

# Les principaux arts martiaux du monde

## avertissement :

ce résumé très rapide est destiné à vous permettre de situer votre propre pratique dans le monde très vaste des arts martiaux en général ; il provient d'une synthèse de ce que ma mémoire a subjectivement retenu à partir de lectures diverses et variées, et n'engage donc que ma bonne foi ; de nombreux ouvrages (livres, magazines, sites web) existent sur le sujet et tous ne donnent pas forcément les mêmes renseignements ; l'objectif est de vous aider à associer un nom à des images de pratique martiale que vous pourriez avoir en tête et vice versa ; l'objectif est aussi de vous pousser à réfléchir, à vous renseigner davantage et à vous construire votre propre opinion, et non de vous convaincre d'une réalité historique dont je ne suis moi-même pas certain ...

-- P.Marty, dernière mise à jour le 28 nov 2006

## CHINE

### Kung Fu :

En fait ce terme est doublement galvaudé, car primo il s'agit d'une écriture approximative importée des USA (en pinyin, on écrit plutôt *Gong Fu*), secundo il signifie simplement "oeuvre de l'Homme". "Avoir un bon *kung fu*" ne veut donc rien dire de plus que "bien maîtriser son art", quel qu'il soit au demeurant (art martial, poterie, boulangerie ...).

Il existe à ce jour plusieurs dizaines de grandes familles différentes d'arts martiaux chinois, ou *Wu Shu*, la majorité d'entre elles se déclinant à nouveau en plusieurs centaines de styles, toujours en évolution à ce jour, au gré de leur transmission de maîtres en maîtres. Le *Wu Shu* chinois est l'équivalent linguistique et culturel du *Bu Do* japonais.

Alors que les arts japonais ont tendance à se distinguer clairement les uns des autres (y compris au niveau de la gestion administrative des fédérations sportives !), les écoles du *Wu Shu* se fédèrent plus ou moins naturellement sous ce terme bien qu'affirmant leurs spécificités. On distingue cependant deux grandes catégories :

- arts "internes" (*Nei Jia*), qui se concentrent sur la recherche d'un développement intérieur (*Qi* : équilibre mental et physiologique, concentration, volonté, énergie interne ...) au travers de mouvements lents mais profonds, et dont le style le plus célèbre est le **Taiji Quan** ;

- arts "externes" (*Wai Jia*), qui se concentrent sur la pratique de techniques de combat pures et dures, et que l'on regroupe donc souvent (et abusivement) sous l'appellation *Kung Fu* ; malgré la diversité des styles, on y reconnaîtra généralement :

- les styles du Sud (*Nan Quan*) aux mouvements secs, postures basses et solides,

- les styles du Nord (*Chang Quan*) aux mouvements gymniques et aériens, déplacements fluides.

Tous les styles, aussi bien internes qu'externes, proposent des techniques de poing, de pied, de lutte (projections, immobilisations, luxations ...) et d'armes (épée, sabre, lance ...).

Certains prétendent que le *Kung Fu* est à l'origine de tous les autres arts martiaux asiatiques. Il aurait été importé en Chine par Bodhi Darma, qui aurait enseigné la sagesse Bouddhiste, art de vivre venu des Indes et mêlant la discipline mentale (philosophie) à la discipline physique (yoga), aux moines du Temple de la Petite Forêt (ou Temple de *Shao Lin*), dont l'hygiène de vie laissait à désirer du fait de leur état de réclusion. Les moines ayant été amenés à défendre leur territoire contre des envahisseurs mongols puis contre des seigneurs régionaux tyranniques auraient alors décliné leur nouvel art de vivre sous des formes martiales. Après la destruction du Temple par les Mandchous, les moines se sont dispersés à travers le pays et même au delà des frontières, répandant ainsi les diverses variantes de leur art, dont certaines parfois très différentes du **Shaolin Quan** originel et traditionnel (où l'on retrouve beaucoup d'influence de l'observation de la nature et des animaux), à l'instar du **Wing Chun**, qui, bien que transmis par une ancienne nonne exilée du Temple, est un style fluide et enroulé, une sobre synthèse de techniques visant à contrôler l'énergie de l'adversaire puis contre-attaquer avec des frappes sèches et efficaces.

**Shuai Jiao**, lutte chinoise, davantage portée sur les techniques de projections et d'immobilisation (*Qin Na*), clefs, luxations, etc. Tenue avec veste blanche sans manche à col en V, pantalon à liseret rouge et chaussons.

**San Shou** ou **Sanda**, boxe chinoise sportive utilisant pieds et poings ; il en existe une forme traditionnelle sans protection (tenue avec veste rouge à col en V et pantalon noir, pratique d'assauts et comptage aux points), favorisant les coups de pieds, et une forme moderne avec protections ("short boxer", casque gants et plastrons, combat « full contact » et comptage aux points ou au KO), incluant aussi des techniques de lutte.

