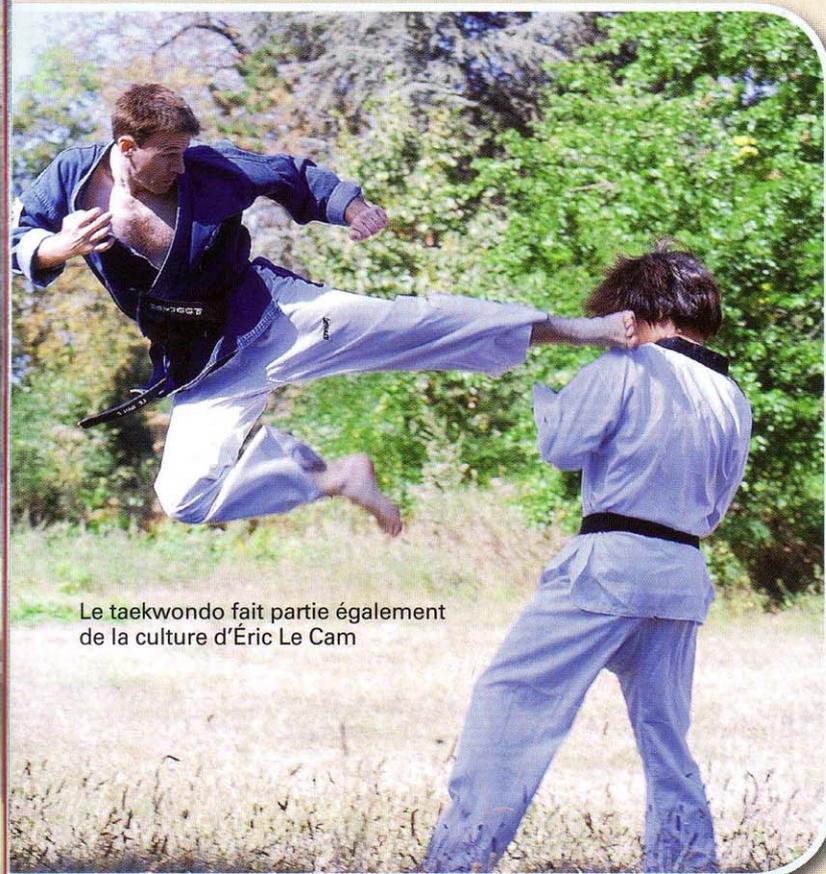


Discussion autour du Hapkido et de l'efficacité des arts martiaux



Le taekwondo fait partie également de la culture d'Éric Le Cam

Les discussions qui bruissent dans les vestiaires du dojang ressemblent parfois à un savant mélange de querelles de cour de récréation et de débats philosophiques, portant sur un sujet ô combien sérieux : « c'est quoi l'art martial le plus fort ? » Cette interrogation résume à elle seule la quintessence du doute métaphysique qui habite des générations de pratiquants d'arts

martiaux ; vaincre ou ne pas vaincre, telle est la question. Ou ne serait-ce pas plutôt vaincre ou ne pas être vaincu ?

En effet, la notion d'efficacité revient régulièrement dès que l'on aborde les méthodes de combat, et inévitablement, il se trouve toujours un énergumène pour déclarer que telle discipline ou telle école est plus efficace que telle autre. Qu'en est-il en réalité ?

L'EFFICACITÉ ? C'EST QUOI ?

Mais au fait, qu'est-ce au juste que l'efficacité ? D'une manière générale, l'efficacité se définit comme étant la capacité pour un individu, un groupe ou un système de parvenir aux fins qui lui ont été assignées. Par conséquent, il s'agit de réaliser une action adéquate au moment et à l'endroit opportuns. On comprend que l'efficacité est un principe relatif qui varie en fonction des contextes. En football, un gardien de but sera efficace s'il arrête un grand nombre de tirs alors que l'efficacité

de l'attaquant sera mesurée par la quantité de points marqués. Dans les arts martiaux, l'efficacité pourrait donc s'exprimer de la manière suivante : est efficace la méthode de combat qui, par une technique (percuSSION, projection, luxation, étranglement... > le moyen) peut mettre fin à une agression (> la situation) en neutralisant l'attaquant (> l'objectif).

