

Pride : le roi Fedor a eu chaud face à Mark Hunt !

KARATE

Bushido 1... revue m x



N°353 FÉVRIER 2007
33^e ANNÉE

Reportage à Tokyo



Visitez l'école
Mumonkai,
un Karaté explosif

Notre dossier

Améliorez votre
stratégie
en **combat**
grâce à nos experts



GRAND MAÎTRE

Lee Eun Jong

9^e dan

Quand l'Hapkido
est au service de
l'anti-terrorisme



Muay Thai
Découvrez
le Phénix
L'école des
champions

Technique
Esquivez, remisez
et gagnez par K.O.

KB^{32^e année}
La référence dans
les arts martiaux

M 01581 - 353 - F: 4,95 €



BEL/LUX : 5,95 € - SUISSE : 9,90 CHF - CANADA : 9,90 \$ CAD - DOMINIQUE : 9,90 \$ - DOMINICA : 9,90 \$ - ÉTIENNE : 9,90 \$ - ÉTIENNE : 9,90 \$ - ÉTIENNE : 9,90 \$



Dans la logique de Maître Lee Eun Jong, « si l'on sait se défendre, on sait attaquer. À haut niveau, on cherchera à exécuter les deux simultanément. »

Il fut instructeur des forces armées US, puis « Sky Marshall » (unité anti-terroriste) embarqué sur les avions de la Korean Airlines. Depuis cette année, Lee Eun Jong, 9^e dan, est le conseiller technique de l'Hapkido en France, sous l'égide de la F.F.T.D.A. Ancré dans la tradition, ce maître coréen se veut surtout pragmatique. De son expérience, il a créé le Hapki Mudo, une école de Hapkido adaptée aux corps et aux mentalités occidentales.

*Propos recueillis par Ludovic Mauchien
Photos : Johann Vayriat*

Lee Eun Jong

« L'intérêt, c'est ce qu'il y a



Maître Lee Eun Jong cherche toujours à se « placer pour permettre à la puissance de l'adversaire de se dissiper. Il est plus simple de faire dérailler un train que de le stopper en plein élan. »

« À force d'erreurs, j'ai pu comprendre les points clés »

SON grade 9^e dan

Maître Lee Eun Jong est 9^e dan de Hapkido et 8^e dan de Kuyk Too Gi, le kick-boxing coréen.

SON âge

52 ans
Maître Lee Eun Jong est né le 12 juillet 1954 à Séoul (Corée du Sud).

SON maître

Yun Byung Ock, 9^e dan, aujourd'hui émigré au Canada, est le grand

maître de l'école Yun Mu Kwan, l'une des principales écoles de Hapkido.

SON école

Maître Lee Eun Jong a lancé le Hapki Mudo en 2001. Il s'agit d'une méthode de Hapkido plus adaptée aux morphologies et pensées occidentales.

SON parcours

1964 Il débute le Tang Soo Do (école Mu Duk Kwan).
1965 Il commence le Hapkido avec le maître

Yun Byung Ok de l'école Kuk Chae Kwan.

1972 Devient instructeur de l'école.

1978-1981 Instructeur de Hapkido auprès des soldats américains au quartier général de la 8^e armée US à Séoul.

1981-1990 Travaille pour la Korean Airlines comme « Sky Marshall », unité anti-terroriste embarquée.

1983 Reprend le Dojo de son maître Yun Byung Ock, parti au Canada.

1990 Devient le Grand Maître de l'école Yun Mu Kwan.

1995-1999 Résidant en Australie, il fonde

l'Australian Hapkido Federation.

2001-2005 Vient régulièrement en France dispenser des stages à l'invitation de la World Mudo Academy, dirigée par le maître Kim Yong Ho et située à Villejuif (94).

2005 Il s'installe en France en septembre pour développer le Hapki Mudo et enseigner le Hapkido.

2006 En septembre, il intègre la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées (F.F.T.D.A.) comme conseiller technique de l'Hapkido en France.

derrière la technique »

Vendredi 5 janvier, Villejuif. À notre arrivée au siège de la World Mudo Academy, un des assistants de Lee Eun Jong nous accueille dans la rue pour nous guider vers le maître.

