

Maddy Péguet

L3 STAPS 2011/2012

Jérémy Lair

Damien Martin

Dossier

d'épistémologie :

Les nouvelles pratiques martialiales



Sommaire

Introduction.....	2
Historique.....	3
Points communs.....	5
Divergences.....	6
Krav-Maga.....	7
Jeet Kune Do.....	11
UFC : Ultimate Fighting Championship.....	15
Savate-Défense.....	18
Goshin-Système.....	23
Conclusion.....	28
Bibliographie.....	29

Introduction

De tout temps le combat a été un des moyens les plus naturels de régler les conflits dans le règne animal. Le genre humain ne fait pas exception à cette règle, ainsi depuis que l'Homme est l'Homme il s'est adonné à cette pratique. Son cerveau développé, son pouce préhenseur et sa capacité à communiquer lui ont permis de mettre au point des armes, mais surtout des techniques de combat qu'il a pu transmettre à sa descendance et améliorer. Si à l'origine le besoin de combattre de l'Homme se limitait essentiellement à faire la guerre, l'apparition des sociétés modernes, dites « civilisées », ne lui ont pas ôté cette envie. Le besoin de savoir se battre reste donc présent de nos jours, que ce soit par instinct, par intérêt, ou motivé par des buts plus nobles tels que l'habileté motrice procurée par ce genre de pratiques ou encore la nécessité de se préserver face à une agression.

Bien que dans l'histoire les arts martiaux fassent légion, l'ère contemporaine n'en demeure pas moins la mère de bon nombre de pratiques de combat, que nous allons étudier dans ce dossier.

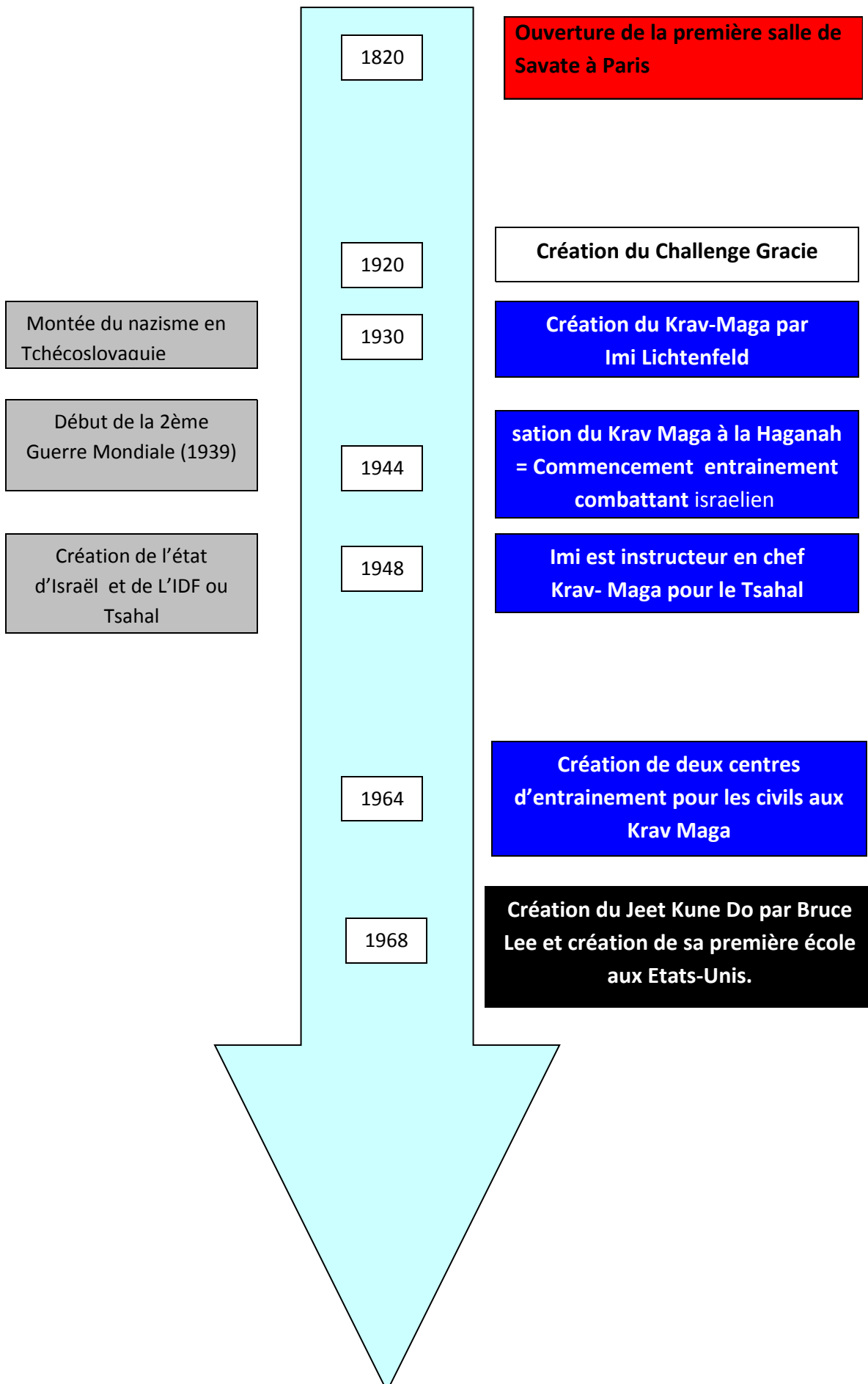
La problématique que nous nous sommes posé afin d'approcher ce sujet est la suivante :

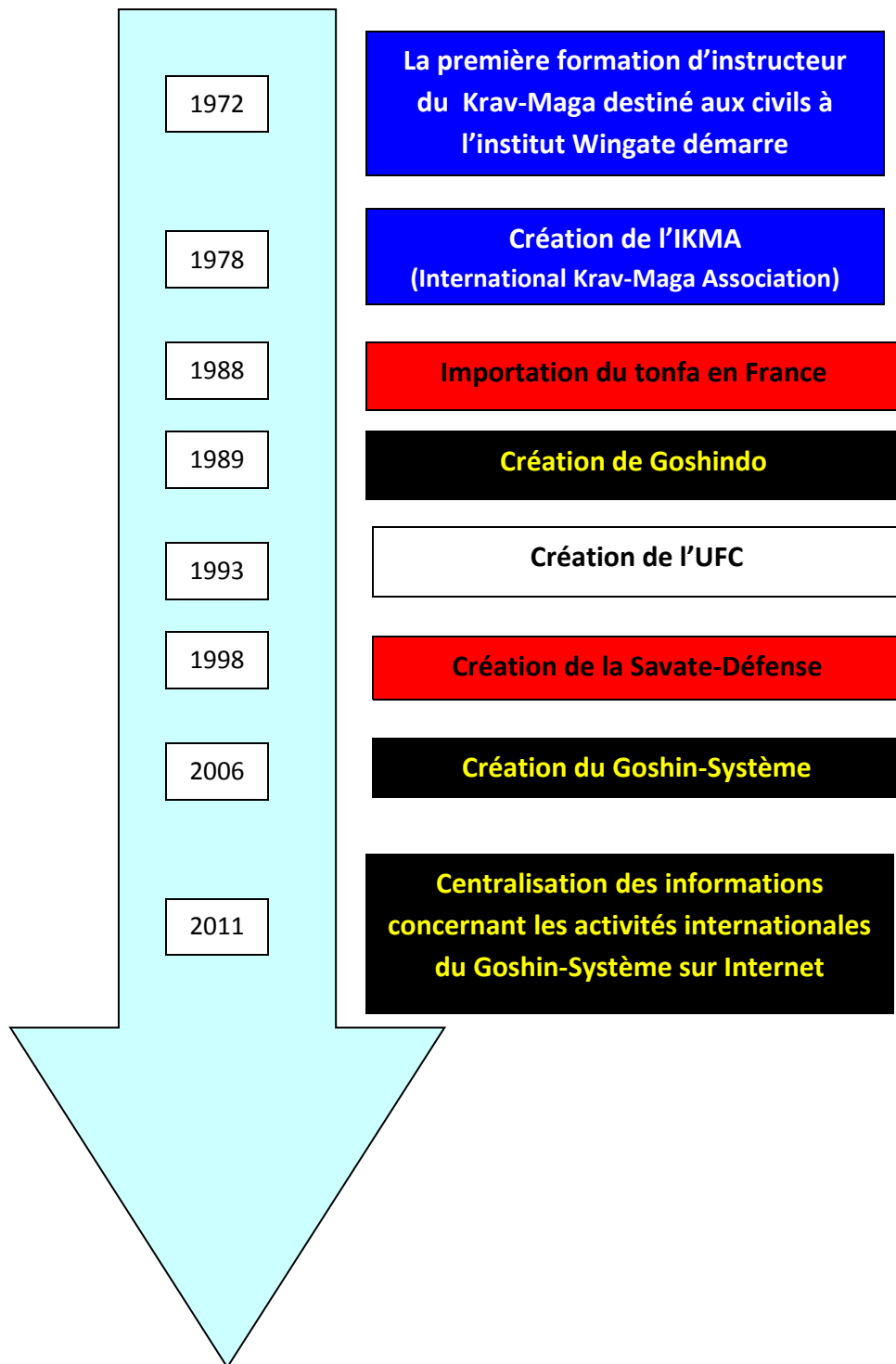
Où l'émergence des nouvelles pratiques martiales puise-t-elle ses origines ?

