

Les arts martiaux et sports de combat - 1/9

Aujourd'hui le monde des arts martiaux est de plus en plus divisé, on se retrouve avec des mondes différents tous concernant les arts martiaux...

Les fondements et les méthodes de travail :

- La théologie martiale orientale :

Le yin et le yang est un des symboles principaux des arts martiaux. Yin est le côté féminin, souple, du passé, froid,..... Le yang est le côté masculin, fort, dirigé vers le futur, brûlant... Ce qui fait le ki est le mélange des deux. Le ki est l'énergie la plus puissante qu'il soit, elle permet de casser la pierre, de casser le béton, le bois, d'avoir une précision maximale... Entre le canal yin et le canal yang se trouve le vide, se vide se remplit de tout, tout le monde cherche à remplir ce vide, la drogue, le sexe, les connaissances... il s'agit de le vider et de le remplir de ki, due au croisement du yin et yang ceci rend le ki le plus puissant, une énergie venant du nombril tourne dans tout ton corps.

- Les méthodes de travail : Les procédés de travail sont fort ressemblant à ceux utilisés en théâtre. Soit on travaille la technique à fond, pour la rendre parfaite et ainsi élever l'énergie et la force toute seule, soit on ne travaille que le côté énergétique pour que les mouvements coulent de source. Ceci sont les méthodes de travail se liant à la théologie, les plus utilisées.

En art martial, le mental est considéré comme un obstacle et certains visent à dépasser cet obstacle en montrant que ton corps est capable de tout, mais pour pouvoir te montrer cela il faut que tu dépasses ton mental, c'est une sorte de cercle vicieux, mais il y'a toujours moyen de casser cela. Les maîtres te poussent en général au-delà de tes limites, pour que ton mental ne soit plus un obstacle et que ton corps ne t'handicape plus.

- L'esprit : l'important dans les arts martiaux est de ne pas utiliser les arts martiaux pour le mal mais pour le bien, on étudie les arts martiaux pour aider les gens et pour trouver sa voie spirituelle et non pour pouvoir frapper tout le monde.

- La tactique : la plupart des arts martiaux basent leur tactique sur la portée et l'approche. Si l'art martial sert à se défendre, cela veut dire que l'on ne s'approche pas de l'adversaire mais que lui s'approche de nous, au moment où il atteint notre limite de portée, on lui porte un coup fatal, si l'adversaire a une bonne garde, on vise les genoux, s'il a un bon déplacement on vise la tête, voir le dos qui reste facilement accessible avec les pieds. Même si l'adversaire a une très bonne défense, il est désavantagé s'il se dirige vers toi et que tu connais bien ta portée. D'autres arts martiaux se basent sur le fait que l'autre sera toujours le premier à attaquer et qu'on utilisera son coup pour le contre-attaquer.

Les différents arts martiaux :

Je vais commencer par décrire plusieurs arts martiaux que je connais quelques peu. Ainsi pour ceux qui cherchent un art martial à étudier pourront je l'espère trouver leur style dedans.

- Le Shufu : (le shufu est semblable au sanda...) art martial très peu connu pourtant à la base de presque tous les arts martiaux chinois. Le shufu est un art martial chinois extrêmement ancien, un jour un maître de Shufu créa la boxe shaolin, plus tard deux disciples créèrent deux nouveaux arts martiaux : l'un créa le premier Kung Fu et l'autre le premier karaté. Pour le karaté on enlève les techniques trop anciennes. Pour le Kung fu on ajoute des techniques modernes.

- Les Kung Fu : aujourd'hui plusieurs disent le Kung Fu, en réalité il y'en a plusieurs. Le kung fu wutong, plusieurs shaolin, le kung fu wushu, le kung fu chan, wingtsun et wingchun sont les plus connus. L'imitation des animaux est très importante, on utilise les défenses et les attaques des animaux (le tigre, le signe, le

Les arts martiaux et sports de combat - 2/9

serpent... sont tres utilise en kung fu en regle générale). En général les kung fu sont plus basé sur la souplesse que la force pure, mais il faut des deux, disons qu'il y'a moyen de pratiquer un kung fu sans etre hulk et d'etre tout de même efficace. En fait, les arts martiaux chinois sont connut sous la dénomination générale de kung fu.

Si vous aimez l'efficacité, vous aimez les mouvements rapide et beau, les mouvements qui utilisent ceux de l'adversaire, parmi les kung fu je vous recomande le wingsun qui est certainement le plus efficace et le plus complet des kung fu voir des arts martiaux.

