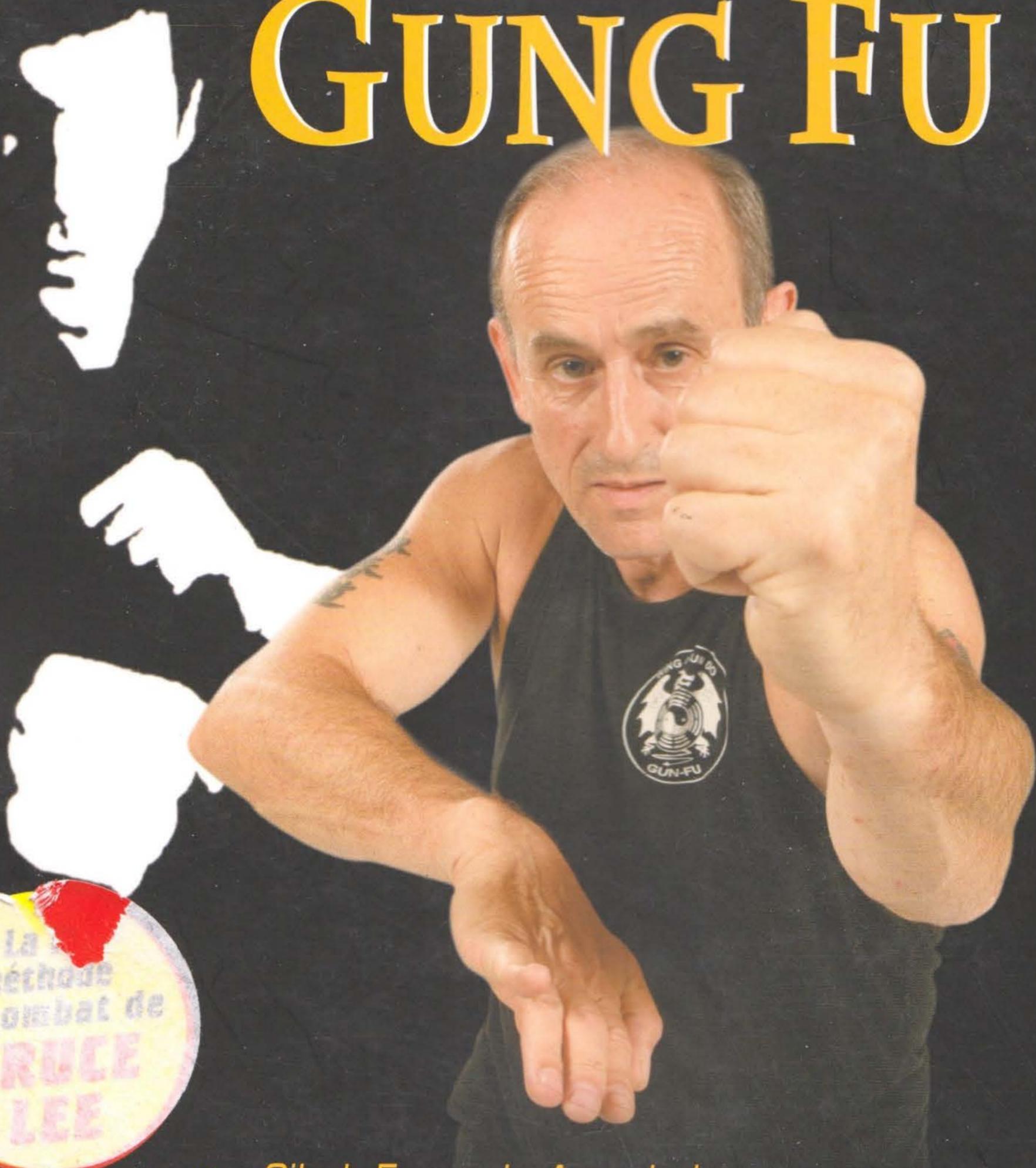




THE ORIGINAL

JUN FAN WING CHUN DO GUNG FU



Par Sibok François Arambel

Représentant en France du Wing Chun Do, formé et certifié par James DeMile, élève de Bruce Lee à Seattle (USA)

Avec la collaboration de Claude Corse

— Editions EM —



THE ORIGINAL
JUN FAN WING CHUN DO
GUNGFU

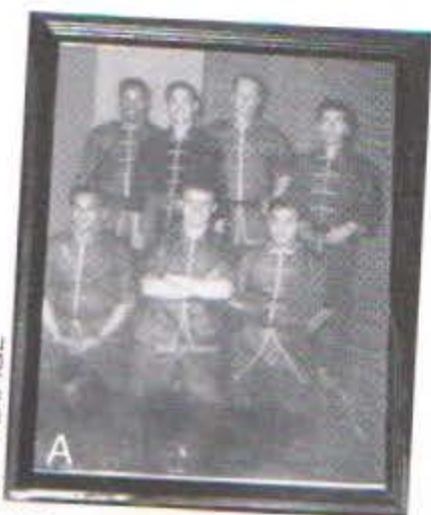
Par Sibok François Arambel

*Représentant en France du Wing Chun Do, formé et certifié par James DeMile,
élève de Bruce Lee à Seattle (USA)*

Avec la collaboration de Claude Corse

Editions EM

HOMMAGE



The Art of Wing Chun Do

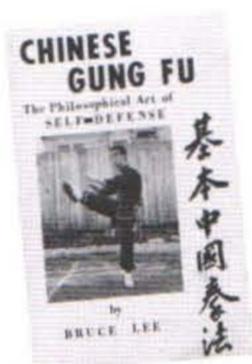
By
James W. DeMile

Wing Chun Do was created by me as a result of my training with Bruce Lee in late 1959 and early 60's. It is my interpretation of Bruce's early principles on applied Basic Fighting, Trapping, Chi Sao and Closing of the Gap technique as well as his concepts on Speed and Power. Bruce found that the bigger, stronger western fighters were much more aggressive than the smaller framed Asians he was used to fighting. So, even in the early years, was changing some of the basic classical Wing Chun principles he had learned in Hong Kong to a more diversified fighting application. Bruce modified his Chi Sao (sticking hands), Phon Sao (trapping hands) as well as developed dynamic Closing of the Gap concepts to better deal with Boxers, Karate and the fearless street fighter. Once he was confident with his own applications of his combative discoveries, he decided to change what he was teaching. This change was due to his fear of being beaten in a fight. He felt if he taught the key elements of his fighting concepts that someone would improve on them and use them against him. I know this as fact because I asked him why he was teaching Jun Fan and JKD without the primary concepts of applied Closed BiJong, Centerline control, Spring Energy and other basic concepts. His response was quick. "Why should I teach someone to beat me". It was a logical truth I could easily accept. He could easily do everything he taught in the later years because he had established a foundation. Without the foundation, everything he taught looked good but was incomplete. In recent years JKD made statements that Trapping would not work against an aggressive fighter. This is true, from their standpoint, because they are missing key elements that make Trapping work. When I show these missing elements to JKD instructors they are always amazed, since they had never heard of these techniques as being critical for making what Bruce did, work.

I have been pleased to develop Wing Chun Do instructors who came from different styles, but were able to recognize the simplicity, efficiency and practicality of Bruce's early fighting concepts. Francois Arambel is such an instructor and he has trained with me for a number of years, both as a student and as an instructor in WCD. He presently teaches WCD in France and is introducing the original Bruce Lee fighting concepts for the first time.

D.R. / LAPIGE

A Seattle, Bruce et ses amis participaient régulièrement à des foires en tenue traditionnelle. Sur la photo (A), on retrouve James DeMile au premier rang à gauche, accroupi devant Jesse Glover. Debout au centre, JunFan porte un uniforme noir. Fidèles à l'enseignement du jeune Bruce, qu'on n'appelait pas encore Sifu (Photo D), Sijo DeMile et François Arambel voyagent dans le monde entier pour enseigner le véritable Jun Fan Gung Fu (Photos B et C).



SOMMAIRE

Hommage	P. 2
Sommaire	P. 3
Avant-propos	P. 4
Les concepts	P. 12
Chapitre 1 Positions & déplacements	P. 21
Chapitre 2 Les techniques de mains	P. 27
Chapitre 3 La fluidité	P. 41
Chapitre 4 La sensibilité	P. 49
Chapitre 5 Les coups de pied	P. 63
Chapitre 6 Les attaques	P. 71
Chapitre 7 Self-défense	P. 79
Catalogue	P. 111
Crédits	P. 112



C'était écrit...

Il n'y a pas de hasard. Et pourtant : le destin ne prévient jamais quand il vous tend la main... J'ai passé mon adolescence à Melun, en région parisienne et, comme tous les gosses turbulents, j'ai fait un peu de judo et karaté. A 19 ans, je suis parti vivre à Londres (G.B.). Un jour, devant la télé, j'ai vu l'annonce d'un film de Kung Fu

qui m'a bouleversé. C'était le premier film de Bruce Lee et je me suis précipité au cinéma du coin pour le voir. J'y suis retourné cinq fois de suite ! Deux ans plus tard, je suis parti m'installer à Madrid (Espagne), où j'ai découvert le Taekwondo ; ensuite, j'ai émigré à Tucson (USA). Les arts martiaux font recette en Arizona : j'en ai d'ailleurs profité pour passer ma ceinture noire.

Chez Ed Parker et Augustin Fong

J'aurais pu pratiquer ainsi toute ma vie, sans me poser de questions, cherchant seulement à parfaire ma technique et à étoffer mon palmarès. Mais je me pris à douter. Cette remise en cause de mon art ne se manifesta pas comme une révélation, franche et brutale. Elle commença à s'installer, lancinante, lors de sparrings auxquels m'avait convié un copain de club. Un jour, nous étions allés combattre des élèves du célèbre Ed Parker (American Karate Kempo) et d'Augustin Fong, le plus grand maître de Wing chun aux USA. A une distance rapprochée, j'étais submergé par leurs techniques de mains. Quel était donc leur secret ?

Football US vs arts martiaux : l'épreuve de force

Puis vint le temps où j'affrontai des géants, plus par défi que par nécessité : je recherchais les gaillards de la cafétéria de l'université, où mes voisins de table étaient des athlètes de football américain. Je savais que si l'un d'eux décidait de m'arranger le portrait, je n'avais aucune chance de le stopper avec mes coups, réputés rapides, mais peu puissants. Il fallait que je me teste... Je me rendis vite compte qu'à la technique et au gabarit, il fallait ajouter les particularités de chaque discipline pour espérer être le meilleur. On ne se bat pas de la même façon contre une ceinture noire de Judo, de Karaté ou d'Aïkido. La décision s'imposait : il me fallait trouver une autre école pour continuer d'évoluer dans les arts martiaux...

Une petite salle de Gung Fu à Seattle

Le climat de l'Arizona était très éprouvant ; nos diplômes universitaires en poche, ma femme et moi partîmes au nord, dans l'état de Washington. Me voilà donc à Seattle, ignorant tout de la gloire locale de Bruce Lee, et cherchant un nouveau style de combat. Un beau jour, je découvre complètement par hasard (c'est du moins ce que j'ai longtemps cru) une petite salle borgne, au sous-sol d'un vieil immeuble du centre-ville. Un groupe d'élèves portant des gants de Kung Fu, et un casque d'anglaise s'entraînaient à l'ancienne dans une atmosphère intenable, à peine rafraîchie par un énorme ventilateur. J'ai tout suite remarqué leurs techniques de mains à courte distance : elles avaient l'air d'être terriblement efficaces et j'ai voulu en savoir plus : je me suis inscrit le jour même !

Face à l'élève de Bruce Lee

Je savais que j'avais enfin trouvé ce que je cherchais. L'instructeur, John Beall, enseignait le Wing Chun Do/Gung Fu. J'ignorais encore la connection avec Jun Fan Lee, jusqu'au jour où celui que John appelait Sijo est arrivé. Quand notre instructeur nous l'a présenté, j'ai cru prendre une droite : il a dit très exactement : "Je vous présente James W. DeMile, élève de Bruce Lee..." Ce jour restera à jamais gravé dans ma mémoire ; DeMile nous a enseigné lui-même quelques techniques et il m'a utilisé comme "cobaye". Quel honneur ! Être le partenaire de l'élève de Bruce Lee pour apprendre l'une de ses propres techniques, c'était le plus beau cadeau qu'on puisse me faire... Une autre chose m'avait marqué, plus importante celle-là, mais dont je n'ai parlé à personne avant longtemps : avoir senti, sous sa main, la force pure derrière la technique, comme une énergie

AVANT-PROPOS

contenue et prête à exploser... De temps en temps, J. DeMile faisait une apparition au club de John Beall et j'en profitais pour en savoir plus sur cette frappe très spéciale, qui me paraissait, en ce temps-là, si mystérieuse...

Instructeur et pèlerin du Jun Fan Gung Fu

Ma femme ayant acheté un terrain sur une petite île à la sortie de la ville, nous sommes partis de Seattle l'année suivante ; nous y avons monté un petit business qui dura quatre années. J'avais bien sûr gardé le contact avec un bon *fellow* du club, qui me montrait régulièrement ce qu'il avait appris dans la semaine. Entre-temps, j'avais retrouvé du travail au nord de Seattle. Début 1991, mon complice m'appelle et me dit : "James DeMile ouvre un club à deux pas de ton boulot, c'est bon pour toi...". J'y fonçai après le travail et je me suis inscrit sans me faire prier. Cinq ans plus tard, j'y étais toujours. J'étais devenu instructeur à plein temps. L'aventure dura jusqu'en juin 2000. J'ai voyagé avec Sijo en Nouvelle-Zélande, à Hawaï et en Angleterre pour y promouvoir son Wing Chun Do. Pèlerin du Jun Fan Gung fu des origines, je suis devenu ensuite directeur du programme d'instructeurs. C'est grâce à James DeMile que j'ai pu connaître et apprécier tout particulièrement Jesse Glover, le premier élève de Bruce en 1959, mais aussi Taky Kimura et Ed Hart, instructeurs de Gungfu formés par Bruce Lee en personne. Qui aurait dit à l'époque que Jesse aurait les honneurs du Festival des Arts Martiaux de Paris-Bercy en 2008 devant plus de 15 000 spectateurs ?

L'aura de Bruce nous guiderait-elle ?

Une période extraordinaire de ma vie, car tout m'est arrivé presque malgré moi. Je n'exagère pas : je ne connaissais rien de l'histoire personnelle de Bruce Lee : sa connection avec la ville de Seattle, où il avait vécu ses premières années aux USA ; ses premiers élèves qu'il formait le soir au fond d'un parking, d'une arrière-cour ou dans sa chambre, après les cours à L'Edison Tech Institut ; son part-time job à la plonge chez Ruby Chow... Une chose est sûre : j'ai eu la chance de tous les côtoyer avec les gants, au pao ou devant une bière au Tai Tung... Je l'admets : j'ai été aimanté par cette présence invisible, comme d'autres, Européens ou non, le furent après moi...

Sans doute un point commun à tous les adeptes du Jun Fan Gung Fu qui se sentent "guidés" par l'aura de son créateur. A travers ces formidables rencontres qui ont bouleversé ma vie, et surtout lui ont donné un sens, je me suis construit. Dans ma vie personnelle autant que dans ma vision du combat, où je ne me suis jamais contenté du poids des traditions pour accepter une technique sans la tester en situation réelle. Une seule règle : elle doit être efficace. Sinon elle est inutile. Voire dangereuse contre un Maori de 130 kg au vin mauvais, ou contre un bagarreur de rue qui préfère son cran d'arrêt au cri qui tue, et ne craint pas les formes pittoresques tirées des combats d'animaux...

L'arme fatale ? La curiosité

Bien des années ont passé. Je ne doute plus. Mais je n'ai rien perdu de cette curiosité qui faisait la force de Bruce Lee... Un souvenir de Sijo me revient en écrivant ces lignes : un jour, Jesse Glover (qui restera le premier assistant de Jun Fan) avait emmené James DeMile à une démonstration que donnait Bruce Lee ; après la démo, Jesse avait présenté Sijo à Bruce Lee. Sijo a bien sûr félicité Bruce Lee, reconnaissant que c'était impressionnant, avant d'ajouter "...que tout ça ne tiendrait pas la route contre un boxeur !". Bruce est resté impassible, un petit sourire au coin des lèvres. Il lui a simplement demandé s'il était lui-même boxeur ; ce à quoi James, solide champion poids lourds invaincu dans les commandos de l'US Air Force, a répondu que oui sans sourciller, bien décidé à le lui prouver sur le champ.

Alors Bruce Lee lui a demandé de se mettre en garde. Les 10 secondes qui suivirent furent humiliantes pour Sijo qui ne pouvait rien faire contre Lee. Sijo m'a raconté bien plus tard, que Bruce avait utilisé la technique de Palm Phongsao pour contrôler toutes ses attaques. Vous pourrez utiliser cette technique pour comprendre ce qu'est l'essence du Gung Fu de Bruce Lee, le fameux *natural forward energy flow* (énergie naturelle et en attaque constante). Pour la petite histoire, sachez encore que cette technique reste inconnue des adeptes du Jeet Kune Do...

Du Jun Fan Gung Fu au JKD

Le temps de "The fighting years"

On me pose souvent la question : quelle est la différence entre le Jeet Kune Do de l'académie de Dan Inosanto et le Jun Fan Gung Fu enseigné à Seattle ? Paradoxalement, elle repose sur la nature de la relation entre Bruce et ses premiers élèves. Ceux qui l'ont côtoyé à l'époque le savent, et DeMile me l'a souvent répété : elle était univoque, c'est-à-dire qu'elle mettait Bruce Lee au centre du système, et ses élèves se contentaient de suivre ses directives sans y apporter leur propre savoir ou leur expérience. Non qu'ils n'avaient pas le niveau. Au contraire : la plupart avaient déjà pratiqué : James DeMile avait été boxeur poids lourds dans l'armée de l'air américaine, Jesse Glover champion de Judo (cité Dans *Chinese Gung Fu*), Ed Hart kick-boxeur, etc... Mais il n'y avait pas d'échanges avec leur ami Bruce (qui à l'époque n'envisageait pas encore de se faire appeler *sifu*) ; tous ces durs à cuire, plus chefs de bande que disciples, étaient convaincus des qualités supérieures du Gung Fu de Bruce Lee. A ce titre, et à ce titre seulement, ils le reconnaissaient comme le *boss*. Leurs diverses expériences de vie, leur enthousiasme naturel et leur souci de réalisme (ils étaient obsédés par l'efficacité des techniques qu'ils pratiquaient souvent sans craindre de se blesser) ont été néanmoins déterminants dans le développement de ce qui est maintenant connu sous le nom de Jun Fan Gung Fu. Ce n'est pas par hasard si l'époque de Seattle reste connue par ses acteurs sous le nom de "The fighting years" (les années de combat).

Ligne centrale, convergence et vitesse

Allons droit au but : il n'y avait pas de sparring pendant les entraînements de Bruce Lee. Pourquoi ? Une seule règle : l'application du Jun Fan Gung Fu en situation et à vitesse réelle. Pour preuve, Jesse Glover, Jim DeMile ou Taky Kimura, comme tous ses élèves et amis, avaient appris la pratique -non traditionnelle- de Chisao/Phongsao (ces techniques sont présentées ci-après), qui constitue l'outil central dans l'apprentissage de l'énergie naturelle en attaque constante et du Trapping. Sans entrer ici dans le détail, disons que le Trapping est le but principal du Jun Fan Gung Fu ; tout l'entraînement, pour être efficace, passe par la maîtrise de quelques concepts fondamentaux : la ligne centrale, la convergence et le concept de vitesse, comme nous le verrons plus loin. Qu'advient-il de son art en Californie ?

La relation entre Bruce Lee et Dan Inosanto était d'une nature différente de l'époque des *fighting years*. Dan était déjà un expert reconnu de Pencak Silat quand il a rencontré Bruce Lee ; il lui apprendra le maniement du nunchaku et les techniques de bâton court (Kali Phillipino). Quand on regarde un pratiquant de JKD en action, on mesure immédiatement l'influence de Dan Inosanto. La pratique de Chisao/Phongsao n'existe pas dans le JKD alors qu'elle faisait partie de l'entraînement personnel de Bruce Lee, même s'il ne souhaitait plus l'enseigner dans les derniers temps, considérant que le combattant occidental avait du mal à comprendre cet exercice bizarre et long à maîtriser. En outre, le concept du JKD Trapping est totalement différent de celui enseigné à Seattle. Rick Faye, senior full instructor sous Dan Inosanto, dit que le "Trapping" reste un élément secondaire et qu'il consiste à immobiliser le bras ou les deux bras de l'adversaire. Dans le Jun Fan Gung Fu, le Trapping n'est pas l'immobilisation du ou des bras de l'adversaire, mais la désintégration de sa base, lui ôtant dans l'espace d'une seconde toute possibilité défensive et par conséquent offensive. Ce détail est très important quant à l'efficacité du Trapping : toutes les techniques de mains de Bruce Lee visent à priver l'adversaire de sa base. Pour que le Trapping soit efficace, il faut en effet qu'un ensemble de concepts soient appliqués : à commencer par la ligne centrale, qui n'est pourtant pas honorée dans le JKD. "*Celui qui contrôle la ligne centrale contrôle le combat*", martelait Jun Fan. L'histoire retiendra que l'école de Dan Inosanto a reçu beaucoup plus d'attention de la part des médias que celle dirigée en son temps par son créateur devant les premiers élèves de Seattle, connus sur le tard presque malgré eux ; leur connaissance approfondie du Jun Fan Gung Fu en fait pourtant des témoins irremplaçables de cette méthode de combat originelle, et désormais officiellement réhabilitée.

Dans la rue, pas de cinéma

Et si on parlait d'efficacité ?

Au cours des stages que j'ai pu diriger, en Europe, aux USA, et surtout dans l'hémisphère sud, où le gabarit des Polynésiens laisse peu de chances à un expert du combat rapproché qui n'aurait pas fait ses preuves, surtout quand il pèse, comme moi, la moitié de leur poids, j'ai toujours été étonné de voir ces adeptes d'arts martiaux, et parmi eux, les champions de technique (kata ou tao lu), qui semblent oublier leur style et leurs gestes millimétrés dès qu'ils se lancent dans un combat libre. En démonstration voire en compétition, certains vous montrent avec un grand sang-froid un style rigide et puissant, ou au contraire, des enchaînements très pittoresques avec pirouettes, sauts et postures parfois exotiques, voire des pas de danse, répétés mille fois devant la glace. Qu'on leur demande d'exécuter leurs techniques en situation de combat, comme Bruce le faisait avec tous les boxeurs qui doutaient de son art, et leur style fond comme neige au soleil ! Etrange dédoublement de personnalité, non ? J'en ai vu plus d'un se transformer en piètre kickboxeur, d'autres imiter la garde de Bruce Lee dans "Opération Dragon", avant d'enchaîner des coups sans précision ni détermination, oubliant en chemin leur belle assurance ou le kiai censé hypnotiser l'adversaire... On imagine ce qu'il reste de ces beaux gestes académiques en combat de rue, devant un agresseur déterminé, surtout s'il surgit armé...

"98 % de ce qu'on apprend dans l'art traditionnel est inefficace dans la réalité..." Bruce Lee.

La raison ? Il faut se rendre à l'évidence : leurs styles ne sont pas adaptés à la réalité du combat de rue et ils sont obligés de revenir à une forme de boxe rudimentaire (qui laisse à désirer pour qui ne la maîtrise pas) pour espérer faire face. Un constat qui avait le don d'agacer Bruce Lee, qui se fit beaucoup d'ennemis en déclarant : *"98 % de ce qu'on apprend dans l'art traditionnel est inefficace dans la réalité"*. Il avait raison de dénoncer l'inutilité de ces systèmes hermétiques et des familles qui les appuyaient. Le Jun Fan Gung Fu a révolutionné l'approche des arts martiaux, en France comme partout, où la révolution du freefight est en marche malgré l'interdiction qui la frappe. Une chose est sûre : le WCD/Jun Fan Gung Fu de J. DeMile que j'enseigne en France ne change pas selon qu'on le pratique à l'entraînement ou en combat. Sachez-le si vous êtes, vous aussi, en recherche d'efficacité comme le fut Bruce Lee tout au long de sa vie : on reconnaît la force du style dans ses applications concrètes. L'esthétique n'a pas cours quand il s'agit de sauver sa peau. N'en déplaise à ceux qui confondent (ou le feignent) la voie du temple et le vice de la rue...

Jun Fan Lee, explorateur & anticonformiste

Les préceptes du Jun Fan Gung Fu ? Le retour aux sources. Efficacité veut dire simplicité : inutile de bourrer le crâne de l'élève avec un nombre incalculable de formes et d'enchaînements ; il faut au contraire lui enseigner le minimum de techniques. Autant de temps de gagné, sachant qu'il vaut mieux répéter 1 000 fois un spécial, plutôt que 10 fois chacune des 100 techniques au programme de votre ceinture noire... Ensuite, efficacité veut dire mouvements et réactions naturels. A quoi bon faire le grand écart et des pirouettes d'acrobate ? Rien à voir avec le combat de rue qu'adorait Jun Fan Lee et sa bande, toujours prêts à en découdre à n'importe quelle occasion. Bruce Lee disait encore : *"Le Gung Fu c'est comme le vélo, tu arrêtes à l'âge adulte et tu le reprends 20 ans après pour te remettre en forme sans avoir besoin de prendre de leçons..."*. Il insistait sur le côté naturel du mouvement spontané, donc facile à mémoriser pour qu'il devienne un automatisme, comme le pas du marcheur. Par son pragmatisme et son intégrité, Bruce Lee a remis en question les préceptes du combat, et la prééminence des soit-disants experts qui ont la main sur la doctrine et la technique. Plus qu'un conflit de génération, une divergence de fond qui conduisit Jun Fan Lee à ouvrir sa voie, seul contre tous les mandarins du Wing Chun...

Jun Fan Lee attendait son heure

“Le petit dragon” en chair et en os

Pour avoir côtoyé quelques-uns des premiers élèves de Bruce Lee, à l'entraînement et dans la plupart des établissements qu'il fréquentait après les cours, je voudrais ici rappeler qu'ils étaient d'abord des partenaires d'entraînement et qu'ils devinrent ensuite ses amis ; Bruce Lee n'avait pas vingt ans à son arrivée. C'était un jeune homme qui affichait une énergie et des qualités

physiques incroyables, mais qui pouvait aussi se montrer très coléreux, et même parfois, de l'aveu même de ses proches, carrément insupportable ! Jesse Glover, James DeMile, Leroy Garcia, Skip Elpsworth, Taky Kimura, se souviennent parfaitement de Bruce (on ne disait pas Lee), ce jeune adolescent survolté, plutôt fluet et pétri d'ambition ; avec tous ses excès, il était leur copain !

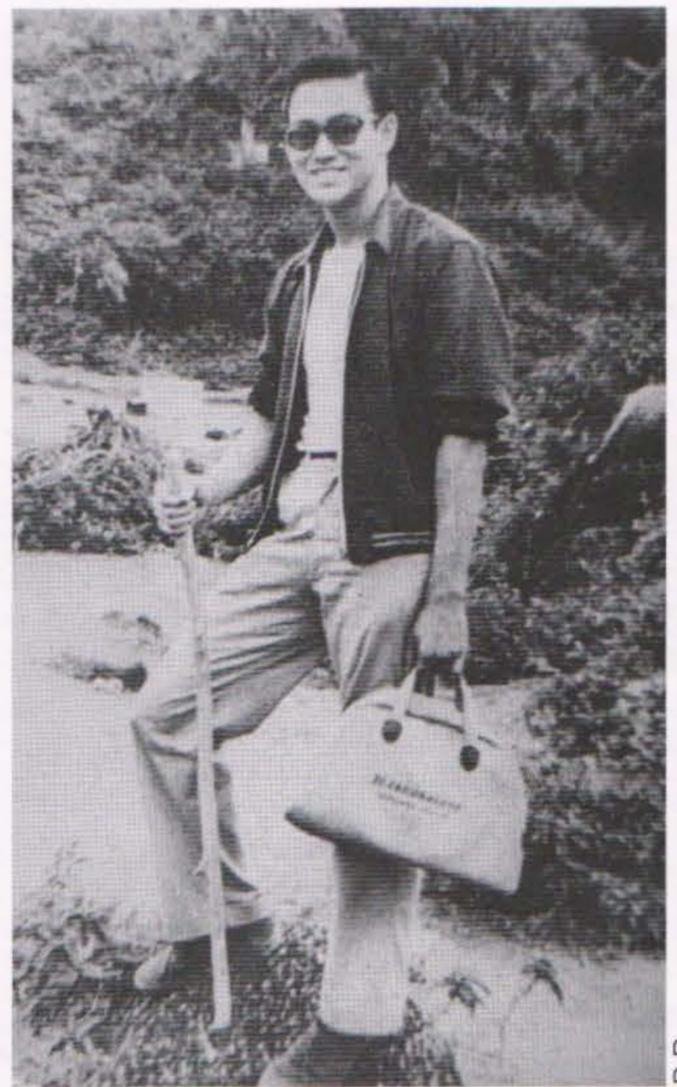


D.R. / LAPIGE

Règlements de comptes et démo

A les entendre raconter les histoires de l'époque, qui mêlent les règlements de comptes dans les arrières-cours aux soirées

dansantes avec des filles de la région des lacs, le Petit Dragon que nous avons tous élevé au rang d'un dieu des arts martiaux à travers une filmographie somptueuse et une personnalité charismatique, servie par une fin tragique, redescend soudain à l'échelle humaine. Simple mortel prisonnier de ses passions. Un mal pour un bien. "Curieusement, cette démystification eut pour effet de me rapprocher encore davantage de lui. Plus on découvre Bruce en chair et en os, et plus le mythe devient attachant" Le grand Ed Parker, fondateur du American Karate Kempo disait d'ailleurs, sans craindre de bousculer les idées reçues : "Bruce est un petit mec arrogant avec son Gung Fu, mais il peut l'être, car personne ne le contredira..." Sans doute le plus beau compliment qu'on puisse faire à celui qui deviendra l'idôle de plusieurs générations, aux côtés de l'autre King, son ami Elvis Presley...



D.R.



D.R.



D.R.



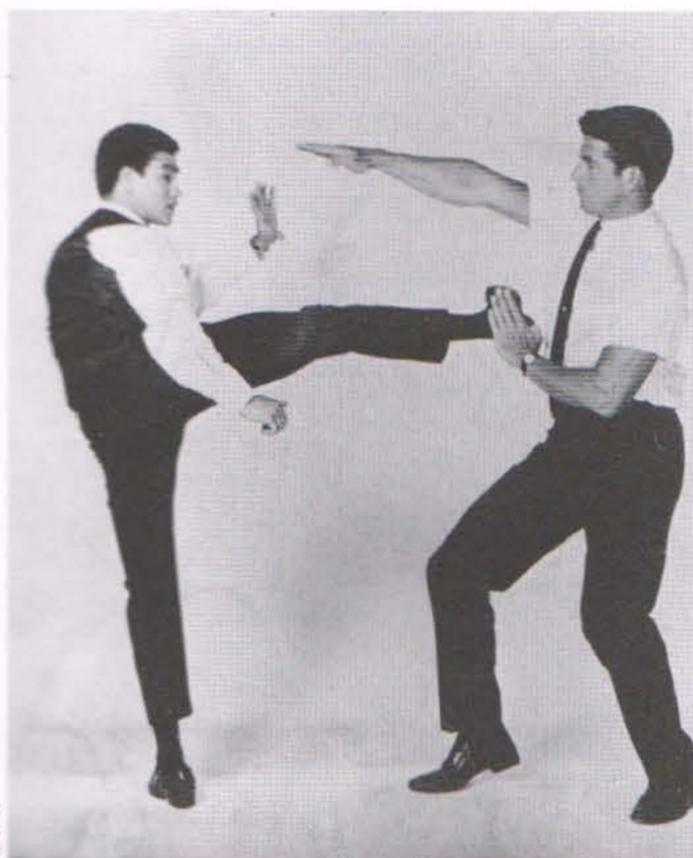
D.R.

Bruce Lee ne tardera pas à s'affranchir des formes du Wing Chun classique

" Bruce est un petit mec arrogant avec son Gung Fu, mais il peut l'être, car personne ne le contredira..." Ed. Parker

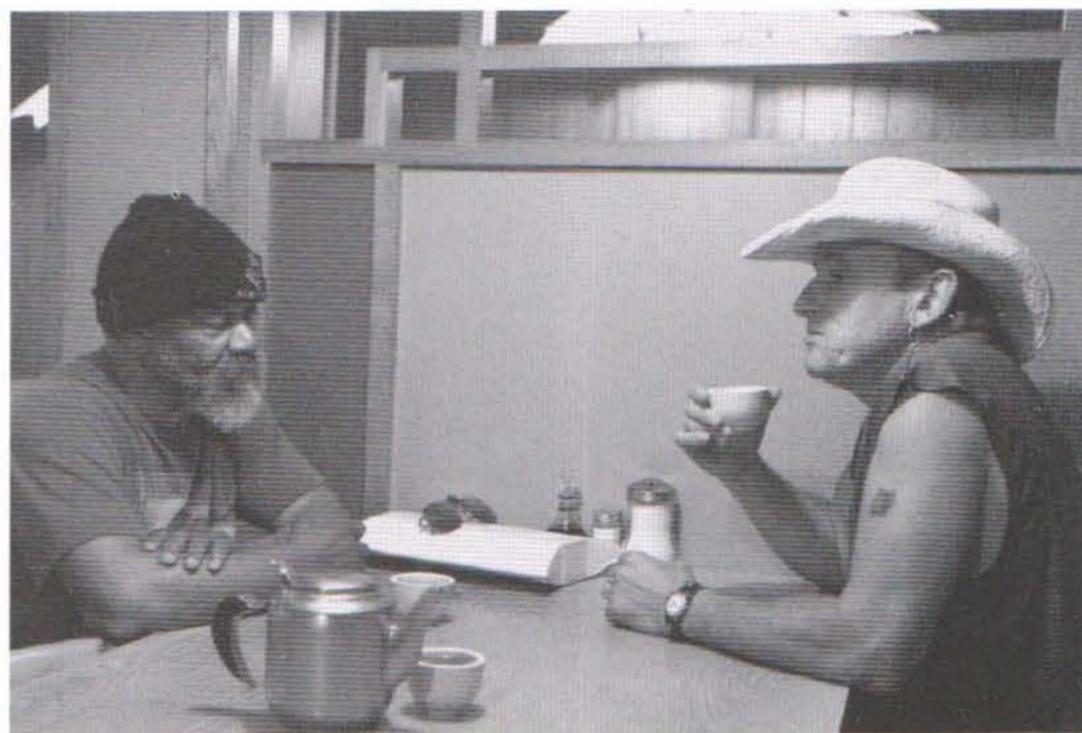


Jim DeMile (à droite) et Jesse Glover (à gauche) ont été appelés par Jun Fan pour participer à son 1^{er} Livre sur Le Gung Fu.



Aux sources du JKD...

"Je n'ai pas inventé un nouveau style... J'espère libérer les gens qui me suivent de l'attachement au style. Jeetkunedo n'est pas une organisation dont on devient membre. (...) Mes actions sont simples, directes et non traditionnelles. (...) Jeet Kune Do est l'expression directe de l'énergie avec le minimum de mouvements et de résistance. (...) Jeet Kune Do est juste un nom, une barque pour passer de l'autre côté, et une fois de l'autre côté il faut l'abandonner et non pas la porter sur son dos (le moyen d'arriver à une chose et non une chose en soi)." Bruce Lee



Jun Fan, avant... ...et après Bruce Lee

Au Tai Tung, le restaurant dans Chinatown à Seattle où il croisait ses amis (photo ci-contre), Bruce Lee parlait *Gung Fu*. Jesse Glover et François Arambel (à droite) s'y retrouvent toujours. Quand ses premiers élèves obtinrent de lui la permission d'enseigner, ils se trouvèrent face à un nom trop générique ; d'où le *Non Classical Gung Fu* de Jesse Glover, et le *Wing Chun Do Gung Fu* de James DeMile... "par respect aux racines de Bruce Lee".dit François. "Un jour, un journaliste australien me demanda quel nom devait porter l'art de Bruce Lee depuis sa disparition. Selon moi, l'appellation la plus correcte reste Junfan's Gung Fu parce qu'elle est la traduction littérale de "Gung Fu de Bruce Lee", Jun Fan étant son nom chinois..."

"Jeet Kune Do est juste un nom, une barque pour passer sur l'autre rive ; une fois passé , il faut l'abandonner et non la porter sur son dos..." Bruce Lee



D.R.



D.R.



D.R.



D.R.

Dans son Jeet Kune Do, Bruce conservera le Chisao, ce travail des avant-bras effectué les yeux bandés, et destiné à développer la sensibilité.



Les concepts du Jun Fan Gung Fu

Le Gung Fu de Bruce Lee s'organise autour de 4 concepts fondamentaux :

- I L'énergie.
- II La fluidité.
- III La vitesse.
- IV La puissance.

Chacun d'eux est subdivisé en éléments avec un entraînement associé spécifique. Il est important de les maîtriser avant de s'intéresser à la technique proprement dite, qui ne sera jamais efficace si vous ne maîtrisez pas ces concepts de base, socle du JFGF.

I L'énergie

A) Les 3 principes d'énergie

1 - L'énergie converge symétriquement des deux épaules vers le centre du corps :

Partons de la position naturelle, les bras détendus le long du corps. En fonction de la garde choisie, le corps suivra l'angle des épaules. Faites l'expérience : mettez-vous en garde, le corps légèrement tourné de côté. Laissez votre partenaire vous tirer vers lui. Votre corps suivra naturellement l'angle formé par la ligne des épaules (voir dessin). Changez d'angle, et la direction changera. Si vous vous tenez face à lui, votre corps ira donc directement et naturellement vers lui. (Photos 1 à 3)



LES CONCEPTS

Dans une position trop tournée de côté, souvent dit-on, pour protéger l'intérieur du corps et bien sûr les parties génitales, l'énergie d'attaque n'est pas dirigée sur l'adversaire (schéma 2).

schéma 1

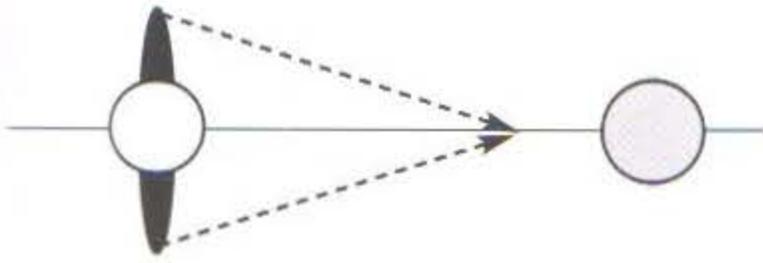
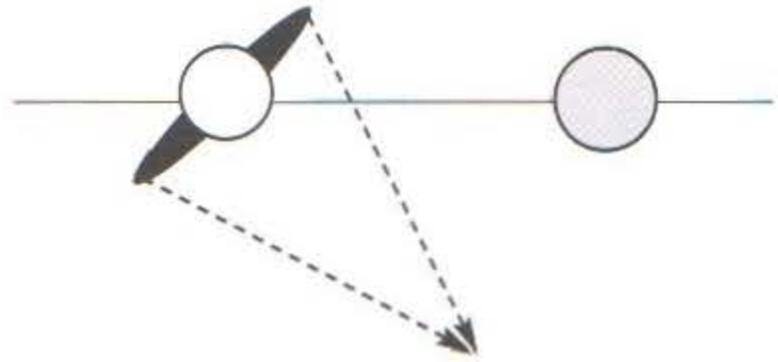
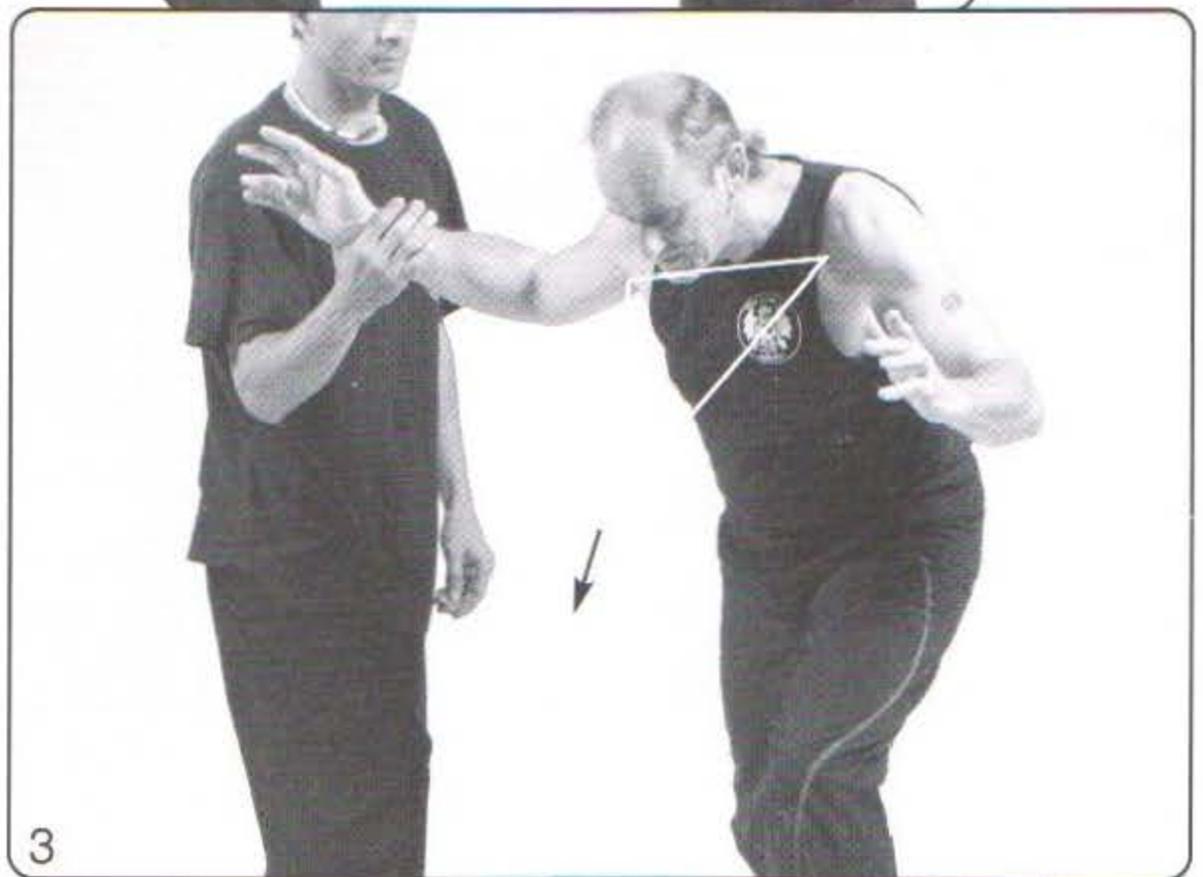


schéma 2

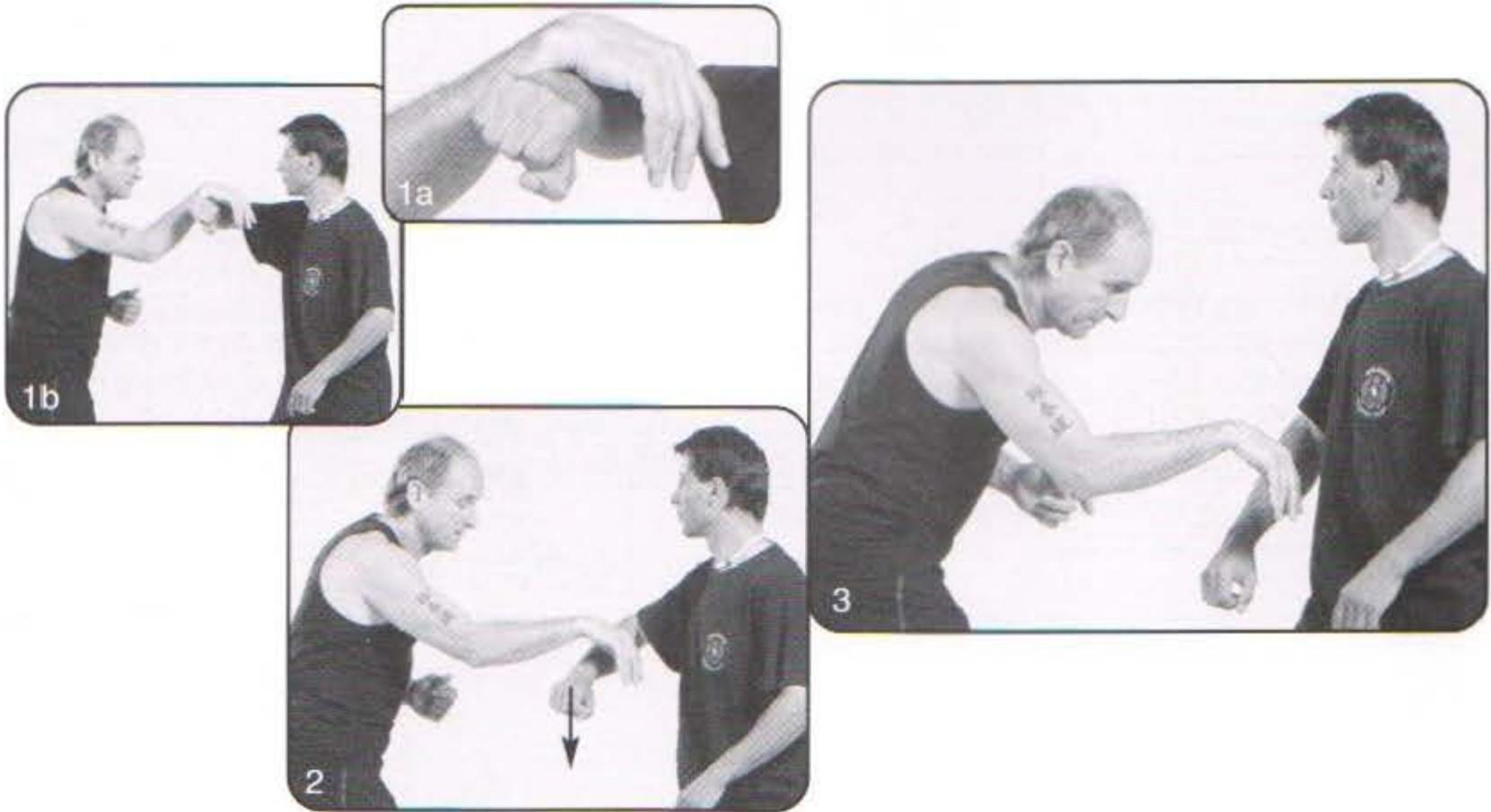


Pour constater ce déséquilibre, souvent mis en évidence par Bruce Lee avec ses partenaires à Seattle (Jesse Glover, son premier assistant, en a fait plus d'une fois l'expérience à ses dépens), il suffit de demander à votre partenaire de vous attraper le bras avant et de tirer ; impossible de résister : votre corps est attiré vers l'extérieur. (Photos 4 à 6). Nous verrons plus loin les conséquences de ces ruptures d'axe en termes de vitesse et de gestion de la ligne d'attaque.