Pour répondre à cette question nous baserons notre étude sur un panel composé de cinq disciplines, sportives ou non, qui sont le Krav-Maga, l'UFC (Ultimate Fighting Championship), la Savate-Défense, le Jeet Kune Do, et le Goshin-Système.

Nous tâcherons dans un premier temps de ressortir les points communs entre ces différentes pratiques dans le but de savoir ce qui les lie, pour ensuite les aborder individuellement afin de connaître leurs spécificités et surtout ce qui a poussé à la création de différentes pratiques.

Historique





	Informations relatives au Savate-Défense
	Informations relatives à l'UFC
	Informations relatives au Krav-Maga
	Informations relatives au Jeet Kune Do
	Informations relatives au Goshin-Système

Points communs

Les différentes pratiques martiales présentent des points communs, malgré cela, leur grande diversité implique que pour chaque point des exceptions apparaissent. Il reste néanmoins possible de ressortir les grandes tendances, et encore de regrouper entre elles les exceptions qui divergent de la généralité mais en restant semblables entre elles.

Le but intrinsèque d'un combat reste tout naturellement de vaincre son adversaire. Même si les différentes pratiques de combat présentent des philosophies divergentes, c'est la grande tendance que l'on peut ressortir. Cependant, même dans leurs divergences, on peut regrouper entre elles les différentes pratiques martiales ; par exemple en Jeet Kune Do et en Krav-Maga seule la victoire compte, alors que la notion de respect de l'autre et celle de contrôle de soi sont récurrentes, comme en Savate-Défense, en Goshin-Système, ou encore à l'UFC.

La plupart des pratiques incluent une réglementation spécifique quant aux coups autorisés ou non dans un souci de sécurité. On notera par exemple que les coups dans la gorge, les yeux, (et autres parties « dangereuses » du corps) sont interdits en UFC, Savate-Défense, et encore Goshin-Système. Cependant, concernant le Jeet Kune Do et le Krav-Maga, où le seul but est de vaincre son adversaire et où la notion de respect n'est pas présente, tous les coups sont permis.

Concernant l'enseignement de ces différentes pratiques, la grande tendance est à l'enseignement en groupe. Même s'il peut s'avérer, exceptionnellement, que les cours se fassent individuellement. Les pratiquants de tous les âges (sauf restriction quant aux mineurs selon la discipline considérée) et des deux sexes se mélangent ainsi, et on peut également noter que l'enseignement peut se faire aussi bien du côté des civils pour des raisons de développement personnel que militaire à des fins guerrières.

Pour terminer la partie enseignement, un minimum de connaissances techniques et théoriques sont exigées, mais encore une fois les diverses fédérations expriment des demandes différentes concernant les détails permettant d'obtenir le droit de transmettre son savoir.

Les entraînements effectués ont tous plus ou moins pour but de se mettre en situation réelle c'est pourquoi toutes ces pratiques utilisent du matériel de protection parmi lesquels les plus fréquemment retrouvés sont des gants, des protège-dents, protège-tibias, coquille, paos (sac de frappe accroché au bras) ainsi que des armes factices. En ce qui concerne la tenue les pratiquants d'arts martiaux asiatiques revêtent l'habit traditionnel. Les pratiquants de self-défense (toutes disciplines confondues) ont quant à eux tendance à s'habiller comme dans la vie de tous les jours. D'autres pratiques ont cependant une tenue vestimentaire propre à elles-mêmes.

Chaque pratique a une approche pour surpasser et vaincre un adversaire, certaines se contentent essentiellement de percussions (le Jeet Kune Do, l'UFC, la Savate-Défense), d'autres utilisent principalement le travail au sol (les luttes par exemples, qui ne sont cependant pas étudiées dans ce dossier), ou encore combinent ces différentes formes motrices avec du travail de clefs et des projections (toutes les disciplines de self-défense, l'UFC).

Comme nous l'avons vu précédemment, le développement originel des arts martiaux et pratiques de self-défense est intimement lié à la nécessité de maîtriser l'art du combat. Ainsi de nombreux arts martiaux ont vu le jour en période de guerre au cours de l'histoire. Ces différents arts martiaux ont depuis été adaptés en sports de combat devenus courants à l'heure actuelle. Cette popularité contemporaine est bien évidemment imputable à la pacification de ces techniques guerrières. Concernant les pratiques de self-défense, l'aspect offensif a bien entendu été éliminé, mais il n'en reste pas moins que l'application de ces techniques au point de vue personnel (et non plus militaire) a hérité de l'esprit martial au sens premier du terme.

Pour terminer, différents outils de diffusion sont à la disposition de ces pratiques dans le but de les faire connaître du grand public, dont les publicités de différents supports, le bouche à oreille, les démonstrations et compétitions, ou encore la diffusion via internet sous différentes formes (vidéos, sites web, etc...).

Divergences

Afin d'étudier les divergences entre les différentes disciplines nous nous cantonnerons à l'étude de chacune d'elles individuellement.

Le Krav-maga

Bref historique :

Le Krav Maga a été créé dans les années 1930 par le maître Imi Lichtenfeld et cela signifie « combat rapproché » en hébreu.

Philosophie :

C'est une méthode d'autodéfense basée sur les réflexes du corps humain. Le but premier de cette activité est de mettre hors d'état de nuire un ennemi par tous les moyens possibles, en étant rapide et efficace (éliminer la menace avant que celle-ci nous élimine).

Les champs d'application du Krav-Maga peuvent se résumer ainsi : attaquer pour l'armée, neutraliser pour la police, se défendre pour la population.

Actuellement il n'existe aucune réglementation pour le Krav maga : tous les moyens sont bons pour mettre à terre son adversaire. Cependant il y a une règle de sécurité posée lors des entraînements qui consiste à garder son adversaire-partenaire en « vie ».

Pratiquants :

Cette activité peut être pratiquée aussi bien par les enfants que les adultes tant les hommes que les femmes, elle est accessible à tous. Le fondateur du Krav –Maga espère une chose "*que chaque enfant sache se défendre, élevé dans le respect d'autrui*".

Elle est principalement utilisée à l'heure actuelle par le Tsahal et le Mossad ainsi que de nombreuses troupes d'élites et de polices dans le monde. On remarque également que cette pratique connaît un essor particulier chez les civils notamment chez les femmes. La majorité des gens qui pratiquent le Krav Maga le font dans un cadre sportif ou comme activité de loisir tout en gardant bien évidemment à l'esprit que ces techniques pourront servir face à une agression.

Matériels :

En ce qui concerne le matériel, les clubs pratiquant cet art martial utilisent tous les objets à leur portée (couteau factice, barre de fer...) et utilisent aussi du matériel de protection tel que les coquilles pour protéger les parties génitales, protège tibia, gants de boxe.

Cadres :

Les cadres sont des personnes formées par d'autres pratiquants certifiés en Krav-Maga. En France, pour être initiateur : il faut aujourd'hui être titulaire de l'Attestation à la Formation aux Premiers Secours (ou équivalent) et faire des stages. Pour être moniteur officiel, il faut passer le diplôme d'instructeur fédéral de la FFKDA (Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées).

Le Krav-Maga est une discipline mal connue en France. Du fait de son origine, elle bénéficie d'une mauvaise presse auprès du grand public.

Aujourd'hui on distingue 6 organisations en Krav-Maga : la [F.E.K.M.](#), l'I.K.M.A., l'[I.K.M.F.](#), le K.A.M.I., la K.M.A.A. et la K.M.S.A. (voir plus bas).

Formes motrices :

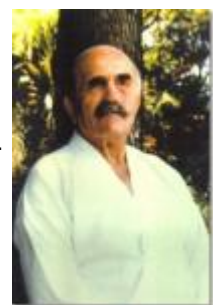
Le Krav-Maga est issu des techniques de la boxe, du Jiu-Jitsu et de la Lutte. Le Krav-Maga est né dans des circonstances où la survie était aléatoire, aussi a-t-on éliminé toute fioriture pour ne garder que l'essentiel. Les entraînements sont composés de deux grandes parties :

- *La self – défense* : Elle renferme des techniques variées visant à permettre à ceux qui y sont initiés de se défendre contre une attaque, éviter les blessures et 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 au corps à corps*; 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.