- Les karaté : La aussi il y'en a plusieurs, il y'a 18 styles différents de karaté (shotokan, kyokushinkai, shidokan, shinashinkai, wado ryu, dado juku, seidokaikan....., les plus connut sont le shotokan, le kyoku shinkai et la shinashinkai. Le shotokan a ete créé par Gichin Funakoshi dans une ile ou peut-etre pas crée, mais finit. Le défaut du karate shotokan est de ne pas être suffisamment complet, il a ete créé a un endroit ou l'on voyait venir l'enemi de loin, en gros plusieurs techniques d'attaque à l'arriere ont été supprimée. A l'époque c'était un style assez efficace toute de meme car il allait droit au but.... maintenant c'est plus le cas, car les compétition de shotokan ont été fort controlée.... en gros maintenant les combat se passent en no contact et donc on y apprend pas vraiment a frapper et a encaisser. Le kyokushinkai ressemble fort au shotokan mais est beaucoup plus dur et efficace. Dans la plupart des karaté il manque le coté yin.

Si vous aimez les mouvements sec, que vous aimez le coté guerrier du combat, parmi les karaté je vous recomande le kyokushinkai, le kempo et le dado juku.

- L'aikido : L'aikido est certainement un des arts martiaux les plus modernes, car nous avons encore les disciples du maitre fondateur qui sont vivant. Tamura et Tsibatha(je sais plus si c'est le nom exact et encore moins si ca s'écrit comme ca) sont des disciples de Uesheba (le maitre fondateur) et sont très connut en europe car il y'a quelques années encore maitre Tamura devait superviser la fédération francaise d'aikido et Tsibatha s'occupait de la belgique, mais Tsibatha doit aujourd'hui s'occuper de N-Y et c'est donc maitre Tamura qui doit superviser la Belgique et la France a lui tout seul.

L'aikido est inspirée de plusieurs autres arts martiaux, tel que le judo, le shufu, le taichi chuan, le viet vo dao, le wingsun, mais la première base de l'aikido est l'aikijitsu qui est lui meme inspiré du ju jitsu japonais... En aikido on utilise l'énergie de l'adversaire et on la retourne contre lui même. Je m'arrete la car des articles ont été entièrement consacré a l'aikido et sont déjà présent sur le site.

Je signale juste un problème, l'aikido à tendance à tourner trop fort vers le yin et donc n'etre plus que de la souplesse, mais la souplesse n'est rien sans la force et vice et versa.

- Le judo : Un article lui a aussi été consacré donc je serai bref, le judo est un art martial extremement technique, qui utilise plusieurs proprietées physique pour faire tomber l'adversaire sans devoir fournir un grand effort. Lorsque l'adversaire tombe en ipon on gagne le match si c'est une compétition, mais surtout cela veut dire que notre coup est executé correctement. Le judo n'est pas un art martial au sol comme beaucoup semble le penser, les techniques au sol ne sont la uniquement si on n'a pas reussis a en finir debout et qu'on doit donc terminer au sol. Le judo tourne plutôt trop du côté du yang, cela ressemble de plus en plus a des luttes de force surtout en compétition. Une chose très importante à dire, c'est qu'un combat entre deux judoka est très iréel, car en realitée c'est un art ou on utilise les coups de l'autre pour les lui retourner contre lui. On est donc jamais censé attaquer et si deux judoka s'affronte, si chacun respecte bien les règles de son art, aucun des deux n'attaque. Autre point, il n'y a pas de garde en judo, cela veut donc dire que l'on doit attendre que l'adversaire s'approche suffisamment pour être a portée et qu'un judoka ne peut pas s'approcher lui même de l'adversaire pour pouvoir faire sa prise, car si l'autre a des bases martiale, le judoka serait cannardé de coups de pieds et coups de poings et serait probablement KO avant de l'atteindre. En gros, si un combat entre judoka est, il faut l'adapter de telle manière a ce que les coups de judo soient possible et en imaginant que l'autre peut frapper. Dans ce cas les batons chinois sont interdit (tendre les bras comme des batons de manière à ne laisser aucune entrée pour un prise de judo à l'adversaire) car le coup de pied dans le genoux, ou le coup de genoux dans le foie est tres facile à placer si l'adversaire fait les batons chinois et en plus le combat n'est plus un

Les arts martiaux et sports de combat - 3/9

combat de judo mais une lutte de force.