**Wu Shu**, actuellement, ce terme désigne surtout les compétitions techniques (*Tao Lu* codifiés dans l'un des 2 grands courants modernes synthétisés dans les années 1960, *Chang Quan* et *Nan Quan*, avec ou sans arme, en exécution solo ou à plusieurs. Tenues amples et satinées, sans manche pour le *Nan Quan*. Démo olympique en 2008.

**Yi Quan** ou **Da Cheng Quan**, synthèse moderne mixte, interne et externe, incorporant diverses techniques de combat (boxe, lutte, mains collantes, etc.) ainsi que des techniques de renforcement corporel et mental à base d'arts énergétiques (*Qi Gong*), comme le *Zhan Zhuang*. Tenue avec veste rouge croisée et pantalon blanc à bandes rouges.

## VIETNAM

### Viet Vo Dao :

Là encore, il s'agit d'un terme générique signifiant "Arts Martiaux Vietnamiens". A nouveau, il existe plusieurs styles, tous relativement récents et très probablement d'inspiration chinoise, dont les plus connus sont :

**Vo Vi Nam**, relativement aérien et acrobatique, ressemblant à certains styles de Kung Fu du Nord, reconnaissable aux tenues bleues.

**Qwan Ki Do**, aux postures plus basses et solides, rappelant certains styles de Kung Fu du Sud, reconnaissable aux tenues noires.

## JAPON

### **Karate Do :**

A l'origine développé dans l'île d'Okinawa par des familles de paysans en révolte contre leur seigneur régional, sur des bases de *Kung Fu* chinois (*Kempo* en japonais), à l'instar du *Tai Jitsu* qui serait l'ensemble des techniques de combat des fameux *Ninja* (espions-assassins japonais). Tout comme en Chine, des variantes du Karate sont apparues au fil du temps selon les familles ou les clans. L'appellation signifie très grossièrement "Escrime du Poing" et on peut y reconnaître l'influence des styles de *Kung Fu* du Sud. Les styles de *Karate* les plus répandus (*Shotokan-Ryu*, *Wado-Ryu* ...) se concentrent sur la frappe du poing et du pied, mais on y adjoint parfois (et surtout à haut niveau) l'enseignement des techniques de lutte (projections, immobilisations ...) ainsi que des armes d'Okinawa (**Ko Budo**) dérivées d'instruments agricoles tels les fléaux (*Tonfa*) et faucilles (*Kama*), ou maritimes tels les couteaux-gaffes à deux ou trois branches (*Jitte* ou *Sai*) ...

### **Ai Ki Do :**

L'origine de cet art est pour moi assez obscure. Il est probablement dérivé de l'art des Samouraïs (chevaliers Japonais) et insiste sur l'art de vivre au delà du pur "martial". Les techniques, essentiellement de projections, s'articulent autour du principe de retourner la force de l'adversaire contre lui. On y associe généralement l'enseignement des armes du Samouraï :

**Ken Do**, la voie du sabre,

**Iai Do**, l'art de dégainer le sabre,

**Jo Do**, la voie du bâton court contre le sabre,

**Bo Jitsu**, l'art du bâton long à deux mains,

**Kyu Do**, le tir à l'arc long (à pied ou à cheval),

et d'autres armes encore, comme la *Naginata* (hallebarde), etc.

### **Ju Jitsu :**

Très connu dans le monde de la "self defense", ce n'est donc plus vraiment un "art", même s'il s'enracine probablement dans la lutte chinoise (*Shuai Jiao*). Il s'agit d'un mélange de techniques de corps à corps s'articulant autour du principe d'efficacité et de défense à mains nues contre divers types d'agresseurs (mains nues, armes blanches ...).

**Judo**, variante de compétition sportive, réglementée, épurée des techniques de frappe, qui vise des objectifs de maîtrise et contrôle de l'adversaire au sol, à l'instar de la Lutte. Discipline olympique depuis 1964.

### **Sumo :**

Une forme de lutte entre des protagonistes obèses et surpuissants (reconnaisables à leur tenue réduite à un "string" et un bandeau crânien ou un chignon, souvent vénérés comme des Demi-Dieux par la population locale), où l'objectif est davantage d'amener l'adversaire hors de l'aire de combat plutôt que le combat au sol.

### **Nanbu Do et Yoseikan Budo :**

Deux synthèses modernes des divers arts japonais (respectivement par Maître Nanbu et Maître Mochizuki), incluant techniques externes, internes, armes ... Ils se distinguent par des tenues également différentes des tenues classiques d'arts martiaux japonais (respectivement veste souple et pantalon bouffant ou veste bleue et pantalon blanc à liseret bleu). L'aspect traditionnel peut y apparaître presque davantage marqué que dans des arts plus anciens, marquant une volonté de retour aux sources après des siècles de modernisation et de "libéralisation" des arts martiaux, qui ont ainsi perdu une partie de leur essence (notamment l'aspect disciplinaire).