2 - L'énergie suit la direction des doigts

Comme les épaules, la ligne des doigts indique la direction naturelle de l'énergie. Il s'agit là aussi d'un phénomène physique qu'on a fini par oublier, à force de penser à "donner" des coups. Faites-en l'expérience avant de passer aux techniques de combat : le corps en appui sur la garde de votre partenaire, placé en face de vous, appuyez fortement vers l'avant pour résister à son blocage, les doigts tournés vers le bas (Photo 1a). Quand celui-ci retire son bras, votre énergie vous pousse... vers le bas ! (Photos 1 à 3).



Répétez l'exercice, mais pensez cette fois à tendre les doigts vers l'avant, prémice de la pique à la gorge, bien connue du Wing Chun traditionnel (Photo 4a). Résistez à votre partenaire, le corps en appui, en vous appuyant sur la garde. Quand celui-ci retire son bras, votre énergie vous "attire" cette fois naturellement... vers sa poitrine ! (Photos 4 à 6).



LES CONCEPTS

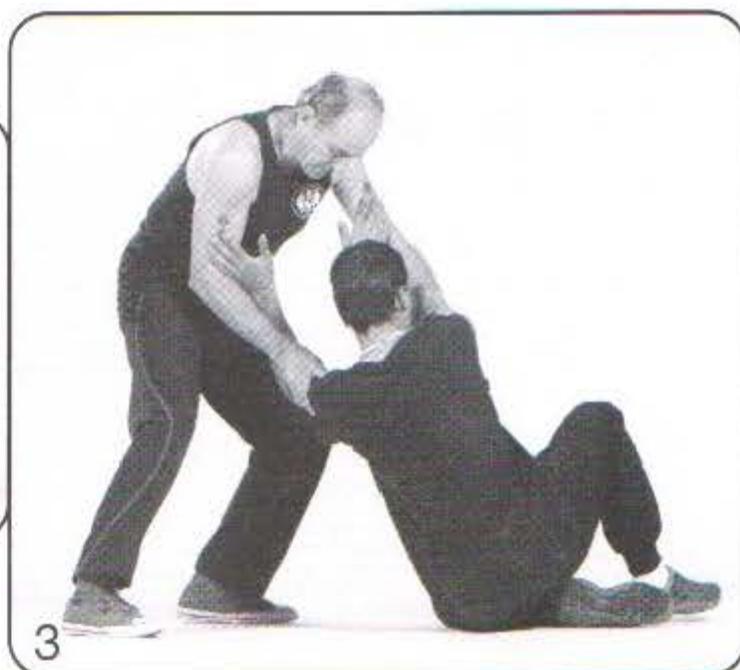
3 - Pour une énergie forte, 4 faibles

Coude verrouillés, demandez à votre partenaire d'appuyer fortement sur votre main, offerte à hauteur du plexus solaire. Déplacez-la rapidement sur le côté, pour annuler son énergie. L'important, dans cet exercice, n'est évidemment pas de le voir tomber, mais de sentir comment vous pourrez utiliser son énergie pour lui faire perdre sa base et la diriger à votre avantage en combat.

1) la main :



2) position de lutte :



Déclinez cet exercice en l'adaptant au corps à corps. Ici en position de lutte, face à face. Les judokas se sentiront à leur aise dans cette application de la redirection de l'énergie, transposition du célèbre concept de Morihei Ueshiba : "Utiliser l'énergie de l'adversaire et non s'y opposer..."

B) Energie naturelle en attaque constante (Natural forward energy flow)

1) Qu'est-ce que l'énergie naturelle ?

L'énergie naturelle en attaque constante exprime la loi de la physique, de la bio-mécanique : il s'agit de laisser parler votre corps. Vous poussez une porte qui ne s'ouvre pas et vous augmentez la pression ; si elle cède tout d'un coup, votre corps sera projeté vers l'avant. Ce n'est pas le cerveau qui vous dit : "Vas-y, c'est ouvert...", mais votre corps qui a été attiré naturellement vers l'avant. Si vous tendez le bras, la paume de la main vers le bas, en gardant le poignet rigide, et que vous tournez la paume vers le haut, le coude rentrera vers l'intérieur. Si vous voulez que ce coude ne bouge pas, il vous faut relâcher l'articulation du poignet.

La position de *Closed Bijong* et les angles du corps correctement appliqués (Base, angle du tronc et verrouillage des coudes) nous permettent d'appliquer la pression nécessaire au contact de l'adversaire, et de gérer sa résistance sans devoir utiliser la force. Notre base est naturellement solide et stable, et nous pouvons appliquer le principe de redirection d'énergie.

2) Fermeté et rigidité

A ce stade, il faut bien comprendre la différence entre "fermeté" et "rigidité". La fermeté, c'est la pression minimale dont on a besoin pour sentir la résistance de l'adversaire. Elle nous permet de garder notre base intacte, et à notre énergie, d'être en attaque constante.

La rigidité, fermeté exagérée, va provoquer une réaction défensive par rapport aux mouvements de l'adversaire, donc annuler l'effet d'attaque.

Avec cette base naturellement solide, le pratiquant peut concentrer son attention sur l'attaque sans se préoccuper de la résistance de son adversaire. Nous y reviendrons en images.

Bon à savoir

Le verrouillage des coudes est une technique que l'on appelle *The bridge* (le pont). Cette technique empêche l'impact direct de l'adversaire, impact qui vous déséquilibrerait. Ce verrouillage sert de suspension, et permet la redirection d'énergie ou son annulation au contact de l'adversaire.

C) Le Piège (Trapping)

Dans le Jeet Kune Do, le concept de *Trapping* est secondaire et même anecdotique, selon Tim Tackett. Il s'agit d'immobiliser le bras ou les deux bras de votre partenaire. A Seattle, *Trapping* signifie ôter à l'adversaire sa base en le privant de tout potentiel défensif et offensif.

Rétablissons une vérité historique : ce concept est bien le but final du Jun Fan Gung Fu et non une technique de second rang. Sachez-le : tout votre entraînement aura pour objectif le *Trapping*.



Position des mains sur l'avant-bras de l'adversaire : position haute (photo 1) et position basse (photo 2).

II La fluidité

Passons à la technique d'attaque constante malgré l'obstacle. (Voir chapitre IV)

Technique : La rotation à partir du coude est le "noyau" de ce concept ainsi que la maîtrise du *Closed Bijong*. Le bras bloqué revient systématiquement en attaque grâce à la mobilité du coude. Si le bras reste rigide, la parade détruira la base. Vous devrez mettre en pratique les techniques *Lopsao*, *Fooksao* et *Biujee*.

Effets : ce concept permet au pratiquant de ne pas se trouver en réaction défensive à chaque obstacle.

III La vitesse

"La vitesse la plus pure, disait Bruce Lee, est le sursaut". Ce geste instinctif demeure le moment par définition non contrôlé et spontané, que notre corps effectue en réaction à une situation inattendue. Tous les enfants aiment jouer à se faire peur. Et comme M. Jourdain, ils travaillent leur vitesse sans le savoir...

Apprenez, vous aussi, à exercer ce geste réflexe sans le cérébraliser, ce qui vous retarderait. Si vous pensez le geste parfait et que vous réfléchissez au meilleur moment pour le lancer, vous ne pourrez jamais espérer surprendre un adversaire aguerri en combat. Détendez-vous au lieu de vous contracter dans l'espoir de bondir le premier. Vous irez plus vite et plus loin : vitesse et relaxation sont indissociables. Au contraire, toute tension vous freinera.

La vitesse "non télégraphiée" est un aspect central du concept de vitesse dans le Jun Fan Gung Fu. On parle de la vitesse "explosive". C'est elle qui donne toute son efficacité au style de Bruce Lee. Sans explosivité, tout art de combat se résume à un entraînement technique qu'un adversaire mieux entraîné aux mêmes techniques pourra facilement contrer.

Retenez à ce stade, que l'explosivité propre au Jun Fan Gung Fu est la combinaison du sursaut, de la convergence fouettée, du *Darkside* (qui représente l'intention d'attaque), et du principe que nous allons maintenant découvrir des mains "précédant le corps"...

La main précède le corps

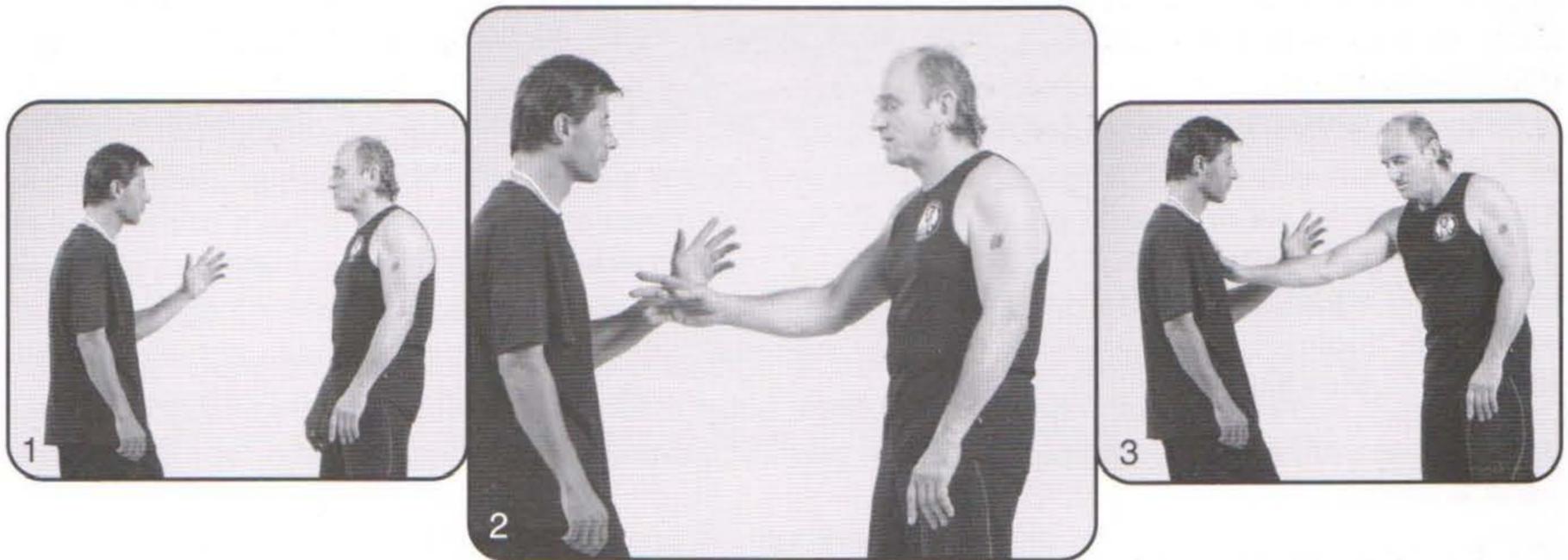
Il s'agit ici d'un principe de vitesse totalement novateur, parce qu'il rompt avec la pratique habituelle en attaque, où c'est toujours le corps qui bouge le premier.

Cette technique s'apprend d'abord avec un exercice de base appelé le *Quick draw* : face à votre partenaire, tenez-vous à bonne distance, c'est-à-dire à une longueur de bras augmentée de la longueur des doigts, main tendue, et avec 5 cm supplémentaires, qui vous mettront à l'abri d'une mauvaise surprise avec un adversaire de votre gabarit. Essayez maintenant de toucher la poitrine de votre partenaire sans qu'il puisse bloquer votre attaque. Celui-ci doit être prêt, la main levée au niveau de votre bras. Soyez persévérant : vous n'aurez aucune chance de traverser sa garde sans appliquer la règle de *The hand first*. Un exercice qui exige une grande concentration, surtout au début...

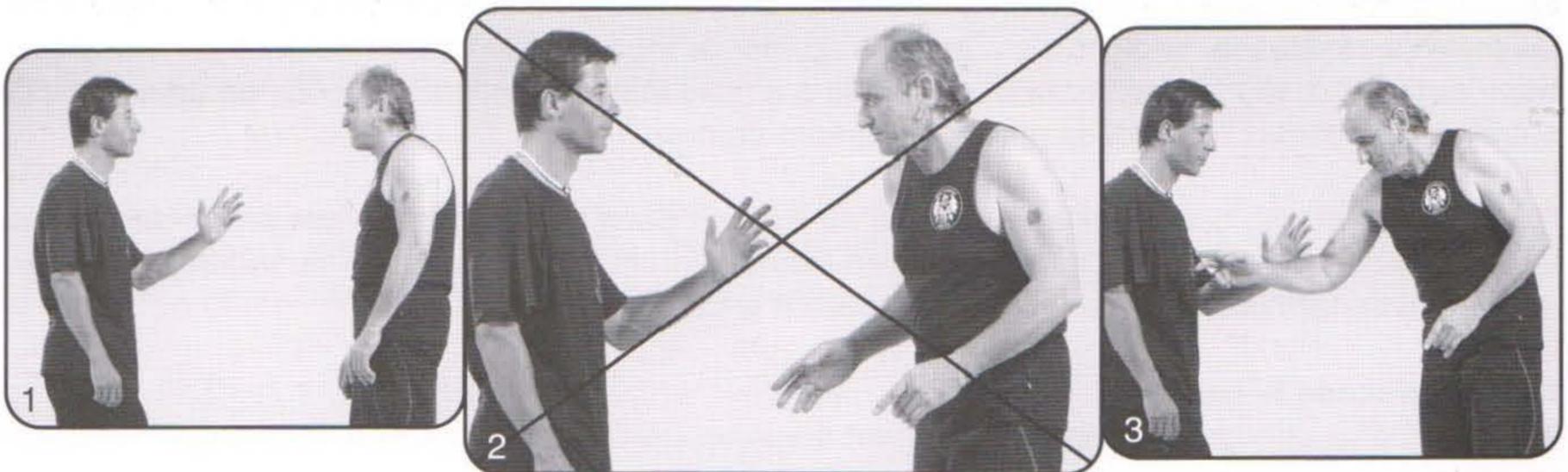


A) Le Quick draw

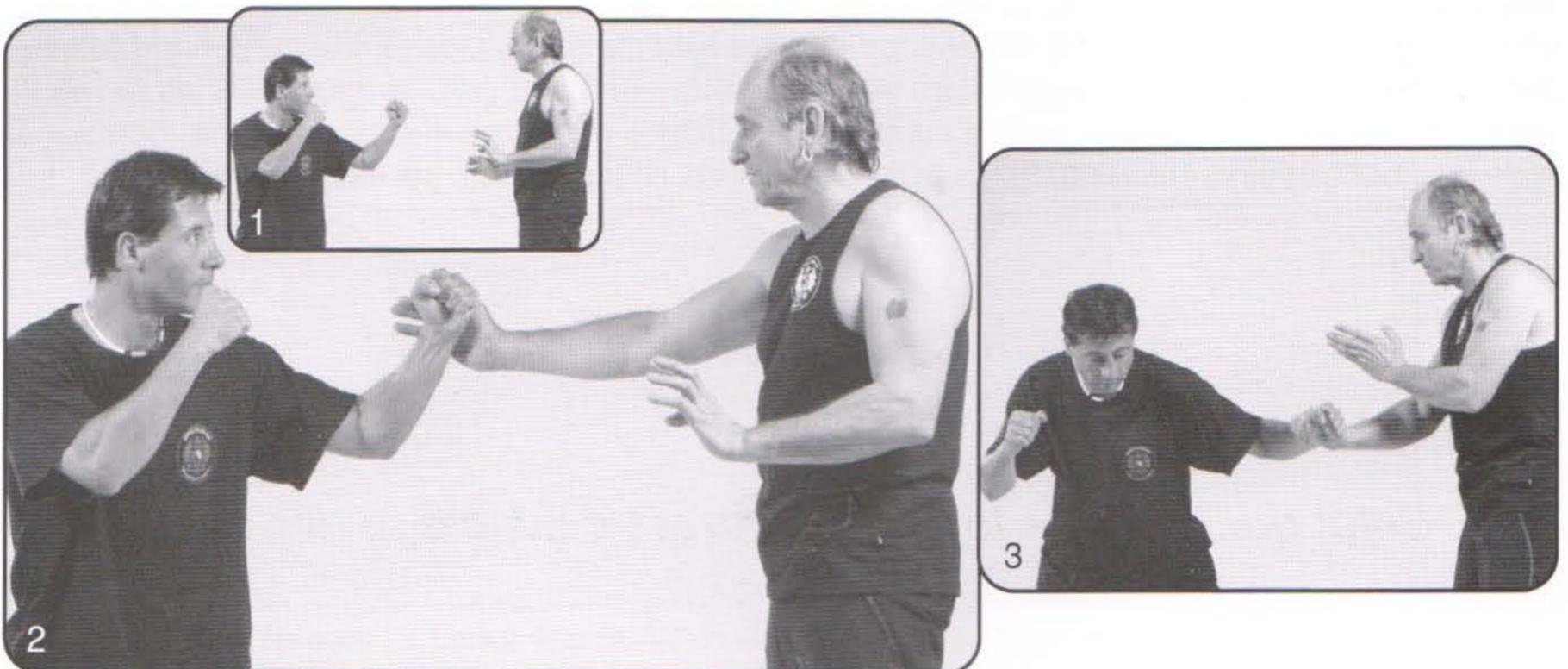
a) A faire : la main part sans que le corps bouge. La vitesse d'exécution ajoute à l'effet de surprise, puisque vous n'êtes pas en garde au moment de l'attaque.



b) A ne pas faire : le mouvement d'appel du buste. Inutile d'espérer surprendre un adversaire vigilant en lui indiquant vos intentions par un mouvement de l'épaule ou du côté de l'attaque.



Application sur partenaire en garde : interceptez la main avant avec un geste explosif qui provoquera la sortie d'axe de la ligne d'épaules de votre partenaire. Enchaînez ensuite de l'autre main...



IV La puissance

A) La Convergence

Pour comprendre ce concept, pensez à la façon dont votre corps réagit après un éternuement. Qui aurait dit que ce geste naturel et parfaitement automatique représente parfaitement le mécanisme d'une convergence ? Un mouvement plus complexe qu'il y paraît quand il n'est pas un réflexe conditionné. En combat, c'est de la convergence que vient la force de la frappe.

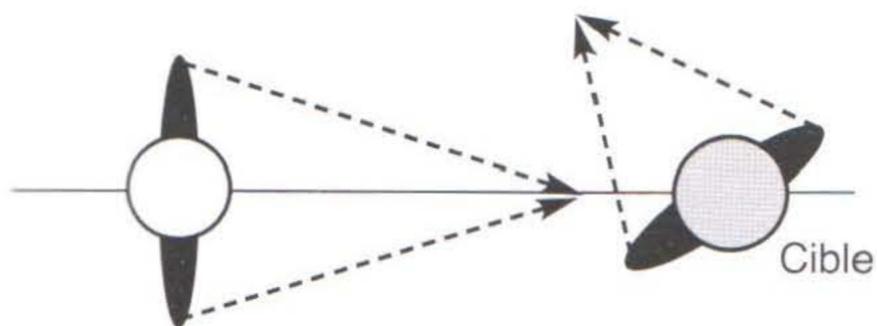
a) Technique : prenez la garde *Closed Bijong*. Des épaules jusqu'au bassin, le corps explose vers l'avant (et non vers le bas) exactement comme dans un éternuement. L'énergie part de la jambe arrière et fait pression sur le pied avant ; le genou sert de ressort et provoque *the recoil* (retour naturel en position initiale). Attention à avoir les deux pieds bien en appui ; veillez notamment à ne pas rompre le contact avec le sol du pied arrière.

b) Effet : la convergence permet de frapper de façon explosive de très près. Au plus haut niveau, on utilise le fameux "*one inch punch*" immortalisé par Bruce Lee dans sa fameuse démonstration de Long Beach.

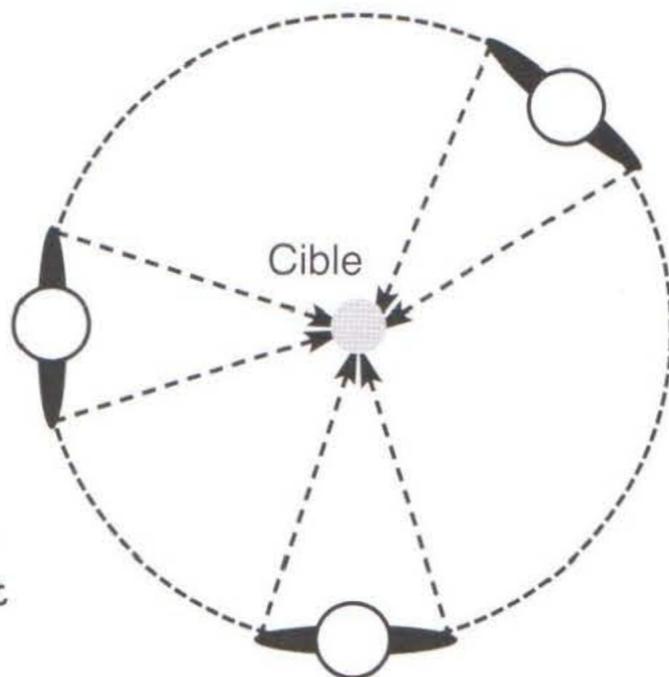
B) La ligne centrale

Dans le Jun Fan Gung Fu, garder la ligne centrale n'est pas qu'une consigne tactique. Il s'agit en effet d'un principe majeur du style originel de combat de Bruce Lee. Sur la forme (nous verrons la signification profonde de la notion de ligne centrale plus loin), cela signifie qu'il faut toujours conserver les épaules perpendiculaires à l'axe central du corps de l'adversaire (voir principes d'énergie) pour s'assurer une base constante et pouvoir être tourné vers l'attaque en permanence.

Arrêtons-nous ici sur une autre expression importante : "...tourné vers l'attaque en permanence". S'il s'agissait de lancer quelques enchaînements sporadiques ou simplement de riposter "un coup à toi, un coup à moi", comme on le voit souvent dans des compétitions sportives, avec des assauts linéaires, en face-à-face, la notion de ligne centrale pourrait paraître superflue. C'est précisément pour être capable d'être en position d'attaque *non stop* que le contrôle de la ligne centrale est essentiel. Jun Fan Lee était passé maître dans son art parce qu'il avait compris l'importance stratégique de la ligne centrale. A quoi bon peaufiner la forme du geste sous son aspect technique voire esthétique, alors que le secret de l'efficacité réside dans la gestion de l'attaque continue dans l'espace ?



Dans cette situation, A (à gauche) contrôle la ligne centrale ; pour parvenir à cette position d'avantage, il peut tourner autour de sa cible, en maintenant l'axe des épaules dans la direction de l'attaque (dessin de droite).



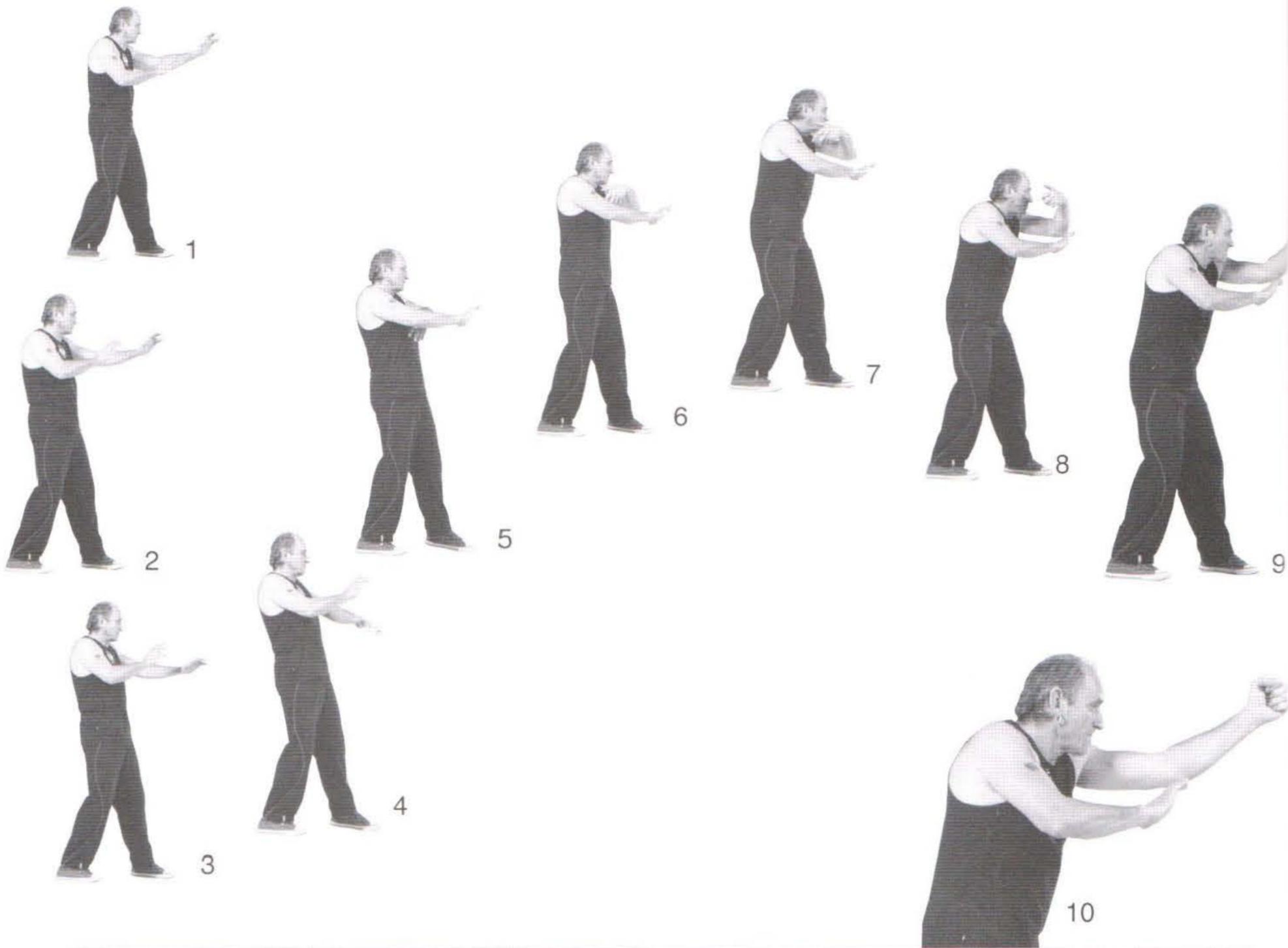
"Celui qui contrôle la ligne centrale contrôle le combat..."
Bruce Lee.

C) Le fouet (Whipping)

Découvrons maintenant le principe du fouet, que vous pratiquerez toujours en gardant le corps et les articulations relâchées.

Technique : Les coups sont portés avec le maximum de souplesse. Veillez à ne pas fermer les poings trop tôt, mais seulement au moment de l'impact. L'indépendance du poignet est primordiale. C'est cette technique qui provoque le fameux *recoil*, dont l'effet à l'impact, ne l'oubliez pas, est interne et non externe, comme on le voit parfois en démonstration.

Effets : Bruce Lee avait l'habitude de dire que le fouet était plus rapide et plus efficace que le marteau. L'impact est sensiblement augmenté par la vitesse de la frappe et surtout sa souplesse. Un geste moins simple qu'il y paraît à réaliser, mais qu'il est essentiel de maîtriser avant de passer au combat, où la vitesse d'exécution est une arme décisive.



En ce temps-là...

“J’ai souvent entendu James DeMile me raconter son premier combat contre Bruce Lee, qui l’avait maîtrisé sans efforts apparents en lui faisant subir son redoutable *Trapping*. Des techniques inimaginables pour le champion de boxe anglaise qu’il était, qui plus est d’un naturel plutôt chatouilleux et pour tout arranger, mauvais perdant... Champion poids lourds, James avait toujours cru que les chinoiseries du Wing Chun ne pourraient jamais dompter cette droite qui l’avait rendu célèbre sur les rings et, disons-le, dans la rue et dans les bars du Midwest. Visiblement convaincu d’avoir affaire à un authentique *streetfighter*, Jun Fan l’a pris avec lui (on le retrouve avec Jesse Glover dans son *Art of Self-defense*) et il devint peu après, l’un de ses premiers partenaires officiels...”

1 Positions & déplacements

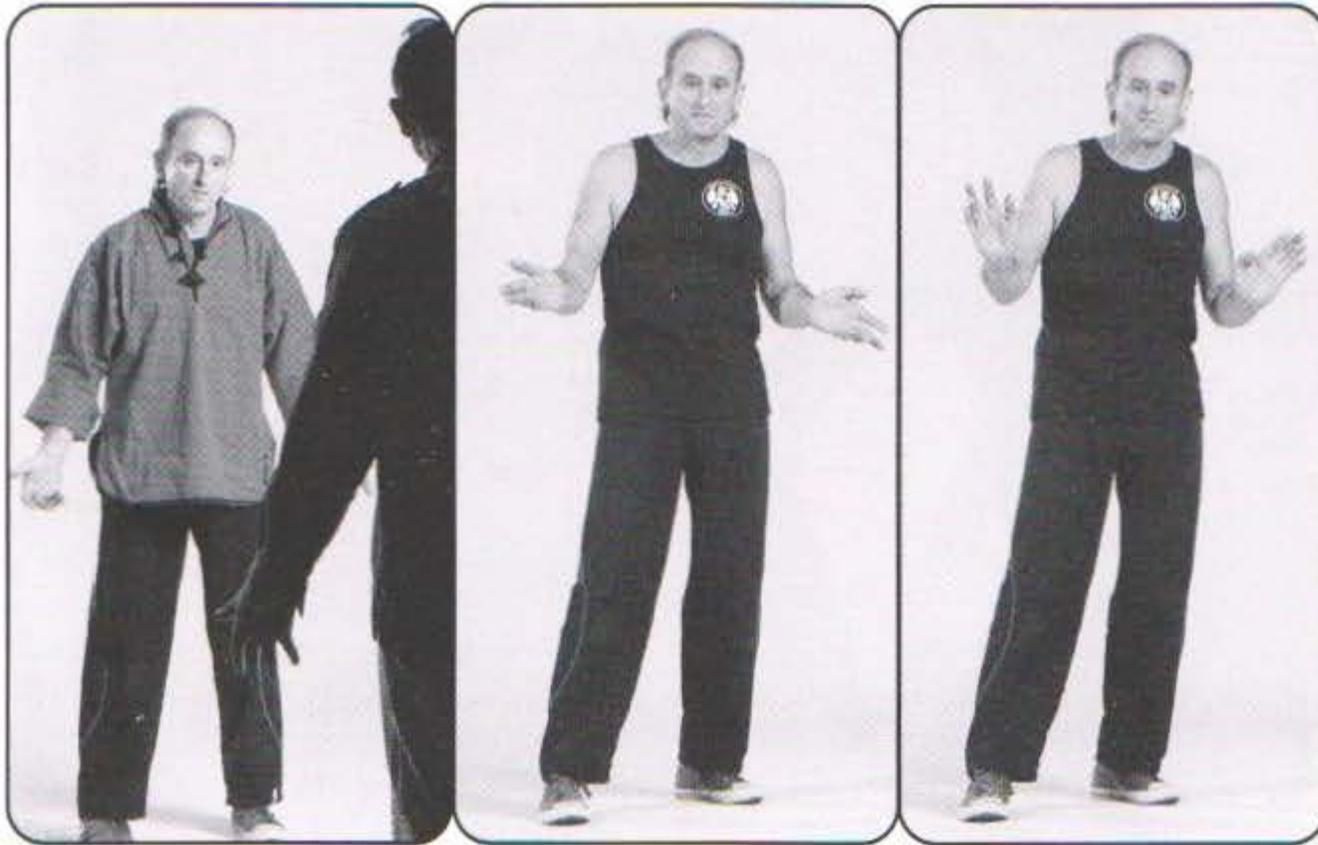


Inutile de chercher la complication : le Jun Fan Gung Fu n'est pas un nième style de combat avec ses positions, ses déplacements, ses tao lu, katas ou autres kuens. Ici, deux positions fondamentales suffisent pour faire face à toutes les situations : la première qui est non agressive (Open Bijong) en dehors de la zone de danger, et l'autre (Closed Bijong), qui est une position d'attaque...

1) En Garde

A) Bijong ouvert (Open Bijong)

Il s'agit d'une position ouverte, de communication, de médiation ou tactique, réservée à la zone de sécurité, qui correspond naturellement à l'espace entourant la zone de danger, que vous devez apprendre à évaluer instinctivement. Comment ? En fonction de la morphologie de votre adversaire et de l'environnement immédiat. D'une manière générale, la longueur de sa jambe + 5 cm détermine le rayon du périmètre "rouge" à l'intérieur duquel Open Bijong n'est pas approprié compte tenu du risque d'attaque.



Technique : Hors de la zone de danger, l'agresseur ne peut pas vous toucher sans avancer. Le poids du corps est légèrement déporté sur la jambe arrière (max 70/30).

Les mains sont ouvertes en signe de paix. Ce détail, bien connu des professionnels de la sécurité, a été particulièrement adapté par James DeMile dans sa méthode de combat, le Wing Chun Do.

Ne défiez jamais votre adversaire, surtout avec une garde martiale : montrez-vous au contraire pacifique, et ouvrez les mains en signe... d'ouverture, pour mieux profiter de l'effet de surprise le moment venu...

Dans une perspective de self-défense, les gestes subliminaux (surtout ceux des mains) portent des messages forts qui peuvent suffire à désarmer une crise, ou au contraire, à la précipiter, s'ils évoquent le conflit ou trahissent les intentions belliqueuses de son auteur (mains cachées, poings fermés ou pire, prise de garde...)

Pensez à garder les pieds en position naturelle, légèrement ouverts. Dans cette position non agressive, très "peace and love", l'adversaire ne se sentira pas provoqué. La situation peut encore dérapier, mais vous êtes déjà prêt : vous êtes droitier ? Vous favoriserez donc le côté droit de l'attaque. Et le gauche dans le cas contraire. Quant à la technique d'attaque, vous avez toujours le choix des armes, mais la plus appropriée sera sûrement "l'attaque explosive soudaine" (Lunge Close) que nous verrons plus loin.

Effets : Ne revenons pas sur les vertus positives de cette position, mais plutôt sur son côté *trompe l'oeil*. En face d'un gaillard plus grand et plus lourd, le défi physique risque de tourner à son avantage. Quelqueroit le style que vous pratiquez, vous avez intérêt à profiter de l'effet de surprise.

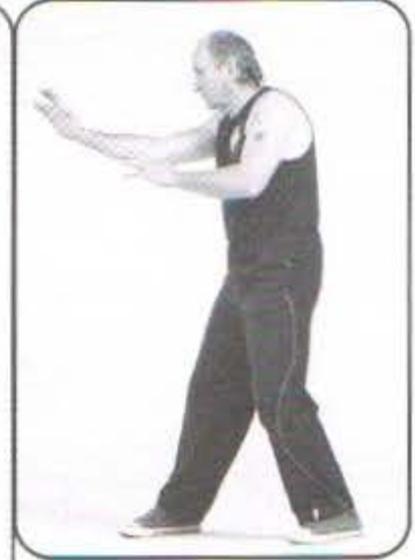
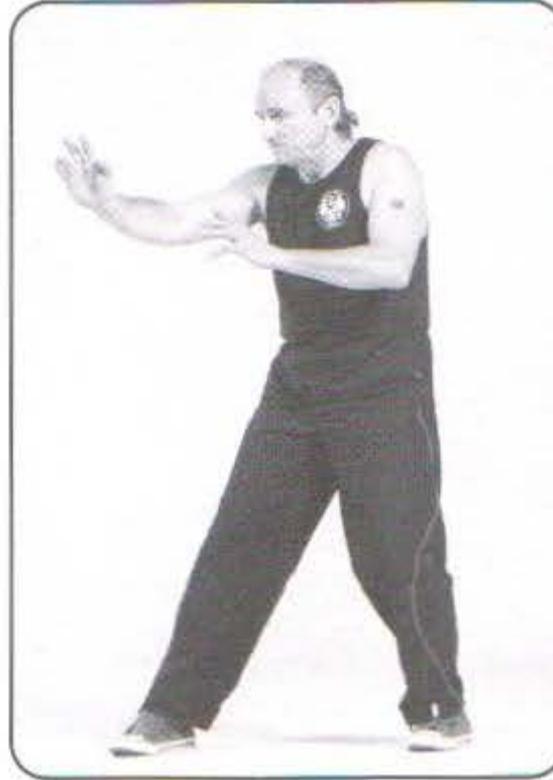
CHAPITRE 1 : POSITIONS

B) Bijong fermé (Closed Bijong)

L'agresseur se montre menaçant ? Il avance en vociférant et en gesticulant ? Nous voici maintenant à l'intérieur de la zone de danger. Votre adversaire peut se lancer sur vous à tout instant et tenter de vous blesser avec une arme cachée, que vous risquez de ne pas voir venir. Que faire ?



Jun Fan montre à James DeMile comment il intercepte son attaque au plexus en partant d'une garde fermée. A l'époque, Bruce portait encore l'uniforme du Wing Chun, et sa position reste très académique pour cette série de photos publiée au début des années 60 à Seattle.



attention : Le close bijong n'est pas une position, mais une action d'engagement au combat : Les mains ici ne sont pas en garde mais en mouvement d'attaque.

Technique : Placez-vous en garde, en retrait vers l'arrière, avec une répartition du poids du corps 60/40 sur la jambe arrière, qui joue le rôle du moteur. C'est elle qui vous propulsera vers l'avant le moment venu. Pensez à incliner légèrement le buste vers l'avant pour structurer, et consolider votre base. Observez le pied avant : il est tourné vers l'intérieur et fait office de frein ; il contrôle les déplacements. Les bras ne sont pas tendus pour rester mobiles, les mains sont ouvertes dans la direction de la cible, à l'intérieur de la ligne d'épaules et autour de la ligne centrale.

Important : dans tous vos déplacements (courts et explosifs), l'écartement des pieds ne change pas. En outre, les épaules restent toujours "carrées" (c'est-à-dire qu'elles respectent la règle de l'alignement par rapport à la ligne du corps de l'adversaire).

Bonnes positions "en équilibre" (Photos A et B)



Mauvaises positions (Photos C et D)

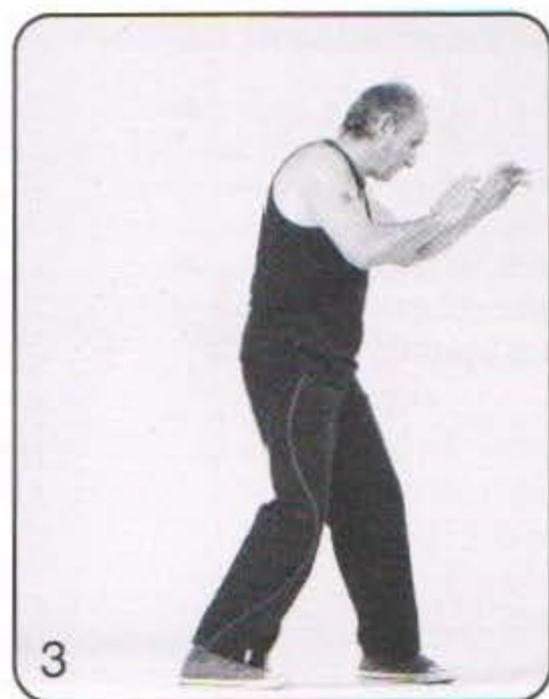


2) Déplacements

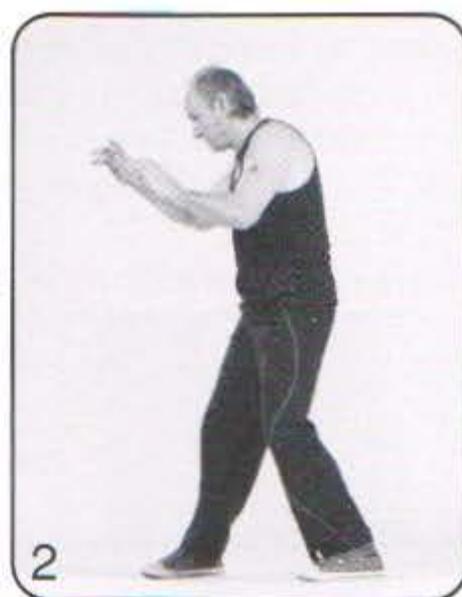
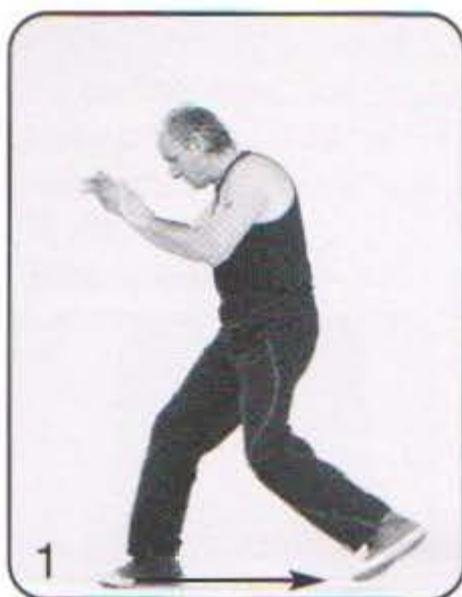
A) Dans l'axe longitudinal :

Comme nous l'avons vu, c'est la jambe arrière qui fait office de "moteur" et qui pousse le corps : la jambe avant relâche le frein pour permettre le jaillissement (Photo 2). C'est le pied avant qui contrôle le déplacement (Photo 3). Pour reculer, c'est l'inverse (Photo 4). Dès que la jambe arrière touche le sol (Photo 5), elle retrouve sa fonction "moteur", pour propulser à nouveau l'énergie vers l'avant. Entraînez-vous régulièrement et enchaînez les déplacements d'avant en arrière en vous chronométrant pour mesurer votre progression.