- La boxe anglaise : Garde serée, très peu de coups, pas de coups en dessous de la ceinture, pas de coup de pied... uniquement les poings on l'appelle aussi le sport de gentleman, le combat noble. La boxe Anglaise est issue de l'escrime....en effet elle fut créé a l'époque ou les duels furent interdit(les duels d'épée étaient très à la mode en Angleterre)un lord adapta les duels et créa de nouvelles règles...ces duels seraient appliqué mains nue, plus tard les techniques naquirent au fur et a mesure. En boxe anglaise on passe très vite a l'action et au combat, grace a cela on acquiert une bonne expérience du ring et on apprend a canaliser son adrenaline. On mise beaucoup sur la garde, si on est prit dans les cordes du ring, on essaye d'abord de fermer sa garde et ensuite de se dégager. Le problème se situe dans le faite que les boxeurs anglais n'ont spécialisé que les poings, en gros ils n'ont pas les appuis indispensable pour mener un combat, ils n'ont pas les accrochages pour éviter ou pouvoir donner des coups de genoux....

Je conseille ce sport a ceux qui ne sont pas souple et qui n'ont pas envie de l'être plus, mais qui ont tout de meme envie de faire un sport de combat et égallement a ceux qui ont des long bras par rapport a leur jambes.

- La boxe américaine : ou le full contact... boxe très jeune, selon moi trop. Il y'a certains manque, c'est surtout inspiré de la boxe anglaise et du kick boxing.... mais encore une fois, pas de coups en dessous de la ceinture, donc pas les bons appuis. C'est tout de meme une boxe assez intéressante, ceux qui aiment le contact, qui aiment que ca claquent et veulent pas de coups en dessous de la ceinture faites ca.

- La boxe française : ou savate est une boxe très légère... il y manque tout de meme la puissance et la force des autres boxes. On y utilise les coups de poings et les coups de pied, bas et haut, mais on frappe avec les pieds voir les orteils (il faut dire qu'en boxe française il y'a des chaussures). Le but est d'avoir un maximum de pression en atteignant une surface minimale.... toujours est il que le coups de tibia prouve plus d'efficacité...

- La boxe Thai : ou le muay thai. Au 16ème siècle, la Boxe thaïlandaise faisait partie intégrante de l'entraînement militaire; à l'époque cette technique de combat permis aux soldats thaïlandais de repousser les Birmans. Elle atteignit son plus haut degré de popularité au 18 ème siècle, sous le règne du roi Pra Chao Sua, qui était connu par sa férocité en tant que combattant et boxeur de première force. Poussé par le désir du sport et sa soif de challenge, il voyageait incognito à travers son royaume pour défier n'importe quel boxeur et imposait l'entraînement de la Boxe Thaï à son armée. La Boxe Thaï devint rapidement le passe temps favori du peuple thaïlandais.

La boxe thaïlandaise est un sport de combat très complet. Pour son efficacité, elle est enseignée au corps de police et à l'armée. Tous les coups de poings, de pieds, de genoux et de coudes, sont permis à tous les niveaux du corps, sauf dans les parties génitales, la pomme d'adam et la nuque. En plus de ces techniques, les saisies, projections et le corps à corps sont autorisés. Les armes les plus redoutables de la Boxe Thai sont les coudes et les coups de pieds, donnés avec le tibia qui permettent au combattant de détruire les appuis de son adversaire en le frappant dans les jambes. En Boxe Thaï, il n'y a pas de frappe au sol, par simple respect pour son adversaire qui, se trouvant à terre est dans une position d'infériorité. En Thaïlande, les coups de coudes sont autorisés en compétition mais dans le reste du monde ils ne sont permis que chez les professionnels, avec l'accord des combattants, des managers et de l'organisateur. La Boxe Thaïlandaise permet de développer le système cardio-vasculaire et musculaire, la coordination, la souplesse et de nombreuses techniques de combats. On peut la pratiquer à tout âge. Je conseille vivement ce sport qui est sans doute l'un des plus efficace ainsi que le wingsun, le pancrace, le kickboxing, certains ju jitsu et le sambo.

- Le kickboxing : Il nous vient droit du japon, inspiré surtout du muay thai et du kyokushinkai il est aussi très efficace.... c'est presque comme du muay thai, ou il n'y a pas de coude et ou seulement deux coups de genoux sont permis en accrochage deux mains et autant qu'on veut en accrochage une main.

