

☐

I'm not robot


reCAPTCHA

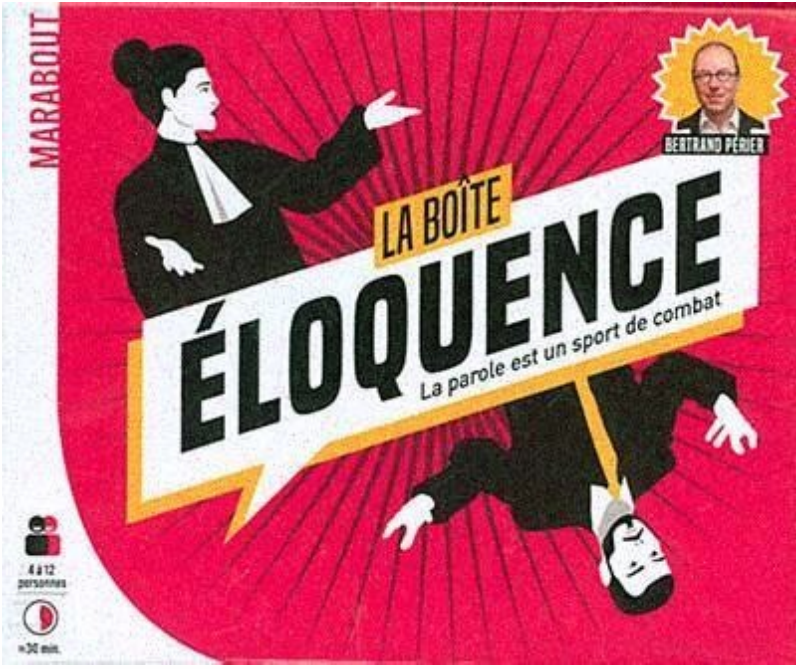
I am not robot!

La parole est un sport de combat livre audio

Elle propose plusieurs activités à ses adhérents (Mixed Martial Arts, Pancrace, Boxe Thaï, Grappling, Lutte Libre & Jiu-Jitsu Brésilien). Le MMA est accessible à tous, hommes, femmes, enfants, même si vous n'avez jamais pratiqué aucun sport de combat. Si la compétition vous tente, la Free Fight Academy a formé plusieurs générations de champions en amateur comme en professionnel dont certains sont allés jusqu'au plus haut niveau. Le MMA ou « arts martiaux mixtes » est le sport de combat le plus complet et donc celui qui vous prépare le mieux aux situations réelles. Elle entraîne une équipe de combattants professionnels mais s'adresse aussi aux pratiquants loisir, hommes et femmes recherchant une méthode d'entretien physique ou de self-défense. 47, Avenue d'Ivry, 75013 Paris 32, Allée du Petit Tonneau, 94400 Vitry-Sur-Seine Le MMA est le sport de combat le plus complet. Il combine les techniques de percussions De la boxe thaï, les projections de la lutte et le travail au sol du grappling avec toutes ses techniques de soumissions.Venez vous former avec Mathieu Nicourt, pionnier et premier champion français de la discipline. Le Muay Thaï est la boxe la plus complète. Elle combine toutes les techniques de percussions(poings, pieds, genoux, coudes) et même certaines projections. Franck Grandsart, propriétaire d'un camp en Thaïlande, a déjà formé plusieurs champions. Le jiu-jitsu brésilien est la discipline spécialisée dans les soumissions et le travail au sol. Jonathan Davel Romanel, Brésilien, ceinture noire, vous aidera à progresser dans les meilleurs conditions. En cours collectifs ou particuliers avec notre préparateur physique. Les cours s'adressent à tous, quelques soient vos objectifs Nous offrons des activités sportives dans nos 2 salles situées à Paris 13 et à Vitry-sur-Seine. Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anTarif moins de 15 ans 250€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€Accès Libre (Paris 13 + Vitry) +50€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ MMA + JJB OU MMA + Boxe ThaïTarif normal 650€/anTarif étudiant 550€/anAbonnement 3 mois 300€MMA + JJB + Boxe ThaïTarif normal 750€/anTarif étudiant 650€/anAbonnement 3 mois 400€ La Free Fight Academy est en partenariat avec Sport-tiates.Contactez les au : 06.16.73.37.15 Tarifs club pour un groupe à partir de 10 personnes :Stage journée 650€Stage Week-end 1050€Stage semaine 2500€ 2X Champion d'Europe de Vale TudoVainqueur de l'IFC XIIIInstructeur MMA Ancien compétiteur professionnInstructeur de MMA Ceinture noire de JJB au BrésilInstructeur de Jiu-jitsu Brésilien Champion de France PancraceTitulaire BMF PancracePréparateur Physique Sportsde Combat Brevet Fédéral de Muay Thai10 ans d'expérienceInstructeur Boxe Thaï Champion du Knock Out Championship (KOC)Instructeur MMA L'une des questions les plus récurrentes que l'on me pose est : quelle