EVOLUTION DES ARTS MARTIAUX CORÉENS

De ce principe, découlerait pour certains, le fait que des styles seraient plus adaptés que d'autres aux nécessités du combat de rue, puisque c'est de cela dont il s'agit. Prenons, pour illustrer notre propos, le Hapkido. Nous ne reviendrons pas sur l'histoire ni la genèse de cette discipline, mais rappelons simplement au préalable quelques éléments relatifs à l'évolution et aux influences des arts martiaux coréens :

Les trois branches :

- Sodomusul (techniques martiales tribales) : elles trouvent leurs origines dans les clans et servaient, par des techniques rudimentaires, à défendre les villages ou les cités-Etats. Elles avaient aussi un aspect folklorique ou initiatique ;
- Bulgyomusul (techniques martiales bouddhistes) : mises au point par les moines, qui ne devaient théoriquement pas porter d'armes, ces techniques insistaient sur la santé, la méditation et les défenses à mains nues et au bâton ;

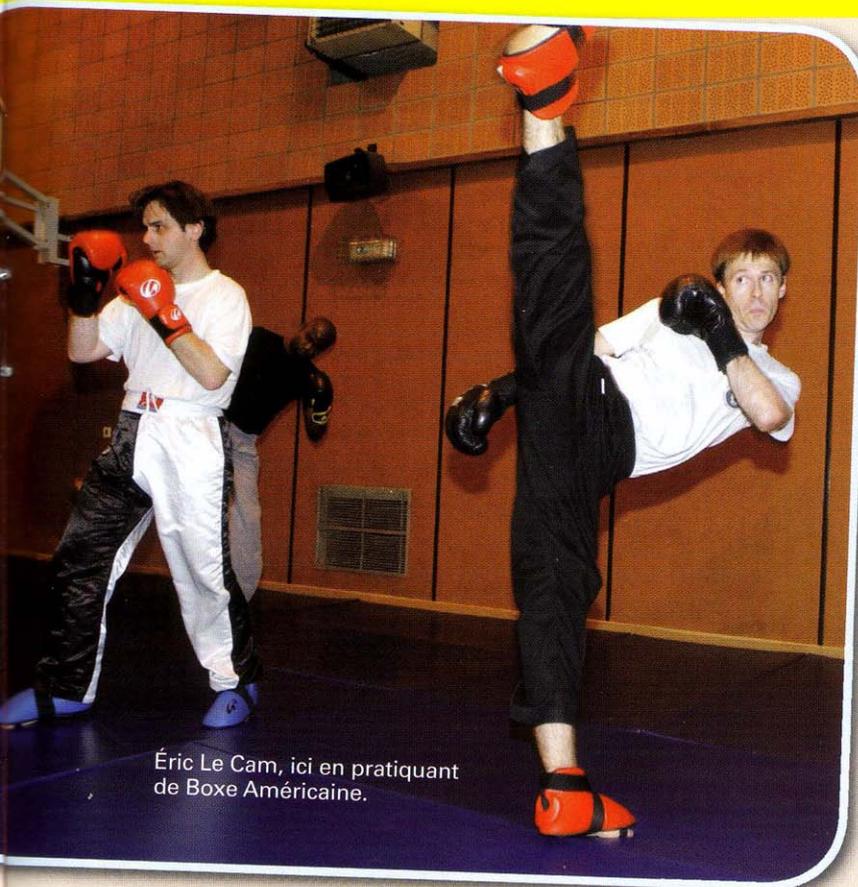


M^e Pham montrant une technique de projection à Éric.



Éric Le Cam exécute une clé de poignet, Douloureux !

par **Eric Le Cam**



Eric Le Cam, ici en pratiquant de Boxe Américaine.

- Kungjungmusul (techniques martiales royales) : destinées aux troupes du palais royal, ce sont des techniques élaborées, avec et sans armes, dont l'objectif était la protection rapprochée du roi, de sa famille et des membres du gouvernement.