Les arts martiaux et sports de combat - 4/9

- Le taekwondo : art martial Coréens, ressemblant fort aux kung fu et karaté. Il est venu en Europe et est très vite devenu compétition. En Europe les techniques de mains ont été fort négligées (j'ignore pourquoi alors si quelqu'un sait...) Les pieds sont très très utilisés, mais il manque la garde et la défense au coup de pied. Le taekwondo manque aussi d'efficacité en général... de un y'a pas de coups de pieds en dessous de la ceinture, de deux les coups de poings sont presque absents, coups de coude et genoux il y'en a aucun, la garde est inexistante.... et en plus les coups de pieds de taekwondo sont pas donnés avec les tibias et avec un déhanchement pas assez grand... encore un art martial trop yang malgré tout. Par contre si vous voulez acquérir de la souplesse, de la légèreté etc... je vous le conseille.

- Viet vo dao : art martial vieux comme le monde, d'après les traces qu'on en a il était déjà pratiqué en moins de 5000 ans et fut interdit à cette époque, en moins de 2000 ans il renaît plus fort et continue à évoluer jusqu'à aujourd'hui. Comme dans le kung fu et le shufu, l'imitation des animaux est importante (le chat, le singe, le cheval, le signe,... figurent parmi les animaux les plus imités). Art martial très efficace et très complet le viet vo dao est avant tout une voie spirituelle. Le viet vo dao est la base des arts martiaux vietnamiens il était appelé d'abord vovinam viet vo dao, aujourd'hui on a raccourci à viet vo dao et d'autres écoles se sont créées. Sinon, les arts martiaux vietnamiens ont un grand avantage par rapport aux autres, au Vietnam, réside l'unique université d'arts martiaux au monde, ce qui fait que les arts martiaux vietnamiens bénéficient des techniques les plus modernes et les plus recherchées qu'il soit utilisant par ailleurs de formules physiques et biologiques... Par contre, en Europe pour la compétition on a adouci le viet vo dao, qui fonctionne ainsi que le shotokan au points et non au ko. On a également supprimé les coups de genoux et de coudes en combat... donc il a perdu pas mal de son efficacité....

- Le Quan Khi Do(ou qwan ki do...) : Art martial créé par maître Tong (un des 5 maîtres du viet vo dao), il mélange le viet vo dao et des techniques chinoises. Il a rajouté également une panoplie d'armes telle que les haches, le nunchuku, les couteaux, le sabre, l'éventail.... on apprend à bien maîtriser le bâton en utilisant toutes les possibilités de prise de ceux-ci possible et imaginable, ainsi on peut se défendre avec n'importe quel objet tel qu'une raquette de tennis, une baguette... Le quan khi do est aussi fort basé sur l'imitation des animaux et sur le côté spirituel. Le qwan ki do ressemble beaucoup au wingtsun et viet vo dao, sauf qu'il est plus dur que le viet vo dao, les combats de qwan ki do sont assez durs.... et fonctionnent au ko.

- Le Wendo : une famille pratiquante de toutes sortes d'arts martiaux, fait un sondage, dans celui-ci ils apprennent chez les victimes comment elles se sont fait attaquer. Ils créent ensuite une série de techniques permettant de se défendre efficacement et rapidement à un nombre énorme de situations.

- Le Krav Maga : Un tchecoslovaque invente cet art martial se basant sur la plupart des arts martiaux existants déjà. On apprend à se défendre en ciblant les points les plus sensibles du corps (gorge, parties génitales, nez, plexus...). C'est un art martial efficace qui a été enseigné aux sections d'élite et aux sections d'assaut israéliennes c'est d'ailleurs la raison pour laquelle beaucoup pensent que c'est un art martial israélien, j'ai vérifié mes sources, il semblerait que ce soit faux...entre parenthèse, ce n'est plus enseigné aux sections d'élites contrairement à ce que certains pensent.... car si c'était enseigné la base, on ne l'enseignerait pas n'importe où.

- Les taichi : la maîtrise de soi, la respiration, les 21 souffles, l'aigle,... Les différents taichis se basent surtout sur un travail énergétique. L'esprit est plus important que le mouvement. On apprend des mouvements lents, mais correspondant à beaucoup au point de vue énergétique. On apprend à utiliser tout ce qui est utilisable de notre corps, on immobilise avec le cri, on immobilise le bras de l'adversaire avec le pouce... On élève son énergie avec le mouvement de l'aigle, on médite, on fait le vide des pensées... Le taichi est aussi une approche spirituelle des arts martiaux.