D'arrière en avant : Le pied avant contrôle l'amplitude du jaillissement initié par la jambe arrière.



D'avant en arrière :
Le pied avant pousse.
A la reprise
d'adhérence, le pied
arrière retrouve
sa fonction
de propulsion.

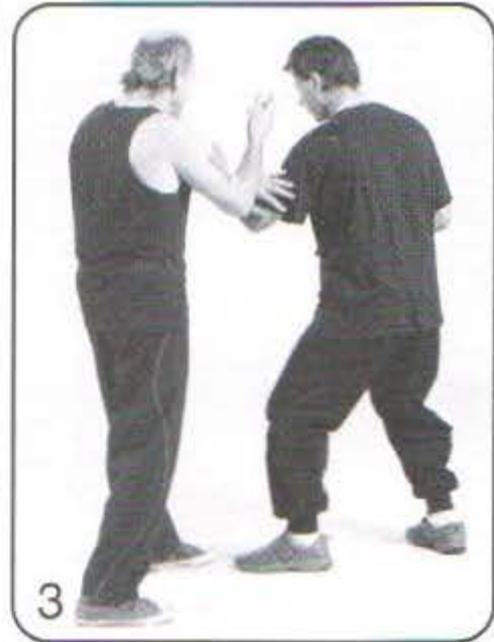


"Ma force vient de mon abdomen. C'est le centre de gravité et la véritable source de l'énergie..." Bruce Lee.

CHAPITRE 1 : POSITIONS

B) Dans l'axe latéral :

On applique ici la théorie de la ligne centrale, c'est-à-dire avec la ligne d'épaules cadrée sur la cible. Veillez à conserver l'ouverture des pieds constante. Celle-ci ne doit jamais varier ! Pensez à conserver votre position pendant vos déplacements. Dans la série A, filmée à l'extérieur de l'attaque, sur un départ en garde de la main gauche (photo 1A), retrouvez la ligne centrale en orientant les épaules vers l'adversaire (Photo 2A et 3A). Même exercice dans la série B, sur un départ en garde de la main droite (photo 1B), retrouvez le ligne équilibre en orientant vos épaules (photo 2B) pour avancer en contrôle et frappe (photo 3B).



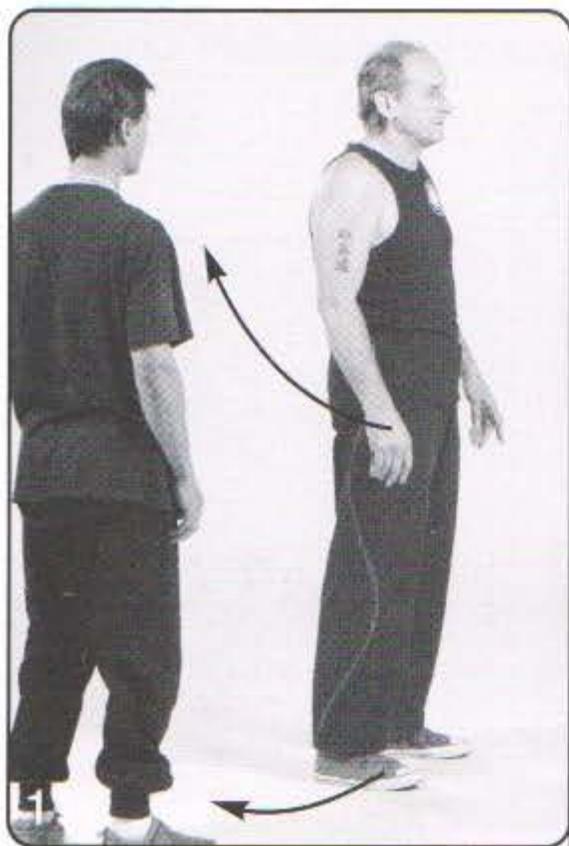
Série A : travail sur l'axe latéral pour neutraliser une attaque côté gauche.

Série B : travail sur l'axe latéral pour neutraliser une attaque côté droit.

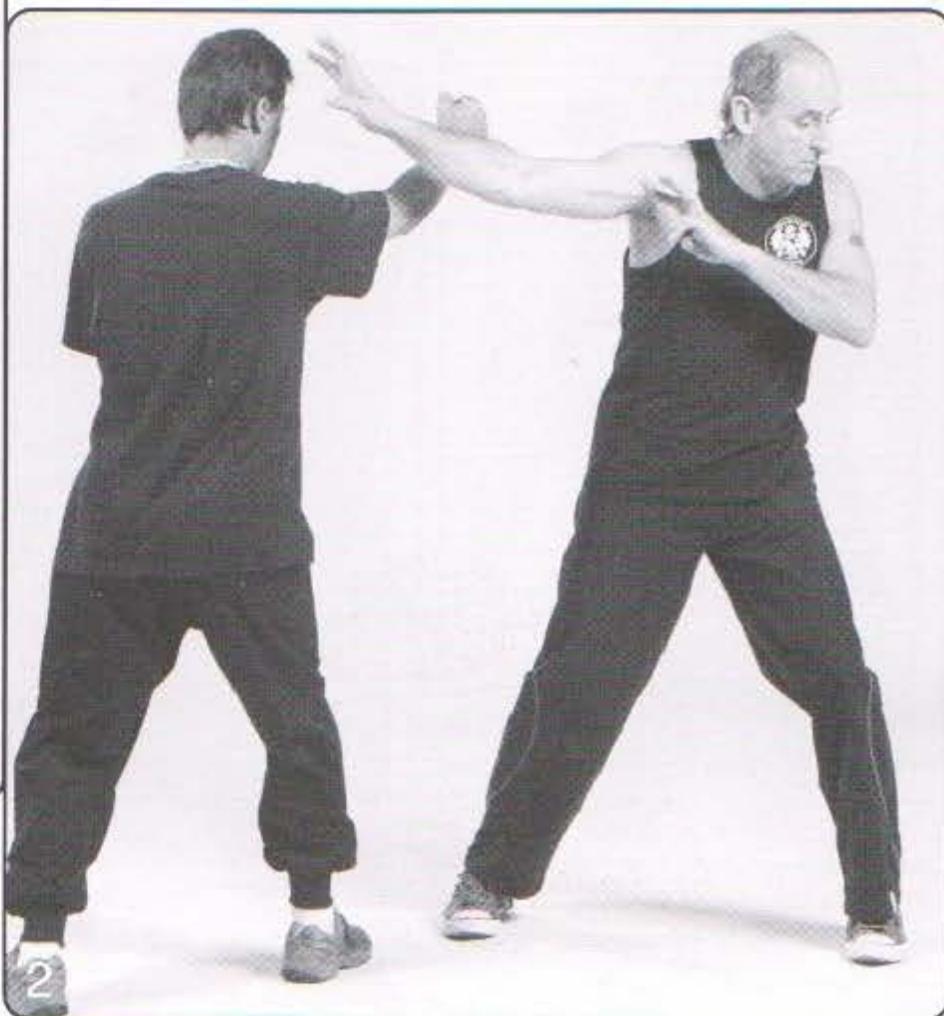


C) Tourné de côté :

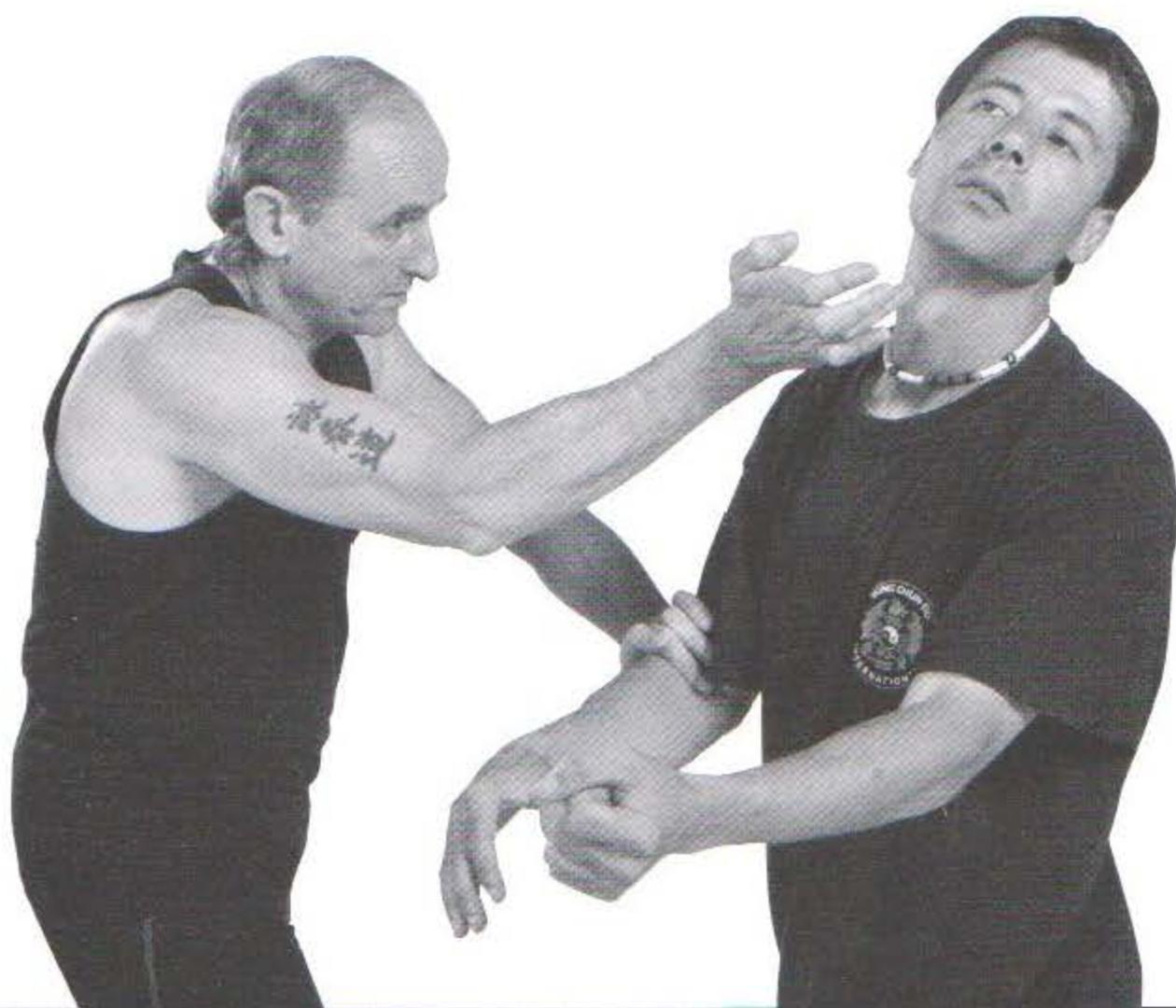
Dans cet exercice, n'oubliez pas d'appliquer la règle de vitesse : vos mains partent d'abord dans la direction de l'attaque (Photo 2), AVANT de vous tourner complètement vers l'adversaire pour lui faire face et l'enchaîner (Photos 3 et suivantes). Le mouvement doit être explosif et "en aveugle" pour surprendre l'adversaire sans lui "télégraphier" votre réaction. La technique s'accompagne d'un pas de retrait pour vous mettre à l'abri.



Pour être efficace dans cet éducatif, donnez la priorité à la vitesse d'exécution: La main part d'abord "en aveugle" et le reste du corps suit.



2 Les techniques de mains

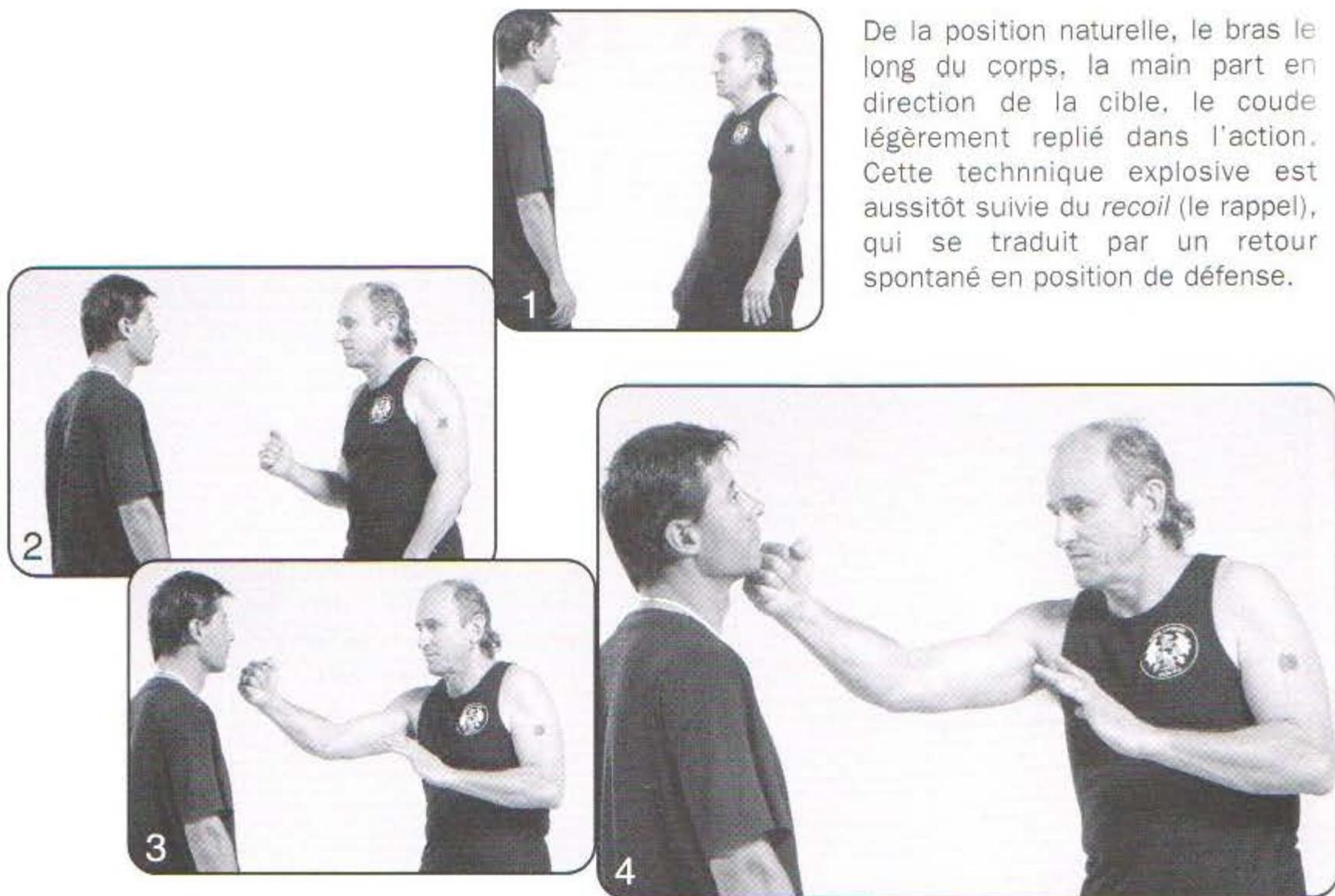


Il est primordial de comprendre que c'est la main, et la main seule, qui occupe le rôle central dans le style de combat de Bruce Lee. Contrairement aux apparences, le bras ne fait que suivre le mouvement. Quant à l'articulation du poignet, elle doit être indépendante de l'avant-bras pour donner le maximum de vitesse au mouvement, selon le principe du fouet, qui revient à sa position de départ après avoir frappé ou intercepté. (*)

(*) Les guerriers de Seattle avaient l'habitude de s'entraîner avec leur ami Jun Fan en pratiquant sa technique mobile de *Clearing a Zone*, afin de ne pas tomber dans le piège d'une feinte à laquelle s'exposent les adeptes du traditionnel *Blocking*...

CHAPITRE 2 : TECHNIQUES DE MAINS

1 - Coup de poing droit (Chung Choie)

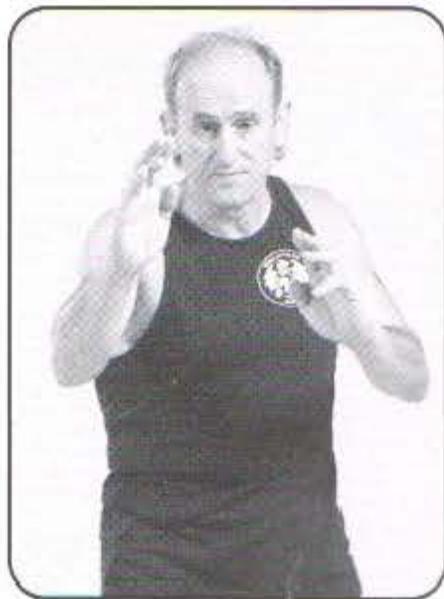


De la position naturelle, le bras le long du corps, la main part en direction de la cible, le coude légèrement replié dans l'action. Cette technique explosive est aussitôt suivie du *recoil* (le rappel), qui se traduit par un retour spontané en position de défense.

Attention : pour avoir une vitesse de déplacement maximum en combat, le poing ne se ferme qu'au moment de l'impact (Photo 4). Toutefois, à l'entraînement, exercez-vous en fermant le poing suffisamment tôt (Photos 2 et 3), pour ressentir l'effet d'une frappe dans l'axe central en respectant l'alignement des épaules.

2 - Position de défense (Wusao)

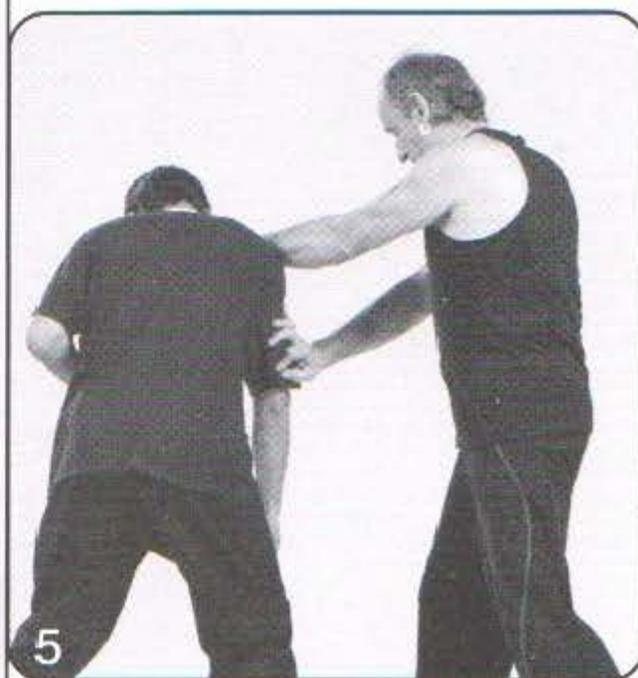
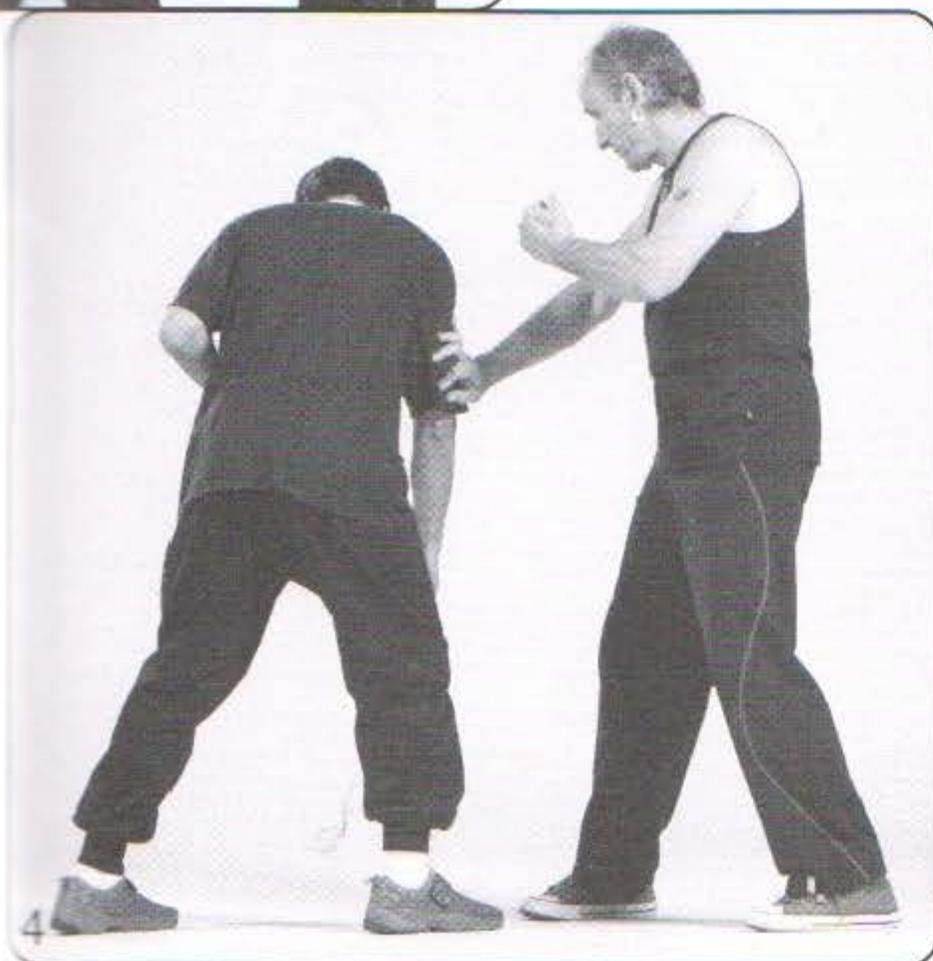
Entraînez-vous à prendre la position Wusao. Observez les mains : elles restent toujours entre la ligne centrale (qui divise le corps en deux côtés : droite et gauche) et l'axe des épaules, qu'elles ne doivent pas dépasser. Gardez les bras vers l'avant (sans risquer la saisie). Pour vous repérer, veillez à ne pas avoir les coudes contre le corps.



La chène et Le roseau version Bruce Lee, à La fin d'un cours à L'Edison institut de Seattle dans Les années 60 :

"Vous savez La différence entre un Asiatique et un Américain ? L'Américain me fait penser au chène ; il veut toujours se tenir face au vent, mais quand vient La tempête, il ne résiste pas Longtemps... Au contraire L'Oriental se comporte comme Le roseau qui plie sous Les rafales de vent pour mieux se redresser dès que L'orage est passé..." A méditer pour appréhender La prééminence de La souplesse sur La force en combat, telle que La pratiquait Jun Fan, bien avant La naissance officielle du JKD...

3 - Frappe de la paume sur direct (Paksao)



D'une position toujours naturelle, la main avant part vers l'avant, (Photo 1) directement sur l'extérieur du bras de l'adversaire (Photo 2). Pour vous aider à situer le niveau de l'attaque, visez la ligne d'épaule imaginaire attaquant/attaqué). Au moment de l'impact sur l'avant-bras, exécutez un mouvement de fouet avec le poignet de la main gauche. Le coude suit le mouvement vers le centre ; veillez à ne pas l'ouvrir vers l'extérieur : en effet, c'est toujours le mouvement du coude qui détermine l'angle de rotation sur l'axe central de l'adversaire. N'oubliez pas que le "fouettage" permet le "recoil" pour ramener la main en position Wusao afin d'empêcher l'adversaire de chasser l'attaque et de tenter une feinte. Attention : les doigts doivent rester souples pour forcer le bras de l'adversaire à plonger vers le bas (voir concept d'énergie). Enchaînez aussitôt avec Chung Choie. Avec cette technique, vous pourrez tourner l'adversaire sur son axe et vers le bas, empêchant ainsi une riposte du poing ou du pied.

CHAPITRE 2 : TECHNIQUES DE MAINS

4 - Déviation d'un direct avec le poignet (Biujee)

Sur une attaque directe, vous contrez main ouverte (Photo 1). La main traverse la ligne centrale en diagonale et montre en direction de l'épaule de l'adversaire, par l'extérieur (Photo 2). Dans ce mouvement, vous devez tourner la paume vers le haut. Au moment de l'impact, vrillez le poignet vers le bas, en dirigeant les doigts vers les yeux de l'adversaire. A savoir : cette technique est couramment accompagnée d'un Lopsao. (voir ci-dessous). Là encore, le mouvement de vrille provoque une rotation du buste de l'adversaire.



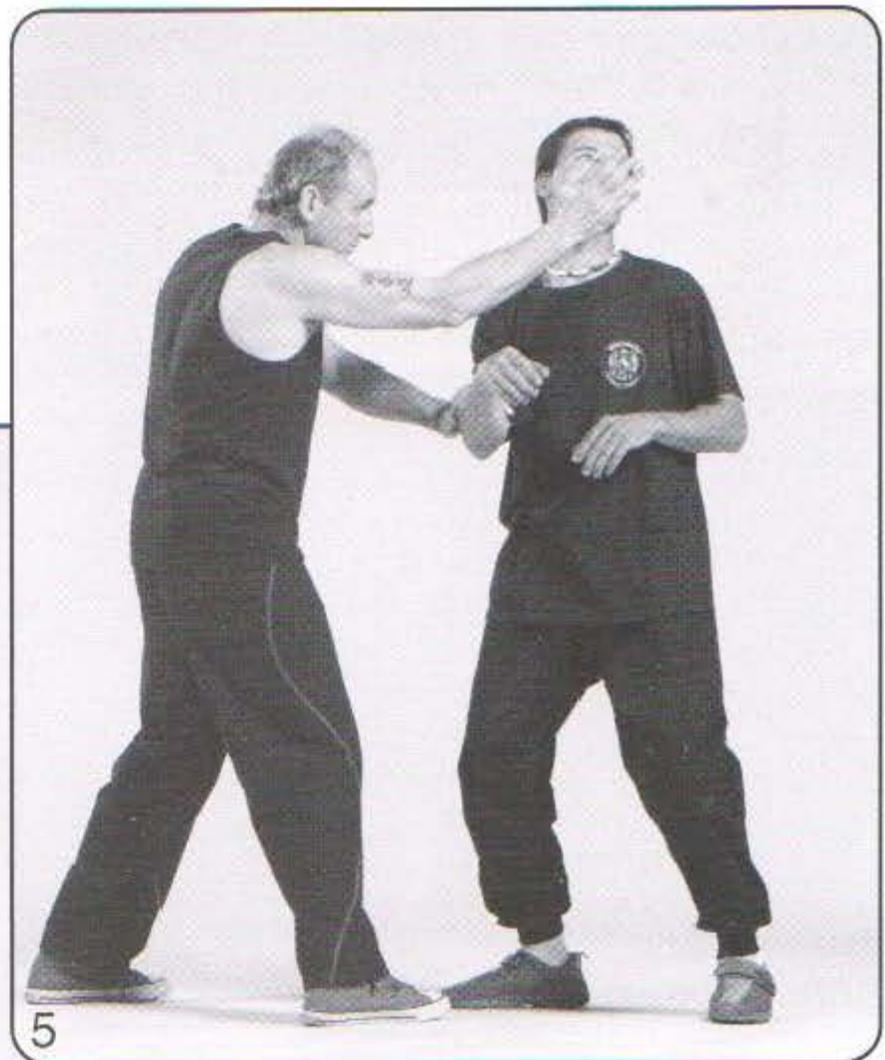
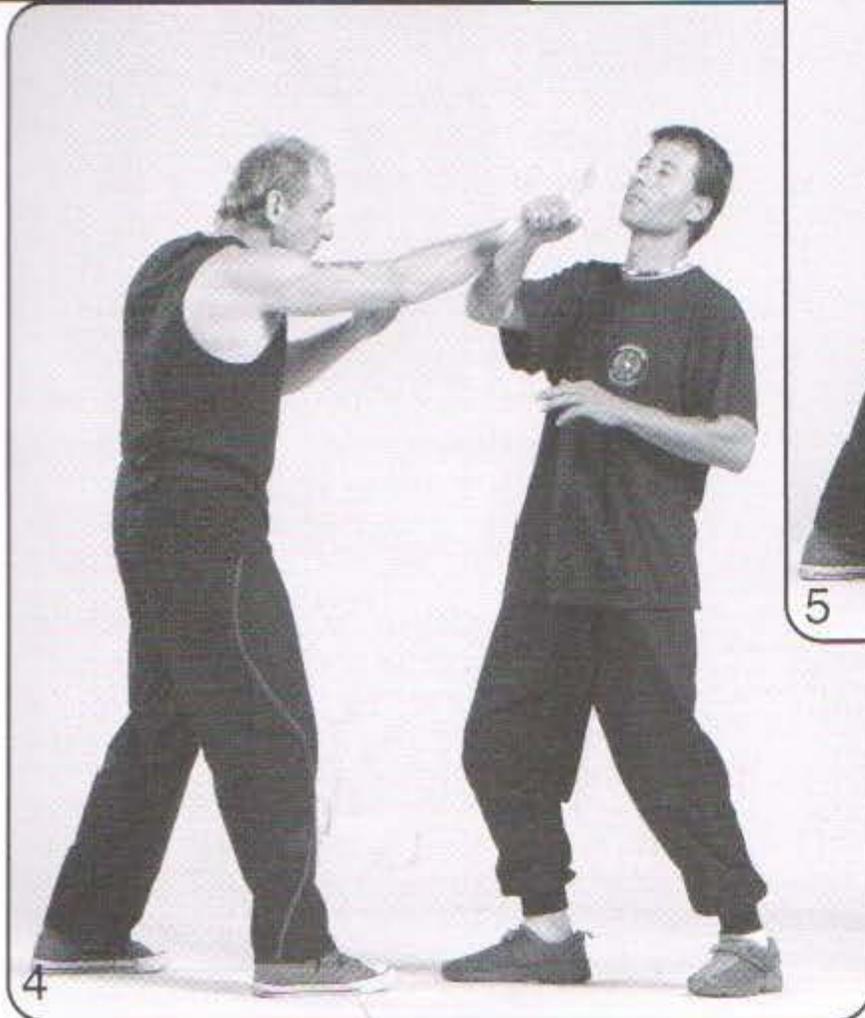
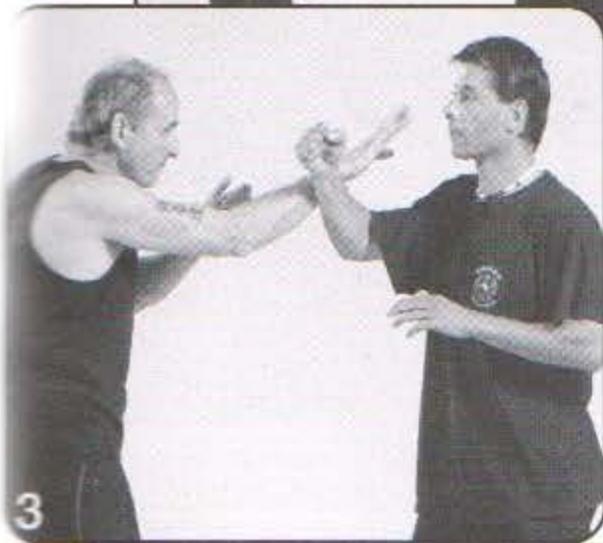
Répétez le travail en appui à l'entraînement : votre partenaire ne doit avoir ni le temps ni l'opportunité de contrarier votre mouvement d'attaque.

Application de Biujee : entraînez-vous avec un partenaire pour être efficace dans votre attaque dans un minimum de mouvements : c'est la rotation de la main qui fait tourner l'adversaire sur son axe, et non, comme on le croit souvent, la force du bras ou de l'avant-bras, surtout avec un adversaire plus lourd que vous.



CHAPITRE 2 : TECHNIQUES DE MAINS

4 bis - Déviation avec attaque/feinte (Biujee)



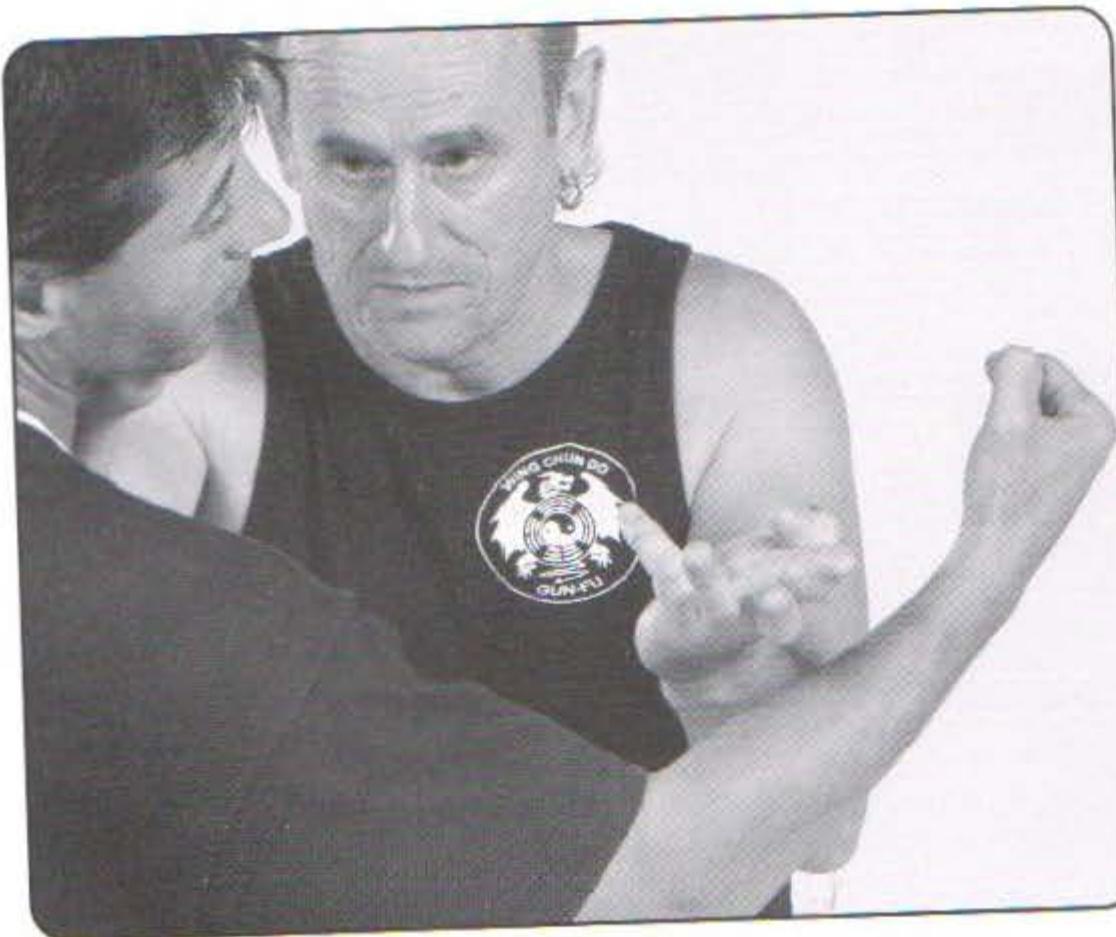
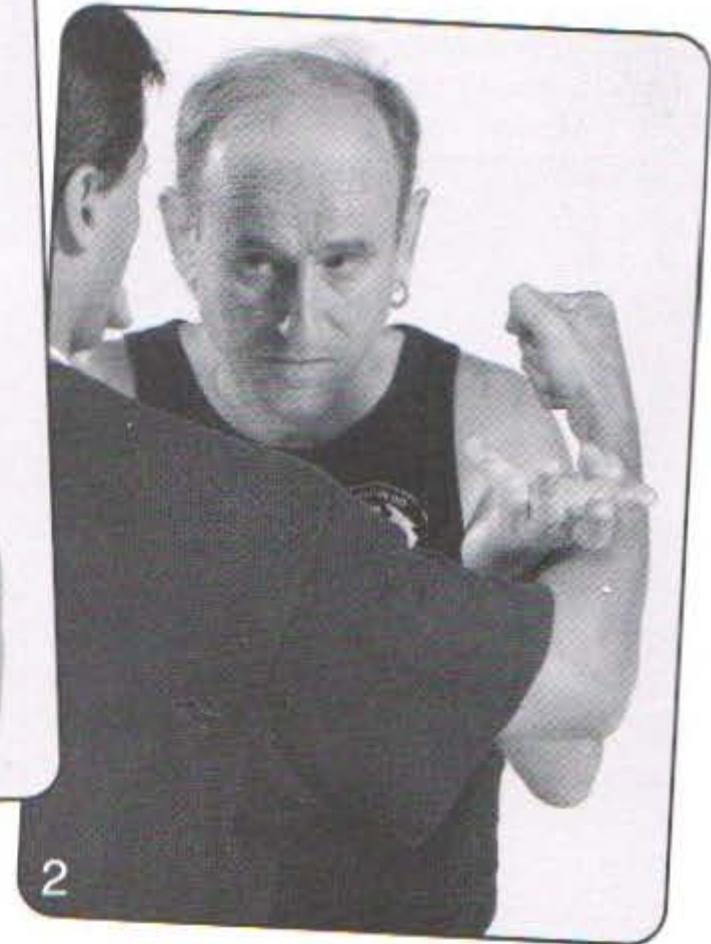
Cette variante de Biujee peut servir pour attaquer avec une pique dans les yeux (Photo 3). **Attention : cette technique est particulièrement dangereuse et peut vous exposer aux sanctions prévues par la loi encadrant la légitime défense.** Elle peut aussi obliger l'adversaire à lever les bras pour se protéger (Photo 4). Pour

la mettre en oeuvre, lancez la main en avant ; elle doit partir directement de la position naturelle avec une légère flexion du coude, vers les yeux de l'adversaire. La vitesse de l'action et sa profondeur constituent les éléments de votre stratégie pour différencier l'attaque de la feinte, et de ses nombreuses variantes (Photo 5).

Une recommandation importante pour tous les nouveaux-venus, débutants ou non : portez toujours des Lunettes de sécurité en plexiglass (genre Lunettes de chantier) pendant les assauts. Le travail de pique aux yeux est terriblement efficace en cas d'agression. Il reste donc dangereux pour votre partenaire...

5 - Frappe du poignet sur un crochet (Tansao)

Sur une attaque du poing, levez la main vers votre poitrine (Photo 1), en pensant à garder la paume vers le haut au moment de l'impact. Le contact doit se faire au niveau du poignet, à la base du pouce (Photo 2). Quand la vrille est faite correctement, la main se trouve tournée vers la bas ; au contraire, si elle n'est pas complète, les doigts pointeront vers le haut et la technique aura perdu de son efficacité.



N'oubliez pas que le "recoil" est primordial et que la hauteur de frappe se détermine par la ligne des épaules attaquant/attaqué. Cette technique s'accompagne d'une légère torsion du buste, dans le sens de l'attaque. A savoir : Chung Choie est lancé simultanément avec Tansao. A l'entraînement, vérifiez que votre partenaire sent son bras projeté vers l'arrière et vers le bas.

N'oubliez pas que cette technique se pense et s'effectue en dynamique. Rien à voir avec le barrage classique du karaté : il s'agit ici d'une frappe intermédiaire avec impulsion d'énergie vers l'avant.

CHAPITRE 2 : TECHNIQUES DE MAINS

5 bis - Frappe du poignet sur un crochet avec enchaînement (Tansao)

On retrouve ici la frappe en contre sur une attaque circulaire en direction du visage. Conservez les mains ouvertes (Photo 2). A l'impact, pensez à tourner la main, paume vers le haut (Photo 3).



D'un mouvement de poignet, le Tansao ramène le bras de l'adversaire vers l'intérieur par le bas pour le tourner sur son axe (photo 4). Action renforcée par un Huengsao (voir ci-après) avec un coup de poing direct dans les reins (Photo 7).



A propos du Gung Fu, A Seattle, souvent à la fin de ses leçons, Jun Fan prenait le temps de répondre aux questions de ses amis. Du Gung Fu, il disait : "S'il est correctement exécuté, le Gung Fu est un art de vivre tout autant qu'un style de défense individuelle. Il est basé sur le concept du yin (négatif) et du yang (positif), où chaque chose est complémentaire d'une autre. Par exemple, la douceur et la force, le jour et la nuit, l'homme et la femme. C'est prendre conscience de la force d'un adversaire et lui trouver son complément..." Paroles de Dragon. Entretien avec John Little/Ed. Trédaniel.

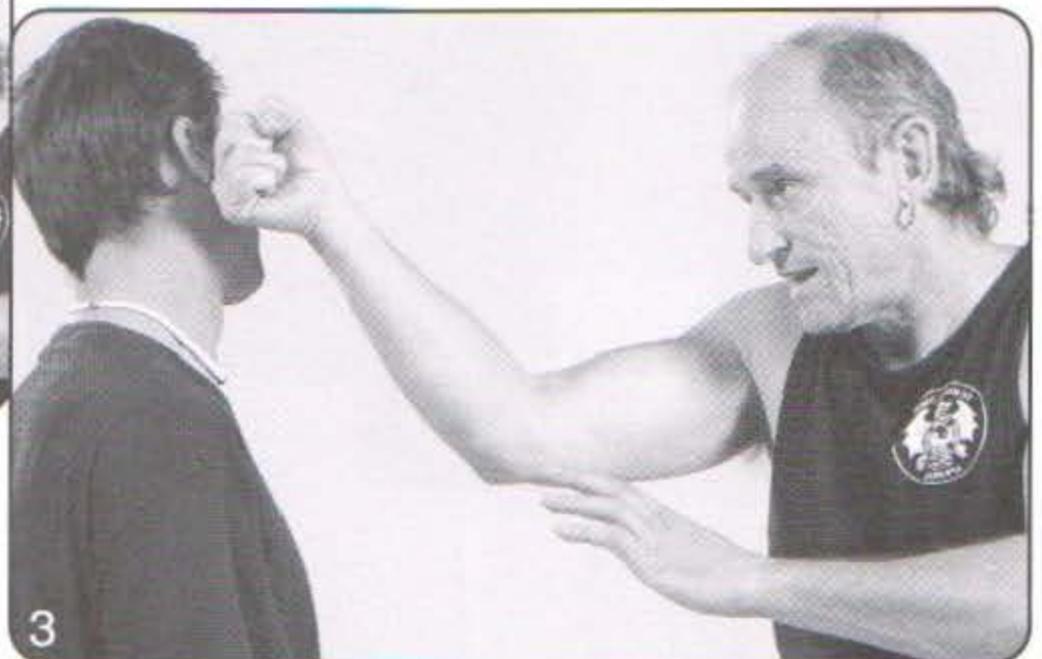


6 - Revers de la main (Quachoie)

Il s'agit d'une frappe en revers du poing exécuté à partir de la rotation de la main. Le contact ne se fait pas avec le dos de la main mais avec les phalanges ! Le poignet doit rester souple. Attention : ne fermez surtout pas la main avant l'impact et pensez au "recoil".

