

uppercut

jeux de jambes

Du taekwondo au fit boxe, cinq disciplines de combat sont décortiquées par des bagarreurs de longue date au charisme impressionnant.

Par Sophie Iselin, photos Yann Mingard

Souvent impressionnants au cinéma et hyper efficaces sur les consoles vidéo, arts martiaux et sports de combat fascinent. Mais derrière la brutalité spectaculaire des coups, les arts martiaux reposent sur des philosophies ancestrales de respect et de justice, tandis que les sports de combat se concentrent sur la compétition. Jeux de jambes, uppercuts et coups en tous genres sont pratiqués avec sagesse et maîtrise de soi dans les centres d'entraînement.

Extraits choisis en Suisse romande à travers la vision de cinq maîtres en la matière.



Taekwondo et hapkido

Sidi Ould Ahmed

42 ans, informaticien, Epalinges (VD)

Martial Art Center, 149, rte de Vallaire, Ecublens,

079 226 63 71, www.artsmartiaux.ch

Quelles sont les philosophies du taekwondo et de l'hapkido?

Ces deux disciplines intègrent le «do» qui fait référence à l'esprit. Dans le taekwondo, il s'agit de trouver sa voie en utilisant ses pieds (tae) et ses mains (kwon). Tandis que l'hapkido vise à rassembler (hap) ses énergies (ki) pour atteindre la sérénité. Plus on pratique, plus on s'approche du calme.

Quand avez-vous commencé?

Il y a vingt et un ans en Mauritanie.

Combien d'heures vous entraînez-vous par semaine?

Au début, c'était deux-trois heures tous les jours. Mais à coup de deux ou trois entraînements par semaine, on commence déjà à avoir une bonne pratique.

Votre régime?

Je n'en ai pas, même si le hapkido interdit notamment les viandes blanches, les poissons à écailles et l'alcool.

Quels muscles sont sollicités?

Les muscles travaillent de deux façons. Extérieurement, ce sont principalement les abdominaux et les jambes qui sont sollicités. Mais intérieurement, la pratique renforce les organes grâce à la respiration

Quelle discipline ces deux sports requièrent-ils?

Hormis la régularité dans les entraînements, ces deux sports exigent d'avoir une vie saine et d'éviter l'alcool pendant les compétitions car ça ramollit les muscles.

Combien de temps d'entraînement peut-on faire un combat?

Il faut au minimum trois-quatre ans pour devenir ceinture noire.

Mais celle-ci n'est qu'un grade de débutant. C'est le baccalauréat qui permet d'entrer à l'université... (rires)

La prise qui tue?

Un sourire, c'est désarmant.

Quel est le plus violent des sports de combat à votre avis?

En compétition, l'hapkido est très dangereux. Il est d'ailleurs interdit aux moins de 16 ans.

Un souvenir trash d'un combat?

Ce sont dans les films que les combats sont les plus trash. Au taekwondo, les coups de pieds ont hyper spectaculaires. Et de Jackie Chan à Jean-Claude Van Damme, tous les ont intégrés à leurs techniques de combat.