Facteurs de développement :

Le Krav-Maga a été créé par Imi Lichtenfeld, né en Tchécoslovaquie (actuellement la Slovaquie) et qui pratiquait de nombreux sports notamment la lutte, la boxe (niveau national) et la gymnastique (niveau international). A partir des années 30, l'antisémitisme des nazis commence à se répandre dans son pays et les juifs sont violemment agressés. C'est pour cette raison qu'Imi Lichtenfeld constitue un groupe d'athlètes qui va participer à de nombreuses bagarres pour contrer les émeutes et empêcher les bandes anti-sémites de pénétrer dans les quartiers juifs.



Imi Lichtenfeld

Il prend conscience que les combats réalisés sont très différents de ceux effectués lors de ces compétitions sportives (qu'il avait connu jusque là). Il développe donc des techniques de combat non conventionnelles, proche du combat de rue pour rester en vie.

Les premiers principes du Krav Maga étaient nés « *j'avais pensé à créer un système applicable dans la réalité* » dit-il.

- **Utiliser les réflexes, le mouvement naturel.**
- **Attaque et défense simultanées.**
- **Retrouver ses moyens après un coup.**

Cependant, en 1940, son soutien apporté aux juifs fait baisser sa côte de popularité, Imi Lichtenfeld est obligé de fuir face aux autorités locales et part en Palestine (actuellement Israël). En 1942, il intégra la Haganah : une organisation paramilitaire juive et en 1944, il commence à entraîner des combattants israéliens d'élite avec ses techniques du corps à corps.

En 1948 avec la naissance de l'état d'Israël et de l'IDF (Israël Défense Force ou autrement dit le Tsahal), Imi devint Instructeur en Chef en éducation physique et en Krav-Maga pour l'armée. Il sert l'IDF pendant 20 ans affinant et développant sa méthode de self défense unique. Il met en place 7 principes :

1. Un principe de prévention et de bon sens : *éviter de se retrouver dans une situation dangereuse*, par exemple si l'on fait de l'auto-stop, éviter les individus peu engageants, éviter de traverser à pied un quartier dangereux en ville....
2. Le Krav-Maga est une technique d'auto-défense basée sur *les réflexes naturels* du corps humain.
3. Se défendre et attaquer par la voie la plus courte et depuis la position où l'on se trouve, en privilégiant *le minimum de prise de risque pour soi-même*.
4. En fonction de la situation, et selon le besoin, en fonction du danger que représente l'adversaire, essayer de décourager celui-ci *en parlant*.
5. Utiliser *les points sensibles* du corps humain (yeux, gorge, parties génitales) pour atteindre ou maîtriser l'adversaire.
6. Essayer d'utiliser en priorité *tous les objets à sa portée*, puis les armes naturelles du corps en dernier recours.
7. Pas de loi (pas de *règle* à respecter), aucune limitation sur le plan des techniques, pas d'interdits, *tous les coups sont permis*.

Le Krav-Maga répond aux attentes de l'armée car elle est facile à apprendre et à appliquer, de telle sorte qu'un soldat, un employé de bureau ou un combattant d'unité d'élite puisse obtenir l'efficacité requise dans la plus petite période d'apprentissage et aussi que les techniques puissent être appliquées malgré un stress intense.

Outils de diffusion :

A partir de 1964, Imi commence à adapter le Krav-Maga aux besoins civils du fait d'une demande de la part de la population. Pour répandre sa méthode : Imi établit deux centres d'entraînement : un à Tel Aviv et un autre à Netanya (en Israël). C'est la création officielle du Krav- Maga.

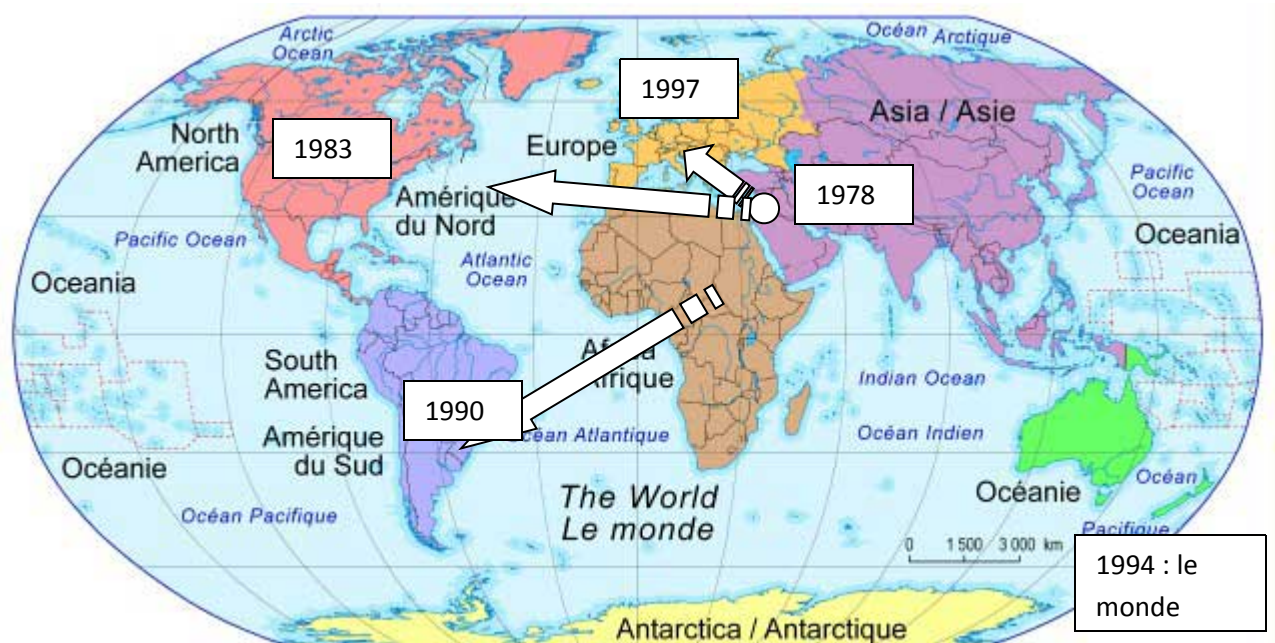
En 1972 la première formation d'instructeur destinée aux civils à l'institut Wingate (toujours en Israël) démarre. Dès lors la méthode se répand auprès de nombreux civils.

Au cours de sa vie, Imi forme de nombreuses personnes qui vont avoir un rôle important pour la diffusion du Krav-Maga. En effet, cet homme forme son premiers groupe d'élèves constitué d'Eli Avikzar, Raphy Elgrissi et Haim Zut. Chacun de ses disciples va former d'autres personnes qui vont avoir une influence directe sur l'implantation du Krav Maga dans d'autres pays.

L'année 1980 marque le début de l'internationalisation du Krav-Maga, auparavant circonscrit au seul état d'Israël. Imi autorise ses plus brillants élèves à enseigner cette méthode à travers le monde, ceux-ci commençant naturellement par faire connaître leur discipline au sein des communautés juives de la diaspora.

Aujourd'hui, il existe de nombreuses fédérations de Krav-Maga :

- l'originelle : **I.K.M.A** (Israeli Krav Maga Association) créée en 1978 par Imi Lichtenfeld
- la plus répandu en Israël : **K.A.M.I** créée en 1987 par Eli Avikzar
- la plus répandu en Europe : **F.E.K.M** (Fédération Européenne de Krav-Maga) créée en 1997 par Richard Douieb
- la plus répandue au USA : **K.M.A.A** (Krav Maga Association of America) créée par [Darren Levine](#) en 1983
- les plus répandues en Amérique Latine : **K.M.B.A.** (Krav Maga Brazilian Association) créée en 1990 et la **K.M.S.A.** (Krav Maga South America Federation) en 2003 par Kobi Lichtenstein
- la plus étendue dans le monde : **I.K.M.F** (International Krav-Maga Fédération) créée par Eyal Yanilov en 1994.



© 2001. Her Majesty the Queen in Right of Canada, Natural Resources Canada. / Sa Majesté la Reine du chef du Canada, Ressources naturelles Canada.

Jeet Kune Do

Bref historique :

C'est dans les quartiers pauvres de Hong-Kong, que pour sa survie dans les combats de rue, l'acteur Bruce Lee apprit à l'âge de 13 ans le Wing Chun, un art martial chinois. Ses connaissances dans ce domaine se développèrent tout au long de sa vie et ont été enrichies par le contact avec d'autres pratiques de combats (Karaté, Boxes,...).

En 1968 il créa le Jeet Kune Do « (la voie) le poing qui intercepte » (transcrit du chinois) et ouvrit sa première école aux Etats-Unis.

Philosophie :

Le but de la pratique peut se résumer à libérer le pratiquant de tout conditionnement technique pour vaincre un adversaire. En outre il marque ce retour à cette idée première d'art martial, qui est un objectif de combat, de confrontation en valorisant uniquement le côté pratique des techniques.

« Le Jeet Kune Do pourrait se caractériser ainsi : c'est une méthode de combat qui vise à vaincre, qui intègre tous les styles et qui s'adapte à la personnalité de chaque pratiquant. »
Bruce Lee.