est la différence entre Arts Martiaux et Sports de Combat ? Je ne mets pas dans la balance la self-défense qui mérite à elle seule un article complet. Avant toute chose ce qui suit dans cet article n'est nullement un jugement de valeur. Que vous soyez un pratiquant d'un Sport de Combat ou d'un Art Martial, vous verrez que cela tient au final à peu de choses (ce n'est que ma propre analyse). "On dit que le Karaté d'Okinawa est un Goshinjutsu. Cela signifie que le but n'est pas atteint lorsque l'on a blessé, mais quand on a protégé, soi-même ou un autre."Chinen Kenyu (1) Cependant il existe des différences. Si les Arts Martiaux et les Sports de Combat ont pour but de devenir meilleurs, il y a des contextes différents. Dans les Sports de Combat on sait ce qui nous attend, on y est préparé. De plus, on sait quand on va combattre. Dans les Arts Martiaux c'est différent, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre, tout est possible ! De plus le but n'est pas de gagner mais de ne pas perdre pour vous mettre en sécurité vous et vos proches. Le stress est totalement différent ! Si vous cherchez à dépasser vos limites vous aussi vous pouvez consulter ces deux articles (« Sortir de sa zone de confort » et « Dépasser ses limites»). Vous apprendrez ainsi à mieux gérer les situations stressantes et cela vous permettra de réagir de façon efficace dans ces moments complexes. Cela peut être un atout dans votre pratique martiale comme dans votre quotidien ou même votre vie professionnelle ! Les fonctions secondes C'est là que la différence se fait vraiment pour moi. Un Art Martial possède de nombreuses autres fonctions dans son enseignement alors que le Sport de Combat est vraiment axé sur le combat en lui-même. D'ailleurs Thomas Dusquenoy (combattant professionnel de Mixed Martial Art) en parle très bien dans ses diverses interview, comme celle-ci. Je m'explique, certains cours d'Arts Martiaux peuvent vous rendre plus apte à combattre, sans que cela soit le but. Dans cette interview Joe et Luis Diaz, représentants du Kajukenbo en France en parlent. Luis est passé par l'Aikido et il explique que le but n'est pas de faire des duellistes avec cette discipline, mais que cela permet de développer un certain sens des distances par exemple. Comment est-ce possible ? Car vous y travaillez les principes qui sont les mêmes dans tous les styles. Ce que je veux dire par là, c'est que certaines disciplines semblent très loin de ce côté "devenir un meilleur combattant" mais que cela ne signifie pas qu'elles n'ont aucun intérêt. Ces fonctions secondes sont souvent le bien-être, la prise de confiance en soi, l'apprentissage de la gestion de son corps, la gestion de ses émotions. C'est en fait ce que l'on appelle aujourd'hui du développement personnel, le but étant de se vaincre soi-même au quotidien. Bref, le but est avant tout de mieux vivre, de vivre plus heureux, ce qui est un super objectif non ? Calme toi José ! Je ne dis pas que les Sports de Combat ne permettent pas de développer