La World Mudo Academy est un bâtiment moderne et fonctionnel. Tout est nickel. Le Dojang, protégé par un digicode, se situe au fond d'une petite cour. Lee Eun Jong y enseigne depuis 2005. 9^e dan de Hapkido et 8^e de Kick boxing coréen (Kuyk Too Gi), il est venu en France à l'invitation de Kim Yong Ho, le maître des lieux. Depuis septembre dernier, il a été chargé par la Fédération Française de Taekwondo (F.F.T.D.A.) de structurer le Hapkido en France. Baroudeur - il a vécu dans différents pays -, Lee Eun Jong mélange subtilement tradition coréenne et pragmatisme occidental. L'efficacité, il connaît. Il a, à maintes reprises, dû éprouver ses techniques, avec les troupes de la 8^e armée US et, plus encore, quand il travaillait pour la Korean Airlines comme « Sky Marshall », l'un des deux agents anti-terroristes embarqués anonymement à bord. En France, il souhaite développer son style, le Hapki Mudo, un Hapkido adapté à la morphologie et à la pensée occidentales. Pour ce faire, il a choisi six disciples. « C'est le seul maître que j'ai vu proposer à ses élèves d'essayer les techniques sur lui », note Éric Le Cam, l'un de ses deux assistants présents. « Il est en constante réflexion », poursuit Stéphane Sandeyron, 2^e dan, autre assistant, « il nous demande souvent ce que l'on en pense. Il aime la tradition mais il n'est pas enfermé dedans. »

Cela n'empêchera pas ces deux ceintures noires de souffrir quelque peu lors des démonstrations du maître au Dojang...

Karaté Bushido : Expliquez-nous votre rôle en France ?

Lee Eun Jong : Depuis septembre, j'ai été nommé conseiller technique par la F.F.T.D.A. pour structurer l'Hapkido en France. Je suis en train de travailler sur une méthode de progression et de définir le contenu des passages de grade. Je donne aussi beaucoup de stages pour former des enseignants. Mon objectif est d'agrandir les frontières de l'Hapkido en aidant les pratiquants à avoir des bases techniques saines.

K.B. : Quel regard portez-vous sur ce que vous avez vu depuis votre arrivée ?

L.E.J. : Beaucoup de maîtres coréens sont venus en France mais ne sont pas restés. Aujourd'hui, il y a beaucoup de personnes qui ont des bases mais qui ne comprennent pas forcément comment cela marche. J'ai vu beaucoup de techniques qui ne sont pas efficaces car il y a eu un manque de suivi



« L'Hapkido compte plus de 3500 techniques. Sur une saisie, on peut facilement imaginer une trentaine de réponses. Ce n'est pas possible de tout enseigner. J'ai donc choisi de n'intégrer pour les techniques de base que trois réponses par attaque », explique Maître Lee Eun Jong.

dans l'enseignement. J'ai l'impression, selon une expression coréenne, que les pratiquants ont simplement goûté la peau du melon mais ne connaissent pas le goût de la chair. L'intérêt de l'Hapkido, c'est ce qu'il y a derrière la technique.

« Le Djong Chin, l'esprit juste »

K.B. : Enseigner avec une approche traditionnelle coréenne est-il possible en France ?

L.E.J. : On ne peut pas enseigner de la même façon les Arts Martiaux aux Asiatiques ou aux Européens. Les Occidentaux ont une charpente osseuse et une musculature plus importantes. À titre d'exemple, les points vitaux, ou points douloureux, sont implantés plus profondément dans la masse musculaire chez les Occidentaux.

La culture et la vision des choses sont aussi différentes. Par exemple, à l'entraînement, un Asiatique va tomber par respect du maître. En Europe, l'élève ne chute pas

tant qu'il n'a pas mal. L'appréhension du contact avec le sol est différente. Le rythme aussi. J'ai appris l'Hapkido en m'entraînant 6 jours par semaine, minimum 2 heures par jour. En Europe, c'est impossible.