Contrairement à ce que voulait son créateur, le Jeet Kune Do est désormais considéré comme un style de Wushu (il n'y a qu'à voir la fédération française de Wushu qui comprend le Jeet Kune Do) même si sa philosophie de liberté et d'affranchissement de dogme perdure : « Je n'ai inventé ni nouveau style, ni mélange de styles, ni modifications. En aucune façon je n'ai enfermé le Jeet Kune Do dans un mélange de lois qui le différencieraient d'un autre style. Au contraire : j'espère libérer mes camarades du joug des modèles, des styles et des doctrines. »
Bruce Lee

Pédagogie d'enseignement :

La pédagogie est centrée directement sur l'individu (et non une masse grouillante répétant des séries de mouvements) :

« L'enseignement de Lee était basé, avant tout, sur la personnalité et sur la compréhension réelle des situations concrètes. » René Château.

Les pratiquants :

En cherchant auprès des associations et fédérations afin de savoir s'il y avait un âge minimum requis pour la pratique de cet art, M. Julien Salvia professeur de JKD m'a répondu en ces termes : « La notion de combat total et de recherche d'efficacité inhérente à sa pratique n'est pas applicable à l'enfant », cela dit il semble qu'aucune restriction d'âge ne soit apparente dans les textes de la fédération française ou internationale.

Cadres:

Aujourd'hui pour enseigner le Jeet Kune Do, en France on demande d'avoir un Certificat de Moniteur (CM) (diplôme fédéral pour l'enseignement bénévole), ou si contre rémunération, au minimum un CQP (Certification de Qualification Professionnel) et au mieux un DEJEPS (ou équivalent) pour l'enseignement et l'entraînement rémunéré à temps complet. Chaque diplôme est conditionné par l'obtention d'une Attestation Technique (ATT), une sorte de grade (un niveau pour chaque diplôme présenté ci-dessus).

Formes motrices et techniques :

Les formes motrices du Jeet Kune Do rappellent celles du Wing Chun, art martial chinois (qu'avait appris Bruce Lee), dont il est issu. Avec une position de garde très droite, verticale avec les jambes quasi tendues. Les techniques pourraient se résumer à des contre-attaques brèves qui se veulent le plus pratique.

« Le Jeet Kune Do n'est constitué que de mouvements offensifs » Bruce Lee.

C'est un art qui peut paraître très statique où le déplacement de tout le corps n'est pas valorisé (car il peut être source de déséquilibre). A l'instar du Wing Chun, le travail des membres supérieurs (poings, coudes) est valorisé par rapport aux jambes (coups de pieds, genoux...). Contrairement aux arts martiaux japonais, les coups portés sont très brefs (non appuyés : pas de transfert d'énergie) mais doivent alors être très précis, en visant des zones stratégiques (« points de pressions », yeux, parties génitales...).

Selon son fondateur, la voie la plus directe et la plus facile sont les meilleures, tout superflu et fioriture sont à bannir :

« L'art du Jeet Kune Do est simplement l'art de simplifier. » Bruce Lee



Position de garde (la plus admise) en Jeet Kune Do

L'innovation qu'on pourrait voir comme un retour direct aux sources des arts martiaux est d'aller directement au but en étant le plus efficace possible : « Les trois parties de cet art, pour Bruce, étaient l'efficacité, la spontanéité et la simplicité. » René Château.
De plus son fondateur apportait une attention particulière au corps et à la capacité physique (qui n'étaient pas alors une préoccupation de l'époque) : « L'accent était mis sur la bonne condition physique, disait Inosanto. Je pense que c'est ce qui a découragé pas mal de gens. »

Facteurs de développement :

Arrivé aux Etats-Unis avec sa pratique du Wing Chun Bruce Lee fut confronté à la pratique, alors en émergence, du karaté dans les années 1960. C'est de ses études de philosophie, « de la critique positive du karaté traditionnel, et de son expérience d'enseignant aux Etats-Unis qu'est né le Jeet Kune Do. Littéralement cette expression signifie « (la voie) le poing qui intercepte. » En fait, elle définit assez mal l'importance de l'apport de Bruce Lee dans les arts martiaux. Bruce est un révolutionnaire» Jérôme Equer.

Suivant la philosophie de C. Stanislavski (professeur d'art dramatique russe) : «Il faut constamment briser la tradition pour l'améliorer. » Et non se borner à une cristallisation technique et de formes gestuelles codifiées et sclérosées. Pour Bruce Lee, les arts martiaux de son temps étaient tous plus ou moins figés suivant les préceptes et dogmes de leurs créateurs, ce qui ne faisait qu'en perdre parfois son sens (comme faire des katas ou chorégraphies seul sans adversaire) et conditionnait leurs élèves à se conformer à un seul style particulier.

« Le Jeet Kune Do est un processus de dépouillement permanent. » Bruce Lee.
« Le dépouillement que préconise Bruce Lee correspond à un affranchissement des entraves que représente l'adoption d'une technique, quelle qu'en soit l'intelligence. Tout devient asservissement lorsque la routine des exercices gèle l'imagination. En ce sens le Jeet Kune Do est un éloge à la liberté. » Jérôme Equer

Bruce Lee, par sa popularité, intégra le Jeet Kune Do (et du même coup le Kung-Fu, tous deux des styles de Wushu, art martial chinois) dans les pratiques sportives aux Etats-Unis face au Karaté monopolisant alors la sphère martiale de l'époque (on retiendra en particulier Chuck Norris sept fois champion du monde de Karaté qui fut pendant une courte période un élève de Bruce Lee). Cependant il ne formait pas une concurrence face au Karaté puisque sur le plan économique Bruce Lee et ses successeurs ne voulaient pas en faire des sociétés commerciales comme le faisait les américains pour le Karaté, mais cherchait à former peu d'élèves qui deviendraient rapidement des experts : « Sa principale préoccupation était que son art ne dégénère pas comme le Karaté. Il ne voulait pas ouvrir une école commerciale » Dan Inosanto, responsable de l'école de Bruce Lee
Pour son fondateur l'art martial n'est pas un sport de loisir mais une conduite de vie.

Outils de Diffusion :

La rapidité de la diffusion de cet art à travers le monde s'explique par la popularité de son fondateur Bruce Lee et par l'aspect révolutionnaire de cette philosophie pour l'époque : « La pensée de Bruce Lee nous apparaît comme extraordinairement moderne. » (Jérôme Equer 1975)

C'est donc par les médias, essentiellement les revues et magazines que les journalistes firent connaître le Jeet Kune Do au monde entier. Je dis que ce sont les journalistes qui firent connaître cet art car Bruce Lee restait discret quant à la création de son art (dont il n'acceptait

pas plus de 14 élèves, n'affichait pas d'affiche devant son club et se refusait d'en faire une société commerciale).

La succession de son art s'est faite par ses élèves dont un seul fut certifié en Jeet Kune Do – « » par Bruce Lee lui même, Dan Inosanto. Cependant on retiendra trois écoles ayant diffusé le Jeet Kune Do, même si ces écoles s'appelaient « Jun Fan Gung Fu » (« Jun Fan » était le vrai nom de Bruce Lee) : Los Angeles, Seattle et Oakland tous trois situées à l'extrême ouest des Etats-Unis. Leur regroupement n'a pas facilité l'expansion de l'art martial surtout qu'elles continuent à n'enseigner qu'à une poignée d'élèves.

Aujourd'hui, même s'il existe des fédérations internationales de Jeet Kune Do, il est moins pratiqué que les arts martiaux traditionnels Japonais ou même Chinois (si on regarde en France métropolitaine sur les clubs affiliés à la fédération de Wushu : seules cinq associations de JKD contre une centaine de Kung-Fu).

En fait il n'est connu que des fans de Bruce Lee ou des personnes s'intéressant de près aux arts-martiaux, puisque les compétitions sont rares voire inexistantes. De plus c'est un art ouvert essentiellement aux personnes ayant déjà un bagage technique et donc non praticable pour des enfants qui représentent pourtant le plus grand pourcentage de pratiquants d'arts martiaux (en France).

UFC : Ultimate Fighting Championship

Bref historique :

L'UFC est une organisation américaine de combat libre –appelé également MMA pour Mixed Martial Arts- proposant des combats désormais réglementés. Pour définir le cadre, les MMA permettent des rencontres entre combattants issus de disciplines martiales différentes, leur offrant la possibilité de se confronter dans le but de déterminer laquelle est la « meilleure », la plus efficace. Aujourd'hui on parle également de combat complet puisque les compétiteurs d'UFC s'entraînent à de nombreux sports de combat afin de pouvoir gérer toutes les phases de combat (debout, accrochage, au sol).