Les trois stades de développement :

- Musul (techniques martiales) : l'objectif était simple, vaincre l'adversaire sur le champ de bataille. Ces techniques empiriques devaient blesser ou tuer, elles étaient destinées à un affrontement de masse entre des soldats armés ;
- Muye (arts martiaux) : vers le XV^e siècle, les méthodes de combat se codifièrent et se complexifièrent, elles restèrent des moyens guerriers mais devinrent également une expression culturelle voire artistique ;
- Mudo (voies martiales) : d'apparition plus récente, au XIX^e siècle, cette conception s'intéressa au développement de l'individu, à sa formation physique et mentale. Le combat n'est plus une fin en soi.

QUI EST LE PLUS FORT ?

Parmi d'autres arts martiaux, le Hapkido est le fruit de ces évolutions, au carrefour de la guerre, des techniques de santé et de méditation, des doctrines philosophiques (taoïsme, confucianisme, bouddhisme) et aussi de l'influence scientifique occidentale. Le Hapkido tel qu'il est pratiqué et enseigné aujourd'hui ne remplit donc pas qu'une simple fonction d'autodéfense. Il constitue également un art qui permet de former des personnes complètes, physiquement et moralement, éventuellement aptes à se défendre le cas échéant.

Ceci étant précisé, il est vrai que tout art martial a pour fondement originel la recherche de la maîtrise dans le combat, que ce soit de l'adversaire ou de soi-même. Et dans l'esprit des arts martiaux, un peu à l'image de la dissuasion nucléaire, il faut être en mesure d'infliger une réponse radicale à son agresseur, sans pour autant avoir besoin d'arriver à une telle extrémité. Deux thèses s'affrontent au sujet du Hapkido. Dans un cas, le Hapkido est décrit par ses détracteurs comme une simple gymnastique chorégraphiée, pratiquée avec des partenaires conciliants. Dans l'autre cas, des hapkidoïstes obtus estiment qu'il n'y a pas plus redoutable que le Hapkido, et que par-dessus tout, leur kwan (école) est la plus efficace.

Tentons de faire preuve d'un peu de discernement en apportant un début de réponse à ces deux approches erronées. Disons le clairement, il n'existe pas une

méthode plus efficace qu'une autre ! Là, nous entendons poindre exclamations et grincements de dents : « les clés du Hapkido, c'est juste bon en démonstration » pour les premiers (les détracteurs du HKD), « les coups de pied de Taekwondo en compétition, c'est de la danse » selon les seconds (les hapkidoïstes obtus). Cela conduit à nous pencher sur le contexte : démonstration, compétition... qui sont des situations, non de lutte pour sa survie, mais d'échange sportif. Même le plus rude des combats de boxe thaïlandaise ou le plus sanglant UFC¹ ne sont jamais que des rencontres organisées, réglementées (si, si, un peu quand même) au cours desquelles deux personnes viennent volontairement se cogner gentiment dessus et ne sont donc pas comparables à une situation d'agression en pleine rue. Malgré tout, je n'irai pas me frotter à ces gaillards !

LES DIFFÉRENTES COMPOSANTES DU HAPKIDO

Dans le Hapkido tel que nous le connaissons aujourd'hui, l'enseignement comporte plusieurs dimensions :

- **Sport** : la compétition et la démonstration sont des outils de promotion vers le grand public, des exercices de maîtrise du stress et d'apprentissage de la confrontation ainsi qu'un jeu. Cet aspect sportif n'est pas critiquable en soi, il permet d'apprendre à se dépasser dans le respect des règles et contribue à développer le corps et à mettre en pratique les techniques. Ce sont les excès qui sont à fustiger, comme par exemple, faire passer la démonstration pour une image de la réalité. L'appauvrissement technique pour ne retenir que les coups qui marchent en compétition (selon le règlement en vigueur) est aussi un aspect dommageable.