### **remarques :**

Ne pas confondre **Tai Jitsu** avec **Nin Jitsu** (ou *Ninjutsu*), ce dernier terme désignant l'ensemble des techniques des *Ninja*, au delà de l'art martial, ce qui inclue la survie en extérieur, camouflage, infiltration, natation, escalade, etc. Le *Tai Jitsu* n'est donc qu'une infime partie du *Nin Jitsu*. Le *Tai Jitsu* n'a par ailleurs rien à voir avec le *Taiji Quan* chinois, ce dernier étant cependant connu et pratiqué au Japon sous le nom de **Tai Ki Ken**.

**Okinawa-Te** est un terme signifiant "l'ensemble des arts martiaux d'Okinawa", c'est-à-dire pour l'essentiel le *Tai Jitsu*, les styles anciens de *Karate Do* et le *Ko Budo*.

Autres erreurs fréquemment commises :

- un *Kimono* est un "pyjama" ou plus généralement une tenue "civile" ; la tenue "martial" japonaise est le *Keiko Gi* (ou plus spécifiquement *Judo Gi* ou *Karate Gi* ; en *Ai Ki Do*, le "pantalon" ample est appelé *Hakama*) ;

- *Shuriken* ne désigne pas les "étoiles de lancer des *Ninja*" ; ces dernières sont en fait des *Shaken* ("roue qui tranche"), tandis que *Shuriken* désigne plutôt les grosses fléchettes de lancer (de toutes petites dagues très effilées, souvent terminées par un petit ruban ou une plume).

## KOREE

### Taek Yon :

Un style extrêmement acrobatique et aérien, souvent qualifié "d'escrime du pied", et relativement peu connu. Reconnaissable aux tenues amples aux accessoires complexes (ceintures, bandeaux, capes ...). Il puise probablement ses sources dans certains styles de Kung Fu du Nord. La forme moderne dérivée de ce style est beaucoup plus connue :

**Tae Kwon Do**, bien que très axé sur les coups de pied, des techniques de frappe du poing sont venues l'enrichir, visiblement empruntées au Karate, et sont surtout enseignées à des fins de "self defense" (enseignement obligatoire pour les militaires Koréens), mais sont peu utilisées en compétition sportive. Reconnaissable aux tenues similaires aux tenues japonaises mais avec un col en V au lieu du rabattant croisé. Discipline olympique depuis 2000 (en démo depuis 1988).

### Hapkido :

Encore une synthèse moderne entre arts chinois et koréens, incluant le travail des énergies internes (à l'instar de l'*Ai Ki Do*). Reconnaissable aux tenues décorées de motifs entrelacés (carreaux, losanges ...).

## THAÏLANDE

### Muay Thay :

Un art martial dont les origines me semblent à nouveau liées à la Chine bien que le rapprochement avec des formes de Kung Fu du Sud sont moins évidentes que pour le *Viet Vo Dao* par exemple. La particularité des techniques de frappe de cet art est de beaucoup utiliser les articulations (coudes et genoux) à la place des extrémités (poings et pieds), ce qui explique probablement la relative absence de techniques de lutte (les articulations restent efficaces à très courte portée).

**Boxe Thaï(landaise)**, à nouveau une déclinaison compétitive, réglementée. Bien que pouvant être confondue avec la Boxe Française (utilisation des bras et jambes), on voit tout de suite la différence ; en outre la Boxe Thaï préfère la parade voire la résistance brutale là où les autres Boxes préconisent l'esquive. Reconnaissable à la tenue réduite à un "short boxer" et un bandeau crânien (artefact religieux) ; les pieds sont nus.

## INDE

### Kalari Payat Vashra Muñti ou Varma Kalaï ou Rajah Kalaï :

Certains disent qu'il s'agirait du plus vieil art martial du monde, celui-là même dont Bodhi Darma se serait inspiré quand il importa le Kung Fu en Chine ... C'est un art complet, portant sur l'efficacité à mains nues et à l'arme blanche (essentiellement les poignards, mais aussi sabres, lances, bâtons, haches, boucliers ...).

Il était à l'origine réservé aux nobles (*Rajah*), enseigné par des professeurs (maîtres d'armes) et des sages (*Guru*) ; cela incluait aussi des techniques de combat monté (à dos d'éléphants et de chevaux), ainsi que la maîtrise du "char" ; on distinguait le *Mandram* (combat), le *Tandram* (stratégie, tactique, diplomatie), le *Vaiityam* (médecine), le *Veda Agamaïmkal* (code civil et religieux) et le *Yoga Asana Kalaï* (méditation, relaxation).