- La capoeira : la capoeira est un art martial brésilien, elle fut créée par les esclaves venus d'Afrique (Angola), elle

Les arts martiaux et sports de combat - 5/9

a cette particularité de ne presque pas utiliser les mains en coup direct, sauf les deux mains l'une dans l'autre, ceci est dû au fait que les esclaves étaient enchaînés et donc à la base les deux mains ne se séparent que de très peu. Les mains enchaînées ont aussi donné quelque chose d'autre de très particulier, il n'y a pas de garde, mais on évite les coups. Cet art a été créé lorsque l'entraînement au combat fut interdit chez les esclaves, ils ont donc camouflé leur art en une danse. Des musiciens se mettaient autour des combattants et chantaient et claquaient dans leurs mains, ainsi vu de loin on aurait plutôt cru à une danse. Les coups de capoeira sont très puissants et décisifs, c'est la raison pour laquelle le full contact n'est pas utilisé, on considère que lorsque l'un des deux combattants arrive à toucher l'autre, le combat est fini. Plusieurs coups sont très acrobatiques, l'utilisation de la gravité augmente la puissance du coup. La roda est en fait le combat, seulement il y'a de la musique en plus...les combattants s'accrochent à son rythme...un truc que j'ai pas compris dont j'explique le début, en capoeira lorsque l'on touche avec le pantalon(abada) on perd le combat automatiquement...ceux qui savent pourquoi pourraient-ils m'aider? Aujourd'hui la capoeira prend une autre forme, cela ressemble de plus en plus à une danse qu'un art martial.

- Le Jeet Kune Do: il signifie, voie du poing qui intercepte, cet art martial fut créé par Bruce Lee, il utilise à merveille les tactiques décrites plus haut. Il comporte une majorité de mouvements issus du kung fu wingtsun, mais pour le moment niveau technique ce n'est pas encore tout à fait au point, Bruce Lee n'a sans doute pas eu le temps de former un/des disciple(s) de Jeet Kune Do et donc on est resté seulement sur ses écrits...autres défauts, une très grande partie de pratiquants de Jeet Kune Do sont des fans de Bruce Lee et plutôt que de sentir leur propre mouvement, ils imitent ceux de Bruce Lee.

- Les ju jitsu: art martial à la base des arts martiaux japonais. Extrêmement efficace, beaucoup de soumission en général.

Il y'a plusieurs ju jitsu, le ju jitsu brésilien, appelé aussi gracie ju jitsu.... qui ressemble en fait plus à un judo non olympique.... ce qui est appelé en France ju jitsu est en fait un judo avec des poings.... Mais en France il y'a le ju jitsu butokai... enseigné par maître Suraça, c'est en fait un des seuls ju jitsu véritablement japonais qu'il reste ici. Pour la petite histoire un docteur du nom de Shirobei Akiyama étudia en Chine les méthodes contemporaines de kung fu. Il n'arrivait pas à trouver de l'efficacité et il décida d'aller méditer 100 jours afin de comprendre ce qui manque à son efficacité...c'était l'hiver et la neige tombait sur les branches et les faisait craquer sous son poids... mais les branches d'un arbre résistaient... c'était un saule... il analysa, à la place de craquer, dès qu'il y'avait un peu de neige accumulée sur une branche, la branche se pliait et laissait tomber la neige, ce qui fait qu'elle ne se brisait jamais.

De là il eut l'intuition du principe de non résistance, qu'il appliqua plus tard dans sa technique martiale... utiliser la force de l'autre et non s'y opposer... ne pas y résister et le prendre à revers...

- Le pancrace: Art martial antique gréco romain, c'était l'art martial utilisé à l'époque par les gladiateurs et les lutteurs.... art martial d'une grande efficacité, aujourd'hui on a rajouté le muay thai à celui-ci pour avoir une maîtrise du debout également.

- L'hapkido: Art martial inspiré du taekwondo, de l'aikijitsu, l'aiki ju jitsu et du ju jitsu c'est un art martial assez complet, efficace et beau. C'est un art martial idéal pour la défense.

Je m'arrête là considérant que j'ai déjà expliqué pas mal d'arts martiaux que j'étais capable d'expliquer, bien que le pratiquer n'est pas pareil que d'entendre ou lire une explication au sujet de chaque art martial, j'espère que cet article aidera certains dans le choix d'un art martial.

Les arts martiaux et sports de combat - 6/9

Les arts martiaux cinématographique :

Devenu de plus en plus connu il est difficile aujourd'hui de le négliger.