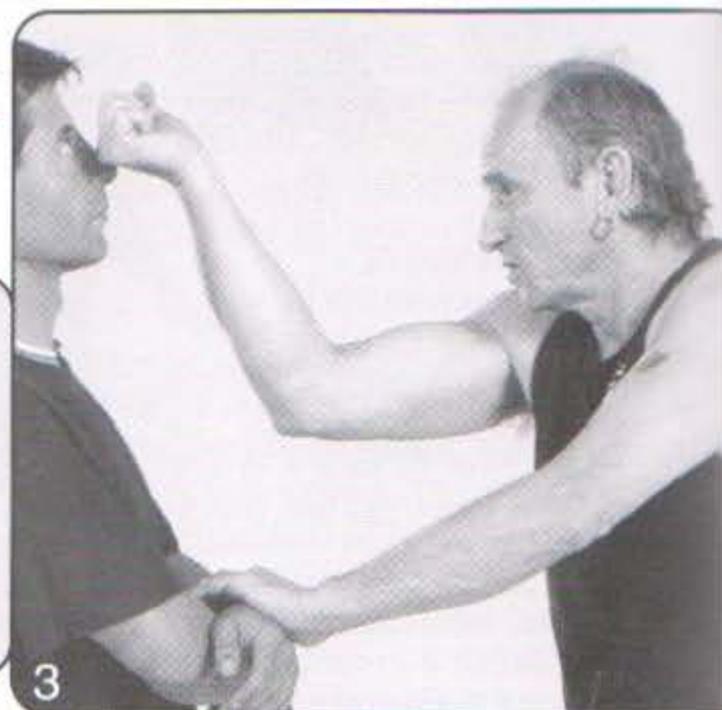
a) Tempe :

Il s'agit de la première des trois zones d'impact. Adaptez l'angle de rotation du poignet et du coude à chaque cible.



b) Nez :

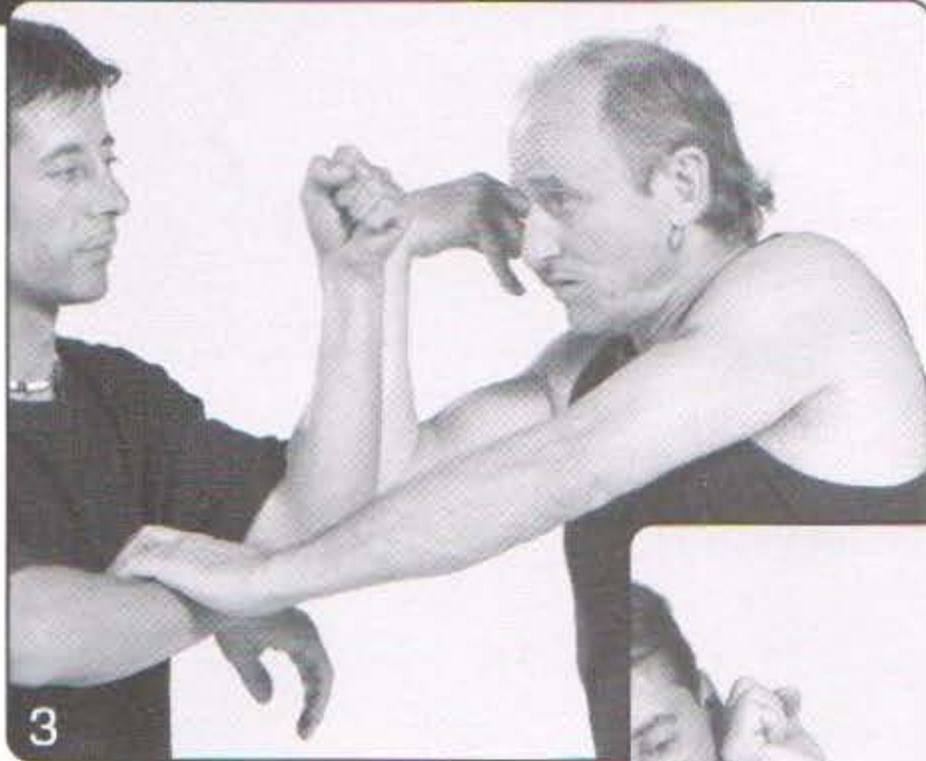
Seconde zone de frappe du Quachoie. Observez le déroulement du coup et le relâchement contrôlé de la main, qui ne se referme qu'à l'impact.



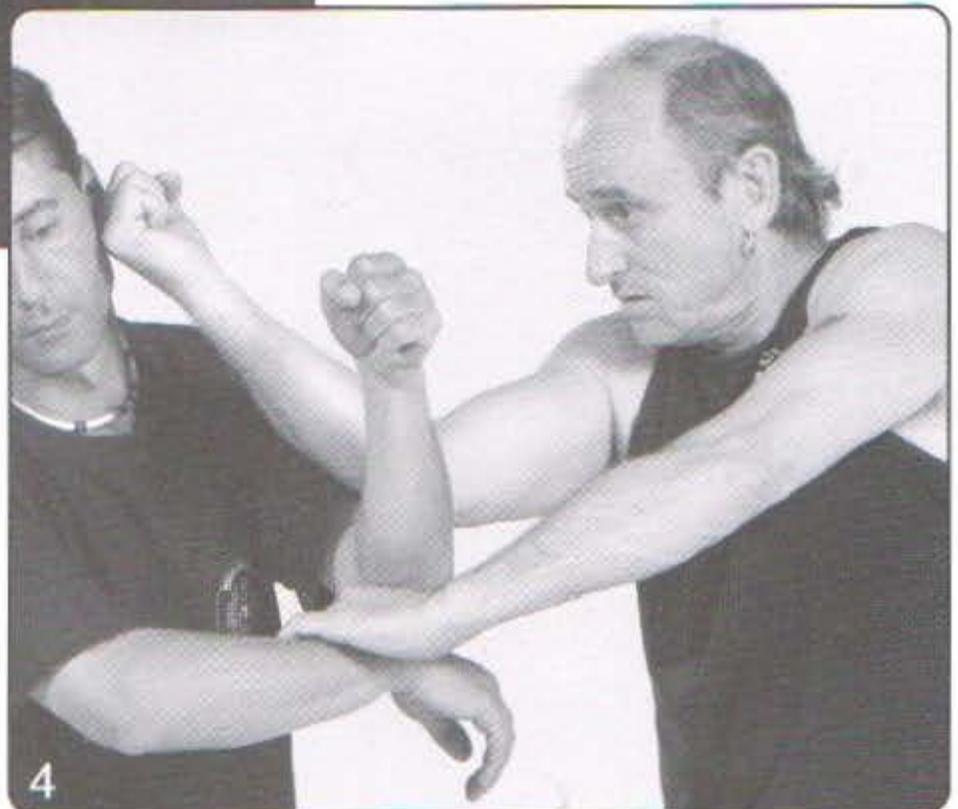
CHAPITRE 2 : TECHNIQUES DE MAINS

c) Mâchoire :

Troisième zone de contact pour le Quachoie. Avec la tempe et le nez, la mâchoire constitue une cible à hauts risques, tant du point de vue des lésions que des recours en cas de blessures au visage.



A savoir : ces frappes peuvent occasionner une incapacité de travail temporaire ou permanente. Mais en cas de danger, votre survie peut exiger une frappe sur le côté de la mâchoire, comme ici dans cet éducatif, avec contrôle du bras (Photo 2), et frappe par l'extérieur en contournant l'attaque (Photo 3). N'oubliez pas de fermer la main seulement à l'impact (Photo 4), tout en contrôlant les bras de votre adversaire avec une rotation du buste, pour l'empêcher de tenter une riposte (Photo 4).

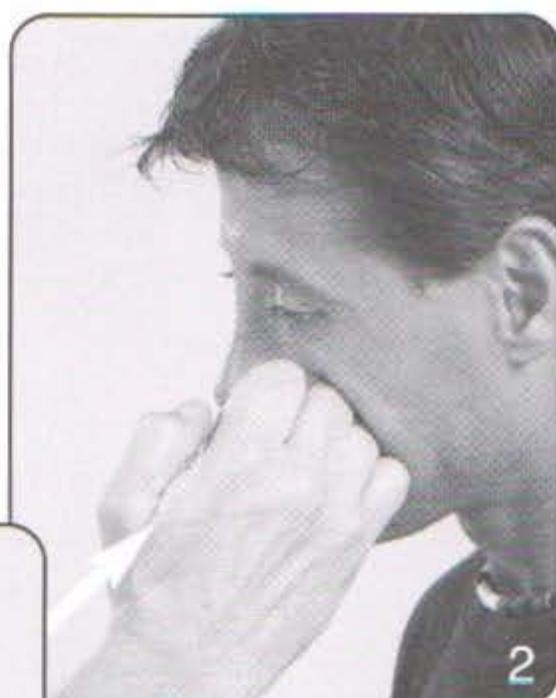


Son Gung Fu changera votre vie

Faites comme Bruce Lee dont la vie a basculé en moins de dix ans de pratique des arts de combat : "j'ai commencé le Gung Fu (...), déclarait-il à 22 ans, avec cette assurance que lui connaissent ceux qui le côtoyaient, pour apprendre à me battre. Maintenant ma vie est transformée et ma façon de penser totalement différente..."
A coeur vaillant, rien d'impossible !

7 - Frappe avec les phalanges (Chopchoie)

Il s'agit d'un coup direct donné avec les phalanges. Il est porté au visage, dans le cou (Photos 1 et 3), à la face sur les paumettes (Photo 2), et sur les flancs (Photo 4). Cette technique s'exécute avec les deuxièmes phalanges. Il s'agit d'aligner les doigts repliés dans l'axe du poignet, de façon à ce que le dos de la main reste totalement plat, une fois le poing fermé. Entraînez-vous à frapper dans un sac ou dans du sable pour tester la rigidité de votre main ; la force de votre coup en dépend. Visez exclusivement des parties molles. Inutile donc de travailler le durcissement des extrémités. Bruce Lee avait l'habitude d'inventer des appareils "sur mesure" pour éprouver sa technique, exercer sa vitesse et sa force. Attention : cette technique dévastatrice est par conséquent particulièrement dangereuse pour celui qui la subit quand elle est touchée le cou ; elle doit être strictement réservée à des situations où votre vie est en danger...



8 - Attaque en double vrille des mains (Blow away)

Voici une technique de dégagement/attaque à réaliser dans un double mouvement. Il s'agit d'une vrille simultanée des deux mains, qui ne doit pas être lancée avec les bras pour être efficace, selon la règle : "mouvement minimum, efficacité maximum". Ne bougez pas les coudes dans l'attaque (Photo 2). Après avoir dégagé l'attaque (Photo 3), continuez en avançant avec une frappe au visage (ici sous le menton) en contrôlant le bras de l'adversaire (Photo 4). Les deux gestes sont indépendants ; ils peuvent être effectués des deux côtés, par l'intérieur ou par l'extérieur, en fonction de l'attaque.



La brièveté de cette technique et sa vitesse explosive sapent la base de l'adversaire, et la double frappe prive l'adversaire de l'usage de ses mains. D'autres techniques d'attaque existent ; elles utilisent la paume et le tranchant de la main, le coude ou la tête...

Mais celles-ci ne sont pas particulières à ce style et font partie de l'arsenal connu de la self-défense. Bruce Lee avait l'habitude d'y puiser un matériel qu'il adaptait à sa vision personnelle du combat. Restez ouvert à la nouveauté sans perdre de vue les concepts de base du Jun Fan Gung Fu. Le geste pour le geste ne sert à rien. Jun Fan Lee a toujours eu un regard critique sur les forme vides...

9 - Redirection d'énergie (Lopsao)

La technique du Lopsao utilise la force de collision grâce à un contact par l'intérieur ou par l'extérieur.



Dans cet exercice, partez d'une position d'attaque avec contact (Photo 2). La main ouverte se déplace en vrille vers le bas sur l'avant-bras de l'adversaire (Photo 3). Elle glisse vers la base du pouce, orientée à 45° (voir détail). Le pouce et les doigts serrent le poignet de l'adversaire en "bec de canard", c'est-à-dire sans l'étreindre (Photo 4). Attention à ne pas lever le coude pendant que vous effectuez ce mouvement. Autre



recommandation : entrez en contact avec le poignet, au niveau du poignet ou du coude, à la fin et non au début de la technique. Le Lopsao produit "le coup du lapin" par l'application conjuguée de la vrille et de la convergence. Cette technique fait tourner l'adversaire sur son axe et vers le bas, l'empêchant de riposter avec un coup de pied ou de genou.



10 - Redirection d'énergie (Fooksao)

Comme le Lopsao, le Fooksao met également en oeuvre la redirection d'énergie et la force de collision. Mais dans cette technique, le contact est seulement effectué à l'intérieur du bras. Votre main doit glisser sur l'avant-bras de l'adversaire. Le coude doit accompagner le mouvement vers le centre (Photo 2). Veillez à ne pas le lever pendant l'attaque. Tous les doigts sont tournés vers l'avant, contrairement à Lopsao, mais l'effet reste identique. L'adversaire est incapable de contrer (ici avec un uppercut droit). Au moment de l'impact, les doigts se resserrent (Photo 3).



10 bis - Redirection d'énergie avec Biujee (Fooksao/Biujee)

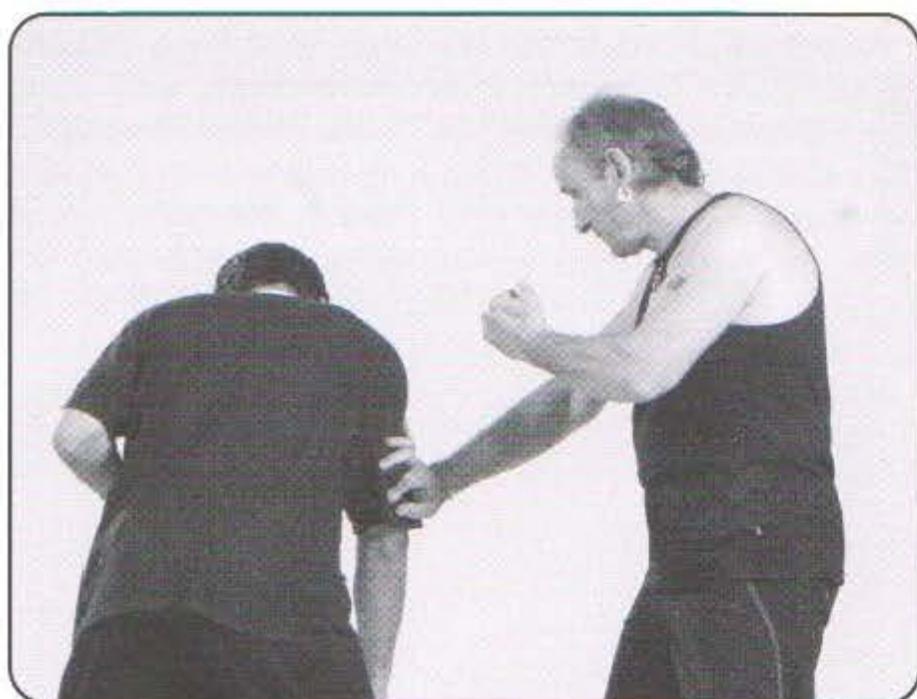


En simple ou en double Fooksao (avec contact sur les deux avant-bras, et action au niveau des poignets), Fooksao se marie bien avec Biujee. Un enchaînement qui vous permet de contrôler l'adversaire en le privant de ses bases, avec une sortie d'axe qui l'empêche de riposter du poing ou du pied.



Entraînez-vous au contrôle dynamique, ici avec frappe et agraffage main droite sur le rappel et avec sortie d'axe, en croisant dans le même temps par l'extérieur pour finaliser sans risques.

11 - Contrôle d'énergie : Le Pont (The Bridge)



Dans cette phase d'attaque, observez la position de la main droite qui effectue un contrôle au-dessus du coude, tandis que la main gauche s'arme pour frapper (au foie, ou dans les reins selon l'angle d'attaque ouvert par le contrôle du bras).

Voici une autre technique de contrôle d'énergie au contact de l'adversaire. Le coude étant verrouillé, le contact se fait par la main et au niveau du dessus du coude de l'adversaire. La pression est ferme, légèrement orientée vers le bas. Bloquée à partir du coude, la résistance de l'adversaire ne peut se faire par le bras, mais seulement par le corps, ce qui vous permet de sentir son énergie et la contrôler. Le corps est en appui derrière la pression (Closed Bijong) et permet de rester sur l'adversaire dans l'hypothèse où il tenterait un retrait.

Cette technique assure aussi la bonne distance de la frappe qui l'accompagne. Il est évident que pour qu'il y ait redirection d'énergie, il faut qu'il y ait énergie ou résistance de la part de l'adversaire. S'il n'y a pas résistance, les Chung choie suffisent.



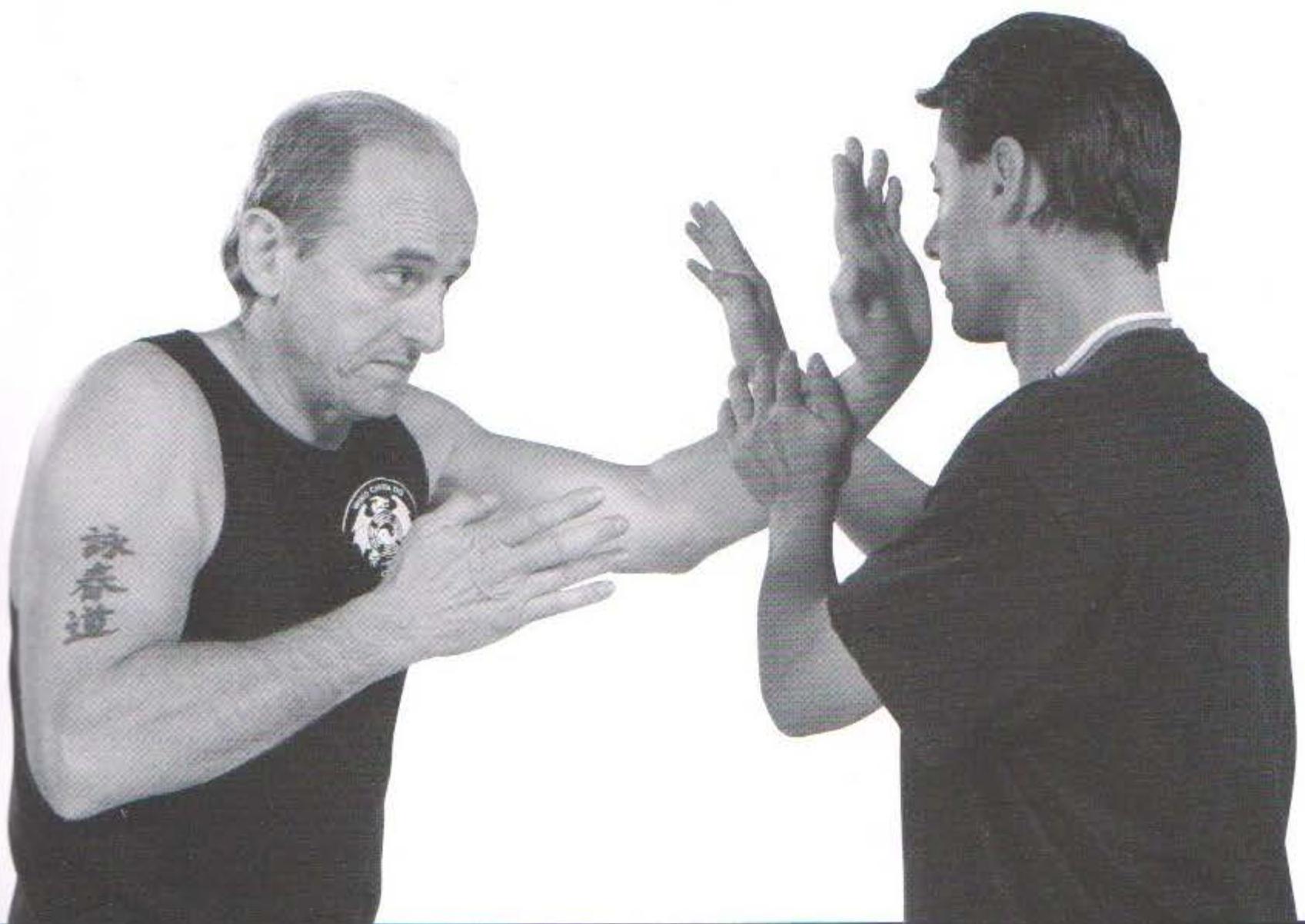
Tout simplement éblouissant !

Un extrait de l'article du Seattle newspaper, tiré des archives de Linda Lee publiées par John Little en dit long sur l'incroyable aura de celui qui n'était encore en 1961 qu'un jeune expert de Gung Fu étudiant à l'université de Washington : "(...) D'après Bruce Lee, qui effectuera cette démonstration, le Gung Fu est le plus ancien système de combat à mains nues au monde. Il est né en Chine, il y a 4000 ans. Lee est venu il y a quelques jours dans les bureaux du journal et nous a donné une démonstration privée. C'était tout simplement éblouissant ! Lee affirme que le Gung Fu, correctement exécuté, ressemble à une danse très élaborée. (...) Il est convaincu que le Gung Fu, qui est basé sur les philosophies du taoïsme et du zen, est l'une des activités les plus utiles et les plus saines. Lee considère que les exercices de gymnastique et consorts ne sont qu'une perte de temps et d'énergie. Sa démonstration sera la première et l'unique du genre..."



3

La fluidité



Mise en pratique de l'énergie "toujours en attaque " en utilisant la rotation du coude. Mise en application du concept de la ligne centrale : les épaules toujours cadrées sur la cible. Contrairement aux arts martiaux traditionnels, il ne s'agit pas de contrer et de contre-attaquer, mais d'être en attaque constante, sans être rigide pour pouvoir garder la ligne centrale. Démonstration en images.

Attention :

Ne cherchez pas ici de techniques de combat réel, mais plutôt une série d'éducatifs visant à travailler les principes d'énergie, de la résistance par la non résistance, en gardant l'intégrité de l'axe central. Chisao, fluidité sont des outils qui permettent de travailler les concepts.



combattant A

1) Sparring avec blocage intérieur sur attaque directe :

L'auteur à gauche (A) attaque son partenaire à droite (B) d'un coup direct au visage. B bloque de la main droite (Photo 3). A contrôle de la main gauche au niveau du coude de B (Photo 4), et revient en revers...



combattant B



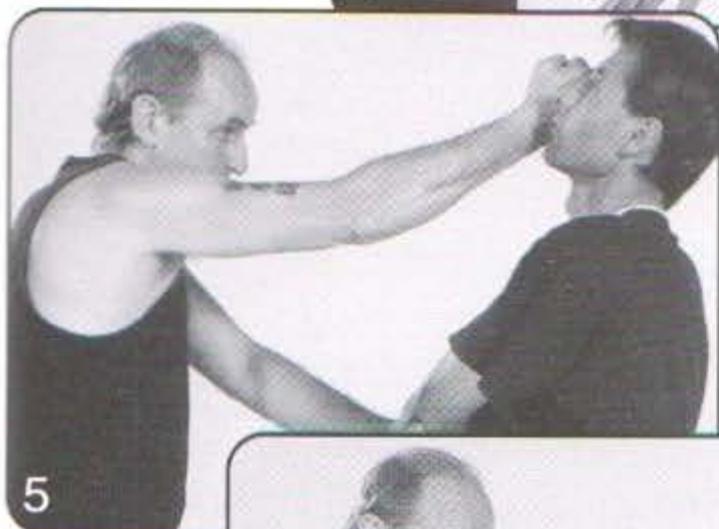
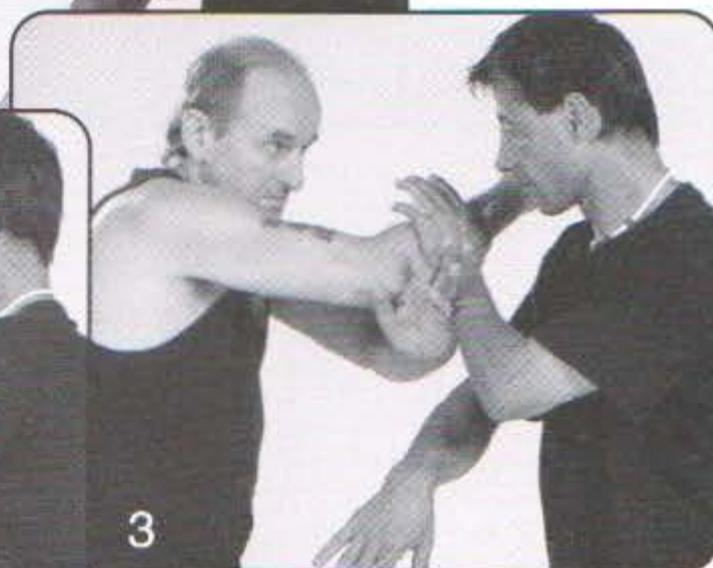
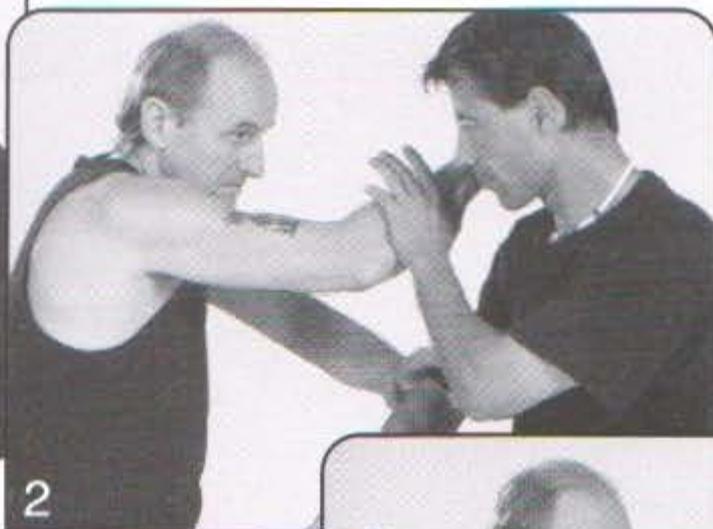
Exercez-vous en répétant à votre rythme les éducatifs présentés dans les chapitres qui suivent, sachant que vous aurez un jour votre propre perception du Jun Fan Gung Fu, ainsi que Bruce Lee l'enseignait. Avant de chercher à reproduire les techniques mises en oeuvre dans cette sélection d'enchaînements présentant la plupart des situations de combat de rue, concentrez-vous sur les principes du JFGF, et notamment sur l'attaque continue, qui le distingue de la plupart des autres écoles de combat.

A partir de cette attaque initiale, contrée par l'intérieur, voyons différentes situations d'attaques et de contre dans les pages suivantes...

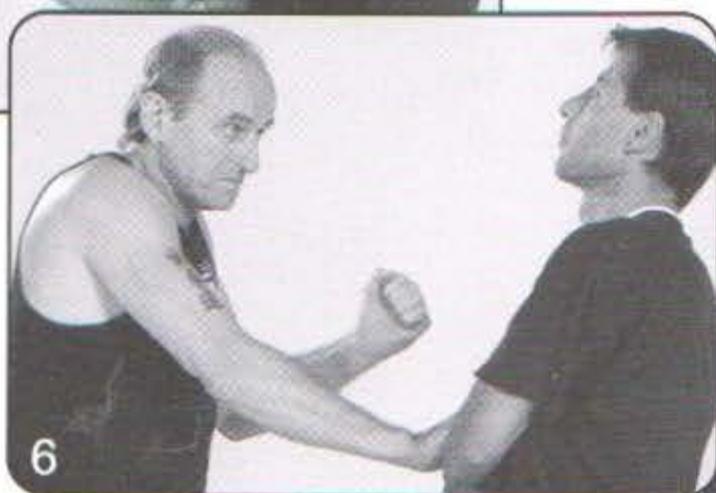
CHAPITRE 3 : FLUIDITÉ

Enchaînement n°1

Dans ce 1^{er} enchaînement, B bloque alors le revers (Photo 6). A revient en Biujee (Photo 8) avec contrôle et revers de la droite (Photo 9). Il enchaîne par un 2^e contrôle de la main droite et direct du gauche au menton (Photo 11).



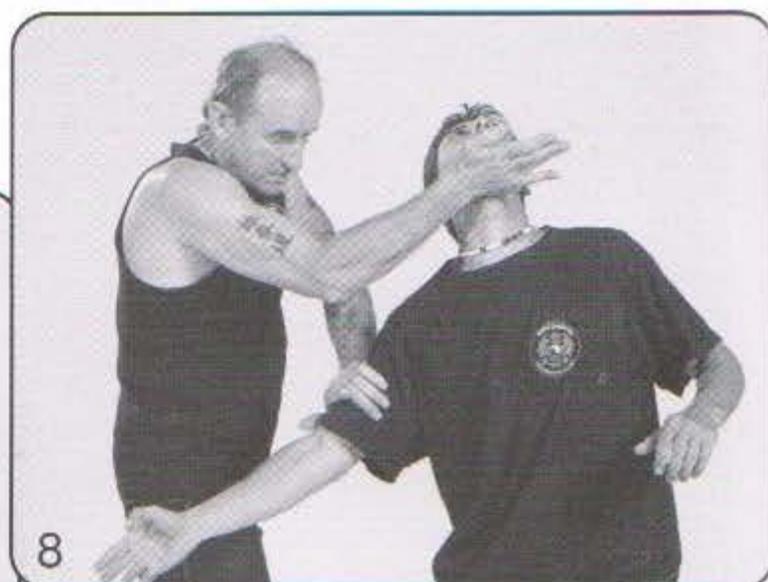
Chaque technique doit se comprendre comme une et indivisible. Il ne faut pas dissocier les 2 temps de contrôle puis de frappe, mais les comprendre comme une seule et même action. L'utilisation d'un bandeau est vivement recommandée pour pratiquer ces exercices. Il empêche d'anticiper et favorise un travail instinctif et spontané. (Voir ci-contre).



CHAPITRE 3 : FLUIDITÉ

Enchaînement n°2

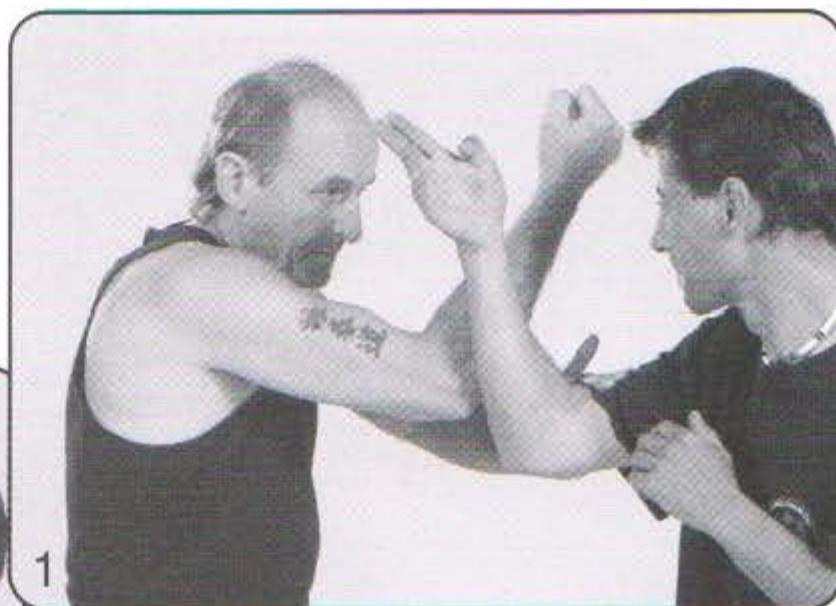
Même action d'attaque et de revers, mais B bloque le revers de la même main (Photos 4 et 5). A applique la technique de Lopsao (Photo 6) et enchaîne avec un contrôle et frappe de la paume de la main (Photo 8).



CHAPITRE 3 : FLUIDITÉ

Variante :

Dans cet enchaînement, B bloque la frappe du Lopsao de la main gauche (Photo 2). A prend aussitôt le contrôle de la main gauche sur la parade de B (Photo 3). Et frappe simultanément d'un coup de poing direct au visage (Photo 4).



Enchaînement n°3

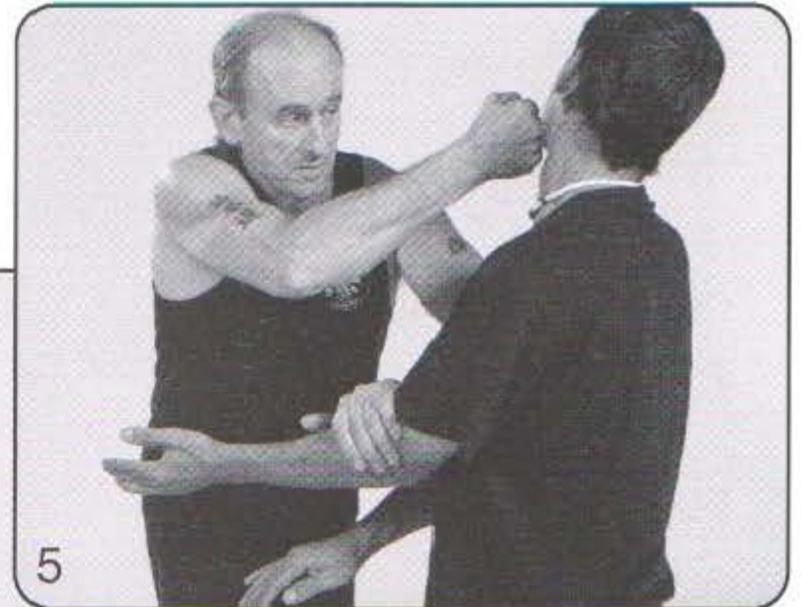
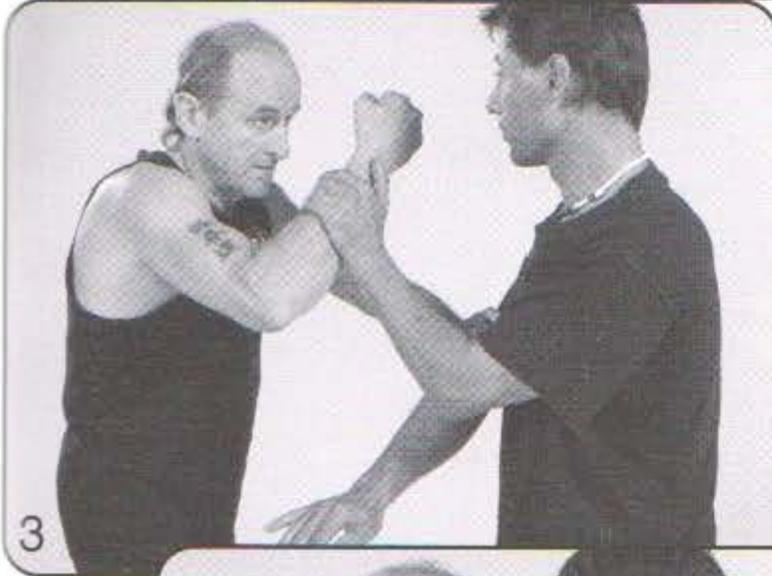
Après avoir contré la première frappe directe de A au visage, B pare le revers avec force, empêchant la technique du Lopsao. A enchaîne par une attaque Biujee intérieure.



CHAPITRE 3 : FLUIDITÉ

Enchaînement n°4

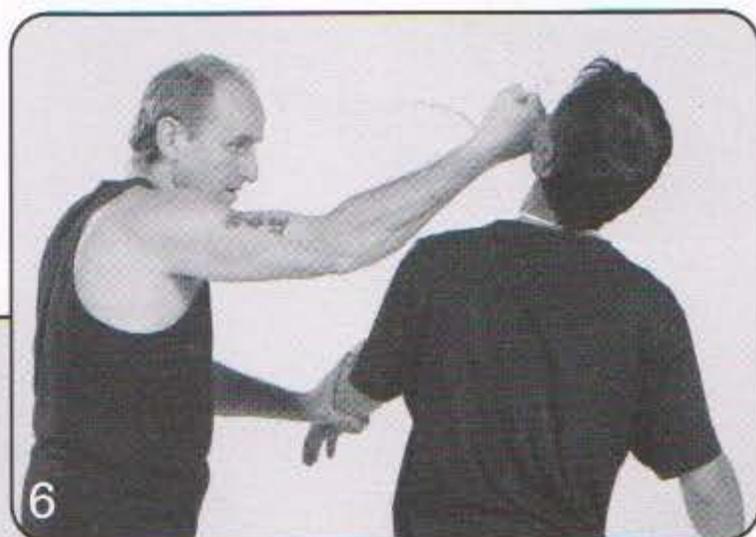
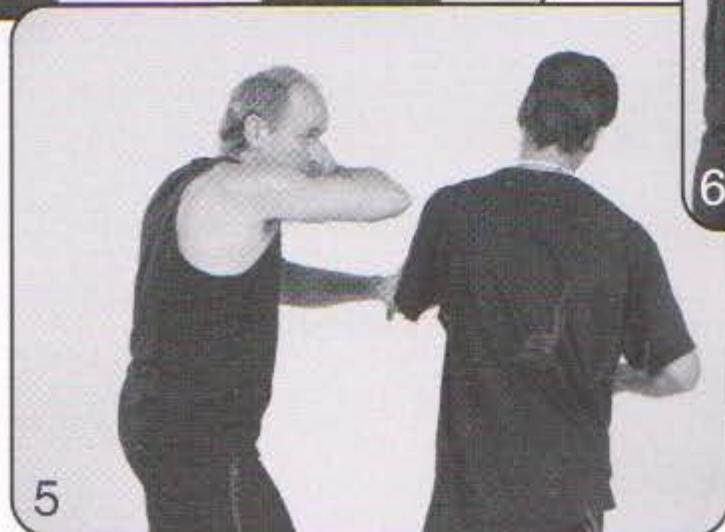
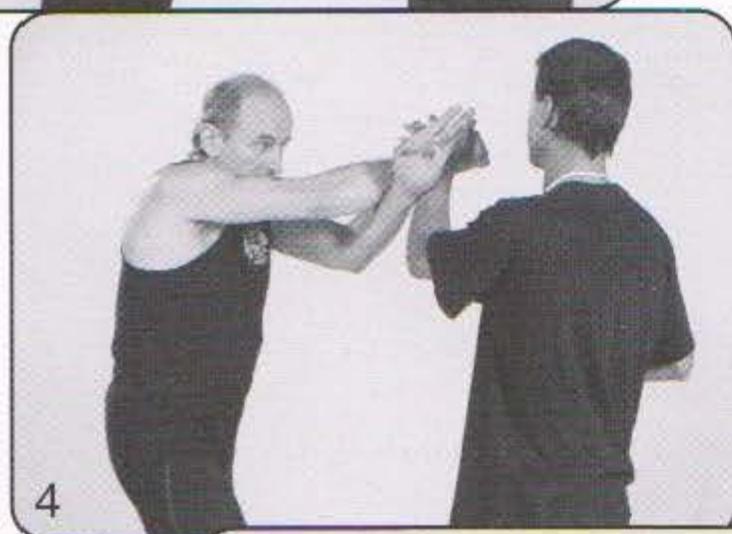
Après une parade de B sur un coup de poing direct au visage, A revient en contrôle revers ; B le bloque directement de face. A enchaîne avec un contrôle de l'avant-bras gauche qui vient neutraliser les deux bras de B : il accompagne cette manoeuvre d'un direct du droit.



CHAPITRE 3 : FLUIDITÉ

2) Sparring avec blocage extérieur sur attaque directe :

B Bloque le direct de la main gauche (photo 3). A attaque par un Biujee (photo 4), suivi d'un Lopsao et d'un revers Quatchoi (Photo 6).



Attention à ne pas suivre le bras de l'adversaire vers l'extérieur au lieu de viser directement les yeux, afin de mieux l'enchaîner avec le revers (Quatchoi).



4 La sensibilité



Tout comme la fluidité, Chisao est un outil de contrôle d'énergie ; un bon conseil : éveillez votre sensibilité avec un bandeau sur les yeux. Un exercice qui suscita la polémique parmi les adeptes de JKD, convaincus que Bruce Lee avait renoncé à le pratiquer, le jugeant inutile (*). Quant à Phongsao, le Chisao personnalisé, on peut l'adapter comme on le sent, en gardant l'énergie en attaque, conformément à la philosophie Jeet Kune Do (**). On peut passer ainsi de Chisao à Palm Phongsao dès qu'on maîtrise ces techniques...

(*) En fait, Jun Fan trouvait que : 1- les Occidentaux avaient trop de mal à comprendre cet exercice. 2- il n'avait plus besoin de s'attarder sur une technique qu'il maîtrisait parfaitement, mais sans la renier pour autant..

(**) voir site officiel WCD : littledragon.free.fr > rubrique Chisao

CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

Quand il rentrait d'un séjour à Hong-Kong où il allait rendre visite à son maître Yip Man, Bruce Lee disait toujours à ses élèves et amis de Seattle : "Cette fois, ils ne sont plus que 5 à pouvoir me battre ; puis 4, puis 3..." JunFran parlait des fameuses techniques des "mains collantes" (Chisao/Phongsao), qui occupent une place essentielle dans l'apprentissage de la redirection ou annulation d'énergie.

1 - Redirection d'énergie par les poignets (Chisao)

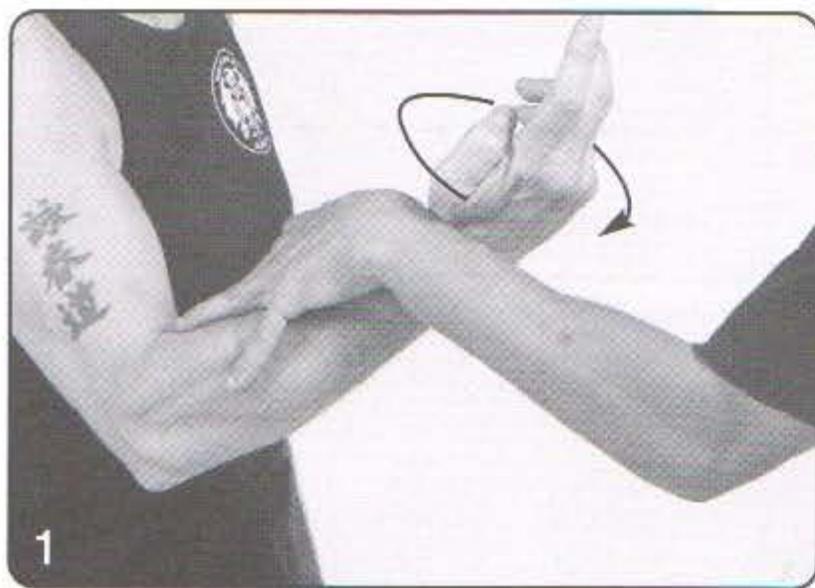
A) Les règles de base

Précisons en préambule qu'il s'agit ici du Chisao enseigné par l'élève de Bruce Lee. Selon James DeMile, il y a en effet quatre positions dans Chisao : Tansao, Bongsao et Fooksao (haut et bas). Quand le bras est en position supérieure (Fooksao), le coude fait un angle vers l'intérieur et l'avant-bras doit être incliné et verrouillé de façon à créer un angle qui contrôlera toute attaque directe. Si le bras est trop en extension, la porte reste ouverte pour une attaque. Si l'attaquant tente une frappe extérieure, par exemple avec un crochet, il est immédiatement châtié par l'adversaire grâce à la pression constante vers l'avant.