Bien qu'indirectement liés, on peut retrouver dans les origines du combat libre le Pankration antique (du grec pan (tout) et kratos (la puissance)), sport de combat à mains nues introduit aux Jeux Olympiques en 648 av JC. Le déclin du Pankration arriva avec la montée en puissance de l'Empire Romain, et cette situation perdura jusqu'au début du XXème siècle où le combat libre réapparut au Brésil avec le Challenge Gracie avant de reprendre de l'ampleur. Ainsi, après cet épanouissement, le premier tournoi d'UFC vît le jour le 12 novembre 1993 à Denver aux Etats-Unis dans le but d'opposer des adversaires ayants des styles différents. L'UFC s'est vite fait une place dans le sport américain de part l'intensité des combats dû au nombre très limité de ses règles, mais en se créant par la même de nombreux détracteurs du fait de la violence des combats. De nos jours les combats sont beaucoup plus réglementés et les combattants plus protégés, ce qui a rendu plus accessible l'UFC au grand public en lui redorant le blason, et à l'origine de son ascension actuelle.

Philosophie :

L'UFC, et plus généralement les MMA, ne constituent pas une discipline martiale à proprement parler puisque par définition il s'agit de confronter différents sports de combat ; on ne peut donc pas en ressortir une philosophie propre.

Cependant, on ne peut apparenter l'UFC à de la bagarre de rue puisqu'il s'agit bel et bien d'un sport à part entière, régi par des règles strictes, et dont le but est de remporter le combat (par score, KO, soumission...) en comparant l'efficacité relative des différentes disciplines mises en jeu. Les rencontres se déroulent en plusieurs rounds de cinq minutes, dont le nombre diffère selon le type de matchs, allant de trois à cinq rounds. Une durée de récupération d'une minute est systématiquement respectée entre chaque round.

L'aspect compétitif est clairement prépondérant au détriment de l'aspect martial.

Pratiquants :

Les compétitions d'UFC sont pratiquées par des professionnels issus de différents sports de combat, et se regroupant en plusieurs catégories de poids allant de 57kg (bantamweights) jusqu'aux plus de 120,45kg (super heavyweights).

Cadres :

L'UFC est possédée par Zuffa LLC, une société commerciale télévisuelle américaine du Nevada.

Pour des raisons logiques aucune généralisation ne peut être faite quant à « l'enseignement » des sports de combat en UFC ; l'entraînement variant selon les spécificités des domaines de prédilection de chaque combattant, leurs entraîneurs proviennent de milieux différents et possèdent des pédagogies d'enseignement et d'entraînement différentes.

Formes motrices et techniques :

Les combats libres peuvent se décomposer en trois phases : le combat debout, l'accrochage (qui est une phase de combat au corps à corps dont le but est généralement d'amener l'adversaire au sol), puis le combat au sol.

Lors du combat debout les disciplines prédominantes sont celles de type boxes pieds-poings, telles que le Kick-Boxing, le Muay Thaï, le Karaté, puisque la distance fait que pour atteindre l'adversaire il est nécessaire d'utiliser ces types de percussions.

Lors de la phase d'accrochage des amenés au sol sont réalisés, tout comme des percussions ; les sports les plus efficaces sont alors le Muay Thaï, le Jiu-Jitsu brésilien, ou encore le Sambo par exemple.

Pour ce qui est de la lutte au sol, la victoire se remporte le plus souvent par soumission, c'est donc par des étranglements ou des clefs que le Judo, le Jiu-Jitsu brésilien, la Lutte, seront, entre autres, les plus adaptés.

Il en ressort que tous les types de coups ou presque sont permis (percussions, clefs, étranglements, etc...), néanmoins la réglementation d'UFC impose des restrictions concernant les comportements spécialement dangereux et antisportifs tels que les pics dans les yeux, les coups dans la nuque, dans la gorge, les crachats, etc...

Les combats se déroulent dans une cage octogonale avantageant techniquement les disciplines de corps à corps, contrairement au ring, plus adapté pour les boxes.

De manière à minimiser leurs faiblesses les combattants ne sont plus spécialisés dans une discipline en ignorant les autres, et il s'avère qu'ils s'entraînent désormais dans une variété de styles différents de manière à maîtriser les trois distances du combat libre et pratiquant ainsi le « cross-training » (entraînement croisé de disciplines différentes).

Facteurs de développement :

L'avènement du combat libre dans sa forme moderne prend source au Brésil dans les années 1920 avec la famille Gracie, créatrice du Challenge Gracie, une compétition de Vale Tudo (littéralement « tout est permis » en portugais) ayant comme motivation première la promotion du club d'arts martiaux de la famille. Grâce à cette compétition la famille Gracie, spécialisée dans le Jiu-Jitsu, rendit populaires les affrontements entre pratiquants de disciplines (et de catégories de poids) différentes, rendant le Vale Tudo le sport le plus populaire au Brésil, après le football évidemment. Face à ce succès immense, certains membres de la famille émigrèrent vers les Etats-Unis, jusqu'à ce que Rorion Gracie crée l'UFC avec Art Davie, un homme d'affaires influent, et Bob Meyrowitz, le patron d'une société de retransmissions d'événements sportifs dans le but de promouvoir le combat libre, et aussi cela va de soi, faire de l'argent.

Mais les nombreux détracteurs de l'UFC réussissant à le faire interdire dans la plupart des états américains, et le développement du combat au sol lors des rencontres entraînant un

dépassement de la durée de retransmission télévisuelle prévue, obligèrent l'UFC à se remettre en question en instaurant une limite de temps aux combats (30 minutes), en introduisant un juge et des règles restrictives dans le but de se rendre plus populaire et d'augmenter l'audience télévisuelle.

Outils de diffusion :

L'UFC restant un divertissement, ses outils de diffusions sont essentiellement audiovisuels, et en particulier par des chaînes de télévision payantes aux Etats-Unis, au Japon, au Royaume-Uni, mais est également rediffusé dans de nombreux pays ou sur internet via Youtube et Facebook par exemple.

Savate-Défense

Bref historique de la discipline :

La Savate-Défense est une discipline de self-défense issue de la Savate, qui existait déjà au XVIIIe siècle sous la même dénomination. La Savate est née dans la rue et en particulier des bas-fonds de Paris, puis est devenue une discipline majeure dans la formation au combat des policiers de la capitale grâce à François Vidocq. Rappelons que les brigades mobiles régionales, dites brigades du Tigre, créées en 1907 par Georges Clemenceau, s'entraînaient à la Savate.

Au début du XIXe siècle, le maître d'armes Michel Casseux a recensé et organisé dans son traité « L'Art de la Savate » les différentes manières de se battre, qu'il avait observé dans les barrières de Paris, cabarets, bals et bouges fréquentés par une population de bas étage des plus à craindre ; de part ses apports à la disciplines, et notamment issus de l'escrime traditionnelle, il a permis à la Savate de séduire les milieux huppés, la rendant à la mode.

Depuis cette époque, la Savate, devenue Boxe Française, n'a eu cesse d'évoluer grâce aux apports des grands noms de son histoire tout en affirmant une volonté de plus en plus sportive jusqu'à nos jours.

Cependant, en 1994 le Comité Directeur Fédéral de la FFSBF&DA (Fédération Française de Savate Boxe Française et Disciplines Associées) a décidé de faire revivre la Savate originelle dans le but de palier à la demande de ses adhérents quant à une méthode pour apprendre à se défendre. La Savate défense, discipline à vocation non sportive, vît ainsi le jour grâce à de grands noms tels que Patrick Appino, Eric Quequet, Robert Paturel, Brice Vercelet, Christian Pieyre, et René Pala entre autres.

La Savate-Défense devient en 2003 Savate-Bâton-Défense, bien que le premier terme soit toujours usité couramment.

Philosophie :

La Savate-Défense étant un sport de défense, son but premier est d'enseigner au pratiquant à se défendre efficacement face à un agresseur. Néanmoins, il est à noter que contrairement à d'autres pratiques de self-défense le respect de l'adversaire est un point essentiel ; il apparaît alors nécessaire de tenter à tout prix d'éviter d'en arriver à une confrontation physique lors d'une agression en désamorçant le conflit ou en trouvant une issue de fuite. Cependant lorsque la confrontation violente s'avère inévitable le but est alors de neutraliser le ou les adversaire(s), dans le respect de la personne et dans le respect des lois.

Le pratiquant de Savate-Défense ne se bat pas pour gagner des points dans une compétition, il s'entraîne pour défendre son intégrité et se prépare à se battre pour sa vie (en espérant bien sûr ne jamais avoir à être confronté à une telle situation), et pour cette raison la formation en Savate-Défense apprend à faire face à une attaque pour ne pas subir l'agression.

La notion de maîtrise de soi et celle du respect d'autrui sont extrêmement importantes, cette discipline ayant été développée principalement par des spécialistes des forces spéciales de police Française (dont Robert Paturel du RAID, Eric Quequet du GSPR, Brice Vercelet du GIPN, etc...) il apparaît évident que cette approche s'inscrive dans la philosophie de la Savate-Défense. En outre, il est régulièrement rappelé lors des entraînements que le pratiquant est censé respecté le cadre légal de la légitime défense, l'accent étant mis sur la proportionnalité de la riposte suite à une agression.