ces points, je dis que ces points sont une conséquence de la pratique du combattant, alors que dans les Arts Martiaux ils sont un objectif pour eux-mêmes. D'ailleurs certains entraîneurs de Sport de Combat transforment leurs disciplines en Art Martial, c'est tout à fait le cas de Thomas Dusqueynoï lorsqu'il enseigne ses techniques de MMA. Budo, Bujutsu, Kakutogi, une différence de sens ? Plus je prends du recul sur les Arts Martiaux et plus je pense qu'aujourd'hui ils tendent vers le développement personnel, au moins dans l'ensemble des pays développés et sécurisés. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous n'avons plus besoin de nous battre au quotidien. Nous cherchons donc à devenir de meilleurs pratiquants dans le seul but de nous sentir mieux avec nous-mêmes. On tend vers de la recherche intérieure plutôt qu'extérieure. Il vaut mieux travailler à vivre mieux au quotidien (ce qui sera utile tout le temps), plutôt que de se focaliser uniquement sur l'agression hypothétique et plutôt rare, non ? De ce fait le côté martial devient une conséquence des Arts Martiaux, plutôt que l'objectif principal. D'ailleurs ce point a été compris assez tôt au Japon, c'est pour cela que les Arts Martiaux tels qu'on les connaît aujourd'hui sont nés. Ils se sont développés pour que les hommes de guerre puissent continuer à s'accomplir sans avoir à tuer des personnes. Mais il existe une différence entre les "jutsu" qui sont accés sur un côté pratique et technique et "do" qui sont des voies. Les "jutsu" issuent du Bujutsu sont les arts martiaux qu'utilisaient les soldats. Le but est de vaincre le plus rapidement et efficacement possible son adversaire, sans limite morale.



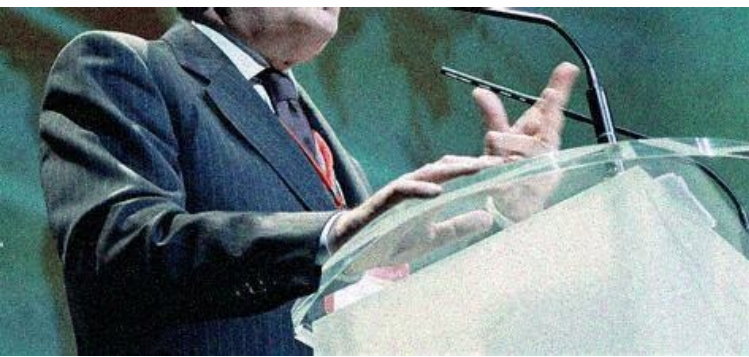
Franck Grandsart, propriétaire d'un camp en Thaïlande, a déjà formé plusieurs champions. Le jiu-jitsu brésilien est la discipline spécialisée dans les soumissions et le travail au sol. Jonathan Davel Romanel, Brésilien, ceinture noire, vous aidera à progresser dans les meilleurs conditions. En cours collectifs ou particuliers avec notre préparateur physique. Les cours s'adressent à tous, quelques soient vos objectifs Nous offrons des activités sportives dans nos 2 salles situées à Paris 13 et à Vitry-sur-Seine. Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anTarif moins de 15 ans 250€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€Accès Libre (Paris 13 + Vitry) +50€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ MMA + JJB OU MMA + Boxe ThaïTarif normal 650€/anTarif étudiant 550€/anAbonnement 3 mois 300€MMA + JJB + Boxe ThaïTarif normal 750€/anTarif étudiant 650€/anAbonnement 3 mois 400€ La Free Fight Academy est en partenariat avec Sport-tiates.Contactez les au : 06.16.73.37.15 Tarifs club pour un groupe à partir de 10 personnes :Stage journée 650€Stage Week-end 1050€Stage semaine 2500€ 2X Champion d'Europe de Vale TudoVainqueur de l'IFC XIIIInstructeur MMA Ancien compétiteur professionnInstructeur de MMA Ceinture noire de JJB au BrésilInstructeur