B) Les positions

•Tansao/Bongsao.

C'est le côté en action. Tansao est incliné vers le haut en direction de l'épaule du partenaire. Le contact se fait à la base du pouce. (Photo 1). La main vrille, paume vers le haut, en Bongsao, les doigts pointant vers les yeux de l'adversaire et le bras formant un "S", coude à l'extérieur et pointé vers le bas (Photo 2). Cette action doit être directe vers l'avant et non circulaire vers le centre. Le retour de Bongsao en position Tansao est très critique. Il ne faut surtout pas que le coude s'affaisse vers le centre dans ce mouvement. Pour empêcher cela, l'action part d'une vrille de la main en position Bongsao vers l'extérieur avant de retomber en Tansao. Notez encore une fois que c'est ici la main qui mène l'action et non le bras, ce qui permet le contrôle du coude, toujours vers l'extérieur, et empêche un mouvement de rotation.



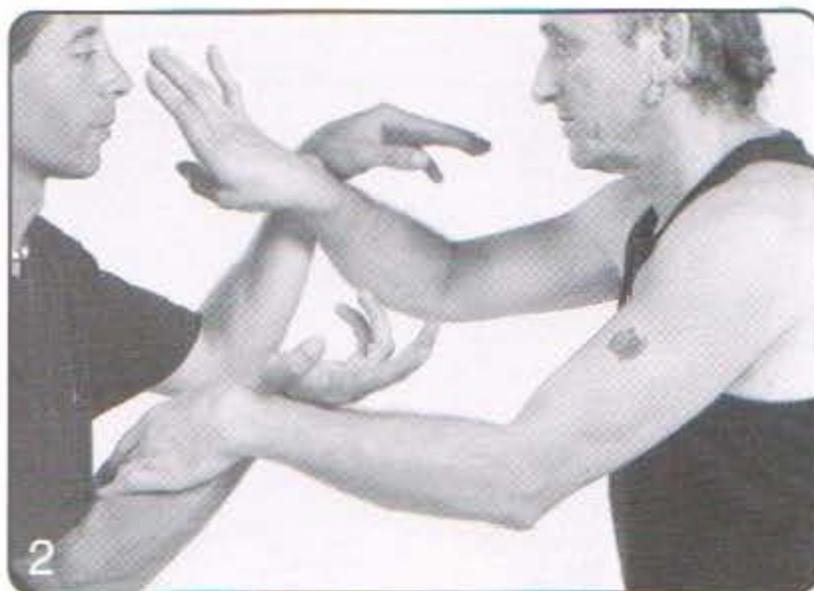
Dans cette application, Sibok Arambel (à gauche) est en position Tansao/Bongsao ; son assistant (à droite) est en position Fooksao.

CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

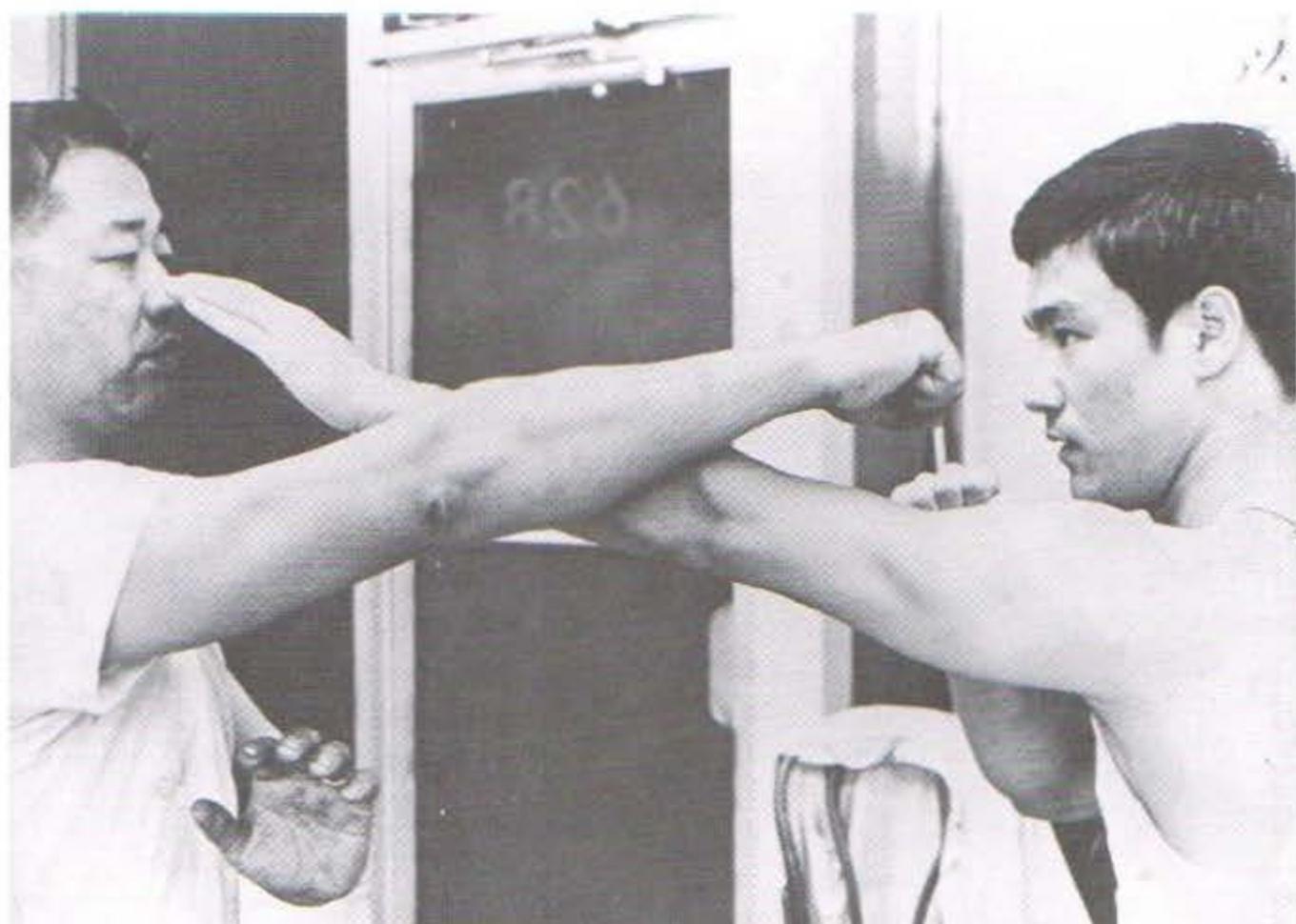
•Fooksao haut et bas.

Le 2^e côté se trouve en position Fooksao, bas sur Tansao et haut sur Bongsao. Fooksao est le "passager" ; il se laisse porter par l'action Tansao/Bongsao. Il est très important de comprendre ce mécanisme, car si Fooksao bouge de lui-même, il ne collera plus et sera immédiatement ouvert à une attaque. La pression de Fooksao sur Tansao/Bongsao est orientée vers l'avant, en veillant à ne pas pousser vers le bas.

De Tansao à Bongsao, Fooksao met la pression sur l'épaule du partenaire, évitant ainsi une attaque du coude ou un Quachoie (attention à ne pas partir en extension dans ce mouvement). Les techniques de trapping dans Chisao sont spontanées, suivant l'angle de l'attaque des pratiquants.



Observez Les positions des mains de L'auteur sur ces deux photos : Chisao position basse de départ ; tansao/phuksao bas (Photo 1). Sijo Arambel, passe de tansao à bangsao avec une première rotation ; son assistant suit Le mouvement et se retrouve en fuksao haut (Photo 2 renversée).



CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ



Combattant A

2 - Attaques de base avec contre :

Enchaînement n°1 :

Combattant B attaque en bas du bras droit : il est en Tansao (Photo 1). Combattant A riposte avec Biujee Bongsao (Photo 3). Attention : le Biujee passe en Lopsao avec le revers. (Photo 5).



Combattant B



Question de vocabulaire

Dans toutes les séquences qui suivent, n'oubliez pas de vous concentrer sur vos sensations. Commencez par vous interroger sur la "densité" de vos mouvements : apprenez à distinguer fermeté et rigidité. La fermeté permet de garder nos angles fermés naturellement, pour ne pas devoir réagir à chaque attaque, et de façon à ce que l'énergie soit toujours en attaque. La rigidité vous expose à être rapidement débordé par la soudaineté d'une attaque et le rythme des enchaînements d'un adversaire aguerri.

CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

Enchaînement n°2 :

B engage une attaque directe sur position haute Bongsao (Photo 1). A applique Fooksao/Biugee (photo 4) suivi d'un contrôle avec frappe (Photo 5).



CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

Enchaînement n°4 :

Sur attaque basse de B low Fooksao (Photo 1), A applique Bongsao avec contrôle direct et avec frappe Chunchoie (Photo 5).



3 - Applications

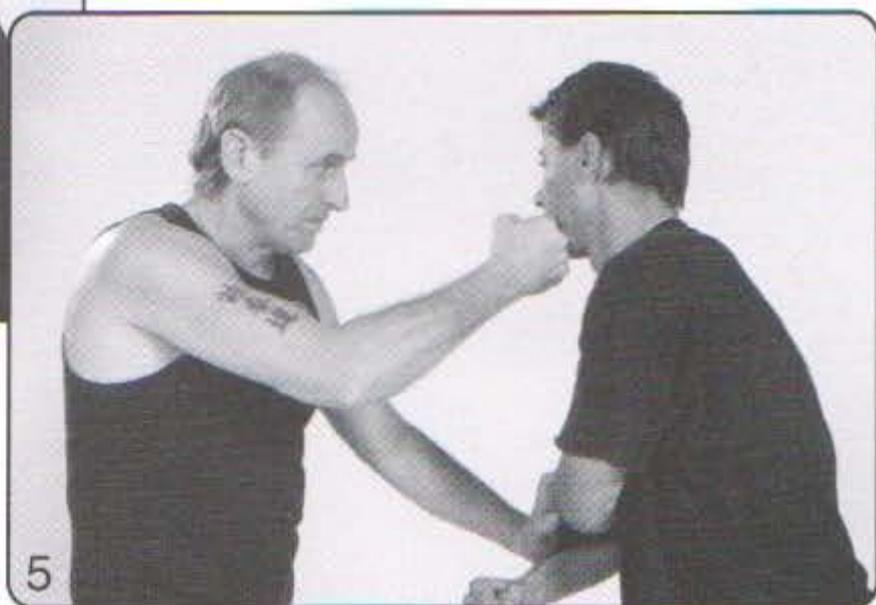
Assaut n°1 :

Départ en position extérieure sur les bras de l'adversaire. Sur une frappe directe du bras gauche, engagez Fooksao/Biujee (Photo 3) suivi de contrôle avec frappe (Photo 4).



Assaut n°2 :

Départ en position intérieure et extérieure sur les bras de l'adversaire. Sur une frappe directe du bras droit (Photo 2), engagez Bongsaao/Biujee (Photo 3) suivi de contrôle avec frappe poing fermé (Photos 4 et 5).



CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

Assaut n°3 :

Départ en position intérieure et extérieure sur les bras de l'adversaire. Sur une frappe directe du bras gauche (Photo 2), engagez Bongsao sur l'épaule extérieure gauche (Photo 3) suivi d'un contrôle avec frappe (Photo 5).

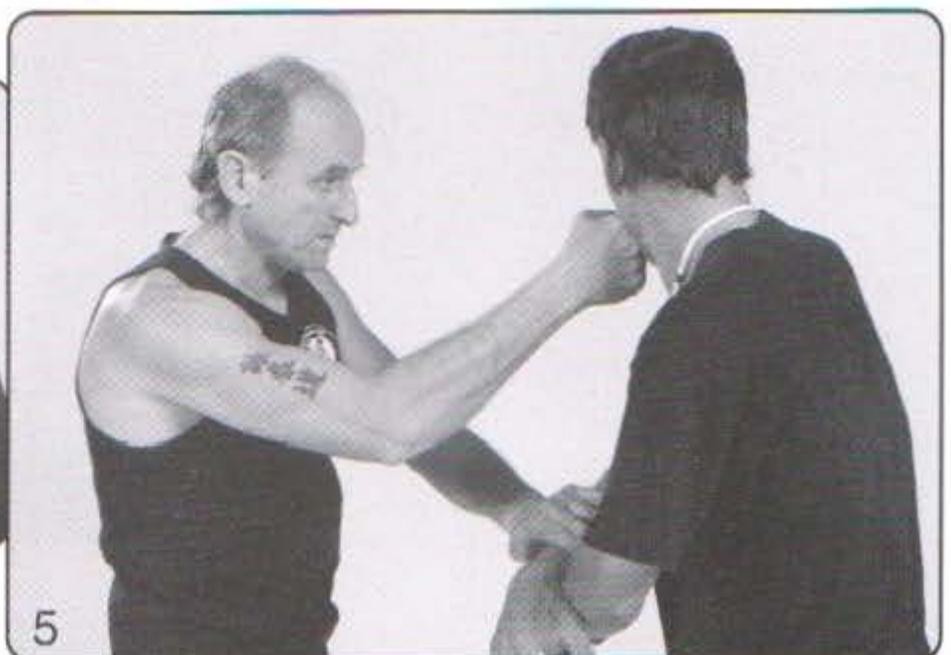


CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

4 - Redirection d'énergie par les paumes et les poignets (Palm/Wrist Phongsao)

Dans cette technique, les mains sont en contact avec les avant-bras de l'adversaire (pas ses poignets). La pression doit s'établir vers l'avant en direction des épaules et non du centre. En fait, les paumes servent d'obstacle et les coudes verrouillés de suspension (voir les concepts). Les doigts restent souples sur l'avant-bras.

L'adversaire doit alors frapper : à l'intérieur avec Chungchoie, ou à l'extérieur avec un crochet ou bien encore un coup de coude. Mais les angles étant fermés, les attaques intérieures s'avèrent impossibles. Par l'extérieur ? "La porte", comme disait Bruce Lee, reste ouverte et la sanction immédiate. A un niveau supérieur, Jun Fan savait aussi contrôler les coups de genoux et les coups de pieds.



Enchaînement n°1 :

Sur menace d'attaque, lancez un double trapping direct (Photos 2 et 3), suivi d'un contrôle (Photo 4) et d'une frappe (Photo 5).

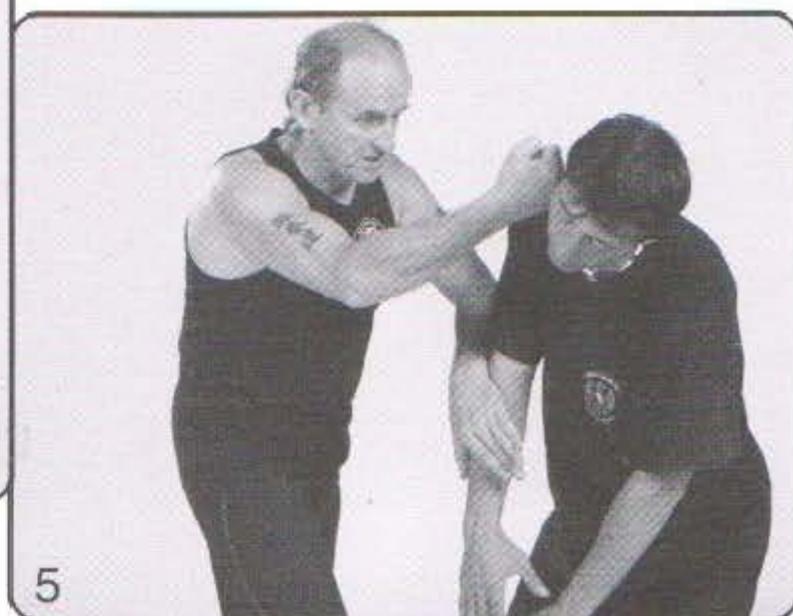
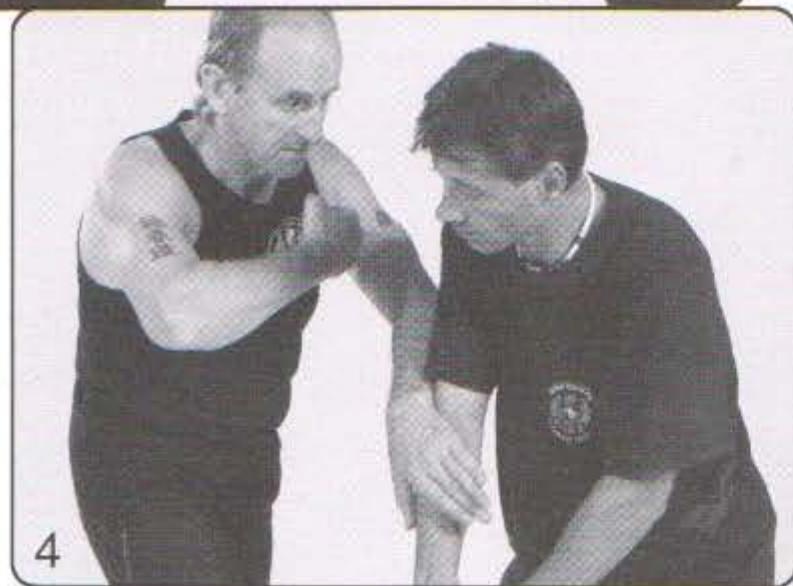
Une danse d'insecte ?

James Demile avait vu Bruce Lee pour la première fois au cours d'une démonstration de Gung Fu à Seattle (USA). Jesse Glover l'avait convaincu d'assister à cette étonnante représentation. Après son passage, Sijo DeMile rencontra Bruce Lee pour le féliciter, ajoutant aussitôt que c'était... "une danse d'insecte" et que dans un combat réel, ses techniques seraient sans effet. Il faut dire que DeMile avait combattu en poids lourds dans le championnat de l'US Air Force et qu'il avait le sang chaud. Bruce Lee a aussitôt relevé le défi. Dans les dix secondes qui suivirent, Sijo fut bien incapable de mettre K.O. ce "petit freluquet" ! Ce jour-là, c'est avec Palm Phongsao que JunFan a contrôlé et neutralisé tous les coups de DeMile...

CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

Enchaînement n°2 :

Même position initiale. Déclenchez un double trapping avec déplacement sur le côté (Photos 2 et 3), suivi d'un contrôle et d'une frappe de revers (Photos 4 et 5).



CHAPITRE 4 : SENSIBILITÉ

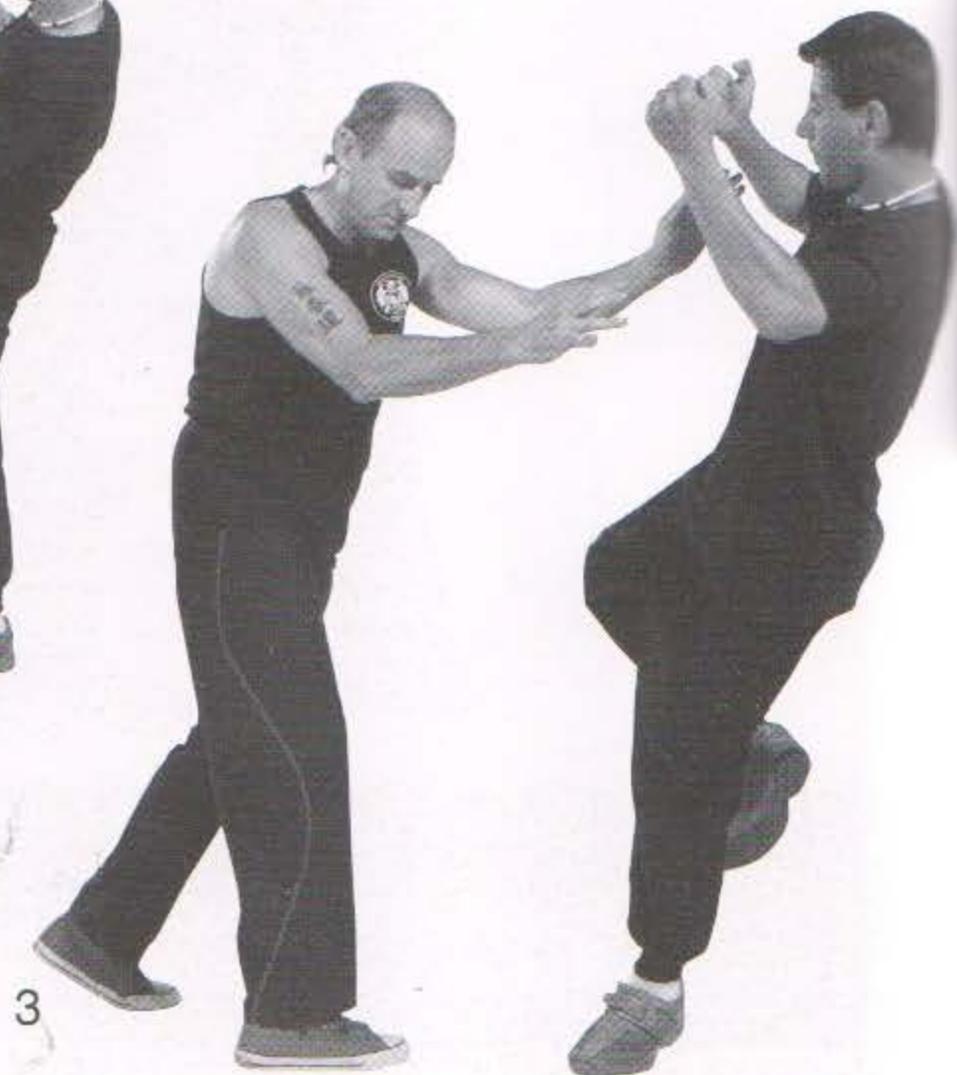
Enchaînement n°3 :

Lancez une attaque directe sur la garde de l'adversaire (Photos 2 et 3) qui se protège. Enchaînez aussitôt avec Fooksao et frappe simultanée (Photos 4 et 5).



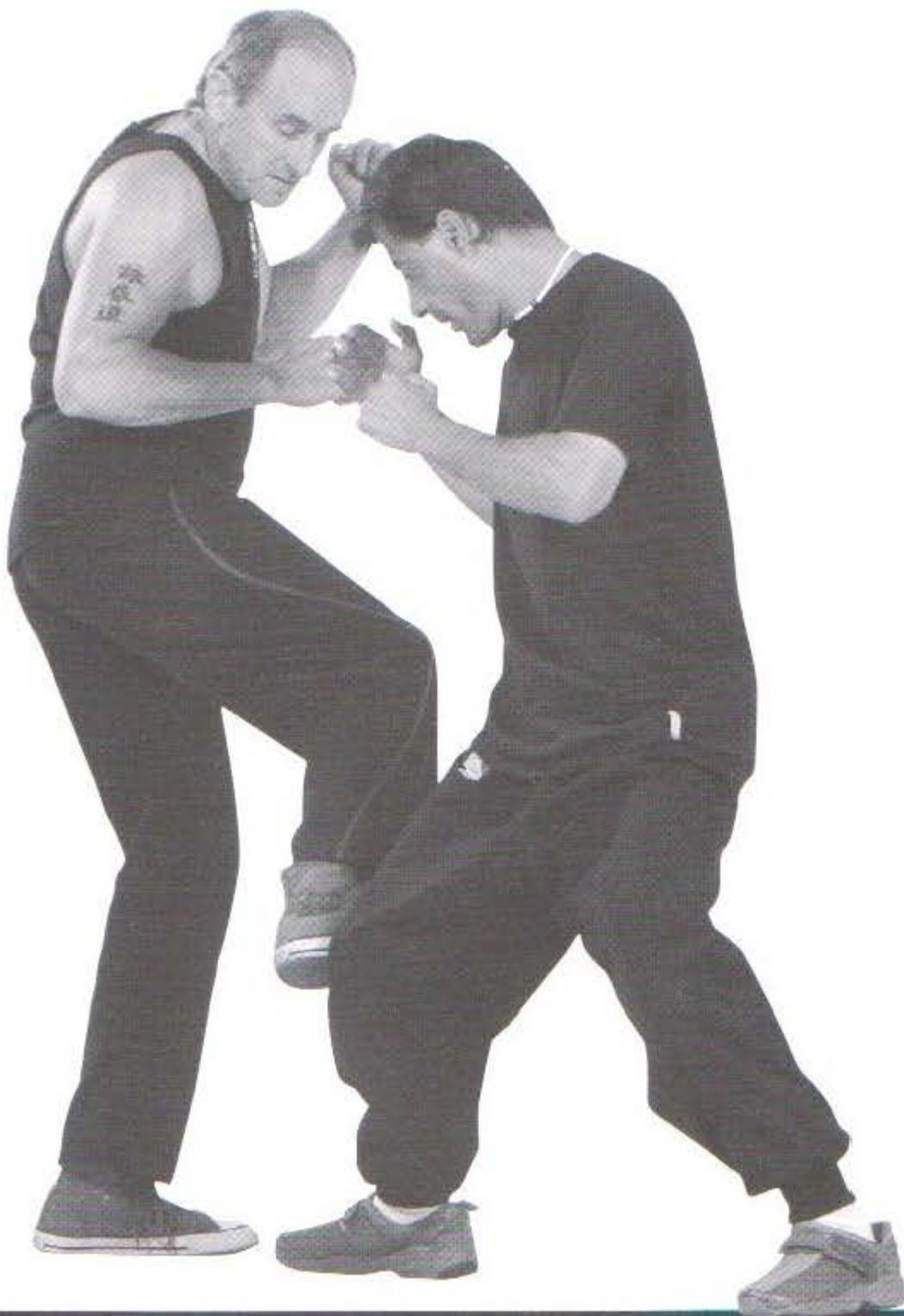
Enchaînement n°4 :

Après un engagement des mains sur les avant-bras de l'adversaire pour le contrôler, celui-ci tente un coup de genou (Photo 1) ; mais sous la pression de votre poussée, il perd sa base et bascule en arrière (Photo 3).



5

Les coups de pied

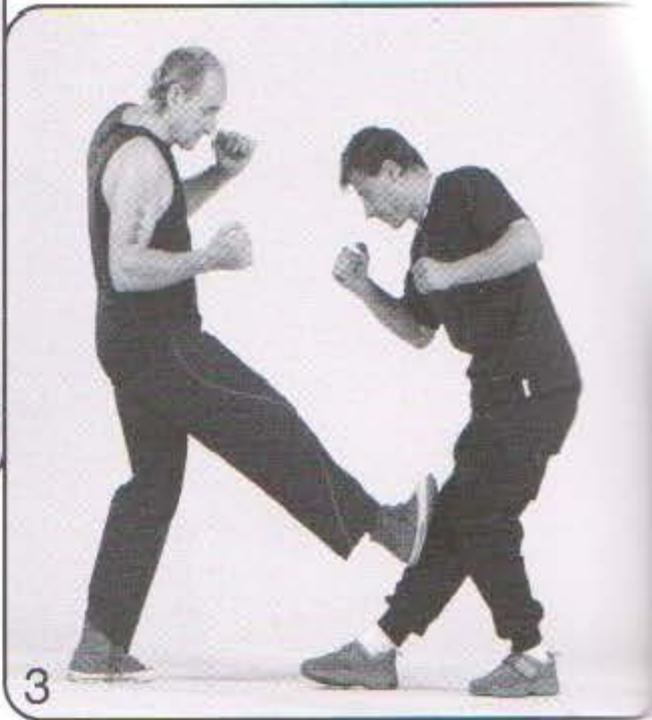


En Jun Fan Gung Fu, les coups de pied sont donnés bas, en-dessous de la ceinture. Il est naturellement très utile d'avoir une bonne maîtrise des coups de pied hauts, surtout d'un point de vue défensif. Mais le parcours cinématographique de Bruce Lee ne doit pas faire illusion : il vient bien du Wing Chun ; dans son enseignement à Seattle, il n'a jamais donné la priorité aux coups de pied circulaires qui l'ont rendu célèbre bien plus tard dans ses films.

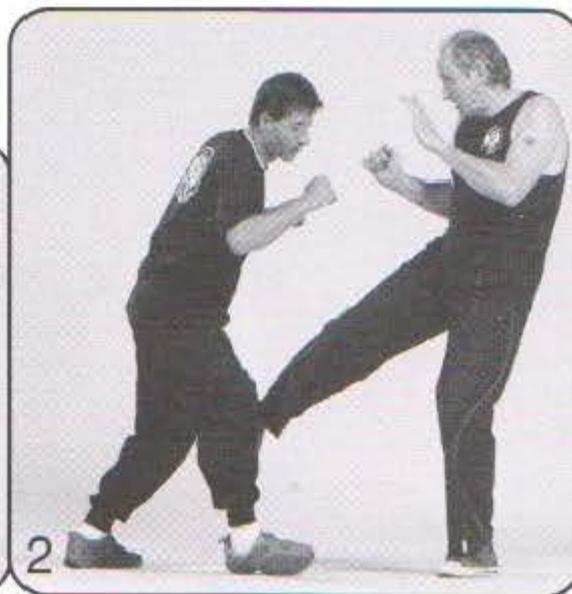
1 - Le coup de pied

A) Direct :

Il s'agit d'un coup de pied de défense mais aussi d'attaque. Levez le genou et inclinez le pied vers l'extérieur, puis de haut en bas. Frappez alors le genou ou le tibia de l'adversaire sans vous laisser embarquer vers l'avant. On incline le pied pour avoir plus de surface de contact.



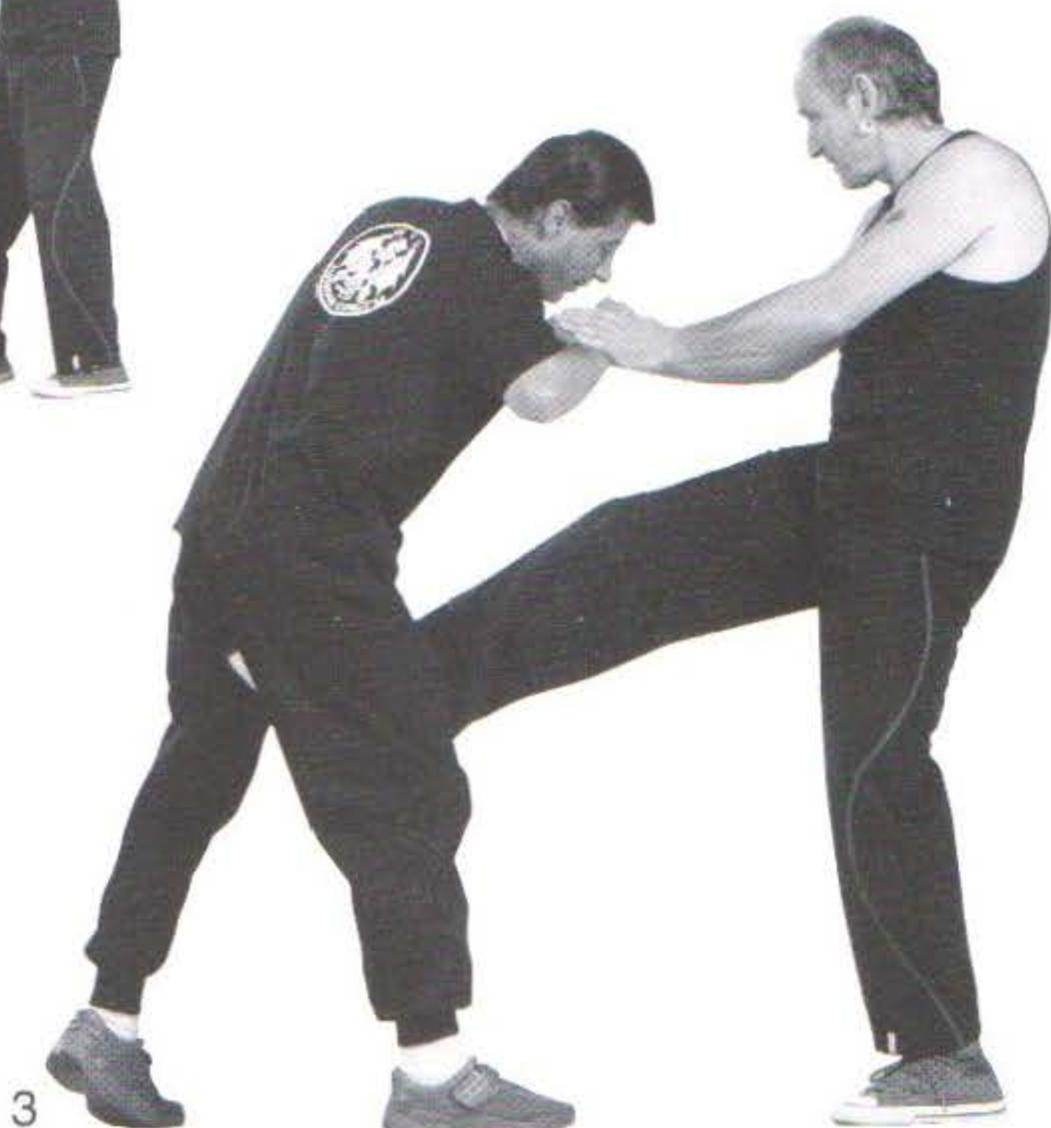
Ce coup d'arrêt ou d'attaque, ici le pied tourné vers l'extérieur (Photos 2 et 3), est particulièrement recommandé contre un "Kicker", à condition bien sûr de maîtriser les principes de timing et de distance.



Le Coup d'arrêt ou d'attaque peut aussi être lancé pied tourné vers l'intérieur (Photo 3) ; hors de la zone de danger, la technique s'exécute avec un pas chassé ; elle peut aussi être appliquée vers l'arrière et sur les côtés.

B) Fouetté :

A partir d'Open Bijong, votre pied avant part sans tension, directement (c'est important !) vers le haut, dans l'entrejambes de l'adversaire (Photos 2 et 3). Pliez le genou naturellement, sans forcer le geste, et surtout sans prendre de recul dans l'action par un mouvement du pied qui trahirait vos intentions et vous ferait perdre un temps précieux. Une fois le coup porté, les mains entrent en action pour contrôler et frapper (Photo 3).



Que se passe-t-il si votre adversaire avance en garde inverse de la vôtre ? Il suffit de changer l'angle du pied. De toute façon, le fait de partir d'une position relâchée mais maîtrisée et explosive, augmente la rapidité du coup et surprendra encore davantage votre ennemi.

C) De côté :

Il s'agit ici d'une technique au-dessus de la ceinture. Veillez à ne pas incliner le haut du corps vers l'arrière pour que l'énergie du coup ne se disperse pas (Photos 3 et 4).



D) Circulaire :

A partir de la position Open Bijong, pivotez sur la jambe avant pour frapper d'un mouvement tournant, en veillant à garder le genou souple avec la jambe arrière. Le contact doit se faire avec la pointe du pied (et non le dessus du pied qui caractérise généralement un coup de pied dit de compétition). Visez l'intérieur de la jambe de l'adversaire au niveau du tibia, du genou ou de la cuisse, de face par rapport à l'adversaire.



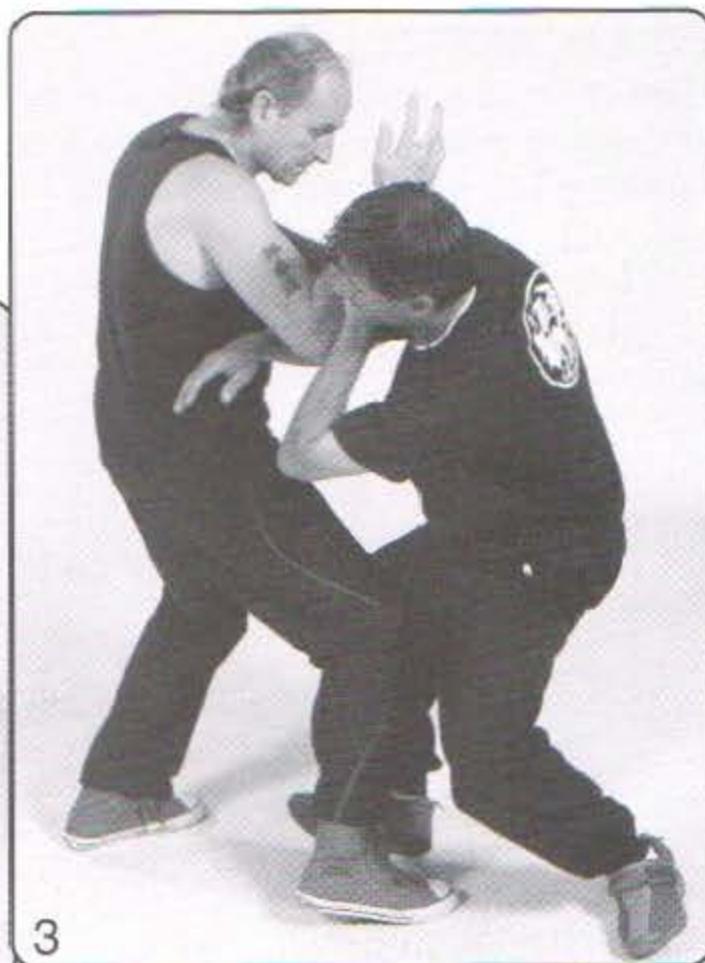
Il n'y a pas à hésiter ici : ce coup de pied ne peut être lancé sur l'extérieur de la jambe. Il vous faudrait en effet plus d'angle, en étant placé davantage sur le côté pour atteindre votre cible.

2 - Le coup de genou

À une distance de combat rapprochée, (dite de combat de mains), ou en milieu confiné, impossible de donner un coup de pied. En revanche, il devient aisé de réaliser des frappes rapides du genou pour déstabiliser l'adversaire par l'intérieur ou par l'extérieur de sa jambe d'appui.

A) Intérieur :

Le genou permet de faire levier avec l'avant-bras (Photos 2 et 3).



B) Extérieur :

Contrôle et frappe simultanés (Photos 1 et 2) avec maintien du genou par contact extérieur (Photo 3).

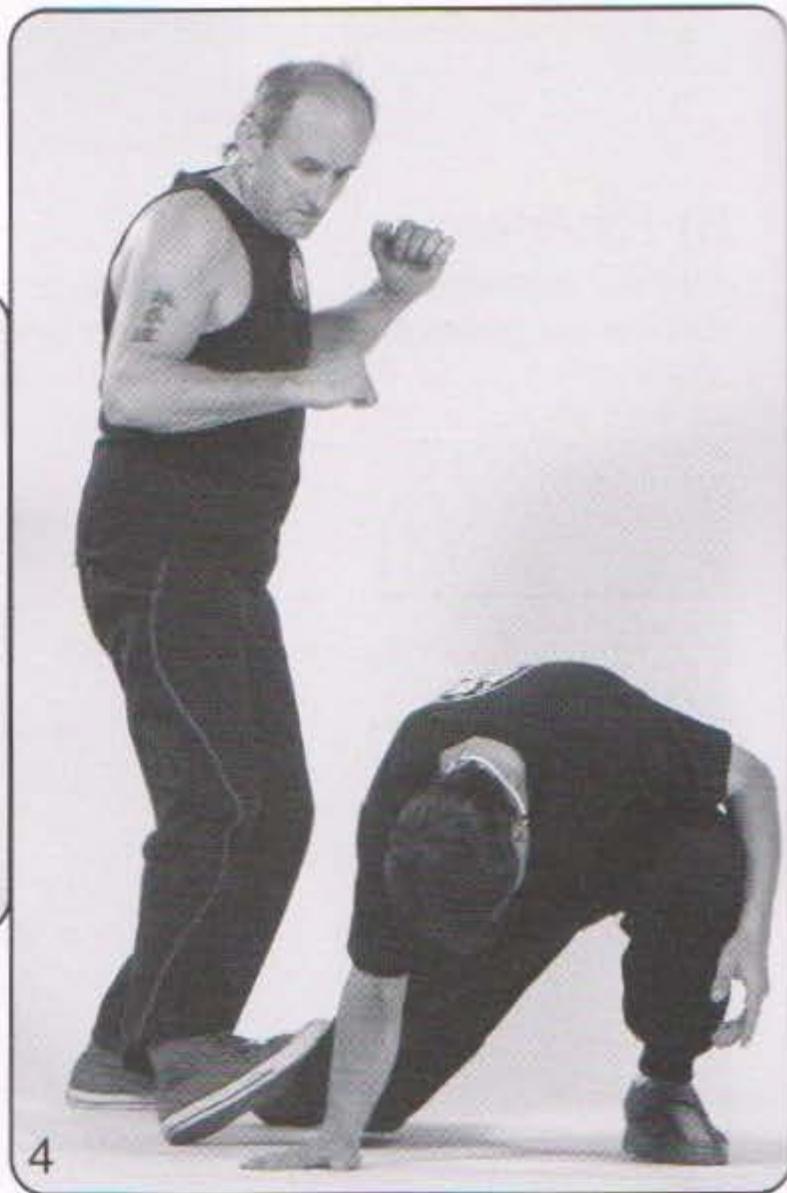


3) Contre-attaque sur coup de pied

Pour être efficace, un déplacement latéral défensif doit être effectué dans un angle très serré, ce qui vous met immédiatement en position de contre-attaque instantanée. C'est la rotation de la hanche qui va déterminer cet angle.

A) De face :

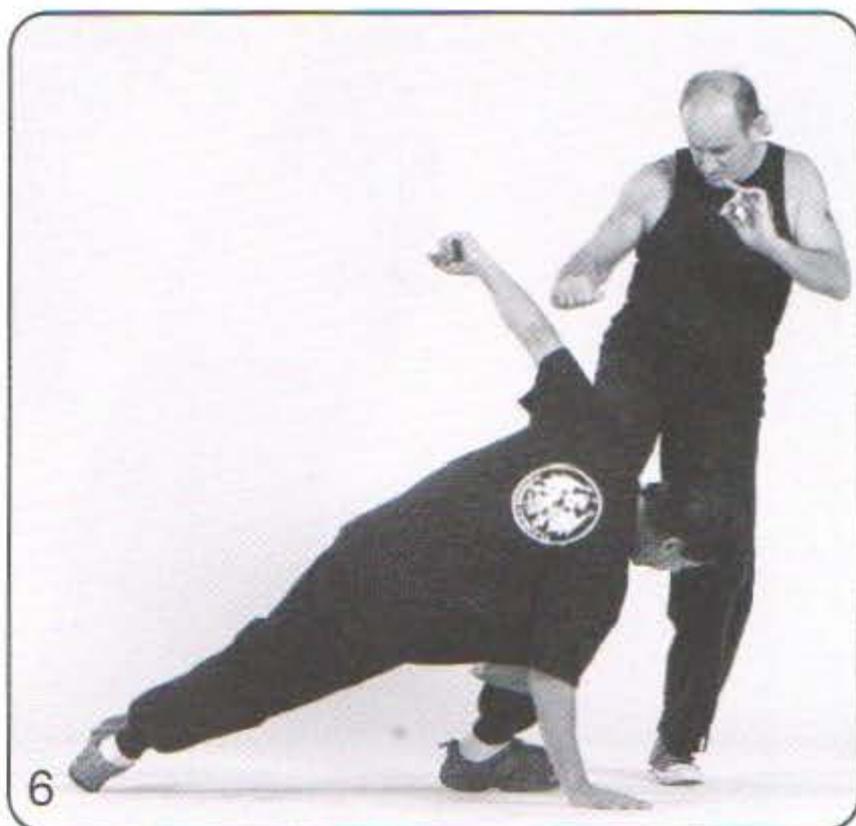
Dans un déplacement axial, la distance minimale à respecter pour une contre-attaque immédiate est la longueur de jambe du Kicker + quelques centimètres. Il est important que vous preniez la mesure très rapidement de ce "fossé" à franchir, en fonction de la taille et de la corpulence de votre adversaire.



