes :**

les pratiques corporelles individuelles : Meythadi

le maniement des armes en bois : Kolthadi

le maniement des armes tranchantes en métal : Ankalthadi.

- le combat à mains nues : verumkaï. **Meythadi** comprend :

des exercices de projection de jambes avec mouvements de balancier, qui développent l'ancrage à la terre, la détente, la mobilité et la précision du bassin, l'ouverture du haut du dos, le lâcher prise;

des postures inspirées du monde animal, qui comportent un travail énergétique et un conditionnement physique;

des salutations constituées d'enchaînements dynamiques de postures animales développant la coordination neuromusculaire, la concentration, la relaxation; - des séquences de mouvements, appelées formes, constituées de la combinaison de postures animales et de projections de jambes. Il y a deux familles distinctes de séquences : les Pilla-thangi (compactes, linéaires, puissantes et explosives) et les Meypayattu (circulaires, fluides, travaillant l'endurance). Ces formes conditionnent le pratiquant à réagir instinctivement à ses perceptions de façon efficace en situation de combat.

La pratique de Meythadi conditionne toutes les autres..

**Kolthadi** comprend principalement :

le maniement du bâton long et flexible en bambou plein;

celui du bâton court et rigide;

du bâton courbe à bout arrondi (arme spécifique du Kalaripayat);- de la masse de bois

**Ankalthadi** comprend principalement:

le maniement de la dague;

de l'épée et du bouclier;

de l'épée fouet à double tranchant;- de la hache;

de la lance...

Toutes les armes se pratiquent en combat codifiés à deux ; certaines cependant ont des séquences solos : par exemple, l'épée et le bouclier et le long bâton flexible.

**Verumkaï** comprend un vaste ensemble de clés, immobilisations, projections,...