Pour information, les articles 122-5 et 122-6 du code pénal imposent quelques contraintes : l'agression doit viser des personnes ou des biens, l'agression doit être en cours, la riposte doit être mesurée, (cette notion étant sujette à interprétation par les juges).

Dans l'esprit la Savate-Défense se veut également très humble, contrairement à d'autres disciplines sous l'égide de « grands maîtres » ou autres termes pompeux, et rappelle sans cesse au pratiquant qu'il n'existe aucune technique miracle de défense, qu'aucune situation n'est jamais stéréotypée et donc que les moyens de défense à mettre en jeu peuvent être très variés ; ceci permet d'envisager tout un éventail de techniques face à une situation donnée et permet de s'adapter lorsqu'une technique n'a pas atteint son but.

Pédagogie d'enseignement :

L'enseignement de la Savate-Défense peut s'envisager sous forme de cours particulier, cependant les cours se font le plus souvent au sein d'un club et donc en groupe. La formation en groupe restreint s'avère intéressante car elle permet de se confronter à plusieurs adversaires, ayant donc des gabarits différents, des niveaux différents, et des façons de pratiquer variées, apportant une plus grande richesse à l'entraînement.

Mais même si les cours se déroulent en groupe, à chaque exercice des binômes ou trinômes sont formés afin de simuler une vraie agression et permettant aux instructeurs de prodiguer des conseils au cas par cas aidant à progresser individuellement. Il est à noter que les binômes (ou trinômes) formés lors des exercices de simulation d'agression ne sont pas formés de façon homogène, ce qui permet une mixité des sexes, des tailles, et des niveaux de pratique reflétant au mieux les conditions réelles d'un combat de rue (une femme de 45kg peut ainsi prendre l'habitude de se battre contre des hommes charpentés).

Le but premier des disciplines de self-défense étant de préparer le pratiquant à faire face à une vraie agression, les entraînements se font également souvent sous forme de scénarios (attendre à un arrêt de bus, être assis à une table dans un bar) et avec un environnement modelé (des chaises, porte manteaux, etc...) permettant d'utiliser les « armes » potentielles de la vie quotidienne et aussi de s'immerger dans la situation en augmentant donc la dose de stress pour s'y accommoder avec l'expérience. Les coups sont souvent portés afin de s'habituer à la douleur. En outre la formation en Savate-Défense vise à ce que la mesure et la prise en charge du danger, et les réponses à l'agression soient intuitives grâce à des méthodes simples et réellement utilisables en cas de stress puisqu'une défense efficace se doit d'être immédiate, et mieux encore simultanée à l'attaque.

L'aspect juridique est également régulièrement abordé pendant les entraînements, pour rappeler la nécessité d'agir en situation de légitime défense et lors du maniement du tonfa.



Le tonfa est une arme de 6^{ème} catégorie dont l'utilisation requiert une formation spécifique.

Pratiquants :

La Savate-Défense n'est pas enseignée aux mineurs de moins de 16 ans pour des raisons légales, afin d'éviter des poursuites au cas où un pratiquant mettrait en œuvre à de mauvaises fins ses savoirs-faire appris à l'entraînement (les individus n'étant reconnus responsables de leurs actes aux yeux de la loi qu'à partir de 16 ans).

Outre cette seule exception, la Savate-Défense regroupe des pratiquants de tous les âges, des deux sexes, et de niveaux très différents. La Savate-Défense étant également ouverte aux handicapés, une section self-défense en fauteuil est actuellement en train de voir le jour, sous l'égide de Sébastien Pilot, entraîneur et champion de boxe handisport et José Pinheiro,

professeur de boxe et instructeur de Savate-Défense (une section handisavate étant déjà développée en Boxe Française).

Il est à noter que la Savate-Défense est également enseignée dans différentes forces spéciales en France, au même titre que d'autres disciplines.

Cadres :

Comme dans toute discipline, un minimum de connaissances techniques et théoriques sont exigées afin de pouvoir enseigner. Il existe différents niveaux (ou grades) qu'il est possible de valider tout au long de sa « carrière » de pratiquant. Il est possible de devenir initiateur à partir du gant rouge, mais le brevet fédéral de moniteur n'est accessible qu'à partir du gant jaune sur examen fédéral. Une refonte de la filière fédérale de formation est actuellement en train de se mettre en place, il existe ainsi désormais plusieurs unités de compétences et un contrat de qualification professionnelle conférant différentes prérogatives partant de l'animation au développement de la discipline après le monitorat.

A l'origine les cadres de Savate-Défense étaient des moniteurs de Boxe Française, mais on trouve désormais des spécialistes de la Savate-Défense ne pratiquant que peu (voire pas) la Boxe-Française.

Formes motrices et techniques :

Cette discipline étant à visée essentiellement défensive et préconisant le désamorçage des conflits afin d'éviter la confrontation physique, l'attitude à observer est relativement pacifique mais sans s'effacer ni se laisser faire pour autant. Ainsi la position de garde active se fait mains ouvertes, face à l'adversaire, en adoptant une attitude non agressive (regard non belliqueux, paroles visant à calmer) et en maintenant une distance de sécurité. Cette particularité confère à cette discipline la particularité d'envisager d'éviter la violence physique via une approche psychologique et comportementale du combat de rue. L'accent est également mis sur l'analyse de la situation puisque l'environnement dans lequel se situe l'agressé peut jouer en sa faveur comme le mettre -au propre comme au figuré- dos au mur (présence d'une route avec circulation de voitures, portes pour s'échapper, armes potentielles, présence de complices de l'adversaire).

Outre le fait d'aider à empêcher la violence, cette attitude « apaisante » enseignée au pratiquant lui permet de prendre du recul par rapport à la situation en évitant ainsi l'effet tunnel du combat, lui permet de se démarquer de son attaquant vis à vis des éventuels témoins, et le fait de parler à son adversaire permet également de détourner son attention et de profiter d'un effet de surprise non négligeable au cas où il faille en arriver à le neutraliser.

Pour ce qui est de la partie combat, tous les coups ou presque sont permis. Les frappes se font à l'aide de toutes les parties contondantes du corps (coups de poings directs, en crochet, en marteau, en musette, etc ; coups de pieds fouettés, chassés, italiens, etc ; coups de coudes, coups de genoux, etc...).

Les coups, portés, le sont en priorité dans les zones sensibles telles que les genoux, les parties génitales, le foie, et sont effectués sous formes d'enchaînements rapides dans le but d'augmenter l'efficacité et de pouvoir placer des clefs. Néanmoins lorsque les percussions se font avec des armes (bâton, tonfa) certaines « zones rouges » sont interdites, telles que la tête, la gorge, la nuque.

L'essentiel de la défense se base sur les percussions, néanmoins beaucoup d'autres possibilités sont nécessaires et enseignées dans la grande variété des techniques de Savate-Défense ; on retrouve notamment des saisies, des étranglements, de nombreuses clefs (visant à contraindre la plupart des articulations), des points de pressions, mais également des

désarmements. Toutes ces techniques peuvent se faire avec ou sans armes étant donné que cette discipline incite à se servir de tout ce qui peut être utilisé dans l'environnement de la vie quotidienne (un journal, une chaussure, un vêtement, un téléphone, etc...) et bien sûr que les forces de police qui l'ont développé disposent de bâtons de défense type tonfa ou matraque télescopique. D'autres armes sont utilisées, aussi bien pour la défense que pour l'attaque (afin de simuler l'agression), parmi lesquelles sont retrouvés des bâtons courts, des bats de baseball, des couteaux factices.

Du travail au sol est également pratiqué, basé essentiellement après l'amené au sol de l'adversaire dans le but de le neutraliser ou le maîtriser, ou encore au cas où le pratiquant se retrouverait à terre face à un agresseur debout.

Les déplacements sont primordiaux en Savate-Défense. Puisque les rapports de forces peuvent s'avérer très désavantageux pour l'agressé il devient vital de se placer à l'abri de l'adversaire et sortir de sa trajectoire, surtout en cas de confrontation asymétrique (adversaire plus fort ou armé).

Pour terminer, dans un souci de se rapprocher au plus près des conditions réelles d'agression des scénarios avec des agresseurs multiples sont mis en place, tout comme des scénarios visant à protéger une personne.

Facteurs de développement :

A l'instar de toutes les disciplines de self-défense la Savate-Défense a vu le jour suite au besoin ressenti de se défendre, de défendre ses biens, sa famille, en réaction au sentiment d'insécurité urbaine croissant imputable notamment à la médiatisation des phénomènes de violence, en particulier dans les banlieues. Ainsi, à la demande de ses adhérents, la FFSE & DA a décidé de réunir des spécialistes du combat et particulièrement du combat de rue dans le but de faire émerger une nouvelle discipline qui, contrairement à la Boxe Française, serait à vocation non sportive, dans le but d'apprendre à se défendre.