K.B. : Quelle est la différence entre Hapkido

Son conseil

« Garder un esprit ouvert et curieux, être volontaire. Les Arts Martiaux sont une voie difficile qui nécessite l'envie de se surpasser, d'avoir l'esprit de défi face à soi-même en combattant ses propres faiblesses. »

et Hapki Mudo ?

L.E.J. : J'ai rajouté « Mu », Arts Martiaux en coréen, pour insister sur le côté efficace et martial. La pratique doit s'accompagner du Djong Chin, « l'esprit droit et juste ». Le cours commence par une méditation, pour se ressourcer et se rappeler la raison pour laquelle on vient pratiquer. Une action est toujours faite dans un but de justice. J'enseigne les techniques originales de l'Hapkido en les adaptant aux Occidentaux.

« Trois réponses par attaque »

K.B. : C'est-à-dire ?

L.E.J. : L'Hapkido compte plus de 3500 techniques. Sur une saisie, on peut facilement imaginer une trentaine de réponses. Ce n'est pas possible de tout enseigner. J'ai donc choisi de n'intégrer pour les techniques de base que trois réponses par attaque. Il y a certains principes à comprendre et à savoir. On peut facilement tromper son monde mais si on ne comprend pas la technique et ce qu'elle engendre, on ne sera pas efficace. On doit connaître les principes de l'énergie, le fonctionnement des articulations mais aussi rentrer dans un combat, anticiper... Si l'on sait se défendre, on sait, par la même occasion, attaquer. D'ailleurs, à plus haut niveau, on cherchera à exécuter les deux simultanément. Bref, on travaille la forme et le fond.

« On ne peut pas tout miser sur les points vitaux »

K.B. : Vous insistez beaucoup sur la notion d'enchaînement. Pourquoi ?

L.E.J. : Dans un combat, il faut savoir s'adapter et réagir. Une clé qui marche à l'entraînement avec un partenaire assez docile ne va pas forcément marcher contre un agresseur. L'enchaînement des techniques (Yon Gul Su) est primordial. J'apprends à mes élèves un enchaînement logique de techniques, avec des positions connues du corps de l'adversaire. Ainsi, avec l'habitude, des techniques adaptées viennent naturellement se mettre en place en cas de résistance de l'adversaire. Des jeunes s'entraînant régulièrement acquièrent un enchaînement naturel de leur bagage technique d'une rapidité redoutable.

K.B. : Le but est-il de frapper les points vitaux ?

L.E.J. : Oui et non. L'utilisation de pression sur des points d'hypersensibilité, souvent assimilés à tort aux points vitaux, ne fonctionne



Un des exercices préférés de Maître Lee Eun Jong pour travailler la vitesse et la précision : frapper à pleine vitesse et avec force son partenaire ; celui-ci devant bloquer avec un petit bâton en bois. Gare à l'erreur...

que pendant quelques instants. La douleur disparaît au bout de 4 ou 5 secondes car le cerveau s'adapte. Si vous tombez sur un agresseur solide qui parvient à résister, il va vous falloir proposer une autre technique pour saturer son cerveau d'informations, donc enchaîner. Il est important de changer d'angle et de direction. On casse ainsi le cercle. De plus, on sait qu'environ 10% des personnes ne sont pas sensibles et qu'une pression n'aura pas d'effet sur elles. On ne peut donc pas tout miser sur les points vitaux.

K.B. : Vous travaillez particulièrement la

distance courte...

L.E.J. : La distance courte, c'est la vraie force. Ça marche sur le même principe qu'un tourbillon. Plus on s'éloigne du centre, moins il y a d'énergie. Les techniques les plus efficaces sont celles qui sont exécutées près de notre corps. Plus on est proche de l'adversaire et de son centre de gravité et plus le déplacement et la création du déséquilibre est facile. Mais, avant de réussir une saisie sur un coup de poing, j'ai pris des coups. C'est très difficile. Quand j'étais 3^e dan, j'ai compris que je devais me remettre en question. J'ai travaillé un autre

angle de défense et j'ai donc modifié ma technique de base. Je ne cherche plus à passer une clé ou à bloquer comme on me l'a appris. Ce n'est pas réaliste. Je travaille plus en souplesse. Nous avons tous une façon personnelle de concevoir le chemin à parcourir. Par exemple, lorsque j'étais aux États-Unis, à force d'erreurs et d'essais, j'ai pu comprendre les points clés des techniques. Il faut toujours se remettre en question et regarder le monde avec un œil neuf.