BIO-EXPRESS ÉRIC LE CAM

Activité sportive bénévole:

- 3^e dan FFTDA de Taekwondo
- 3^e dan FFTDA de Hapkido
- Pratiquant de Boxe Américaine
- Brevet d'Etat d'éducateur sportif 1^{er} degré
- Membre de la Commission Nationale de Hapkido (secrétariat, communication)
- Professeur-assistant au Chungdogym à Villejuif
- Moniteur d'éducation physique et de gymnastique douce au Club Sportif du Ministère des Finances à Bercy
- Formateur aux GTPI (gestes techniques professionnels en intervention) en Police Municipale

Merci pour leur collaboration lors des photos prises dans le bois de Vincennes à : LIM Seung Hwan, LIM Jae Nam et Me PHAM Minh-Phuoc

Eric_lecam@yahoo.fr - Contact : 06 03 08 28 08

1- Ultimate Fighting Championship : compétition où tous les coups (ou presque) sont autorisés

Défense contre saisie à la ceinture par contre saisie à la ceinture de l'adversaire et poussée sous le menton avec pression au niveau des cervicales



- **Gymnastique** : les coups de pied, les chutes... en plus de leur utilité en combat, sont des exercices physiques (associés aux étirements, au renforcement musculaire et au travail cardio-pulmonaire) développant la souplesse, l'endurance, la force, l'agilité... Ces qualités qui caractérisent une bonne condition physique sont un support indispensable à la réussite des techniques et permettent de se sentir mieux dans son corps, d'entretenir la santé. N'oublions pas non plus le travail de la respiration, la méditation et la relaxation.
- **Science du mouvement** : certaines techniques paraissent parfois déconnectées de la réalité du terrain. Ca peut être le cas mais à cela plusieurs explications : soit le pratiquant n'a pas su décrypter ce qu'il y a derrière la technique, son application concrète quelque peu « déguisée » ; soit il n'a pas saisi que certains exercices sont une éducation aux mécanismes corporels (fonctionnement biomécanique des clés, principes de déplacement, notion d'utilisation de la force, de la vitesse, de l'énergie cinétique...) qui n'ont pas pour finalité immédiate la défense mais en sont un préalable. La compréhension de ces principes suppose donc un minimum de réflexion « intellectuelle ».
- **Méthode éducative** : l'art martial dit « traditionnel » est également une école de la rigueur, un moyen de renforcer le mental et un système de valeurs universelles : respect, fidélité, courage, honnêteté... C'est en cela que le Hapkido est une voie martiale respectant une éthique.
- **Système philosophique** : ce sont les grandes questions comme les concepts liés à la nature, à la place de l'homme dans l'univers, au bien-fondé de nos actions, à l'inanité des techniques martiales dans le monde moderne, à la maîtrise de la violence... Tout une série d'interrogations qui peuvent conduire vers un peu plus de sagesse.
- **Moyen d'autodéfense** : enfin, le Hapkido, après des années de pratique, peut permettre de se sortir de situations conflictuelles via des techniques simples et pragmatiques qui découlent de la compréhension et de l'adaptation de principes plus complexes étudiés au fil du temps. Tenter une clé de poignet en déplacement circulaire suivie d'un duitchagi sauté entre deux banquettes de métro illustre un total manque d'analyse du contexte. En l'espèce ça sera plutôt « coup de tête, balayette, manchette... »

-> **Tous ces éléments font du Hapkido un art martial au sens plein du terme, ancré dans la tradition et en même temps résolument tourné vers les préoccupations de nos contemporains.**

Percussions, clés, projections, étranglements, armes, etc., à l'instar de nombreux arts martiaux, le Hapkido possède théoriquement tout l'arsenal nécessaire pour se défendre en cas d'agression. Évidemment, tout bon professeur fait la part des choses, il ne confond pas la compétition, les techniques traditionnelles et l'autodéfense (qui reste théorique puisque pratiquée au calme dans une salle) avec la réalité d'une agression. Mais ne nous fourvoyons pas, **ce qui rend une discipline efficace, c'est la personne qui la pratique et la comprend, l'intelligence du combat ne connaît pas d'école ou de style.**