C'est ainsi qu'en 1998 les principes fondateurs de la discipline furent rassemblés dans le cahier spécifique et approuvés par le Comité Directeur Fédéral lors de sa réunion.

Une des motivations de créer une nouvelle discipline venait de la volonté de créer une discipline de défense française, issue d'un savoir faire français, sans avoir à aller chercher dans les arts martiaux asiatiques. Une innovation est déjà à noter au niveau pédagogique puisque la Savate-Défense, grâce à ses fondateurs issus des forces de police, est la seule discipline de combat centrée sur la légitime défense et où le respect de l'agresseur est important, la maîtrise et la mesure occupant des places prépondérantes. C'est l'agression qui doit être détruite, pas l'agresseur.

Du point de vue des formes motrices, la Savate-Défense se démarque beaucoup de la Boxe Française, beaucoup plus codifiée, dans un souci d'efficacité immédiate puisque son application n'est plus sportive mais se déroule dans la rue. On se rapproche alors plus de la Savate originelle, pratiquée dans le même contexte. Ce retour aux sources, issu du besoin de s'adapter à la rue, s'est vu accompagné du retour de percussions avec tous les segments, de clefs, et autres, dont il a déjà été fait mention dans la partie « formes motrices », mais s'est également accompagné de l'introduction de matériel, dont le bâton, le couteau, ou encore le tonfa, importé en France et grandement développé par Robert Paturel. Ces différents apports ont bien évidemment été imposés par le désir de coller au plus près de la réalité et de permettre au pratiquant de développer des habiletés qu'il n'aurait pas en pratiquant un sport de combat par définition codifié et restreint par une réglementation technique.

Des techniques ont été incorporées au fil du temps de façon empirique par l'expérience des cadres qui pratiquaient également dans différentes disciplines, qu'elles soient martiales (quelques clefs de Jiu-Jitsu entre autres) ou non (par exemple, des techniques ayant pour but de faire tomber l'adversaire ont été apportées par des rugbymen).

Le développement de la section handisport a quant à elle été motivée par le désir d'élargir la discipline aux personnes handicapées.

Outils de diffusion :

Afin de se faire connaître du grand public la fédération Française de Savate-Défense organise régulièrement des stages de défense, des démonstrations de combat, et met au point des plaquettes de publicité. Il existe également des vidéos diffusées sur internet permettant de découvrir cette discipline, et le fait qu'elle soit associée à la Savate-Boxe Française permet d'aider à sa diffusion, en France et à travers le monde (la Savate-Défense étant entre autres pratiquée au Canada, en Australie, au Brésil).

Le bouche à oreille reste également un des principaux moteurs de diffusion de la discipline.

Goshin-Système

Bref historique de la discipline :

A l'origine principalement martial le Ju-Jitsu (apparu vers le VIIIème siècle puis) s'est diversifié en de nombreuses pratiques, « Ryu » (=écoles en japonais) différentes au cours du temps (Daito-ryu Aikijujutsu, Judo, Aikido,...) aussi bien au Japon qu'aux Etats-Unis et en Europe (Mizu-Ryu en Sicile).

Parmi les évolutions du Ju-Jitsu, le Goshindo a vu le jour dans les années 1980, servant de base à la création d'un nouveau sport. Ainsi Pascal Coulon et Nicolas Rude, deux professeurs d'EPS Haut-Savoyards, créèrent en 2006 le Goshin-Système, art martial qu'ils ont enrichi pendant plus de 20 ans.

« Goshin » qui signifie la protection du corps en japonais self-défense, et « le mot « système » doit être perçu comme une forme de modernisme dans une activité martiale qui à l'origine, peut paraître traditionnelle. » Pascal Coulon.

Philosophie :

Le but de la pratique est avant tout une recherche de bien-être que ce soit par l'ambiance de l'association, recherchée activement par les enseignants et pratiquants (sport pour tous, mixte, ambiance familiale, qu'on ne retrouve pas forcément dans les sports de compétition : judo, karaté, taekwondo), ou dans l'épanouissement de l'activité elle même.

Cela implique inévitablement de ne jamais porter ses coups mais de venir sur des touches, et où le sport de combat et la recherche de performance (variant ensuite suivant les attentes de chacun) n'ont pas leur place.

Cela tend également à un contrôle de soi avant de pouvoir maîtriser son adversaire, qu'on verra plutôt comme un partenaire puisque l'on recherche des pratiquants, une éducation à la citoyenneté (savoir être, respect, politesse, entraide,...), en particulier pour les enfants, mais également chez les adultes sur des valeurs plus recherchées telles que l'abnégation, l'humilité... Self-control, qui sera également acquis par un développement moteur (équilibre, repère dans l'espace, savoir chuter,...) tout au long de la pratique.

Tout cela sera apporté par des apports de technique de self-défense, mais le côté réellement pratique de celle-ci ne sera étudié en profondeur qu'à partir de la ceinture noire, soit un minimum de cinq ans de pratique régulière.

Pédagogie d'enseignement :

« L'honnêteté de l'un envers l'autre est un point essentiel, le premier (l'enseignant) s'engageant à donner son savoir sans retenue, le deuxième (l'élève) à suivre cet enseignement de façon régulière et soutenue dans un esprit de respect, de confiance et d'échange. » Pascal Coulon. L'importance de la pédagogie est à souligner dans cet art-martial qui fut créé par deux professeurs d'EPS qui recherchent un développement de l'individu (valeurs, éducation à la citoyenneté) avant la performance, « malheureusement, bien souvent, l'esprit ou l'état d'esprit qui devrait animer le pratiquant, se voit relégué au second plan » Pascal Coulon. Le côté réellement pratique de l'art martial, le « Goshin », i.e. self-défense, ne sera développé qu'ultérieurement après quelques années de pratique où l'élève aura appris à se déplacer, à se mouvoir dans l'espace (savoir chuter) à se contrôler, et cela toujours dans une optique de bien-être.

Les pratiquants :

Affiliées à la FFEPMM (Fédération Française d'Education Physique dans le Monde Moderne) « sport pour tous », les associations de Goshin-Système accueillent des personnes de tous âges (minimum de 4 à 5 ans suivant le club), de toutes catégories sociales et professionnelles sans distinctions, ayant pratiqué ou non d'autres arts martiaux. Les cours sont divisés par tranches d'âge mais restent mixtes.

A l'heure actuelle il existe cinq associations en France (quatre en Haute-Savoie et une en Alsace), deux en Suisse et une en République-Tchèque.

Cadres :

Les éducateurs doivent être au minimum détenteurs (en France) du CQP : JSJO (Certificat de Qualification Professionnelle : Jeux de Sports et Jeux d'Oppositions) pour pouvoir enseigner, et un minimum de connaissances techniques (après acquisition du 2^{ème} programme technique : ceinture violette, poursuite du programme « Master » keikogi noire).

Matériel utilisé :

Dans cet art martial on porte le keikogi (kimono) en référence aux arts martiaux traditionnels japonais, c'est plus dans un souci de balayer les différences sociales (uniformité) que de suivre une tradition. Ainsi, que vous soyez patron d'entreprise ou chômeur, rien ne vous différencie par vos habits (de marques, « high-tech »,...).

L'évolution dans cet art est sanctionnée par des couleurs de ceintures (plus une ceinture violette entre la bleue et la marron par rapport au Karaté et Judo) et de keikogi (blanc, rouge, noir), cela afin de repérer facilement le niveau de chacun et ce qu'on peut ou doit lui demander de savoir faire, car chaque couleur de keikogi indique un programme technique défini par un ouvrage spécifiquement créé pour chacun de ces niveaux.

Lors des rares moments d'utilisation d'armes, seuls le couteau (factice) et le bâton court (de la longueur du bras) sont utilisés, des armes auxquelles on pourrait se confronter lors d'une agression, donc plus d'utilisation du sabre traditionnel ou d'autres armes exotiques contrairement aux arts martiaux traditionnels Japonais.

Formes motrices :

Dans le Goshin-système on cherche du pratiquant qu'il sache se mouvoir avec le partenaire, qu'il ait un contrôle sur lui à chaque instant (contact privilégié entre les deux opposants) sur n'importe quelle forme d'attaque ou position.