K.B. : Parlez-nous de la notion d'énergie dans l'Hapkido ?

L.E.J. : Je dis souvent à mes élèves que je ne peux pas leur montrer la façon dont l'énergie se déplace mais que, par la pratique, ils pourront le ressentir dans leur propre corps. Ainsi, lorsqu'ils connaissent le mouvement de leur propre énergie, ils comprennent vite que le ►►



Un simple bâton, que l'on peut mettre dans son sac ou sa poche, peut être bien utile pour se défendre.

► déplacement de celle-ci est commun à l'ensemble des êtres humains mais aussi des armes. Grâce à l'entraînement, on utilisera de moins en moins de force musculaire et d'avantage de notre énergie interne. Ce qui aura pour effet de rendre nos déplacements plus fluides, plus rapides et plus puissants. Pour faire « le plein d'énergie », rien de mieux que des mouvements respiratoires proches des techniques de méditation.

« Utiliser de moins en moins la force musculaire »

K.B. : Qu'appellez-vous le « timing du Ki » ?
L.E.J. : C'est la mise en application de « Mudo djong chin », l'action juste au moment opportun. Rien ne sert de vouloir faire chuter ou placer une technique sur un adversaire alors que celui-ci est en position de force. Je cherche toujours à me placer pour permettre à la puissance de l'adversaire de se dissiper. Il est plus simple de faire dérailler un train que de le stopper en plein élan.
K.B. : Quels sont les apports du Kick boxing coréen (le Kyuk Too Gi) ?
L.E.J. : Le Kyuk Too Gi qui est très complet (percutations poing, pied, genou, projections,



Maître Lee Eun Jong a été un précurseur des coups de pied sautés. On le voit à l'oeuvre en 1972 (ci-dessus) et 1979 (ci-contre).



clés, travail au sol...) est utile pour les percutations à courte distance et pour l'esquive. Dans le Kyuk Too Gi, on apprend le côté dynamique et percutant, alors qu'en Hapkido, on met en pratique les trois principes de base : Yoo (la fluidité), Won (le cercle et la mobilité) et Hwa (l'harmonie, le timing). Avec l'ajout du Kan (explosivité) venu du Kyuk Too Gi, on place l'énergie au bon moment et avec intensité. Et même si, aujourd'hui, l'Hapkido est plus connu pour son aspect self défense, il y a beaucoup de techniques d'attaque et notamment de coups de pieds. J'ai d'ailleurs été un des pionniers dans l'exécution des

techniques de coups de pieds sautés.
K.B. : Vous avez créé une « équipe rapprochée » de six élèves. Pourquoi ?
L.E.J. : Je souhaite développer le Hapki Mudo en France puis en Europe. Mais le développement sera lent. C'est comme si j'étais en train de gravir l'Everest avec une équipe mais mon rôle s'arrête au premier camp de base. Vu mon âge, je n'irai pas au sommet. Eux, si. J'ai choisi la France parce que c'est un pays qui a beaucoup de respect pour les autres cultures et qu'il semble y avoir une soif d'apprendre. ●

Merci à Maître Kim Yong Ho, 9^e dan, de la World Mudo Academy

Voir contacts p. 122

Sa botte secrète



SE DÉFENDRE CONTRE UN COUP DE POING DIRECT

Maître Lee Eun Jong et son élève sont en garde (1). Stéphane Sandeyron attaque en coup de poing direct. Maître Lee intercepte le coup de poing avec une saisie du poignet (2). Il effectue ensuite un mouvement du buste vers l'avant, Pal Koup Koki qui aboutit à une luxation du coude (3). Maître Lee relève l'attaquant avec une action sur le poignet, une clé appelée Son Mok Kok. Il change ainsi de direction (4). Il abaisse le coude de son partenaire afin de préparer une ou plusieurs clés (5). Maître Lee effectue une clé de bras et d'épaule tout en faisant pression sur la tête de son partenaire (6) tout en l'amenant au sol (7) et (8).