## EUROPE

### Savate :

Art de combat qui date en réalité de la marine royale, où les marins avaient développé des techniques de jambes tout en s'accrochant des mains au bastingage pour maintenir leur équilibre malgré la houle (ou en s'accrochant au mobilier des bars lorsque c'était l'ivresse qui menaçait l'équilibre ?!). Cet art d'abord donc associé à la "racaille" s'est ensuite répandu au sein de la noblesse pour devenir un art de gentleman, associé à une certaine forme d'escrime au bâton court appelé la Canne.

**Boxe Française**, variante sportive, épurée des techniques de lutte et d'étranglement, se pratiquant sous forme d'assauts simples (comptage aux points) ou de boxe "full contact" (comptage aux points ou au KO). Reconnaissable à la tenue intégrale et moulante de type "débardeur", rouge ou bleue, avec chaussons, gants et parfois casque.

**Boxe Anglaise**, il est probablement simpliste de penser qu'elle n'est qu'une variante de la Boxe Française à laquelle on aurait retiré les techniques de pied. La frappe du poing y semble plus "percutante" que "transperçante". Tenue réduite à un "short boxer", chaussures montantes, gants et parfois casque. Discipline olympique depuis 1904.

### Pancrace :

Art de combat des lutteurs de l'antiquité.

**Lutte (libre ou gréco-romaine)**, variantes compétitives modernes se pratiquant sur une aire circulaire. Tenue composée d'une combinaison intégrale moulante de type "débardeur" et "short". Disciplines olympiques depuis 1904.

## BRESIL

### Capoeira :

Cet art aurait été créé par les bagnards et esclaves brésiliens d'origine africaine (Angola pour l'essentiel). Le but était de pouvoir s'entraîner au nez et à la barbe de leurs gardiens, c'est pourquoi cet art est déguisé sous une forme

dansante, accompagnée de musique traditionnelle (cordes et percussions). Le rythme de cette dernière est censée imposer le rythme des protagonistes ainsi que certaines variantes des "règles du jeu" (on parle réellement de "jeu"). Très connue pour ses coups de pieds acrobatiques et contorsions impressionnantes. L'aire de "jeu" est définie par les autres protagonistes en attente, qui battent le rythme des mains et forment la "ronde". Tenue composée d'un T-shirt sans manche et d'un pantalon droit aux couleurs et décorations rappelant le Brésil ou l'Afrique.

## U.S.A.

### Jeet Kune Do :

De son nom original chinois *Jié Quán Dào* ("art d'intercepter le poing"), il s'agit d'une synthèse moderne réalisée dans les années 1970 par l'acteur américain d'origine chinoise Jun Fan (alias Bruce Lee), à partir de styles de Kung Fu du sud (essentiellement le *Wing Chun*), de styles Japonais et Coréens incluant la pratique de certaines armes (notamment le *Nunchaku*), ainsi que de boxes anglaise et française. Cet art prône l'efficacité par la rapidité des attaques et des contre-attaques : attendre le moment où l'adversaire attaque, car c'est à ce moment que ses défenses sont les plus faibles, et attaquer plus vite que lui pour briser son énergie. Deux courants actuels se séparent entre :

**Original Jun Fan Gung Fu**, qui semble être la pure conservation de l'art de Bruce Lee, mais paradoxalement la moins authentique puisque Bruce Lee lui-même souhaitait que son art ne soit pas figé ;

**JKD concepts**, qui s'associent à d'autres arts pour poursuivre l'oeuvre de synthèse évolutive de Bruce Lee (ex : JKD-Jujutsu, JKD-Kali, etc.).

### Kickboxing ou Full Contact ou Free Fighting :

Cadres de compétitions modernes cherchant à se rapprocher le plus possible (et le plus stupidement ?) du combat réel, contrairement à la plupart des autres formes sportives où l'on s'arrête entre chaque touche (assauts), ou bien où les risquent sont plus ou moins limités par l'interdiction de certaines techniques et/ou la protection de certaines zones du corps, ou encore comme au *Judo* où l'on ne cherche pas le KO mais l'immobilisation de l'adversaire.

## INDONESIE

### Pençak Silat :

Techniques traditionnelles de lutte indonésienne qui ont été revisitées dans le cadre de systèmes de self-defense utilisés par certains corps d'armée européens et américains.

### Kali Arnis Escrima :

Techniques traditionnelles de combat au bâton court, double bâton court, voire couteau(x).

## RUSSIE

### Sambo :

Techniques modernes de self-defense utilisée par les corps d'armée russes (et le mythique KGB ...).

## ISRAEL

### Krav Maga :

Techniques modernes de self-defense utilisée par les corps d'armée israéliens.