de Jiu-jitsu Brésilien Champion de France PancraceTitulaire BMF PancracePréparateur Physique Sportsde Combat Brevet Fédéral de Muay Thai10 ans d'expérienceInstructeur Boxe Thaï Champion du Knock Out Championship (KOC)Instructeur MMA L'une des questions les plus récurrentes que l'on me pose est : quelle est la différence entre Arts Martiaux et Sports de Combat ? Je ne mets pas dans la balance la self-défense qui mérite à elle seule un article complet. Avant toute chose ce qui suit dans cet article n'est nullement un jugement de valeur. Que vous soyez un pratiquant d'un Sport de Combat ou d'un Art Martial, vous verrez que cela tient au final à peu de choses (ce n'est que ma propre analyse). "On dit que le Karaté d'Okinawa est un Goshinjutsu. Cela signifie que le but n'est pas atteint lorsque l'on a blessé, mais quand on a protégé, soi-même ou un autre."Chinen Kenyu (1) Cependant il existe des différences. Si les Arts Martiaux et les Sports de Combat ont pour but de devenir meilleurs, il y a des contextes différents. Dans les Sports de Combat on sait ce qui nous attend, on y est préparé. De plus, on sait quand on va combattre. Dans les Arts Martiaux c'est différent, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre, tout est possible ! De plus le but n'est pas de gagner mais de ne pas perdre pour vous mettre en sécurité vous et vos proches. Le stress est totalement différent ! Si vous cherchez à dépasser vos limites vous aussi vous pouvez consulter ces deux articles (« Sortir de sa zone de confort » et « Dépasser ses limites»). Vous apprendrez ainsi à mieux gérer les situations stressantes et cela vous permettra de réagir de façon efficace dans ces moments complexes. Cela peut être un atout dans votre pratique martiale comme dans votre quotidien ou même votre vie professionnelle ! Les fonctions secondes C'est là que la différence se fait vraiment pour moi. Un Art Martial possède de nombreuses autres fonctions dans son enseignement alors que le Sport de Combat est vraiment axé sur le combat en lui-même. D'ailleurs Thomas Dusquenoy (combattant professionnel de Mixed Martial Art) en parle très bien dans ses diverses interview, comme celle-ci. Je m'explique, certains cours d'Arts Martiaux peuvent vous rendre plus apte à combattre, sans que cela soit le but. Dans cette interview Joe et Luis Diaz, représentants du Kajukenbo en France en parlent. Luis est passé par l'Aikido et il explique que le but n'est pas de faire des duellistes avec cette discipline, mais que cela permet de développer un certain sens des distances par exemple. Comment est-ce possible ? Car vous y travaillez les principes qui sont les mêmes dans tous les styles. Ce que je veux dire par là, c'est que certaines disciplines semblent très loin de ce côté "devenir un meilleur combattant" mais que cela ne signifie pas qu'elles n'ont aucun intérêt. Ces fonctions secondes sont souvent le bien-être, la prise de confiance en soi, l'apprentissage de la gestion de son corps, la gestion de ses émotions.