Les arts martiaux cinématographique sont en réalité des chorégraphies répétée et répétée, cela demande énormément de rigueur et une longue bande pour être effectué correctement. Les acteurs et chorégraphes, imaginent une scène martiale que ceux-ci devront répéter jusqu'à la perfection.

Les amateurs de films de combat, nous devons beaucoup à :

- Samo Hung : Effectivement Samo Hung est certainement un des meilleurs chorégraphe d'arts martiaux. Très jeune étant mauvais élève, on l'envoie à une école de théâtre. Les arts martiaux lui furent enseignés là-bas, cette école mélange cirque, arts martiaux et théâtre. Il peine là-bas, n'est pas toujours des meilleurs, mais en sortant de là fait une grande réussite au niveau des arts martiaux cinématographique, il est le 1er à exploiter la caméra pour améliorer ses scènes de combat plutôt que de les détériorer, plus tard on lui fait rencontrer Bruce Lee et ils collaborent pour certains films au niveau des chorégraphies martiales. Encore plus tard il va être réalisateur des films de Jackie Chan et Yuen Biao. Samo Hung ajoute une pointe d'humour dans ses films, s'inspirant beaucoup de Charlie Chaplin ses scènes ressemblent à des combats qu'il gagne presque par hasard. Malgré son grand poids (plus de 100kg) il est un acrobate fantastique, il crée des enchaînements, plus dur les uns que les autres.

- Bruce Lee : Fils d'un grand acteur chinois hémiparalysé il est très vite initié au monde du cinéma. Révolté par les combats de rue...il se lance dans les arts martiaux très jeune, mais avec une grande motivation. Il devient élève de maître Yipman de kung fu wingsung. Suite à un combat de rue, il a des problèmes et ses parents l'envoient en Amérique, il y étudie la philosophie et continue en parallèle ses arts martiaux. Un jour il est remarqué lors d'une compétition de Karaté et on lui demande de faire une très brève explication du kung fu (très peu connu en Amérique à l'époque).

Il est ensuite pris pour un film et il attrape le surnom du petit dragon (il est né également l'année du dragon).

Il a créé un art qui est le jeet kune do et l'enseigne aux États-Unis. Lorsqu'il retourne à Hong Kong il est extrêmement connu, son avenir est très prometteur, mais un seul cinéaste saute sur l'occasion, Raymond Show.

Il fait ses premiers films en chemin direct vers le succès.

Je rajoute que Bruce Lee a passé sa vie à la recherche de l'efficacité... il n'a d'ailleurs pas pu être gradé en wingsun, maître Yipman estimait qu'il n'était pas assez mature et qu'il ne respectait pas assez la philosophie martiale.... il s'en est tout de même rapproché, bien que beaucoup plus tard. Le jeet kune do est en fait surtout issu du wingsun mais il ne garde que les mouvements les plus directs, il rajoute toujours une feinte avant ses coups....

Il meurt d'un excès d'un médicament contre ses maux de tête et c'est la fin du petit dragon. Certaines phrases, interviews,... restent à jamais gravées dans le cœur de ses fans et ses films nous rappelleront toujours la légende vivante. Palmarès: Bruce Lee a gagné un combat officiel contre un pratiquant de karaté lors d'un défi en 11 secondes de combat, ce qui est à noter un temps record!!!

- Jackie Chan : Il a fait la même école que Samo Hung et Yuen Biao. Jackie Chan excellent cascadeur et excellent acrobate, devient de plus en plus apprécié, il est lancé par Samo Hung en tournant dans certains de ses films. Jackie Chan continue dans la voie de Samo Hung en perfectionnant le style créé par Samo Hung. Films chorégraphiés au milipol, répété et répété, Jackie Chan fait connaître les arts martiaux cinématographique d'une autre manière. Anecdote: Jackie Chan rentre pour la 1ère fois dans les films d'arts martiaux en volant à travers une fenêtre sous un coup de Bruce Lee.

- Yuen Biao : Certainement un des meilleurs acrobates que l'on puisse trouver, il utilise la force de pesanteur pour ses coups. Capable de faire des acrobaties inimaginables il devient très vite quelqu'un de très demandé, il tourne dans Shaigan express et impressionne des tonnes de gens. Il tourne également dans des films avec

Les arts martiaux et sports de combat - 7/9

Jackie Chan et Samo Hung, les trois ensemble ont des force qui ne s'aditionnent pas mais se multiplie, film très drôle a voir et très impressionnant, les trios Jackie Chan, Samo Hung et Yuen Biao sont a ne pas rater(ils viennent de la meme ecole et ils se disent frère....).