CHAPITRE 5 : LES COUPS DE PIED

B) Intérieur :

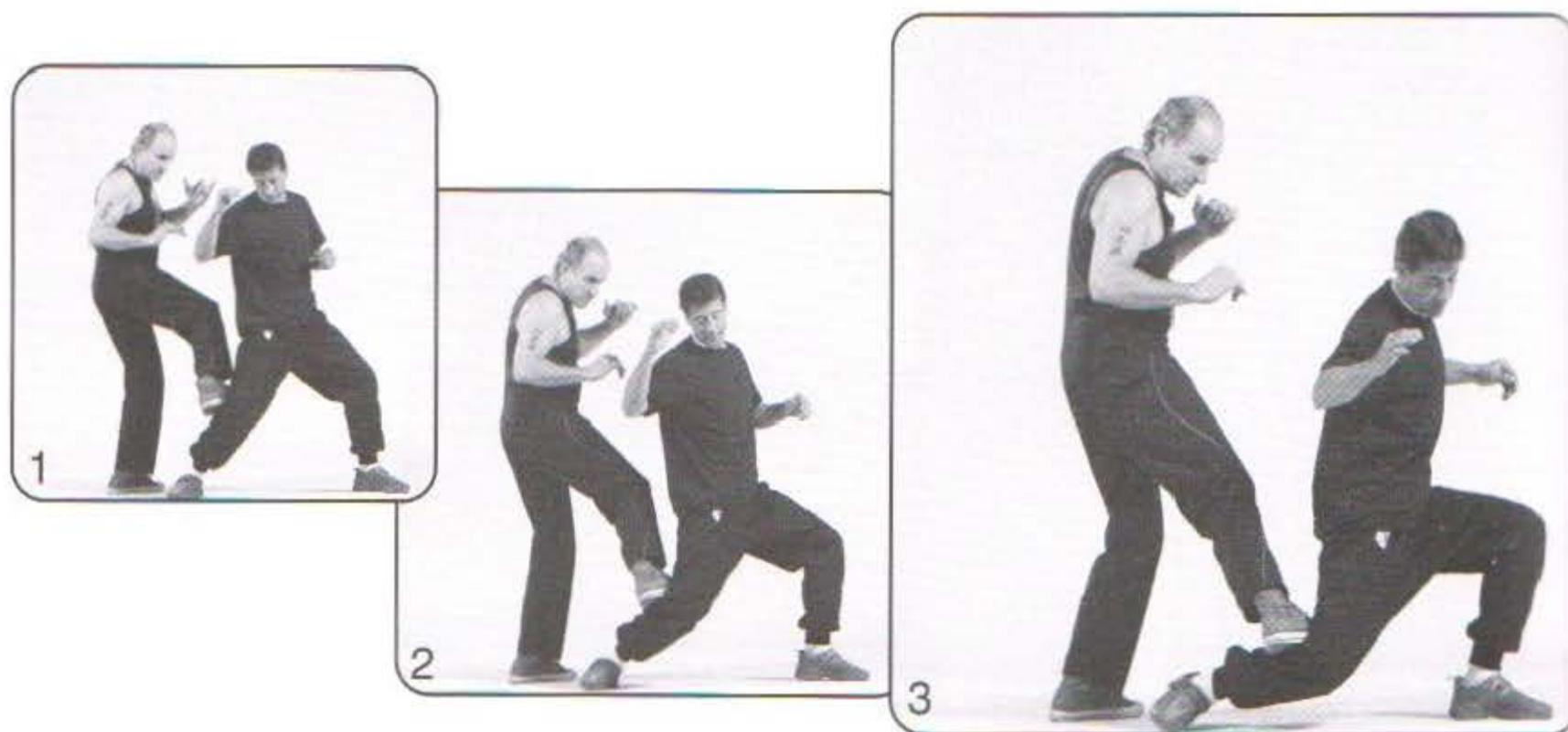
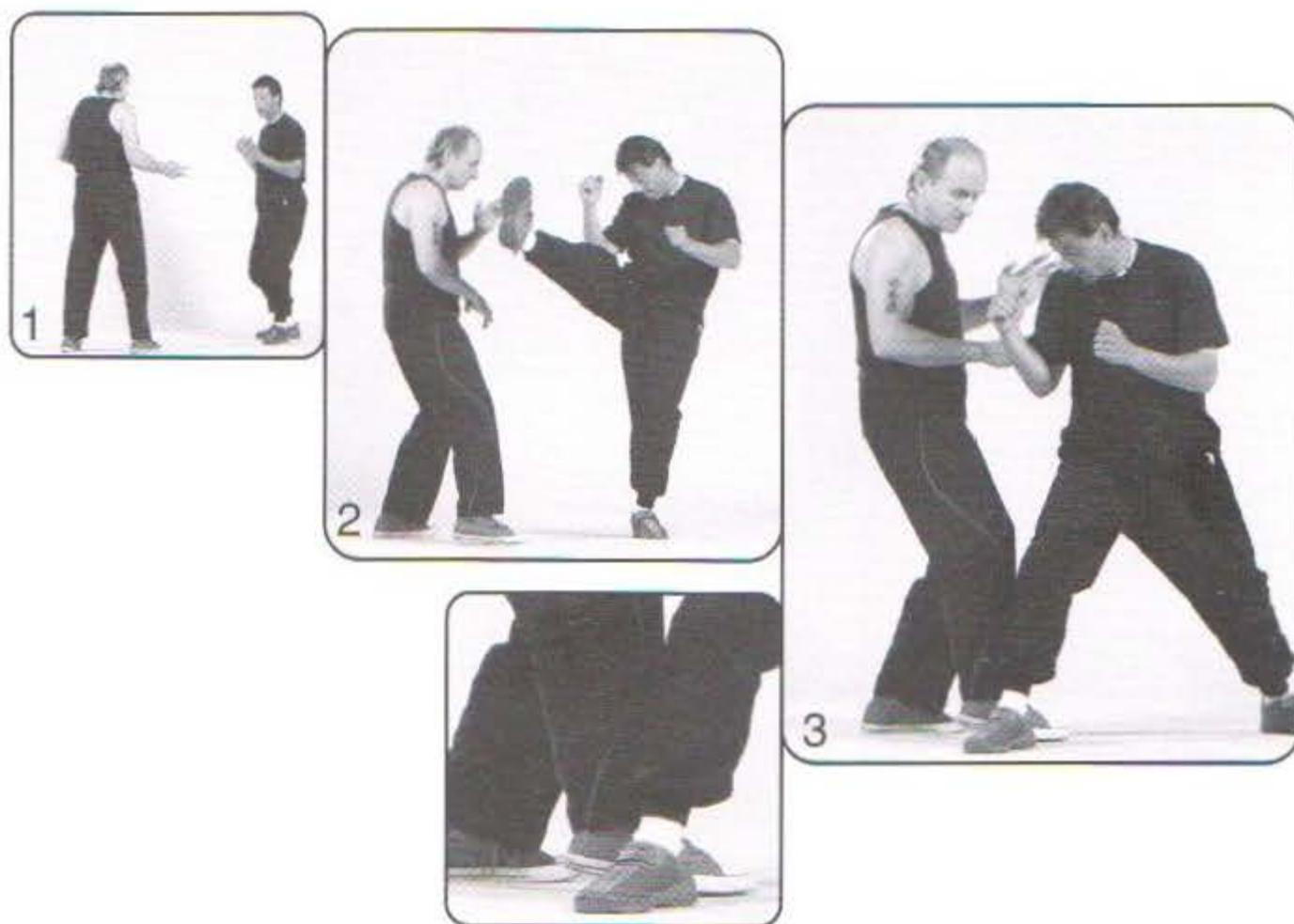
Opérez un déplacement latéral à l'intérieur du coup de pied. Ce geste technique suppose que vous ayez acquis un bon sens du timing. Exercez-vous avec un partenaire, et entraînez-vous pas à pas (Photos 2 et 3) à percevoir ses intentions avant de "voir" partir le coup de pied. Une fois le coup déclenché, vous le laissez passer (Photo 4) avant de ripostez par un coup donné à l'intérieur du mollet (Photos 5 et 6).



CHAPITRE 5 : LES COUPS DE PIED

C) Extérieur :

La contre-attaque sur un déplacement latéral extérieur sera différente de celle exécutée sur un déplacement latéral intérieur, compte tenu de votre position par rapport à l'adversaire. Plus exigeante, cette technique vous donne un réel avantage pour riposter (Photo 3 + Détail).



Dans cet enchaînement, où vous avez laissé passer un coup de pied direct de l'adversaire (Photo 1), on le retrouve en fente, pied gauche en avant. Sur son extérieur, vous avez la possibilité de tirer parti de sa position pour exécuter une attaque dans son dos sur un pas, derrière le genou (Photos 2 à 4).

6 Les attaques



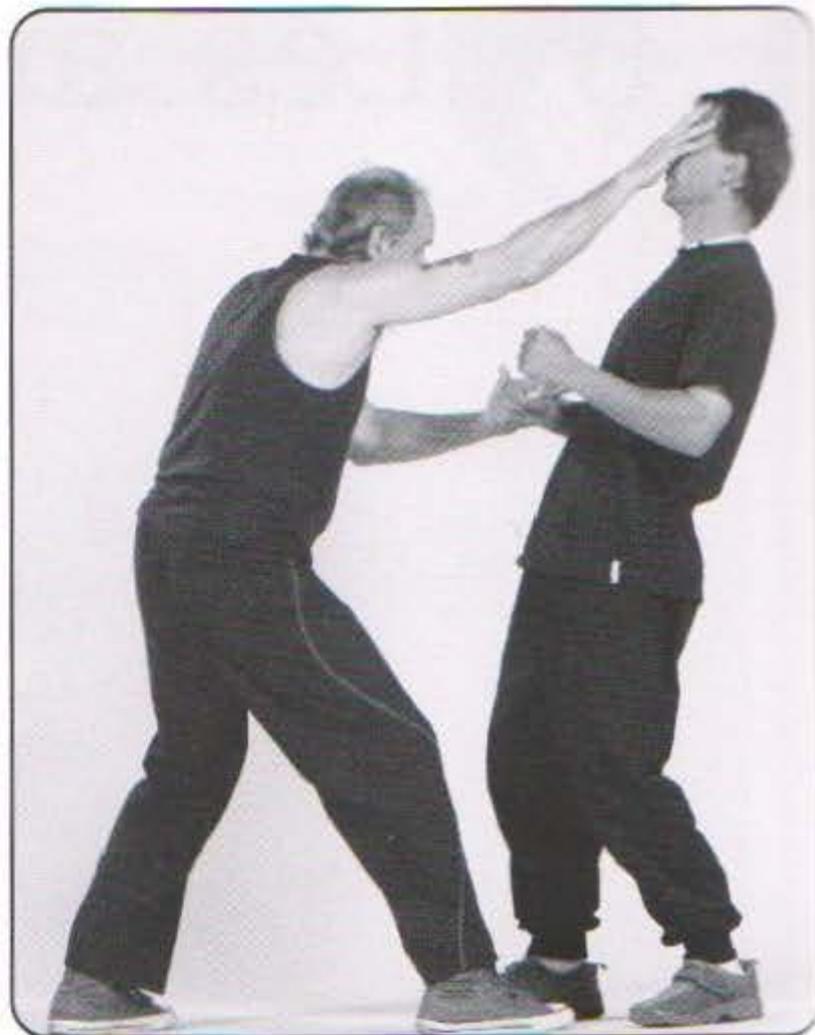
Quand on parle d'attaque, on pense aussitôt à la distance. A commencer par celle qui vous sépare de l'adversaire. A vous de tromper votre ennemi avant de le neutraliser en ouvrant les mains avec Open Bijong. "Je me souviens du jour où Jesse Glover, assis dans son fauteuil à deux mètres de moi, m'a dit en parlant de Bruce Lee : " Du siège où je me trouve, il aurait explosé vers toi et tu n'aurais rien vu! "

1 - Attaque soudaine (Lunge Close) :

Voici sans doute la technique la plus importante de ce système d'attaques. Il s'agit d'une attaque soudaine et imprévisible. Disons-le d'emblée : aucun autre art martial ne possède cette technique ! Le corps est en appui à 90° sur la hanche et sur la jambe arrière. Les mains sont ouvertes (Photo 1). Par la convergence, le corps est projeté vers l'avant (sans débloquer la hanche) et non vers le haut. La main droite est projetée en attaque Biujee, la gauche en Wusao (Photo 2). Lunge Close se termine en position Closed Bijong. Distinguez bien ici la différence entre soudaineté et rapidité. L'oeil entraîné ne se fera pas surprendre par la rapidité, mais la soudaineté le trompera à chaque fois.

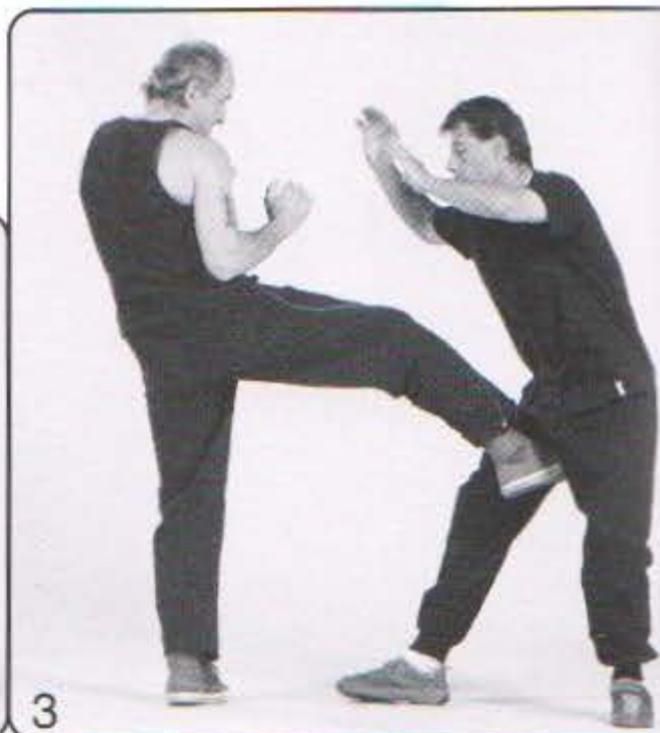
Soudaineté : le geste pur et explosif sans mouvement préalable.

Rapidité : vitesse entre le point A et le point B.



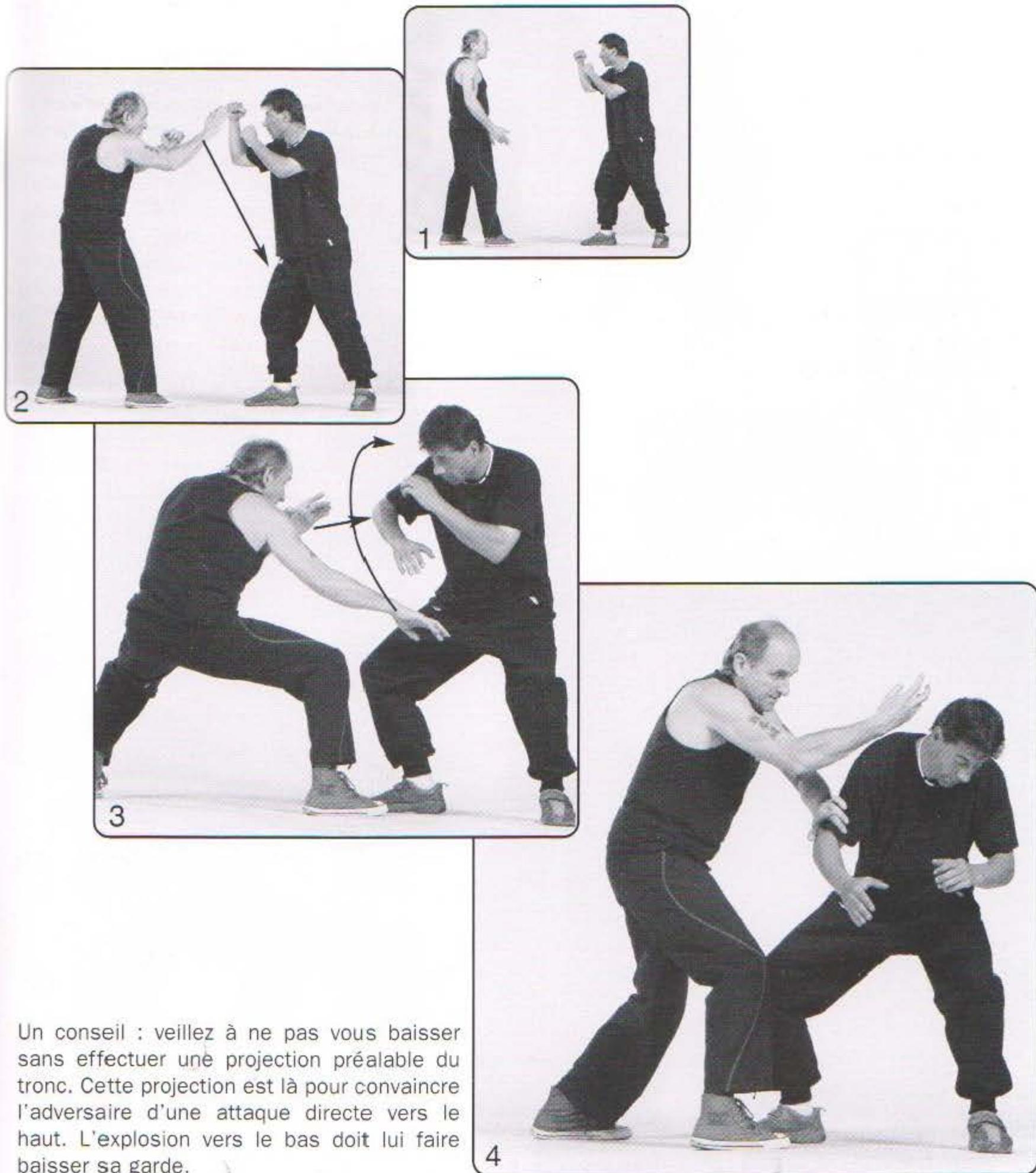
2 - Coup de pied chassé :

Il s'agit d'une attaque en coup de pied, précédée d'une feinte haute sur un adversaire sans garde. Une seule action et non deux séparées : le coup de pied est déclenché dans l'attaque Biujee. Le Biujee sert de feinte (Photo 2). Un pas chassé projette le pied en fouet dans l'entrejambes de l'opposant (Photo 3). Pour être efficace, la feinte doit être explosive à bonne distance. Ici, elle doit provoquer une montée de la garde à hauteur du visage pour ouvrir le chemin de la zone génitale.



3 - Feinte vers le bas (Haibo) :

Cette technique de feinte s'effectue de haut en bas sur une attaque haute face à un adversaire en garde. Après une projection vers l'avant du tronc, les mains levées (Photo 1), abaissez subitement le corps latéralement, en écartant les pieds (Photo 3). Attention : c'est le pied avant qui bouge et non l'arrière. Le corps se relève alors immédiatement et se recentre sur l'axe de l'adversaire ; la jambe arrière avance pour retrouver la position Closed Bijong. La main en attaque part en revers (Quachoié) tandis que l'autre main reste en contrôle au niveau du coude de l'adversaire (Photo 4).

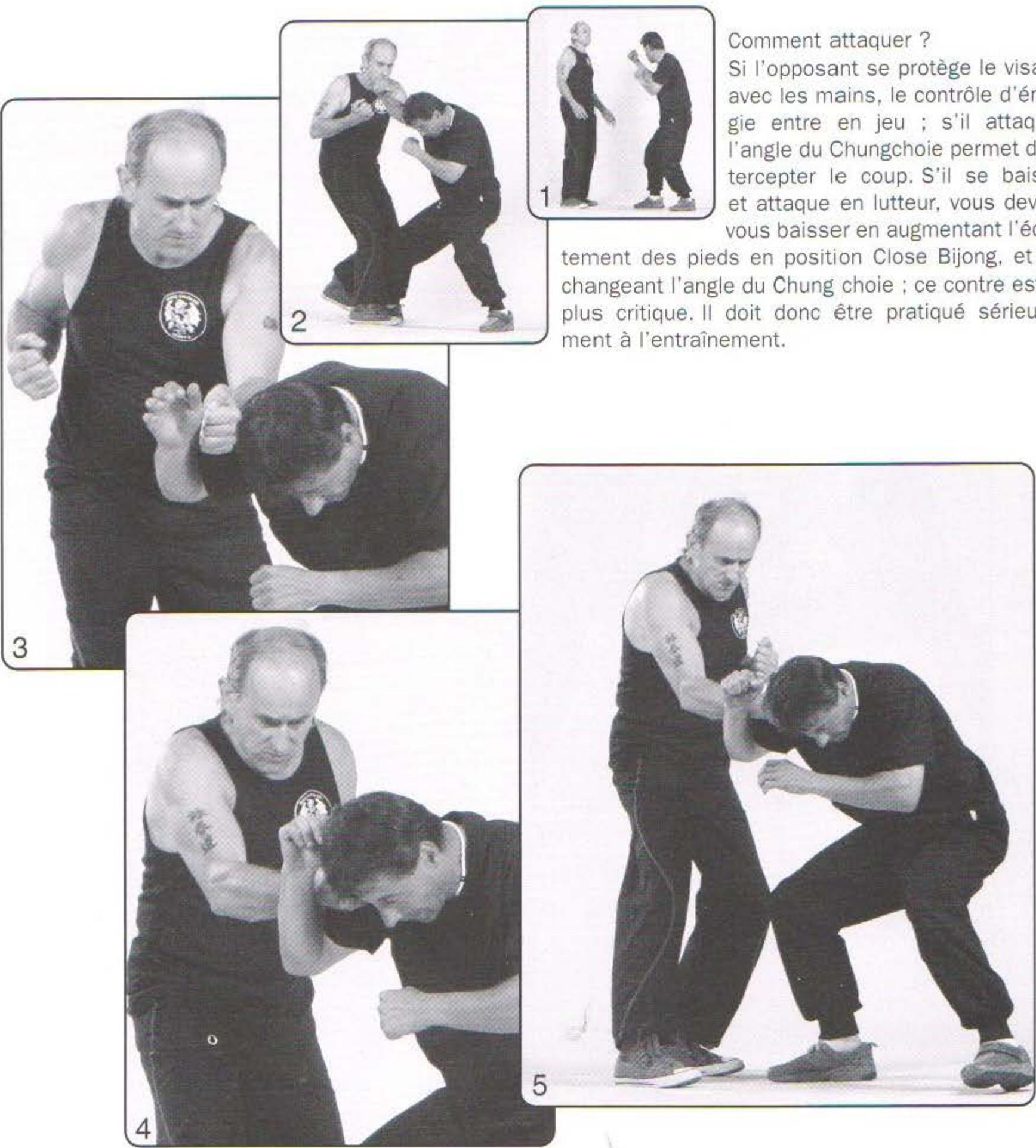


Un conseil : veillez à ne pas vous baisser sans effectuer une projection préalable du tronc. Cette projection est là pour convaincre l'adversaire d'une attaque directe vers le haut. L'explosion vers le bas doit lui faire baisser sa garde.

4 - Attaque en coups de poings répétés

(Double Chung Choie) :

Exploitez sur l'adversaire en Chung choie. Il est important de respecter l'angle indiqué (Photos 2 et 3) pour éviter un contre par l'intérieur ; il s'agit d'un coup intercepteur. Si votre adversaire se baisse, vous pouvez ajuster l'angle de frappe, mais gare au contre des lutteurs. La distance est primordiale ; elle ne doit pas augmenter, si l'ennemi part en retrait. A très courte distance, le crochet n'est pas une menace, la ligne droite étant la plus courte. Sur cette attaque, l'ennemi doit battre en retraite (Photos 4 et 5).

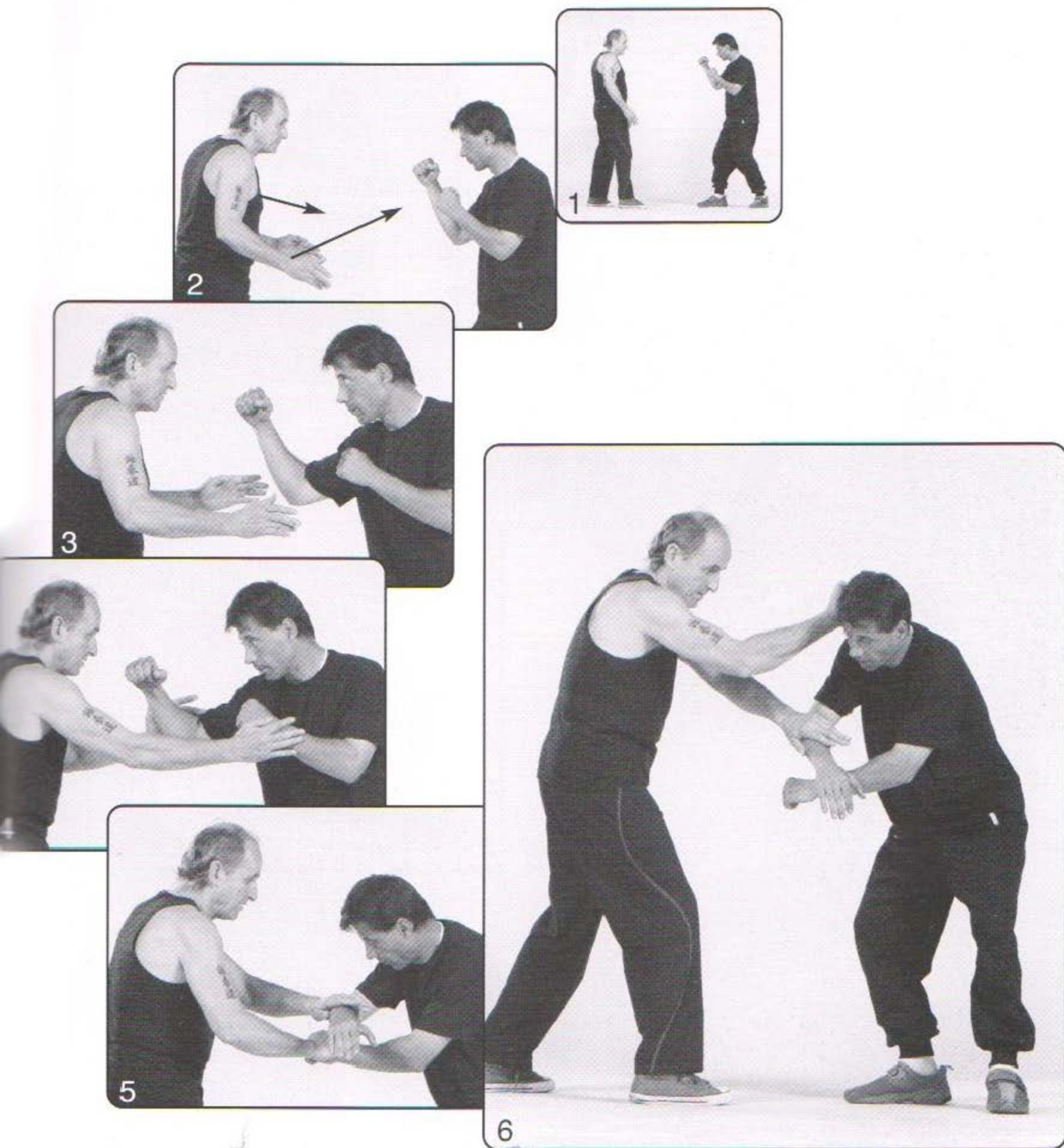


Comment attaquer ?

Si l'opposant se protège le visage avec les mains, le contrôle d'énergie entre en jeu ; s'il attaque, l'angle du Chungchoie permet d'intercepter le coup. S'il se baisse et attaque en lutteur, vous devrez vous baisser en augmentant l'écartement des pieds en position Close Bijong, et en changeant l'angle du Chung choie ; ce contre est le plus critique. Il doit donc être pratiqué sérieusement à l'entraînement.

5 - Attaque retardée (Delay Close) :

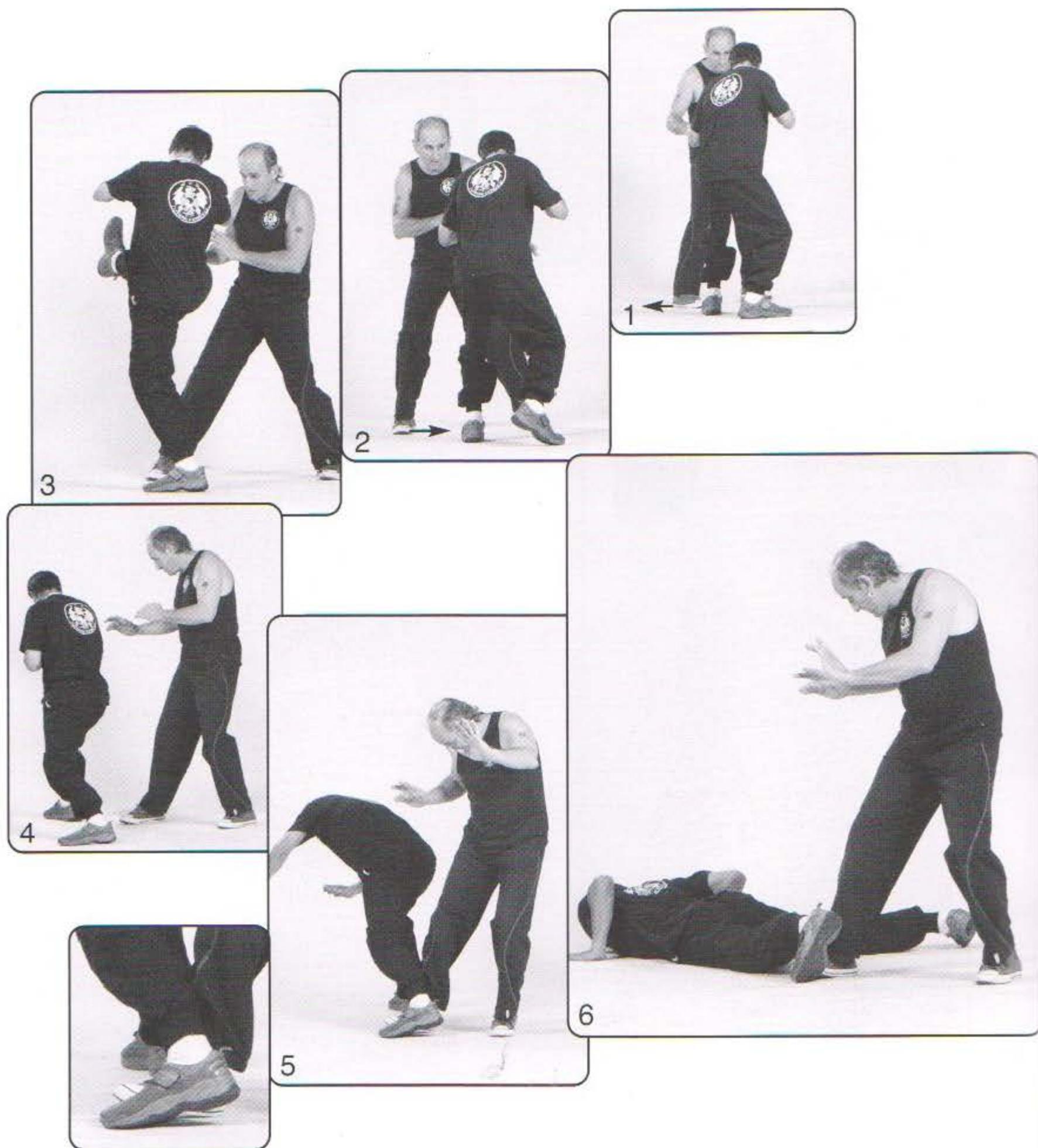
Cette technique demande beaucoup de maîtrise. Il s'agit de s'exposer pour une fraction de seconde à l'attaque de l'adversaire avec un mouvement furtif mais ostensible du tronc vers l'avant. (Photo 2). Enchaînez aussitôt avec les mains qui partent en attaque (Photo 3), et interceptent la frappe de l'adversaire (Photo 4).



Avec cette attaque (Photos 5 et 6), il s'agit d'attirer l'offensive de l'adversaire en "annonçant" votre propre attaque. Une fois de plus, vous devrez travailler cette technique régulièrement à l'entraînement pour espérer approcher la vista de Bruce Lee en combat.

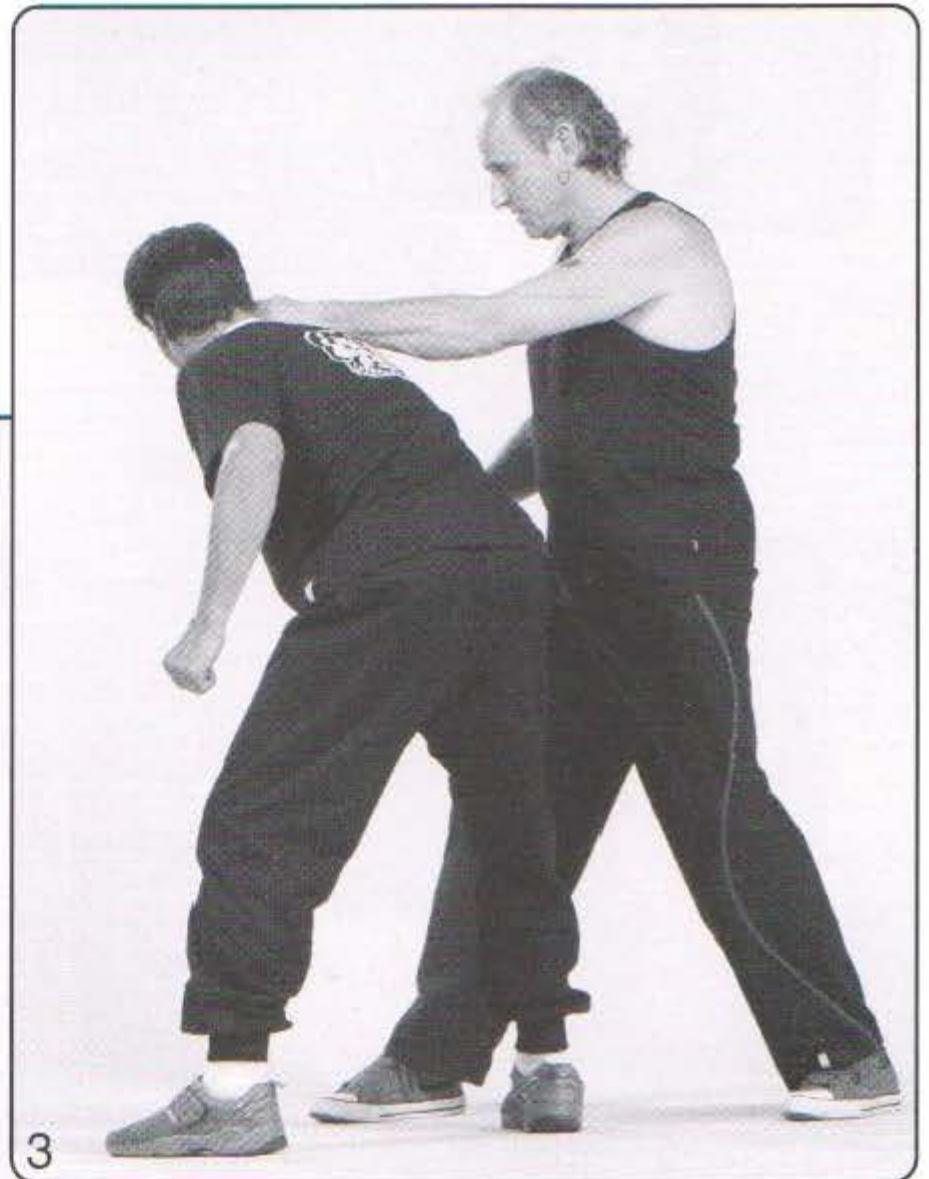
6 - Feinte sur "Kicker" (Hésitation Close) :

Pour cette technique, vous devez maîtriser parfaitement la distance du coup de pied (Cf la zone de danger ou le fossé). Il s'agit de mettre la pression face à un spécialiste des coups de pieds, un "Kicker", pour l'obliger à frapper (Photo 3) ou parvenir à le faire hésiter. Vos déplacements doivent être explosifs et très courts avec l'intention (réelle ou feinte) d'une attaque. Celle-ci pourra être directe ou latérale (Photos 5 et 6).



7 - Attaque/esquive (Guibo) :

Sur un coup de poing direct de l'adversaire (Photo 1), ici un droitier, faites un écart à gauche et vers l'avant, en gardant le pied gauche en avant, et avec le bras droit qui part en esquive Biujee (Photo 2). Veillez à tourner légèrement le corps vers la gauche avec l'autre main en position Wusao. Poursuivez avec un redressement explosif, en recentrant le corps sur l'axe de l'adversaire (en position Closed Bijong) ; notez que la main en esquive se place au-dessus du coude de l'adversaire et l'autre frappe simultanément (Photo 3).

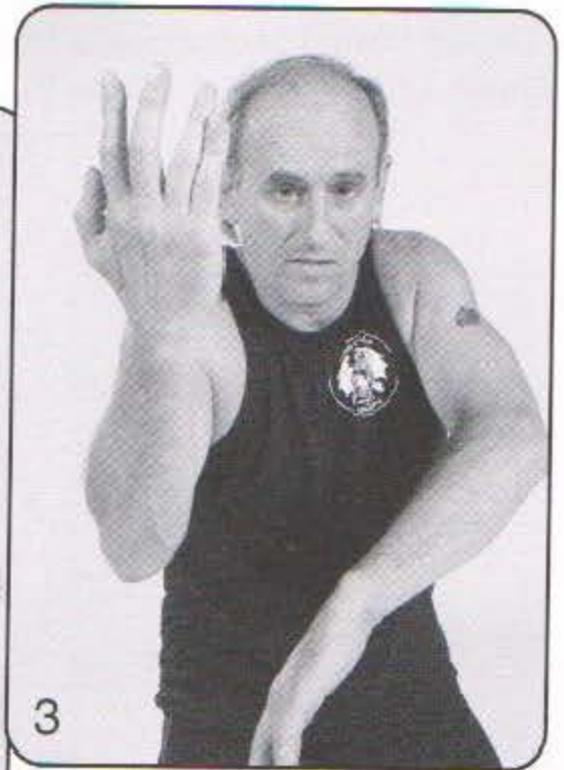
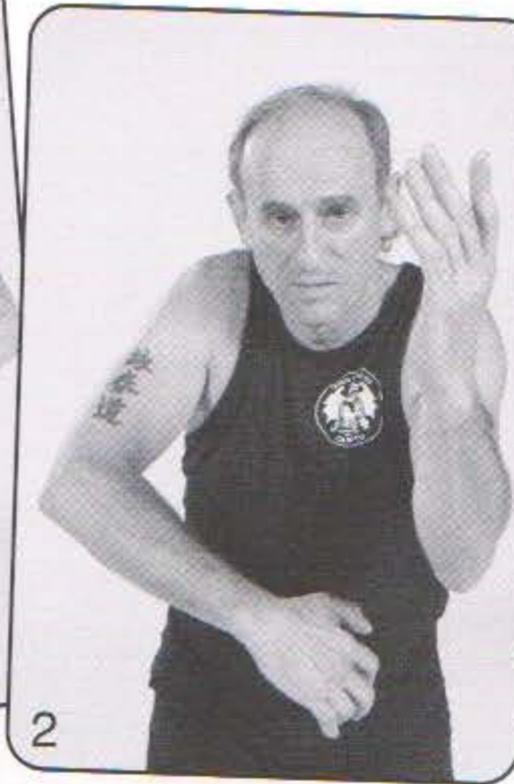
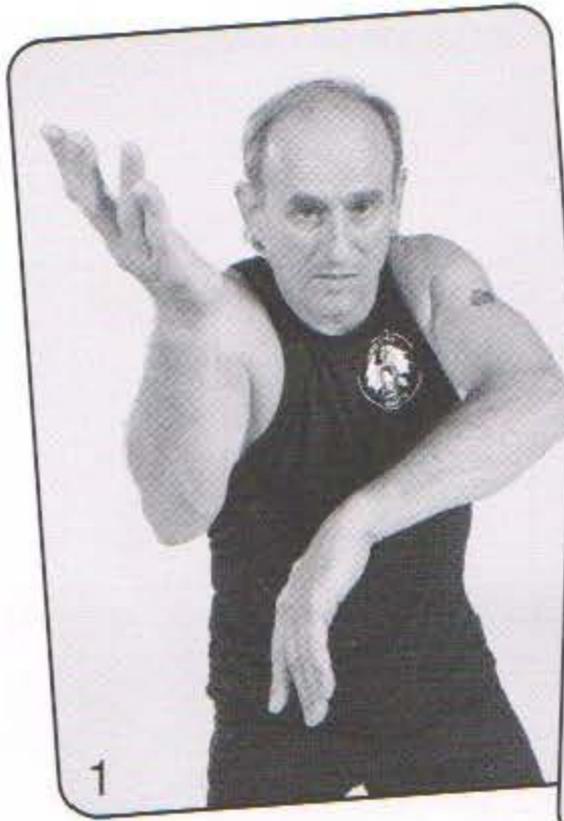


C'est ce retour rotatif et explosif qui donne toute sa force à cette technique d'attaque/esquive explosive Guibo, lancée ici sur une attaque directe à hauteur du visage.

CHAPITRE 6 : LES ATTAQUES

8 - Papillon (Butterfly) :

Couplée au désormais incontournable Lunge Close, cette technique de rotation des coudes s'organise selon un cycle extérieur/intérieur/extérieur (Photos 1, 2 et 3), couplé à des figures en "huit fermé".