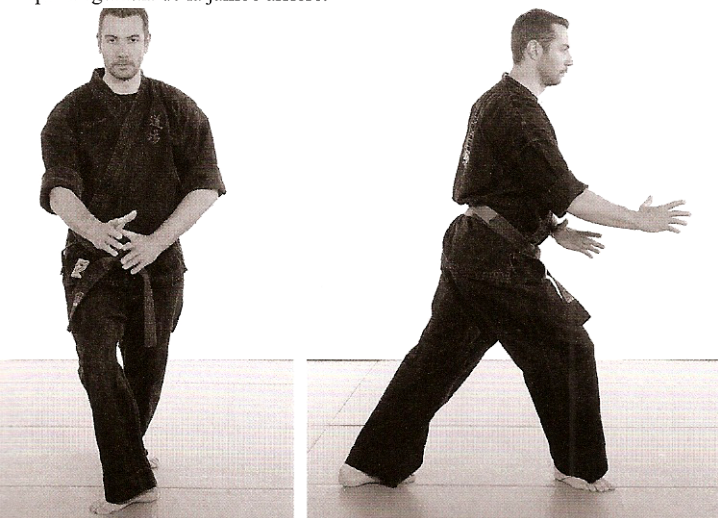
Le Goshin-Système regroupe toutes les formes des arts martiaux dit externes (de contact), à savoir les frappes (de toutes les parties du corps), les projections, les « clefs » et immobilisations, travail au sol (à quatre pattes, sur le dos,...), etc...

Le mouvement de tout le corps dans l'espace est omniprésent (dans un souci de perfectionner son équilibre tout en déséquilibrant le partenaire), les mouvements segmentaires sont amples (accumulation d'énergie potentielle à la frappe) et les positions basses, stables (jambes toujours fléchies).



- Les mains représentent un sabre orienté vers l'adversaire.

- Les épaules sont relâchées, la tête droite, le dos dans le prolongement de la jambe arrière.



- Tori se tient de face par rapport à Uke (axe des épaule et bassin en position neutre : le nœud de ceinture est orienté vers l'avant).
- Le pied droit est orienté de manière à permettre une protection efficace des parties. Cette orientation permet également un départ aussi bien à gauche qu'à droite.
- Contact entre ischios-jambiers de la jambe avant et quadriceps jambe arrière = protection des parties.

Position de garde en Goshin-Systeme



Entrées sur différentes formes d'attaque
Remarquez le changement de jambes (et donc de tout le corps) en fonction de l'attaque.

L'innovation technique est d'utiliser tout ce qu'il y a de meilleur dans tous les types d'arts martiaux, le Goshin-Systeme est considéré, selon Nicolas Rude comme le « décathlon des Arts Martiaux », mais en comparaison à d'autres disciplines, pas essentiellement dans un soucis de self-défense mais de construction de formes et de création d'esthétisme, bref d'art, au service du martial (et réciproquement) : « la recherche de la fluidité, l'harmonie dans le geste, l'esthétisme sont des facteurs qui vont permettre de tendre vers l'excellence. » Pascal Coulon

Facteurs de développement :

A l'origine, c'est une synthèse développée par Alain Saily de différentes écoles de Ju-Jitsu, qui fut nommé Goshindo (littéralement « la voie de la protection du corps ») et « depuis le début des années 1980, c'est un art qui s'est ouvert à beaucoup de formes de pratiques » Nicolas Rude, en cherchant ce qu'il y avait de meilleur dans la diversité et la pluralité qu'offrent les arts martiaux à travers le monde.

Au début « composé quasiment exclusivement de travail de clefs, s'est vu enrichi de frappes (venues du Karaté, de la Boxe Thaïlandaise, de la Capoeira,...), de techniques au sol (Lutte, Sambo, Jujitsu Brésilien), de mouvements tournants, du travail d'armes (couteau, bâton court, Bo), etc... » Nicolas Rude, c'est un art en perpétuelle évolution. Depuis, le Goshindo a connu une scission due à des divergences de point de vue logistique et organisationnel (absence de programme technique), ainsi la pratique qui en découle, le Goshin-Systeme suggère que

l'élève découvre et même s'approprie différents styles martiaux, pour finalement créer son propre style (suivant sa personnalité, son gabarit, ses handicaps...). En somme, il y aura autant de styles que de pratiquants (sur des bases communes), et non pas de copies conformes à leurs maîtres, à des codes, qui seraient comme programmées, mais bien des individus uniques pour qui « la technique n'est pas un but en soi, mais un outil au service de la personne » Nicolas Rude.

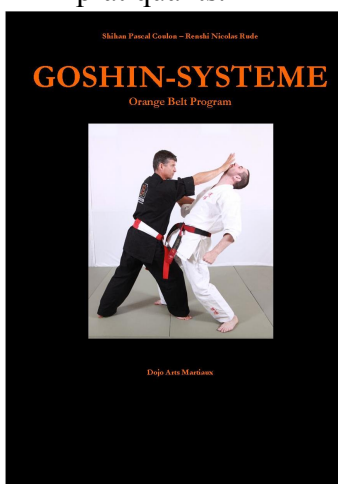
Outils de diffusion :

Depuis le Dojo de Cran-Gevrier (« DOJO arts martiaux »), d'où M. Pascal Coulon et M. Nicolas Rude ont fondé ce qu'ils ont appelé en 2006 le « Goshin-Système », cet art martial se répand partout où ils ont des contacts susceptibles d'être intéressés par cette nouvelle approche (Suisse, République Tchèque).

Ils forment également de nouveaux professeurs qui enseigneront le Goshin-Système à différents endroits (Rumilly, Groisy, Cruseilles,...), puisqu'en plus d'enseigner dans leur dojo les arts martiaux (et d'être professeurs d'EPS), ils sont également formateurs des futurs instructeurs de la FFEPMM « sport pour tous » (qui délivre le CQP à ses nouveaux animateurs).

De par les relevés statistiques du dojo de Cran-Gevrier 20% de leurs adhérents ont connu le Goshin-Système par des démonstrations (30% par le bouche à oreille) organisées un peu partout dans des centres commerciaux et sportifs (telle la manifestation « Vital Sport » de décathlon). En effet le Goshin-Système n'étant pas connu du grand public les professeurs cherchent à le promouvoir par des démonstrations de chorégraphies martiales (créées en duo), et cherchent si possible à y faire des courtes séances d'initiation où les passants peuvent appréhender l'art martial.

L'année 2009 a vu l'apparition du premier ouvrage sur le Goshin-Système et maintenant il existe trois autres ouvrages destinés à la vente (dont un est déjà traduit en anglais). Ces livres, comme l'utilisation du logo du club et bientôt celui du Goshin-Système sur différents articles vendus par l'association, participent à l'expansion de l'art martial dans l'entourage proche des pratiquants.



Boutique du club
écusson sur ses
bientôt attribué



d'Annecy avec son
produits qui se verront
celui du G-S.

Cette dernière décennie, grâce à l'utilisation de plus en plus massive d'Internet, a vu éclore les sites Internet des différents clubs, responsables de l'adhésion de 18% (variable suivant les associations) des nouveaux membres après qu'ils aient fait une recherche sur le web ; mais c'est depuis cette année 2011 que s'est vu créée le www.goshin-systeme.com, le site officiel regroupant toutes les associations de Goshin-Système.

Conclusion générale

En conclusion, le XXème siècle a vu émerger diverses pratiques de combat, dont les différences sont notables aussi bien dans leurs buts, leurs formes motrices, que leurs philosophies. Ainsi c'est le besoin de se démarquer des pratiques ancestrales qui est à l'origine et explique cette émergence, qu'il soit motivé par la nécessité de s'adapter à la société contemporaine pour être apte à se défendre face à l'insécurité, par la recherche d'efficacité accrue en éliminant les fioritures, par esprit de compétition concernant les pratiques sportives, à des fins pécuniaires pour les pratiques dites « spectacles » (et donc également le désir de se divertir qui y est associé), ou tout simplement dans une recherche de bien être et de développement personnel.

Cependant, l'émergence de ces nouvelles pratiques de combat étant liée à une évolution du monde moderne, nous pouvons supposer que leur pérennité dépendra d'éventuels changements des mœurs dans l'avenir, qui se verra certainement le témoins de nouvelles adaptations et créations en matière de pratiques de combat.

Bibliographie

Krav Maga: How to Defend Yourself Against Armed Assault édition Dekel Publishing House 1999 : Imi Liechtenfeld

Karate : N° 15/Novembre 1975, page 41 – 48 à 60.

Bruce Lee Inédit : éditions René Château ; Septembre 1975 (2^{ème} édition) ; page 44 à 49

Bruce Lee La légende du petit dragon : éditions René Château ; Janvier 1975 ; page 64 à 71

Tao du Jeet Kune Do : Budo Editions : Les éditions de l'Eveil, (6^{ème} édition) 2006

Cahier de formation n°1 de la FFSBF&DA

Cahier de formation n°9 de la FFSBF&DA

Entrevue avec José Pinheiro, instructeur national SBF&DA

GOSHIN-SYSTEME Programme Ceinture Orange, Shihan Pascal Coulon et Renshi Nicolas Rude, Auto édition, Septembre 2009, pages 13-19

GOSHIN-SYSTEME Programme Master, Shihan Pascal Coulon et Renshi Nicolas Rude, Auto édition, Juin 2011, page 9, 25

Sitographie :

<http://www.nicekravmaga.com>

<http://www.krav-maga.net/>

<http://www.kravmaga.com.br>

<http://ezine.fighting-club.com/Le-Krav-maga.html>