- Chow Yun Fat : Il n'a pas de réelle formation martiale, mais plutot des bases, pourtant ses films sont passionnant à voir et ont une sorte de magie. Il utilise en realitée la chorégraphie a tres bon éscient et nous donne un résultat incontestable.

- Chuck Norris : Il fait son entrée dans le cinema en affrontant Bruce Lee dans la fureur du dragon. Il a été en voyage en Thaïlande ou le karate, le judo et le taekwondo lui furent enseigné. Il a été 7fois champion du monde de karaté. Il change beaucoup son style depuis son premier film et devient plutot une sorte de play boy qui sait se battre. A noter, Chuck Norris est interventioniste et il semble très compétant dans ce domaine, on dit que le vrai personnage de chuck norris se fond presque avec celui de ses films.

- Jet Li : Choisit a 8ans pour une école d'art martiaux, il devient très vite d'un niveau incontestable. Il a plusieurs titres de kung fu et surtout de kung fu wushu.

Certainement un des acteur les plus complets, il semble être idéal pour les films d'aujourd'hui. Il est très complet maitrisant plus d'une douzaine d'arts martiaux, mélangeant des styles d'arts martiaux différents et créant lui même des mouvements et des enchainements. D'une rapidité impressionante, d'un jeu d'acteur excellent, d'une originalité incontestable,..... il est très vite connu dans le monde des arts martiaux cinématographique. Il sort des films hors du comuns qui aujourd'hui font leur entrée en europe.

Il est jeune et très prométeur, mais pour le moment on en sait pas encore beaucoup sur lui, ni sur ce qu'il va apporter au monde du cinema d'action.

C'est pourquoi je ne continuerai pas a parler de lui. Palmares: Jet Li demeure invaincut pour l'instant ce qui est vraiment considérable....

J'ajouterai qu'il y'a encore un tas d'acteurs d'arts martiaux en Chine et qui petit a petit font leur entrée en europe et au usa, mais que ceux que j'ai cite sont ceux qui ont apporte des choses nouvelles et qui sont connus.

Un nouveau grands des arts martiaux cinématographique, est l'acteurs qui joue dans ong-bak, c'est un pratiquant de muay thai et de wushu, il fait preuves d'énormément d'agilité, encore plus que jackie chan, yuen biao, jet li et samo hung.... cela vaut la peine d'etre vut.

Sinon, si quelqu'un connait un peu la biographie du partenaire de Jet Li dans Fist of Legend et taichi master(twin warrior), pourrait-il me contacter?

Pour les amateurs de films d'arts martiaux, je vous conseille ces films : Taichi Master ou Twin warrior, The enforcer, Kiss of Dragon, Fist of Legend, La fureur de vaincre, la fureur du dragon, le retour du dragon, operation dragon, Rush Hours2, Shaigan Express, Tigre et Dragon,.....

Les différents buts :

Pourquoi faire un art martial ou un sport de combat? Les réponses peuvent être nombreuses. Certains ne voient que le côté acrobatique et essayent de réussir des acrobaties plus dur les unes que les autres, le côté martial se perd quelques peu. Si tu recherches l'acrobatie, il y'a les arts martiaux acrobatique et la capoeira qui t'irons a merveille voir le vovinam viet vo dao et le taekwondo.

D'autres le font pour savoir se defendre. Dans ce cas, une grande quantitée d'arts martiaux t'ouvrent les portes, le kunfu wingsung, le krav maga, le wendo, le close combat et plusieurs centres ont appellé des mélanges d'art martiaux, du self défense.

Certains ont besoin de confiance en eux. Si tu es dans ce cas et que tu es pressé d'aquérir un peu de confiance, les différents styles de boxe et de full contact t'irons a merveille. Si tu es plus patient, le wingsun, le quan khi

Les arts martiaux et sports de combat - 8/9

do, le kyokushinkai, le ju jitsu butokai, le ju jitsu brésilien, le MMA(mixed martial arts)..... Seulement, les combats ca se passe dans le ring ou sur tatami, mais pas dans la rue.

D'autres voient les arts martiaux plus comme une danse, effectivement les arts martiaux orientaux sont très beau à voir. Si tu cherches de la beauté de mouvement....je te conseille le wushu, quan khi do, kung fu shaolin, kung fu wutong, le taichi, l'aikido....