7 Self-Défense

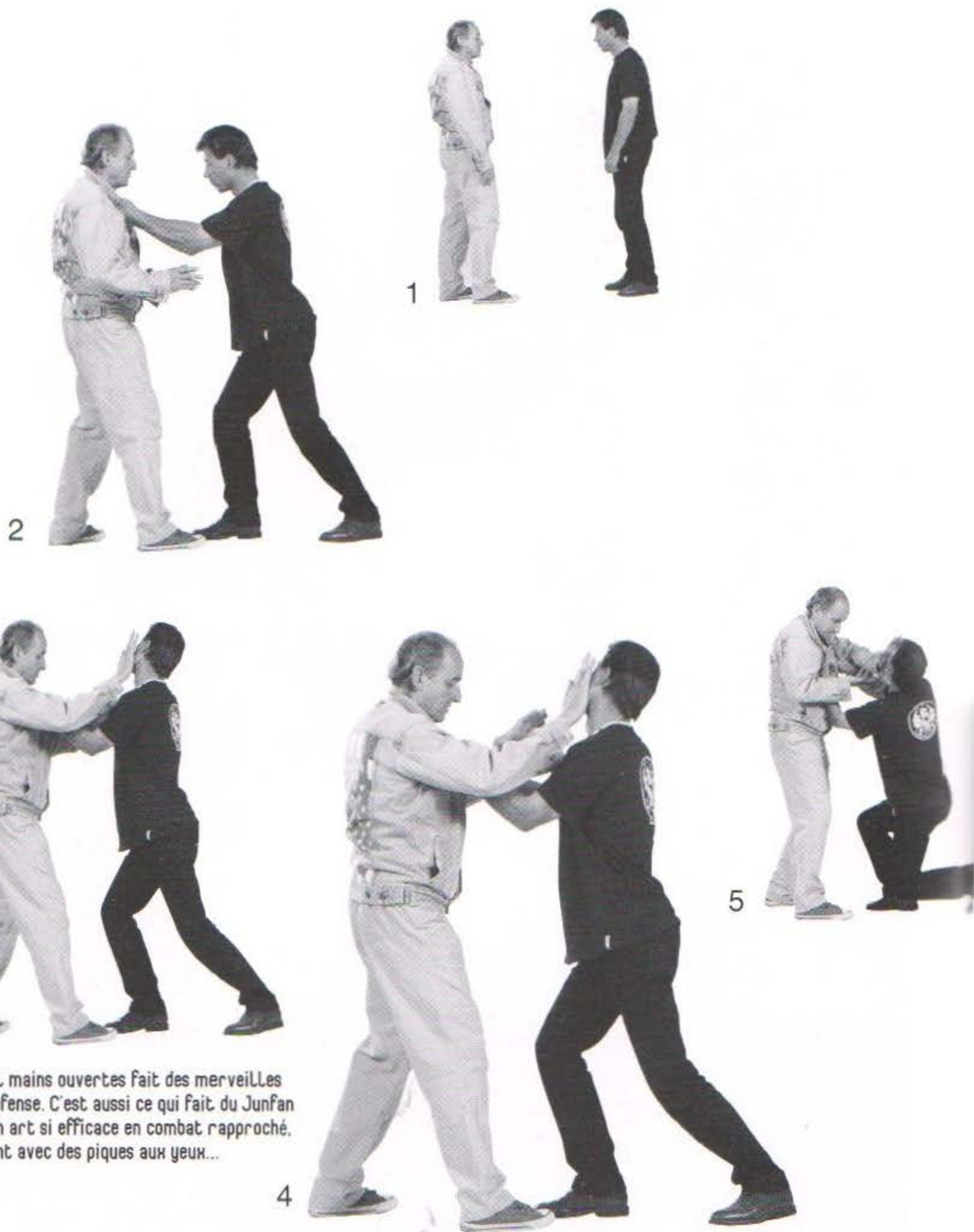


Les séries de techniques présentées dans ce cahier "Self défense" sont réalistes, simples et pratiques, à l'image du Jun Fan Gung Fu imaginé par Bruce Lee avant qu'il devienne le maître incontesté du cinéma d'arts martiaux. A l'origine, l'art de combat de Jun Fan était basé sur des concepts et non sur des formes figées ; d'ailleurs, à l'époque, la plupart de ses techniques n'avaient pas de nom précis ; tantôt chinois issus du wing chun, tantôt américains guidés par le bon sens et la volonté de faire, plutôt que de dire et de formaliser. Une question de culture souvent difficile à percevoir par les Occidentaux et particulièrement les Européens...

CHAPITRE 7 : SELF-DEFENSE

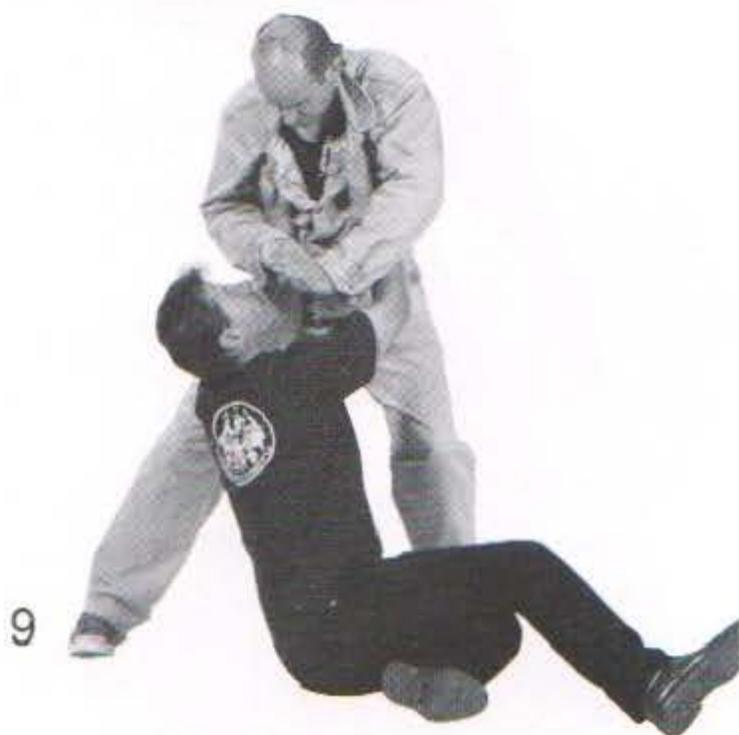
1) Double saisie de revers (Lapel double grab)

Dans toutes les séries de ce chapitre, la technique doit être immédiate, pour qu'elle soit efficace. elle sera donc réalisée avec des gestes courts, précis et des prises d'angles parfaites. Il est aussi important de garder le contrôle sur l'adversaire quand il tombe, pour ne pas risquer d'être débordé ou entraîné dans sa chute, sachant que les bagarres de rues peuvent aussi finir au sol...



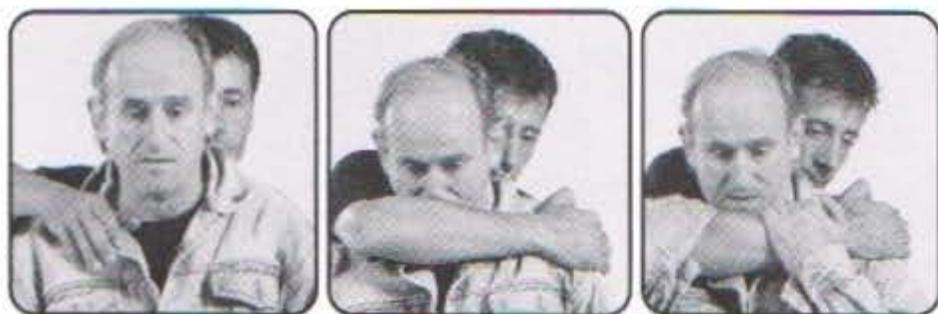
Le travail mains ouvertes fait des merveilles en self defense. C'est aussi ce qui fait du Junfan Gung Fu un art si efficace en combat rapproché, notamment avec des piques aux yeux...

CHAPITRE 7 : SELF-DEFENSE

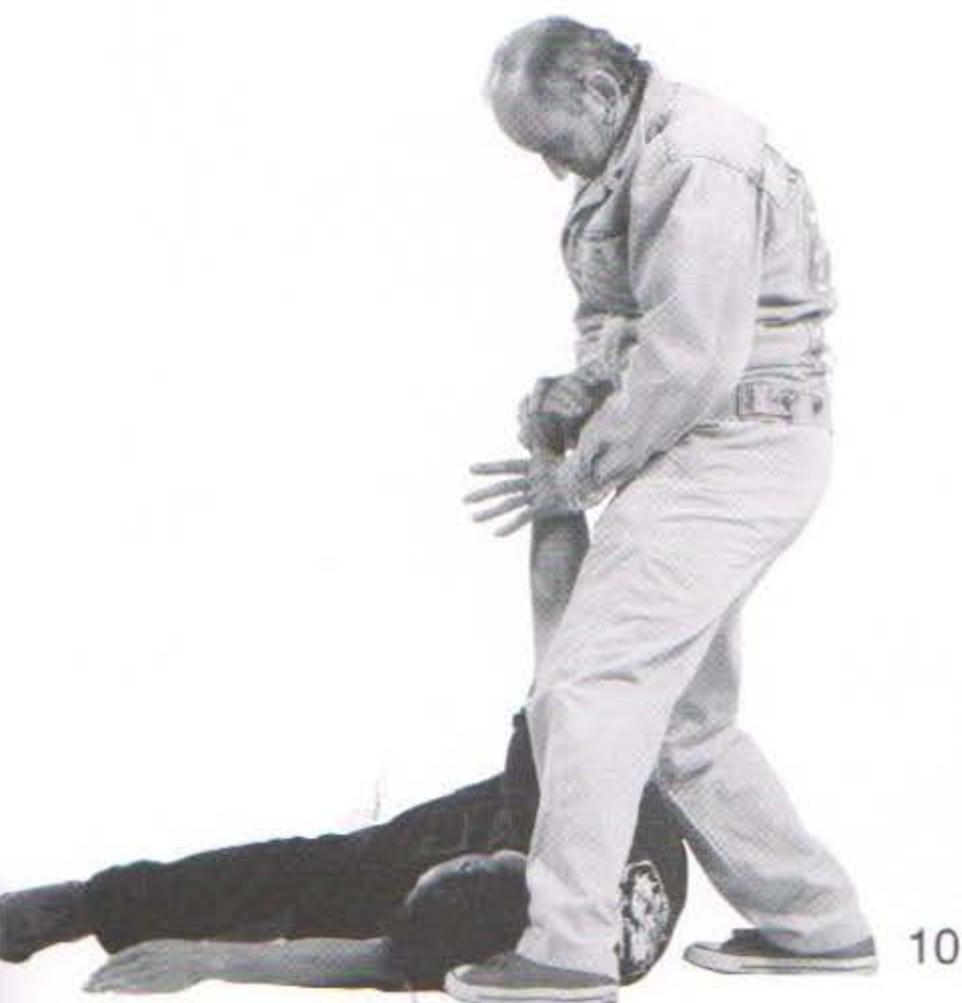


2) Saisie par derrière (Grab from behind pulling back)

Contrôler un agresseur qui vous saisit par surprise demande une maîtrise totale des techniques présentées dans cet ouvrage. Ici, l'adversaire tire l'auteur vers l'arrière et vers le bas après une saisie en manchette sous le menton. La solution ? L'art du pivot...

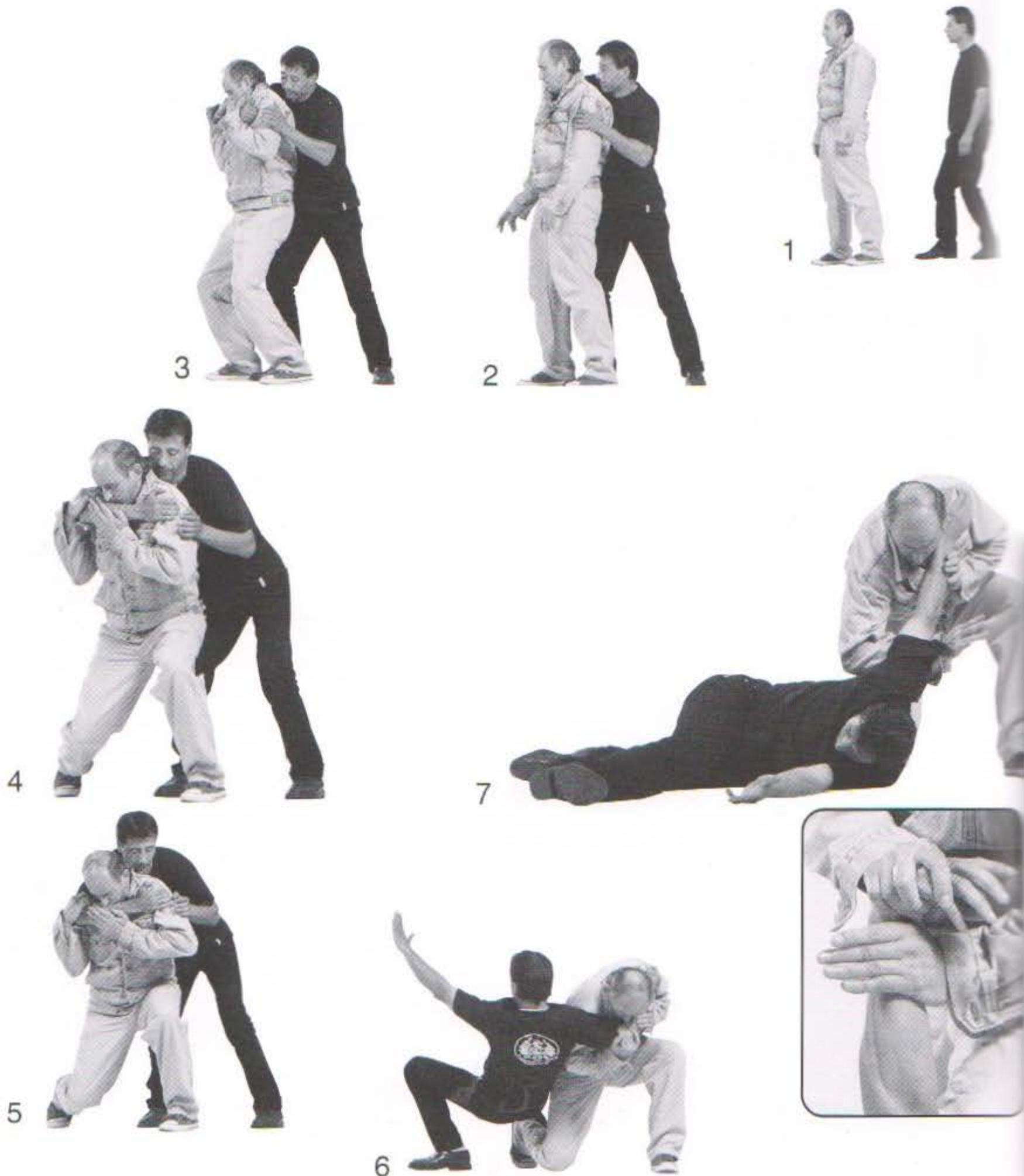


Rentrer le cou pour éviter l'étranglement et plaquer aussitôt le bras de l'adversaire contre vous avant d'entamer le dégagement...



3) Saisie par derrière (Grab from behind close)

Le choix de frapper vite et fort est toujours le meilleur, mais il peut arriver que la situation requière un recours au contrôle. Comme expliqué à la page précédente, sur une saisie (Photo 2), plaquez le bras de l'agresseur contre vous, le privera provisoirement de toute réaction (Photos 3 à 5), et vous donnera l'occasion de reprendre l'avantage (Photos 6 et 7) pour le finaliser avec une clef de poignet (Voir Détail)...



4) Saisie à une main (One hand lapel grab)

La rotation du poignet se fait dans l'alignement de l'axe central (Photos 5, 6 et 7) avec un enchaînement en "aile de poulet" (Chicken wing) (Photos 8 et 9).



Détail de "l'aile de poulet" ("Chicken wings")

Important : c'est le corps qui se déplace, pas le bras ! Le coude doit rester serré, collé contre le corps. De ce fait, la clef reste engagée sans risque de perte de contrôle. Armez l'immobilisation dans le pli du coude en tenant le pouce de l'autre main (Photos 1 et 2). Refermez la clef en ramenant le coude contre vous (Photos 3 à 5). Forcez sur la clef, bien calé dans le creux de l'épaule, pour l'empêcher de se retourner (Photo 6).



CHAPITRE 7 : SELF-DEFENSE



L'immobilisation se fait en un seul temps : contrôle et pression vers le bas pour l'amener au sol doivent être instantanés et explosifs, dans l'esprit du Jun Fan Gung Fu.

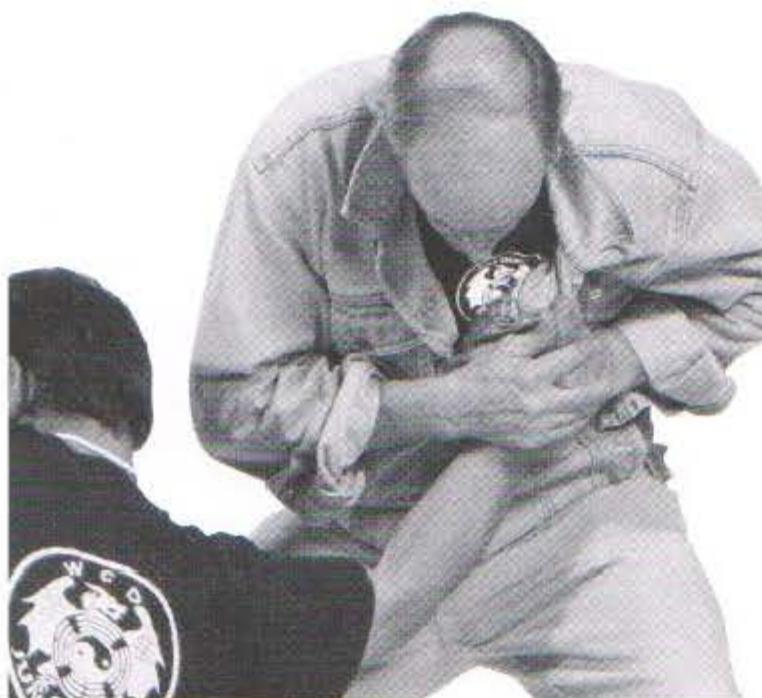
5 bis) Saisie à une main, bras avant

Dans cette variante de la saisie du bras, l'agresseur vous prend par le col (Photo 1). Dans un seul geste, plaquez sa main contre vous, tout en pointant la main droite en pique aux yeux (Photo 2). Enchaînez aussitôt avec un plaquage à deux mains (Photo 4) en forme de luxation avec amener au sol (Photos 5 et 6) avant immobilisation (Photo 8).



Détail du plaquage à deux mains vers l'extérieur.

Pour éviter tout danger de riposte kamikaze, du genre coup de tête, ne restez pas dans la zone de danger : après avoir plaqué sa main en luxation, reprenez la distance pour l'enchaîner au sol.



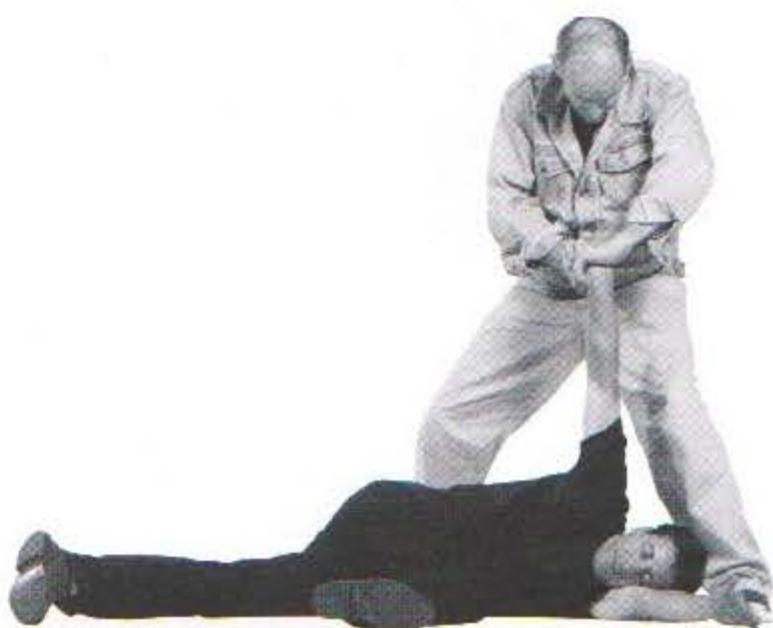
Détail du contrôle renforcé.



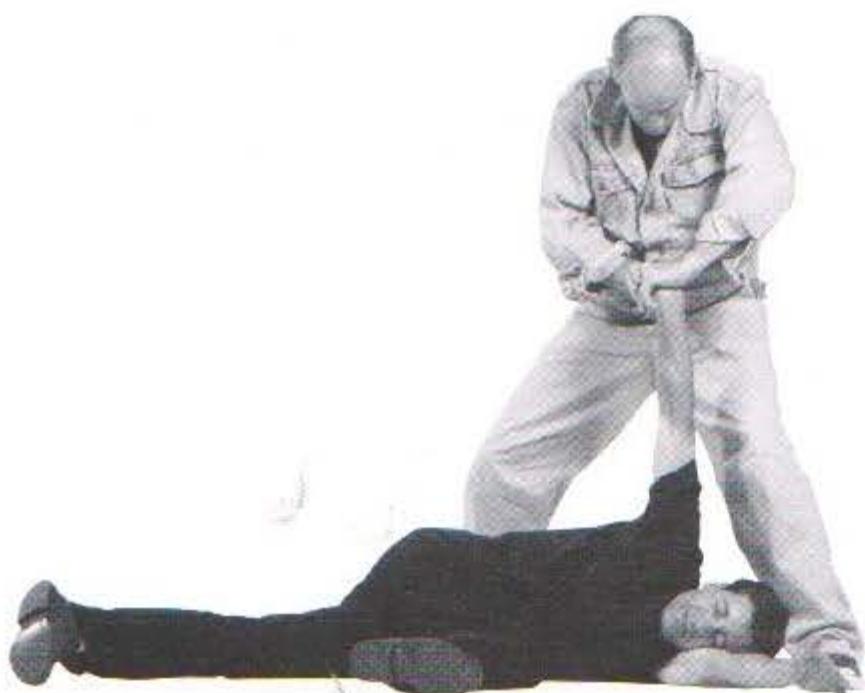
6



5



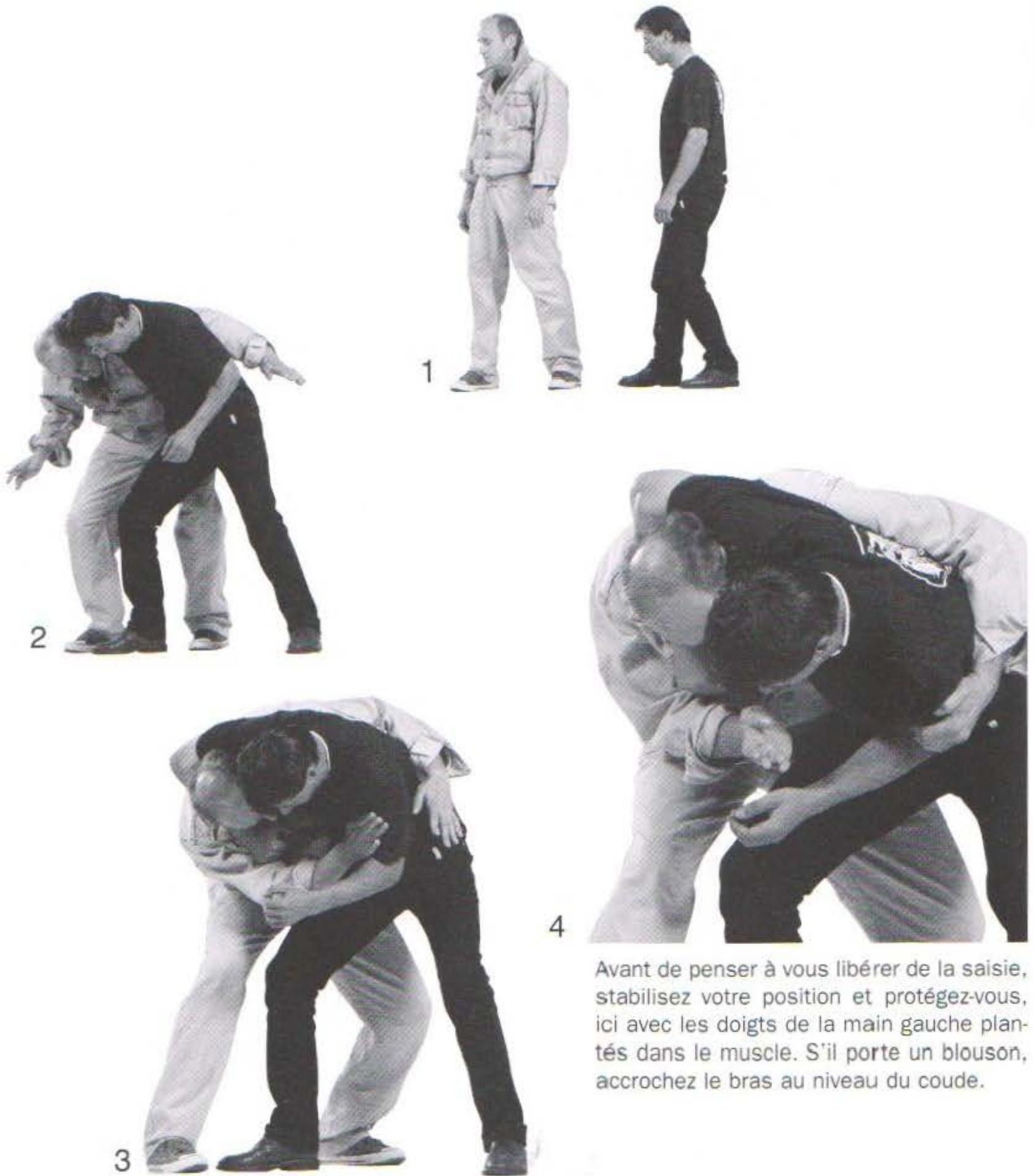
7

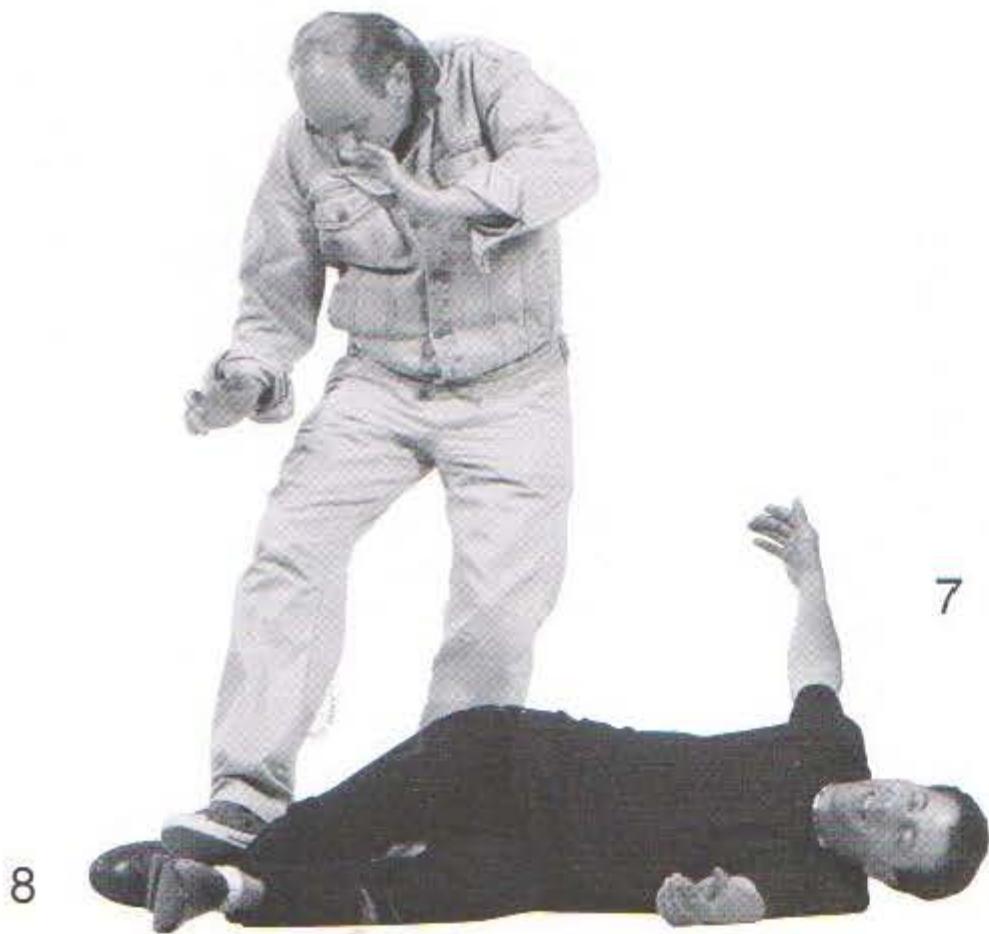


8

6) Saisie du cou (Neck grab)

Dans cet assaut, il est important de se protéger le visage contre un éventuel coup de poing (Photos 3 et 4). Et d'avancer le pied droit pour ne risquer une projection. Une fois le bras du coup de poing maîtrisé au niveau du biceps (Photo 4), on peut passer à la contre-attaque, ici sur le genou (Photo 5). Vous pouvez alors le finaliser en lui brisant la cheville, pour l'immobiliser avant de partir (Photo 7 et 8).



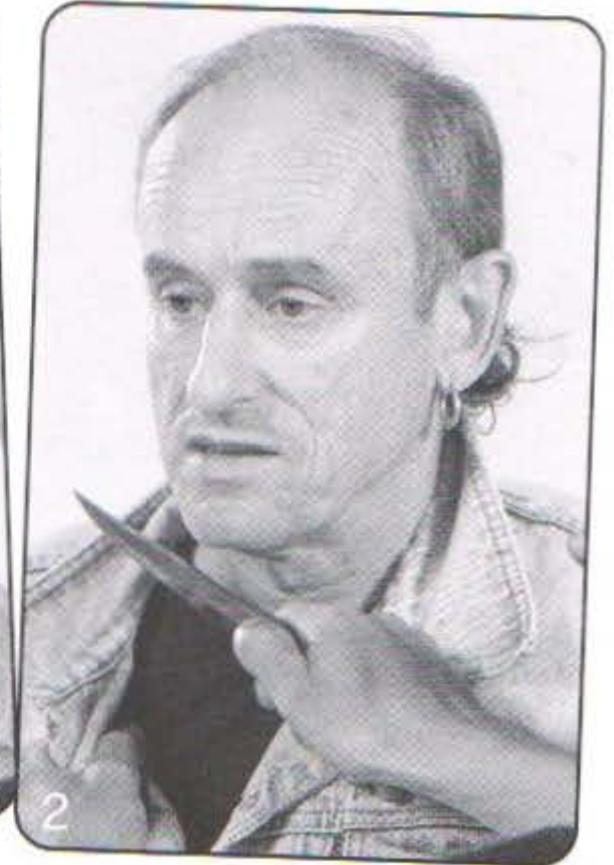


7) Attaque au cou... teau (Knife to the neck)

Tous les livres d'arts martiaux vous démontrent des techniques de défense impressionnantes pour se débarrasser d'un agresseur au couteau. La réalité est toute autre : les attaques au surin ne se font pas à distance, et l'arme est rarement visible. Le malfrat qui a l'intention de vous poignarder s'approchera de vous en cachant son arme pour vous planter d'un geste imparable. A une distance très rapprochée, le premier qui passera à l'action aura une chance de sauver sa peau. Dans ce cas extrême, pas le temps de se défendre : seule l'attaque peut vous tirer d'affaire... A noter que dans les séries qui suivent, il s'agit de faire face à une arme en contact.

A FAIRE :

Ne vous fiez pas aux apparences : en se tournant vers la lame, on crée un espace de sécurité, à cause du poing qui tient l'arme en appui sur le pectoral (Photo 2). Un truc réservé aux armes courtes...



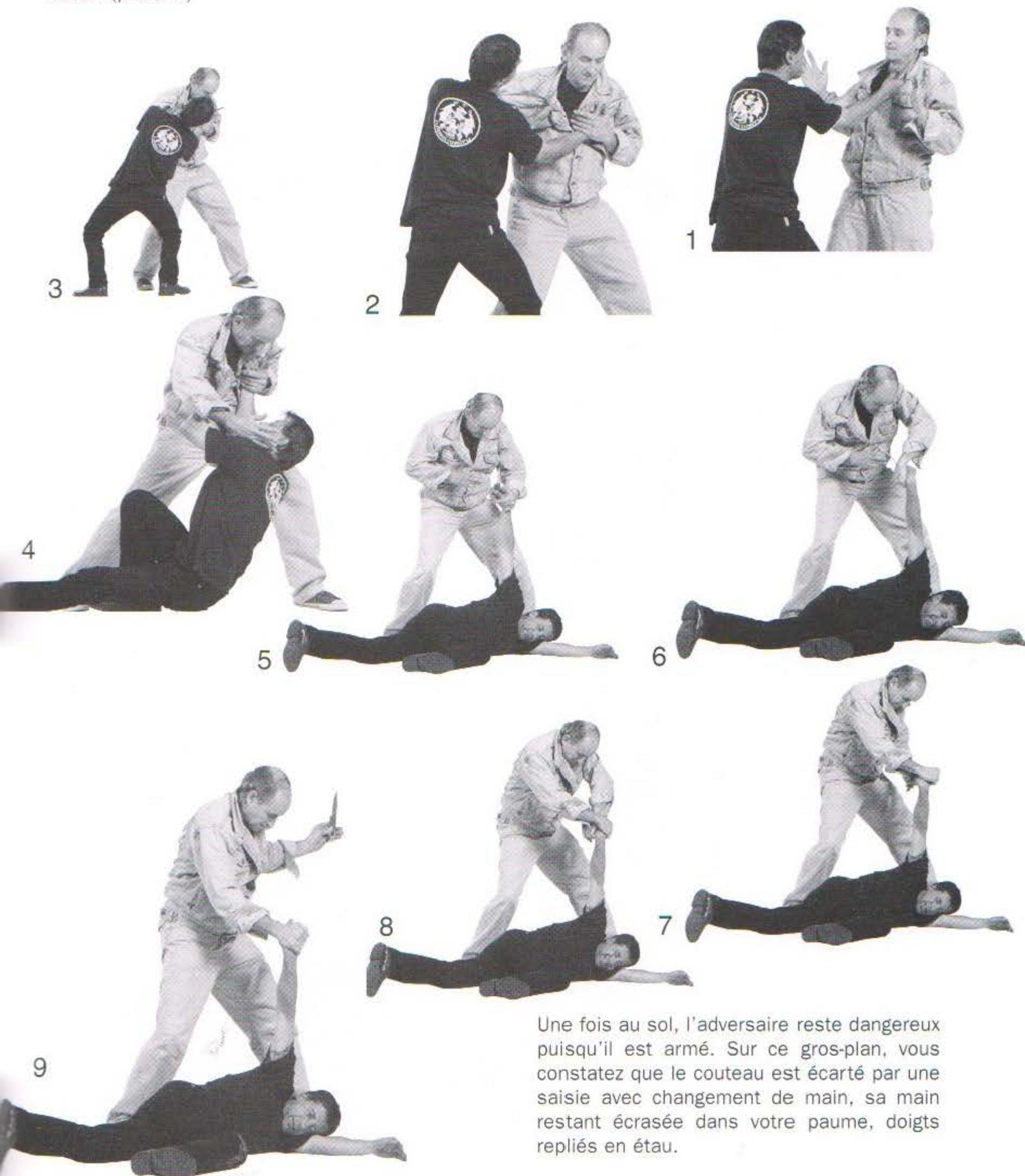
A NE PAS FAIRE :

en essayant de s'éloigner de la lame, on l'attire au contraire vers soi (Photo 2 bis).



7-1) Défense contre attaque au couteau (de face)

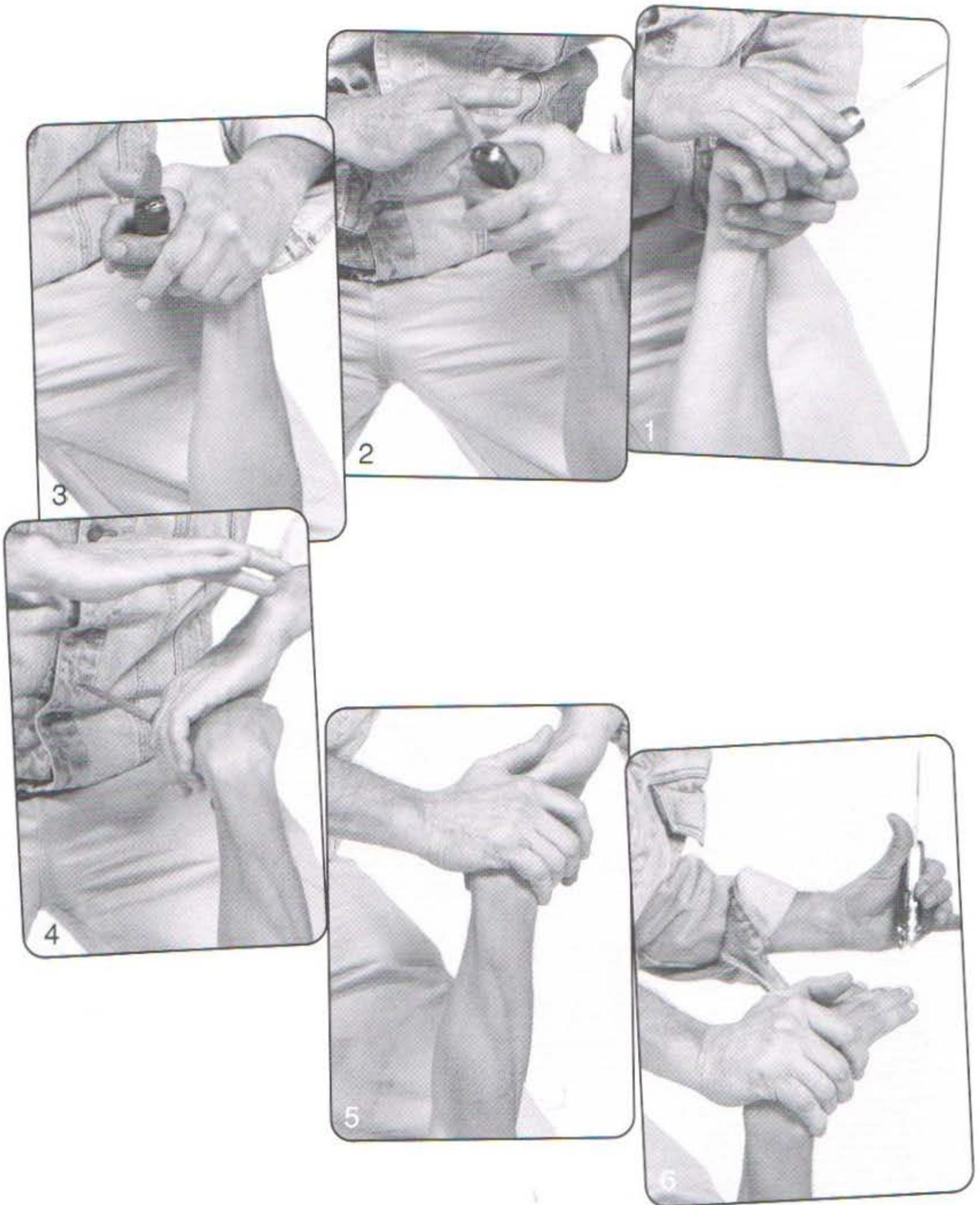
Dans une manoeuvre de défense contre un couteau posé sur le cou, commencez par montrer votre intention de coopérer (Photo 1) avant de chercher à vous défaire de l'étreinte et riposter avec contrôle de la main armée (Photo 2 et suivantes). N'oubliez pas de dégraffer l'arme après immobilisation. (photo 9)



Une fois au sol, l'adversaire reste dangereux puisqu'il est armé. Sur ce gros-plan, vous constatez que le couteau est écarté par une saisie avec changement de main, sa main restant écrasée dans votre paume, doigts repliés en étau.

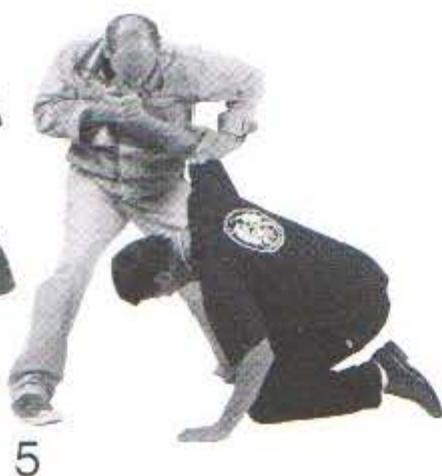
7-2) Contrôle sur attaque au couteau (détail)

Voici un détail de la clef quand l'adversaire est à terre. Observez la position de la main qui coiffe le manche, lame tournée vers l'extérieur (Photo 1 à 3). Verrouillez la clef en gardant la lame à bonne distance de la jambe jusqu'au dégraissage du couteau (Photo 4 à 6).



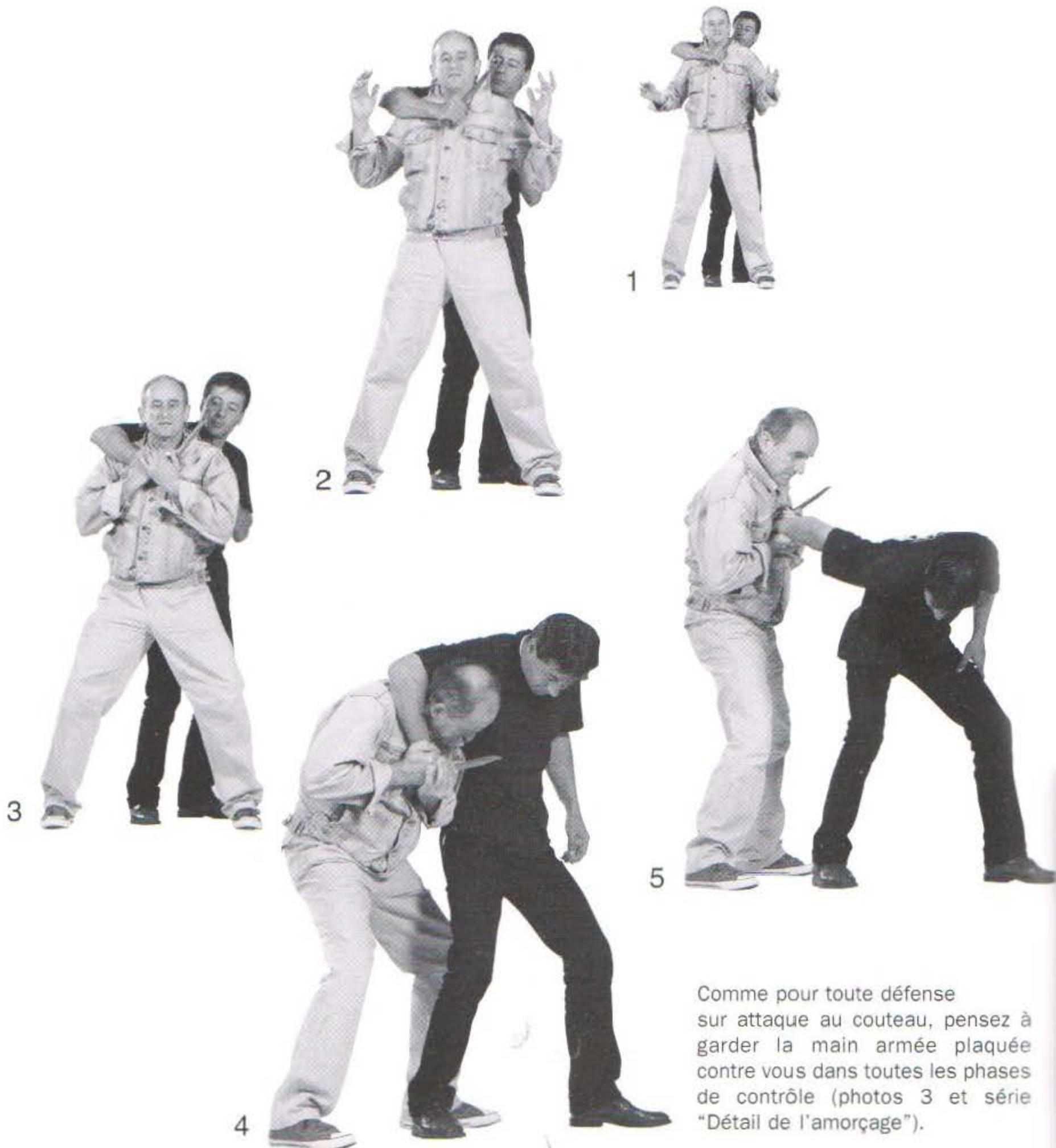
7-3) Défense contre attaque au couteau (de face)

Variante de la clef de bras mettant en application les techniques de contrôle de l'arme sur une attaque au cou (Photos 1 et 2), de clef de bras avec contrôle de la main armée (Photos 3 et 4) et d'amener au sol (Photos 5 à 9).