Alors quelques voix s'élèvent pour dire « oui mais les SWAT, le GIGN, les forces spéciales... utilisent tel style ou telle école réputée pour son efficacité ». Certes, mais ces unités d'élite ne se focalisent pas sur une seule discipline et font généralement appel à des experts de différents horizons. Surtout, il s'agit de professionnels aguerris qui interviennent en groupe, armés et sur ordre, c'est-à-dire qu'ils sont en position offensive sur un objectif identifié. Cela est rarement le cas pour le badaud moyen qui se promène dans la rue (fut-il ceinture noire X dan) et se fait soudainement agresser. De plus, ces militaires ou policiers n'emploient que ce qui est directement opérationnel, excluant de la sorte toutes les techniques superflues. On ne peut pas mentir aux gens en leur disant que sous prétexte que telle école de Hapkido ou telle méthode de self-défense a été étudiée par la police, elle est inévitablement la plus redoutable et qu'ils vont pouvoir faire face à tous types d'agression.

LE HAPKIDO EST CE QUE CHACUN EN FAIT

À l'occasion d'un stage, Me Lee Kang Jong, 7^e dan de Hapkido, fit une remarque intéressante concernant la défense face à un couteau. Il indiqua que devant cette arme, il fallait réagir comme pour un coup-de-poing ou un coup de pied et ne pas se focaliser sur la lame, ne pas se bloquer par la peur. Puis il réalisa avec efficacité une technique de défense contre le couteau. Avant de nous laisser tester cet enchaînement, il nous précisa tout de même avec un grand sourire : « faites attention, un couteau c'est dangereux... » À méditer.

Au final, on peut affirmer que le Hapkido, dans la diversité de ses styles et de ses écoles, est efficace (au même titre que tous les autres arts martiaux) : les douloureuses clés articulaires, les projections et certaines percussions « vicieuses » sont là pour nous le rappeler. Ceci étant, **l'efficacité n'est jamais conquise définitivement**, il plane toujours une part d'incertitude dans un affrontement et on en revient toujours à la notion de contexte. Être efficace face à un coup-de-poing mollement donné lors d'un conflit de voisinage, est-ce la même chose que d'être efficace lorsqu'on se retrouve avec un pistolet automatique collé sur le front ? Évidemment non, l'enjeu n'est pas le même, l'amour-propre dans un cas, la vie dans l'autre, avec une échelle de stress en proportion. Pour reprendre l'introduction, dans un tel cas, qu'est-ce qui compte le plus : vaincre ou ne pas être vaincu ?

Puis, n'oublions pas un élément déterminant dans notre pratique. Le Hapkido est un outil de formation de l'individu ainsi qu'une activité ludique. Si notre motivation n'est que sécuritaire, nous risquons de rencontrer de lourdes déconvenues : développement d'une paranoïa stressante, trop forte confiance en soi tournant à l'orgueil et grosse déception en cas d'agression, si malgré toute notre science du combat (issue de l'école la plus efficace, évidemment) on se fait casser la figure. Alors, avant toute chose, ne doit-on pas avoir simplement plaisir à pratiquer ? Et peut-être que le reste suivra... ■

BIENTÔT

**PETIT ÉVÉNEMENT À VENIR
DANS LA « LITTÉRATURE MARTIALE »**

Les Arts Martiaux Pour Les Nuls - aux Éditions First, fruit de la collaboration d'Eric Le Cam et de son comparse et ami Nicolas Dupuy.

Ouvrage généraliste, Les Arts Martiaux Pour Les Nuls n'est pas un manuel d'apprentissage mais simplement un guide pour décrypter au mieux ce que sont (et ne sont pas) les arts martiaux. Il s'adresse donc aux débutants ou à ceux qui n'ont encore jamais pratiqué les arts martiaux, mais ont envie de se lancer dans cet univers, ainsi qu'à tous les curieux. Une dizaine de disciplines sont passées en revue dans leurs grands principes techniques (dont évidemment le Taekwondo et le Hapkido) mais il s'agit surtout d'un tour d'horizon de la culture martiale (histoire, philosophie, symboles...) avec également des conseils pratiques, des anecdotes, des références... incitant tout un chacun à se jeter dans l'aventure des arts martiaux. Le livre s'attaque également à bon nombre de clichés qui ont la vie dure, le tout pimenté d'une bonne dose d'humour et d'autodérision qui ne pourront que ravir, aussi, les pratiquants les plus expérimentés.

Sortie en librairie prévue pour janvier 2010.