Les arts martiaux ressemblent parfois aussi à de la chorégraphie. La seule chose, l'originalité et la persévérance.

La recherche spirituelle est aussi très présente, alors dans ce cas je vous conseille tout les kung fu, le qwan ki do, l'aikido, les taichis,....

Je pense que l'important est un mélange de tout ces éléments. Des personnages comme Bruce Lee et Jet Li sont en réalité des mélanges de tout ca. Excellent acrobates, excellent au combat, mouvement beau et agréable a voir, pour faire un film d'arts martiaux il est obligatoire de chorégrapier et tout deux semblent mener une grande recherche spirituelle(Jet Li je ne le connais pas trop encore, mais il semble aussi très spirituel, on va voir ce qu'il nous laissera comme traces).

Ce message a pour but d'expliquer mieux les arts martiaux différents, redonner gout aux arts martiaux a ceux qui en ont été dégouté, vous aider a trouver votre art martial si vous êtes en recherche, a donner aux victimes d'agressions une possibilité de défense....en gros, si vous avez des questions, vous pouvez toujours me les poser, meme si je sais pas si je pourrai y répondre.

Je voulais aussi dire que les arts martiaux et les sports de combats ne sont pas des alternatives de violence, mais bien au contraire de non-violence. Pouvoir se defouler sur ring, en combat arbitré, avec des protections... Nous rends plus calme dans le quotidien et rend nos nerfs plus tolérant. En plus des coups decisifs reduisent les dégats d'un combat, car le coup est direct et très dissuasif, si bien que les degats totaux seront tres minimes. Lorsque l'ont à confiance en soit, on est pas a la recherche constante de combat, on essaye justement de calmer le jeu et le combat a lieu qu'en cas d'ultime nécessité. Ce que je dis n'est bien sur pas valable pour tout le monde, mais la plupart des gens se calment en pratiquant un art martial plutot que de devenir plus nerveux.

Expérience personnelle: d'abord pour ceux qui veulent savoir ce que je pratique et ce que j'ai pratiqué je vous explique:

A 4ans j'ai commencé par le qwan ki do et le taichi yang, a 6ans j'ai arreté j'ai commencé a faire de l'aikido, le maitre partant a new york, j'ai arreté et j'ai fais du judo chez maitre colin pendant 6ans, j'avais donc 14ans, la j'ai commencé a chercher, j'ai testé plusieurs arts martiaux pendant quelques mois, pendant deux ans j'ai rien trouvé, j'ai fais du kyokushinkai, taekwondo, shotokan, shotoo, ju jitsu brésilien, wushu, vovinam viet vo dao.... a 16ans j'ai commencé la capo, puis j'ai vite arreté, j'aimais bien le coté acrobatique et pendant un an j'ai arreté les arts martiaux et j'ai fais de la gym et du break. J'en ai eu marre et j'ai repris les arts martiaux avec le vovinam viet vo dao et le qwan ki do. J'ai arreté le vovinam, l'estimant plus très efficace et continué le qwan ki do. Mais pour ma carrière de combat, je commençait a avoir besoin de plus d'entrainement, avec le qwan ki do j'en avais 4 par semaine, je me suis inscrit a un club de mma ou l'on travaille le muay thai, le pancrace, le shoot grappling et le wingtsun et ou j'ai 4autres entrainements par semaine, ce qui me fais 8entrainements par semaine aujourd'hui et je pense que je vais garder ce rythme la.

Bon j'ai tout de même certains apriori sur certains arts martiaux, je vous donne mon avis...

Beaucoup d'arts martiaux sont très efficace et très beau.... d'autres sont tout a fait l'inverse... j'apprécie les arts martiaux beau même si pas efficace et vice et versa... parcontre ceux qui ne sont ni beau ni efficace, je dois dire que je les aime pas trop, en général ces arts martiaux la sont pas très beau mais efficace a la base mais

Les arts martiaux et sports de combat - 9/9

sont devenus moins efficaces en arrivant en Europe je vise surtout le taekwondo, le shotokan et le shotokai... J'ai eu de l'expérience en combat libre face aux pratiquants de taekwondo, shotokan et shotokai et je dois dire que ce fut vraiment facile de les battre.... donc voilà, si j'ai quelques a priori parfois en décrivant les arts martiaux, ils sont très réalistes et fondés.

Bonjour à Kokou Sewavi à qui je dédie cet article...pour l'année de la chèvre...