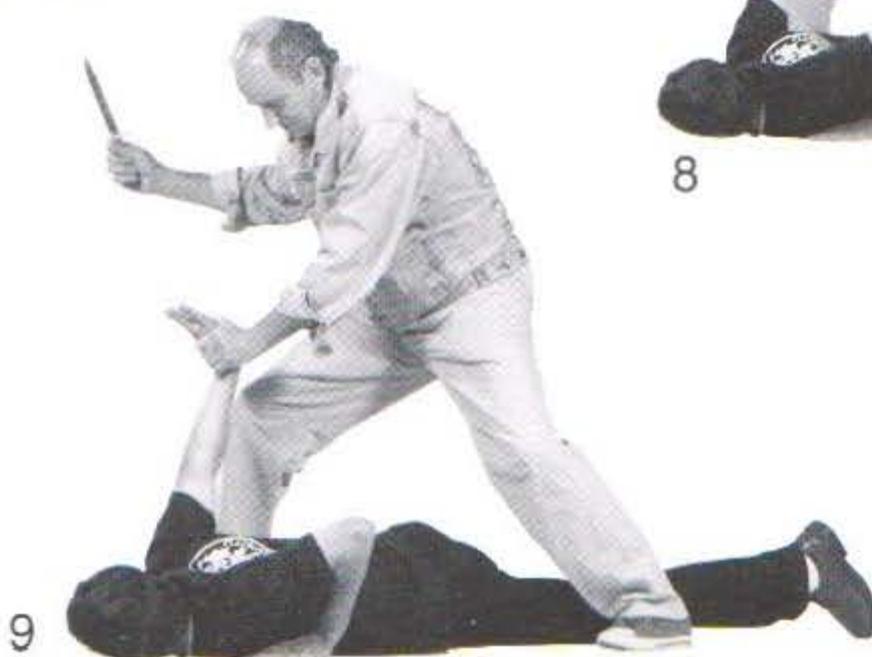
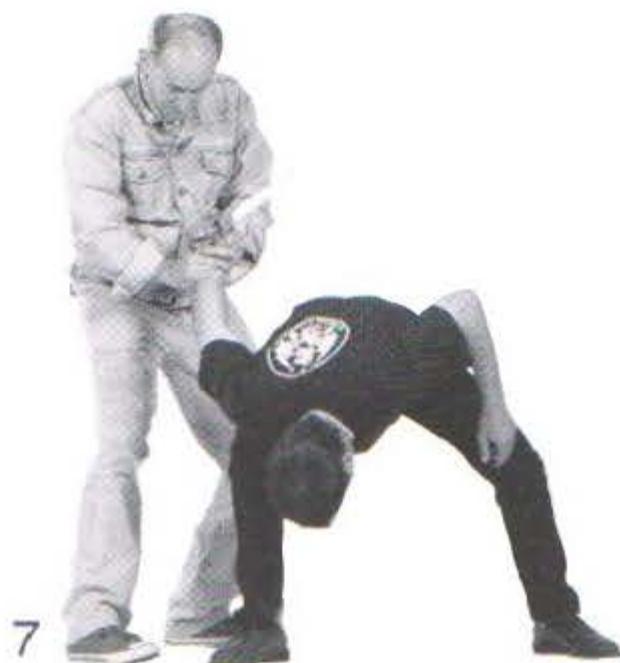


7-4) Défense contre attaque au couteau (par derrière)

Face à une menace extrême, pensez toujours à feindre la conciliation en ouvrant les mains, et en les positionnant au niveau de l'arme. J'ai connu des situations où la négociation a évité des drames, bien loin des films d'arts martiaux où les coups de pieds (souvent accélérés) volent dans tous les sens. Tout en parlementant, situez la main armée. Plaquez-la contre vous (Photo 3) pour enclencher un pivot avec une clef de bras (Photos 4 à 6) puis de poignet, pour un amener au sol en contrôlant l'arme (Photos 7 à 9).



Comme pour toute défense sur attaque au couteau, pensez à garder la main armée plaquée contre vous dans toutes les phases de contrôle (photos 3 et série "Détail de l'amorçage").



Détail de l'amorçage du pivot en créant l'espace de sécurité (Photo B).



A



B



C

7-5) Défense contre attaque au couteau (à l'estomac)

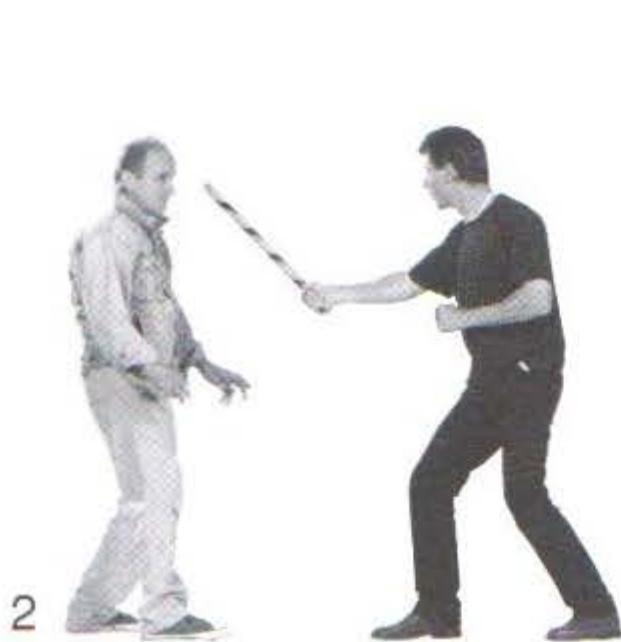
L'application des concepts du Jun Fan Gung Fu permet ici de chasser un coup de couteau au torse en explosant depuis une position ouverte (Photos 1 et 2), et d'enchaîner avec un arm-lock suivi d'une immobilisation au sol (Photos 3 à 7). Important : ne perdez jamais l'arme de vue...



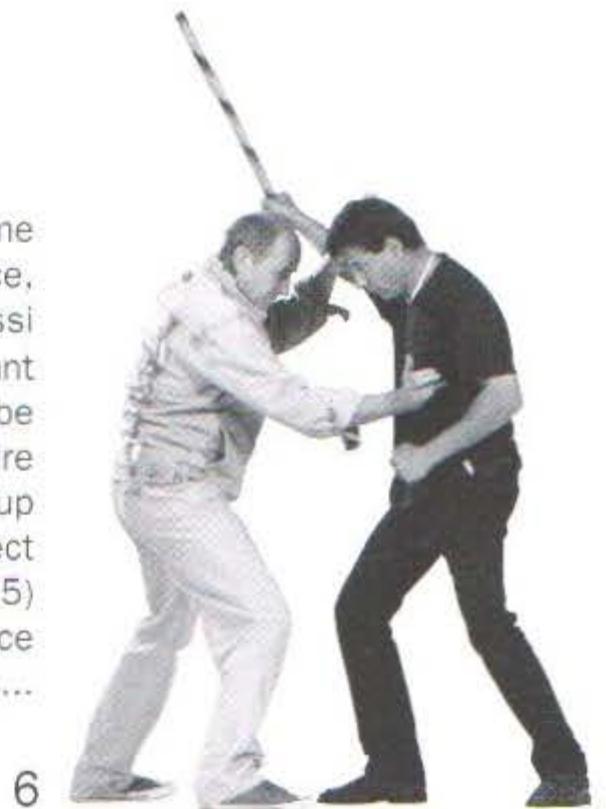
8) Attaque au bâton : choisir sa distance

Comme pour les attaques au couteau, les frappes au bâton à distance exigent de maîtriser l'espace. Et surtout la distance de sécurité, dont Bruce Lee était passé maître dans l'art de la franchir dans un jaillissement explosif qui impressionnait les meilleurs combattants, tous styles confondus.

Ici, le premier passage de l'arme épargne sa cible. Inutile de bouger. (Photo 2). Observez. Prenez le rythme comme un toréador devant le taureau qui surgit dans l'arène. Apprenez à garder la distance sans contre-attaquer au deuxième passage (Photo 4). Cette fois, vous êtes prêt à bondir après avoir laissé passé le bâton. Au bout de sa course (Photo 5), surgissez avec une frappe au flanc main ouverte (Photo 6).

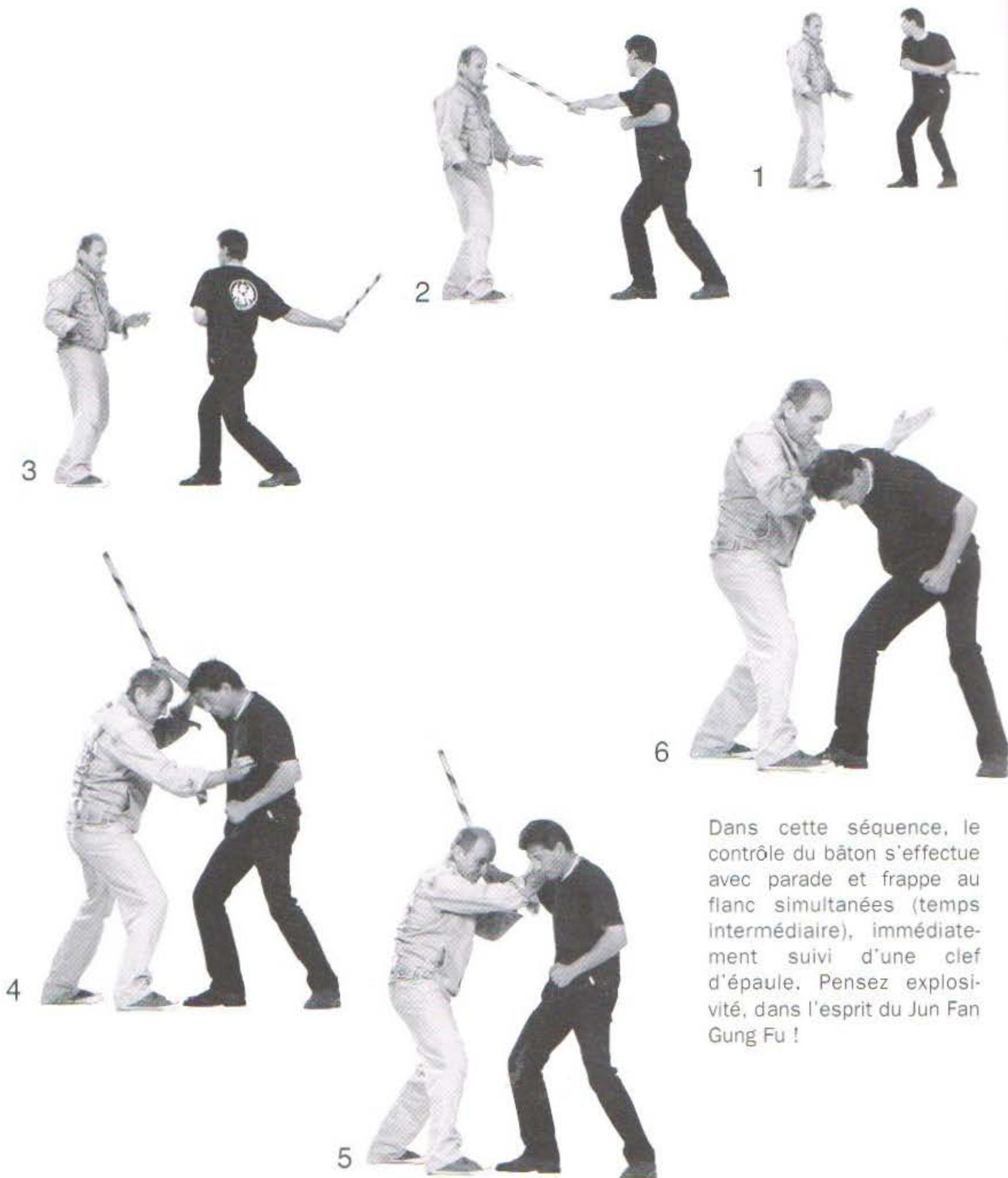


Contre une arme à distance, vous pouvez aussi contrer en frappant le genou ou la jambe de l'adversaire d'un coup de pied direct (voir chapitre 5) quand il avance vers vous...



9-1) Défense contre attaque au bâton (Stick fighting)

Dans cette série, après deux passages à vide (Photos 1 à 3) et une frappe au flanc (*palm hand* Photo 4), avancez au contact pour contrôler la frappe : en rentrant dans la garde, l'agresseur est pris de vitesse et vous êtes à l'abri du coup (Photo 5) pour le finaliser avec un arm lock (photos 6 à 8), suivi d'un amener au sol avec clef de poignet et arrachage de l'arme (Photos 9 à 11).



Dans cette séquence, le contrôle du bâton s'effectue avec parade et frappe au flanc simultanées (temps intermédiaire), immédiatement suivi d'une clef d'épaule. Pensez explosivité, dans l'esprit du Jun Fan Gung Fu !

CHAPITRE 7 : SELF-DEFENSE



8



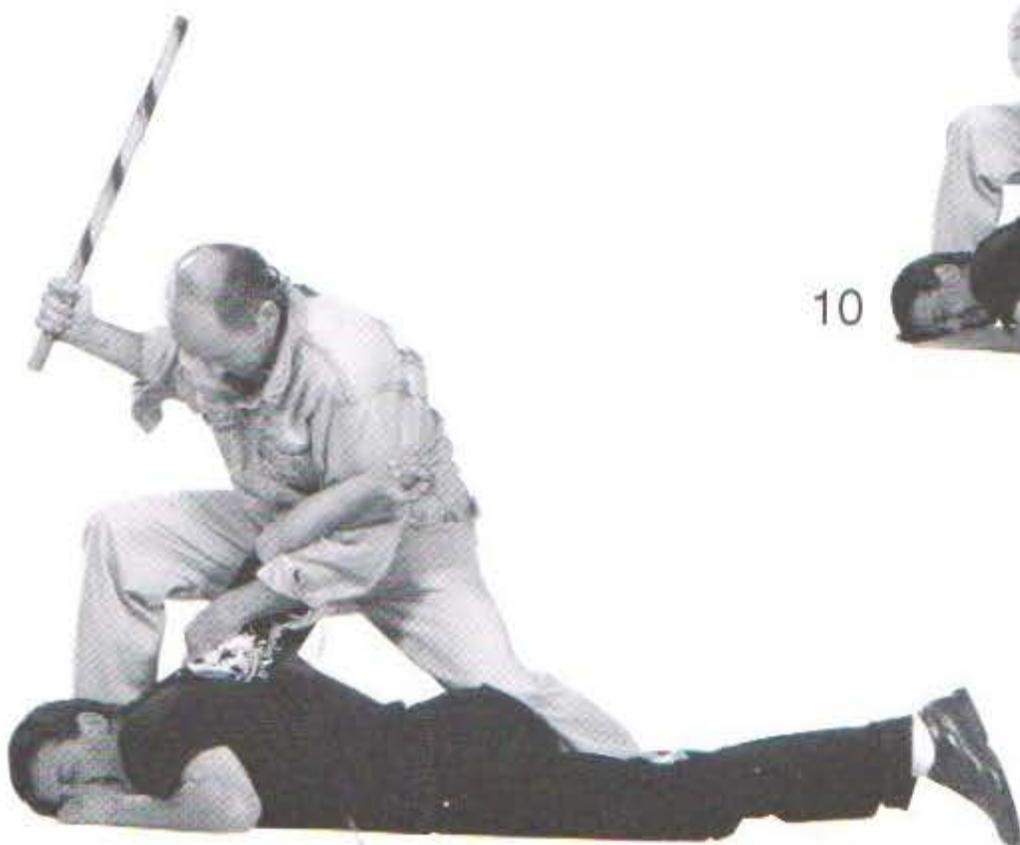
7



9



10

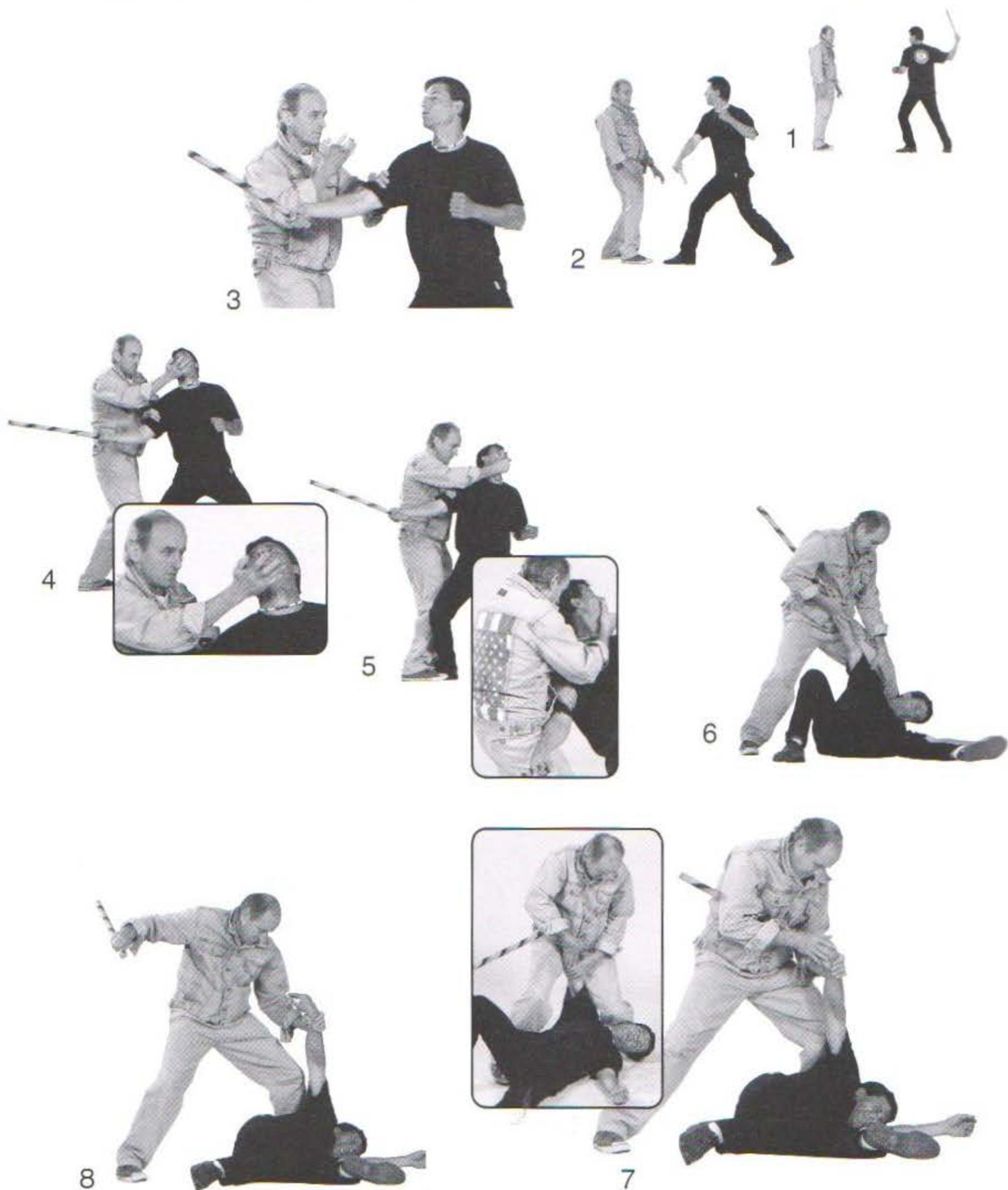


11

Restez toujours sur vos gardes, prêt à frapper, même quand l'adversaire paraît soumis. Il peut s'agir d'une ultime ruse pour vous surprendre...

9-2) Défense contre attaque au bâton (Stick fighting)

Dans cette variante, l'agresseur est surpris par une attaque sur son revers. (Photos 3 et 4 + détail suivie d'une clef de cou (Photo 5 + détail) et d'un amener au sol avec arrachage (Photos 7 à 9).



10) Esquive

Les puristes du Wing Chun pourront s'étonner de trouver ici une présentation de techniques d'esquives qui ne font pas partie de leur arsenal technique. D'autres ajouteront que Bruce Lee n'a jamais formalisé ce genre d'assauts prisés des champions de JJB et de MMA. Il reste qu'à l'époque de ses démonstrations à Seattle, Jun Fan adorait travailler le corps-à-corps et les techniques de luxation avec Jesse Glover, lui-même champion de judo. Preuve que le Jun Fan Gung Fu est plus une attitude qu'une école ordinaire.

Si les enchaînements qui suivent ne font pas partie directement du style, qui se caractérise en général par le couple "interception/contre-attaque" sur une attaque directe de main, on montre ici qu'on peut aussi esquiver pour neutraliser un adversaire avec une saisie suivie d'un *take down*. Dans la rue, tout est permis ; si votre vie est en danger, un bon conseil : après la saisie et l'amener au sol, ne partez pas avant de stomper votre agresseur, pour lui écraser la cheville avec le talon...

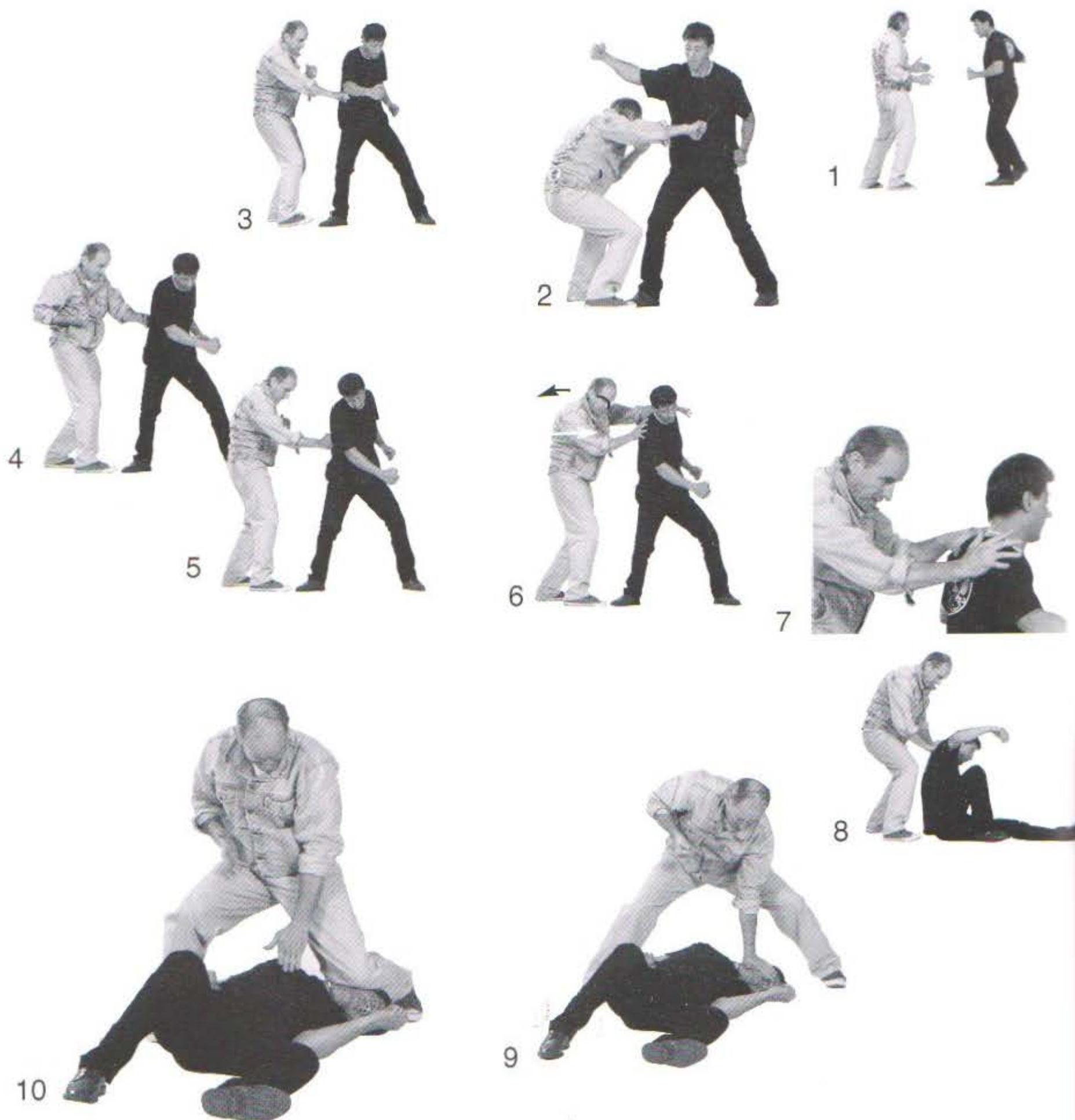
a) Directe avec amener au sol :

Dans l'art de l'esquive, le timing est essentiel. Il doit vous aider à surprendre l'adversaire, sinon, son effet sera annulé et vous risquez de vous faire intercepter...



b) De côté avec amener au sol :

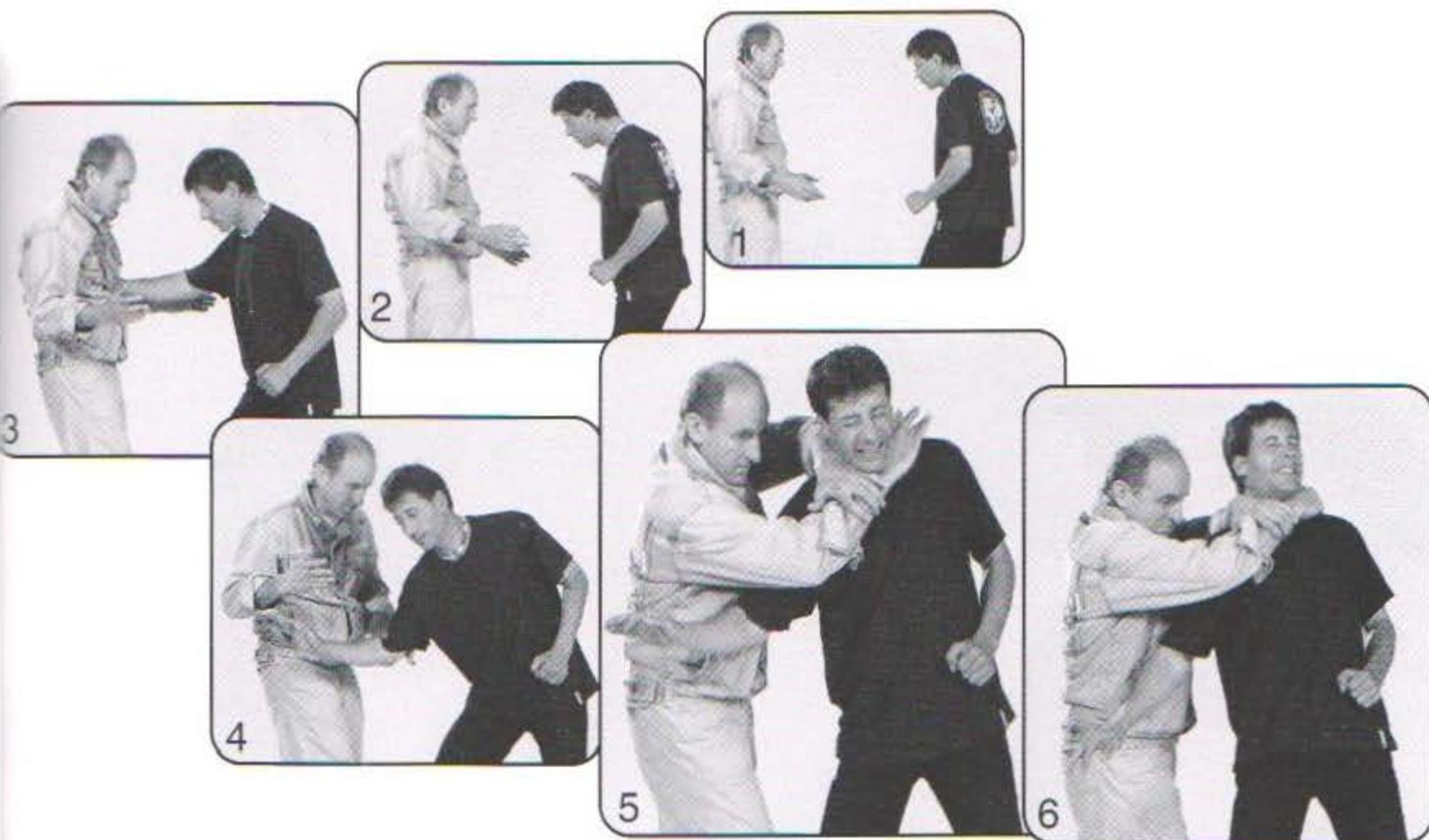
Dans cet enchaînement, vous interceptez l'attaque avec un crochet avant le déclenchement du coup (Photo 2). Le pas de côté est accompagné d'un coup de poing dans l'estomac ou au plexus solaire, suivi d'une série de doubles Chung Choie (Photos 3 à 5). Dans cet enchaînement, vous interceptez l'attaque avec un crochet, avant le déclenchement du coup (Photo 2). Après rotation des épaules sur l'axe et vers le bas, contrôlez la chute (Photo 7) pour l'amener au sol (Photo 8) et neutralisation avec contrôle du genou (Photo 10).



11) Étranglement après esquive

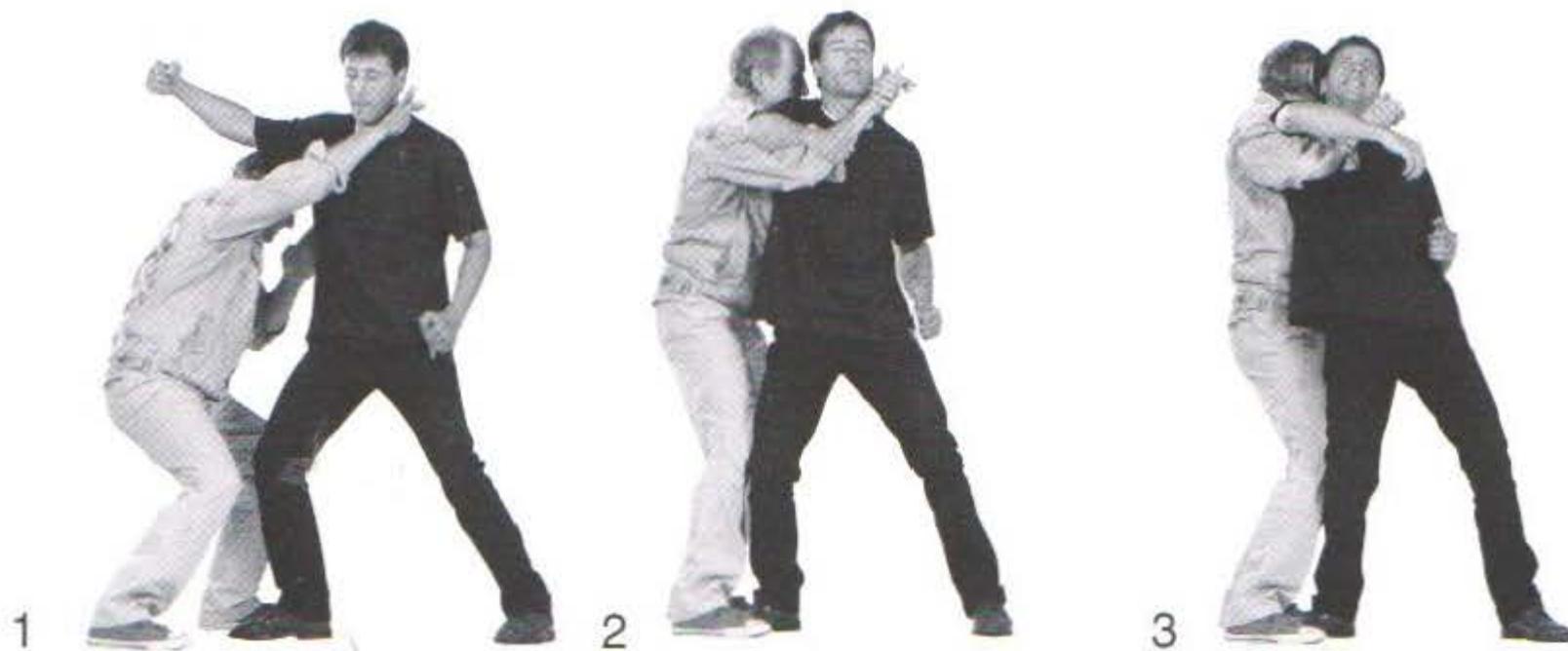
a) attaque basse + déviation :

Sur une attaque en poussée, dégagez-vous sur le côté par l'extérieur (Photos 3 et 4). Enchaînez aussitôt avec un étranglement (Photos 5 et 6). Observez la position des mains sur le cou avant l'amener au sol : faute de temps, impossible d'installer l'étranglement ; il doit être immédiat en prenant la position. La pression des mains doit toujours être effectuée sur les artères, sur l'avant du cou, et non sur les côtés, comme on le voit souvent.



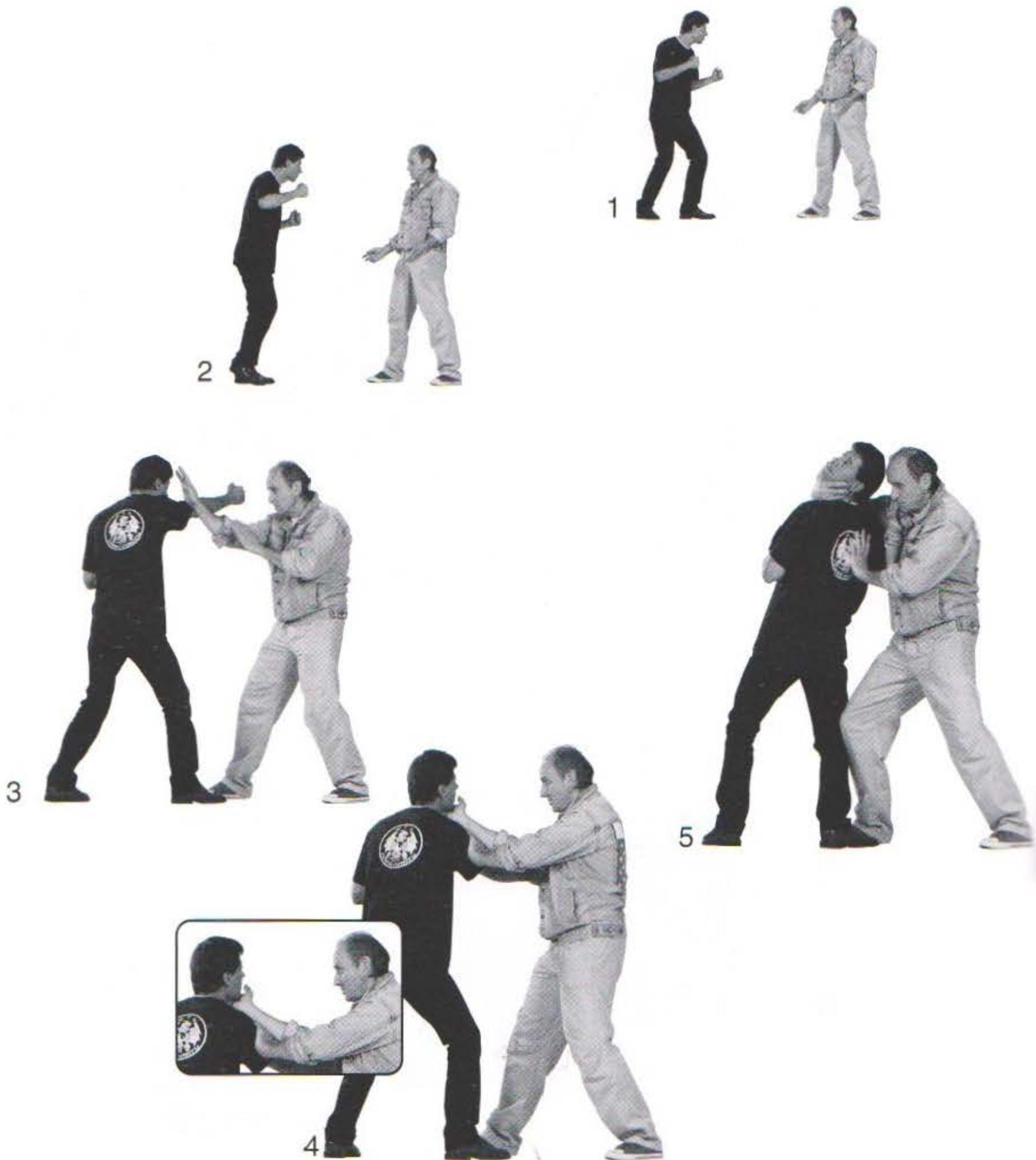
b) Attaque haute + esquive :

Voici un éducatif simple pour apprendre la technique de l'étranglement sur une attaque haute : partez sous le bras de l'agresseur dès qu'il lance son coup. Vous devez le surprendre pour espérer déclencher l'étranglement, qui doit conduire à l'évanouissement pour être efficace.



c) Attaque directe + Biujee :

Sur attaque haute du poing (Photo 2), lancez Biujee pour détourner le coup, avec une frappe sous le menton (Photos 3 et 4 + détail). Poursuivre avec un étranglement par l'arrière (Photos 5 à 7). Pour le réussir, il est important de ne pas se laisser entraîner par le poids de l'adversaire, qui est tiré vers le bas (Photo 8).



CHAPITRE 7: SELF DEFENSE



Détails de l'étranglement (Photos A à E) :
Le coude doit être maintenu dans
l'alignement du menton (Photo C). Sinon ?
La pression s'exercera sur la carotide,
et elle peut s'avérer mortelle...

d) Chisao+flow (série 1)

Dans les enchaînements qui suivent, inspirez-vous des techniques libres effectuées par l'auteur pour illustrer le chisao avec bandeau et le travail de fluidité. Bruce Lee pratiquait très régulièrement cet exercice d'éveil de la concentration et de la sensibilité.



e) Chisao+flow (série 2)

Dans son introduction à Chinese Gung Fu, le premier ouvrage écrit par Jun Fan au début des années 60, J.Y. Lee rappelle : "...J'étais toujours très impressionné quand, lors d'assauts (qu'on sait amicaux) avec Bruce, je me trouvais incapable de rentrer ou d'attaquer dès qu'il collait ses mains sur les miennes..."





D.R.

Ouvrages parus chez le même éditeur

Anatomie d'une détermination : Jean Claude Van Damme	<i>Philippe Graton</i>
Apprenez vos Katas de base du Karaté Shotokan.	<i>Michaël Milon</i>
Arts Martiaux Artistiques, techniques de base et avancées	<i>Stéphane Anière</i>
Balisong, le couteau papillon	<i>Guillaume Morel</i>
Bruce Lee, l'homme derrière la légende	<i>Marcos Ocana</i>
Chuck Norris, au delà des défis, ma vie.	<i>Chuck Norris</i>
Combat libre, Pankido Tome II	<i>Patrick Lombardo</i>
Coups de pieds, techniques de base et supérieures	<i>Jean Frénette</i>
Dictionnaire des Arts martiaux, tome 1 et 2	<i>Patrick Lombardo</i>
La diététique du sportif	<i>Damien Galtier</i>
Encyclopédie des Arts Martiaux, éditions 2006	<i>Patrick Lombardo</i>
Histoire du Karaté Do	<i>Kenji Tokitsu</i>
Kali, Arnis, Escrima.	<i>Eric Laulagnet</i>
Karaté-do, enchaînements de combat	<i>Jean Frénette</i>
Karaté-do Shito-ryu	<i>Hidetoshi Nakahashi</i>
Katas Officiels, Karaté do Shotokan	<i>Jean-Pierre Fischer</i>
Kravmaga Self-défense (2 ^e édition)	<i>Richard Douieb</i>
Kravmaga en action	<i>Richard Douieb</i>
Kung fu Wing Tsun Traditionnel	<i>Serge Parisi</i>
Ma nouvelle méthode de Stretching	<i>Jean Frénette</i>
Manuel d'intervention des pros de la sécurité.	<i>Thierry Delhief</i>
Muay-Thai Kick-boxing	<i>Jérôme Le Banner</i>
Ninjas, histoire et tradition	<i>Sylvain Guintard</i>
Ninjas, les armes du ningu	<i>Sylvain Guintard</i>
Pankido, le Grand Art Martial	<i>Patrick Lombardo</i>
Penchak-Silat.	<i>Franck Ropers</i>
Shaolin Kung-fu	<i>Guillaume Morel et Johann Vayriot</i>
Survivre face à une agression	<i>Dr Dominique Grouille</i>
Taekwondo 8 poomsae	<i>Park Moon Soo</i>
Wing Chun Kung Fu, techniques et efficacité	<i>Sifu Didier Beddar</i>
Wing Chun Kung Fu, Shil Lim Tao.	<i>Sifu Didier Beddar</i>

THE ORIGINAL JUN FAN GUNG FU



Pour la première fois en France, voici rassemblés les principes de la toute première méthode de combat de Bruce Lee, enseignée par un héritier de l'inoubliable héros de « Opération Dragon ». Des techniques simples, pratiques et 100 % efficaces, qui instruiront les pratiquants d'arts martiaux et de self-défense, et séduiront les fans inconditionnels de Bruce Lee...



Arrivé à Seattle (USA) un peu par hasard comme Bruce en son temps, François Arambel se sent en harmonie avec son Jun Fan Gung Fu (avec un « g ») conçu bien avant qu'il devienne la plus grande star mondiale du cinéma d'arts martiaux. Bagarreux comme lui, il cite souvent Jun Fan Lee à propos de cet art de combat, imaginé à la fin des années 50, et mis en pratique avec des *streetfighters* convertis après l'avoir vu (et souvent défié) en démonstration : « Le Wing Chun Do que m'a enseigné James DeMile succède directement au Wing Chun classique que Jun Fan avait appris à Hong Kong, bien avant l'époque du Jeet Kune Do qui rendra Bruce Lee célèbre dans le

monde... Il s'agit d'une méthode de combat sans fioritures, orientée sur l'attaque permanente... »

Après le départ de Bruce Lee vers la Californie, Sijo DeMile continuera sur la voie tracée par son maître, qui fut surtout un ami. Il enverra François Arambel en Nouvelle-Zélande, à Hawaï et en Angleterre pour représenter la méthode de combat de Bruce Lee, que ses assistants appelaient tout simplement Bruce. Parmi eux, il retrouve souvent Jesse Glover, le premier élève de Bruce Lee, Leroy Garcia et Taky Kimura, qui n'ont pas oublié les séances de sparring avec l'impétueux James W. DeMile, dont le héros d'Opération Dragon disait que sa boxe était particulièrement redoutable, et qui garde à ce jour le plus rapide « one inch punch » du circuit...

Promu maître-professeur voilà dix ans, Sibok Arambel vous propose ici d'apprendre les concepts et les techniques qui forgeront la réputation d'invincibilité du Petit Dragon, avec des séries tout en images et commentées. « A chacun son Gung Fu, pourvu que l'esprit soit préservé » prévient-il. Reprenant les



préceptes de son maître, Sibok Arambel vous invite à découvrir l'art authentique de Bruce Lee : « Mes actions sont simples, directes et non traditionnelles... J'enseigne le Chisao et le Trapping autour de quatre concepts de base : l'énergie, la fluidité, la vitesse et la puissance... Sans les comprendre, les techniques du Jun Fan Gung Fu ne sont que des gestes vides ! »

Guitariste, chanteur de blues, François Arambel partage son temps entre les USA, son pays d'origine, et la région de Pau, où il enseigne le Wing Chun Do, nourri des redoutables techniques de combat du Petit Dragon que lui avait enseignées James W. DeMile, l'un des premiers élèves de Bruce Lee !

JUN FAN GUNG FU/ARAMBEL F

ISBN 978-2-507-73651-5