47, Avenue d'Ivry, 75013 Paris 32, Allée du Petit Tonneau, 94400 Vitry-Sur-Seine Le MMA est le sport de combat le plus complet. Il combine les techniques de percussions De la boxe thaï, les projections de la lutte et le travail au sol du grappling avec toutes ses techniques de soumissions.Venez vous former avec Mathieu Nicourt, pionnier et premier champion français de la discipline. Le Muay Thaï est la boxe la plus complète. Elle combine toutes les techniques de percussions(poings, pieds, genoux, coudes) et même certaines projections. Franck Grandsart, propriétaire d'un camp en Thaïlande, a déjà formé plusieurs champions. Le jiu-jitsu brésilien est la discipline spécialisée dans les soumissions et le travail au sol. Jonathan Davel Romanel, Brésilien, ceinture noire, vous aidera à progresser dans les meilleurs conditions. En cours collectifs ou particuliers avec notre préparateur physique. Les cours s'adressent à tous, quelques soient vos objectifs Nous offrons des activités sportives dans nos 2 salles situées à Paris 13 et à Vitry-sur-Seine. Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anTarif moins de 15 ans 250€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€Accès Libre (Paris 13 + Vitry) +50€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ MMA + JJB OU MMA + Boxe ThaïTarif normal 650€/anTarif étudiant 550€/anAbonnement 3 mois 300€MMA + JJB + Boxe ThaïTarif normal 750€/anTarif étudiant 650€/anAbonnement 3 mois 400€ La Free Fight Academy est en partenariat avec Sport-tiates.Contactez les au : 06.16.73.37.15 Tarifs club pour un groupe à partir de 10 personnes :Stage journée 650€Stage Week-end 1050€Stage semaine 2500€ 2X Champion d'Europe de Vale TudoVainqueur de l'IFC XIIIInstructeur MMA Ancien compétiteur professionnInstructeur de MMA Ceinture noire de JJB au BrésilInstructeur de Jiu-jitsu Brésilien Champion de France PancraceTitulaire BMF PancracePréparateur Physique Sportsde Combat Brevet Fédéral de Muay Thai10 ans d'expérienceInstructeur Boxe Thaï Champion du Knock Out Championship (KOC)Instructeur MMA L'une des questions les plus récurrentes que l'on me pose est : quelle est la différence entre Arts Martiaux et Sports de Combat ? Je ne mets pas dans la balance la self-défense qui mérite à elle seule un article complet. Avant toute chose ce qui suit dans cet article n'est nullement un jugement de valeur. Que vous soyez un pratiquant d'un Sport de Combat ou d'un Art Martial, vous verrez que cela tient au final à peu de choses (ce n'est que ma propre analyse). "On dit que le Karaté d'Okinawa est un Goshinjutsu. Cela signifie que le but n'est pas atteint lorsque l'on a blessé, mais quand on a protégé, soi-même ou un autre."Chinen Kenyu (1) Cependant il existe des différences. Si les Arts Martiaux et les Sports de Combat ont pour but de devenir meilleurs, il y a des contextes différents. Dans les Sports de Combat on sait ce qui nous attend, on y est préparé. De plus, on sait quand on va combattre. Dans les Arts Martiaux c'est différent, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre, tout est possible ! De plus le but n'est pas de gagner mais de ne pas perdre pour vous mettre en sécurité vous et vos proches. Le stress est totalement différent ! Si vous cherchez à dépasser vos limites vous aussi vous pouvez consulter ces deux articles (« Sortir de sa zone de confort » et « Dépasser ses limites»). Vous apprendrez ainsi à mieux gérer les situations stressantes et cela vous permettra de réagir de façon efficace dans ces moments complexes. Cela peut être un atout dans votre pratique martiale comme dans votre quotidien ou même votre vie professionnelle ! Les fonctions secondes C'est là que la différence se fait vraiment pour moi. Un Art Martial possède de nombreuses autres fonctions dans son enseignement alors que le Sport de Combat est vraiment axé sur le combat en lui-même. D'ailleurs Thomas Dusquenoy (combattant professionnel de Mixed Martial Art) en parle très bien dans ses diverses interview, comme celle-ci. Je m'explique, certains cours d'Arts Martiaux peuvent vous rendre plus apte à combattre, sans que cela soit le but. Dans cette interview Joe et Luis Diaz, représentants du Kajukenbo en France en parlent. Luis est passé par l'Aikido et il explique que le but n'est pas de faire des duellistes avec cette discipline, mais que cela permet de développer un certain sens des distances par exemple. Comment est-ce possible ? Car vous y travaillez les principes qui sont les mêmes dans tous les styles. Ce que je veux dire par là, c'est que certaines disciplines semblent très loin de ce côté "devenir un meilleur combattant" mais que cela ne signifie pas qu'elles n'ont aucun intérêt. Ces fonctions secondes sont souvent le bien-être, la prise de confiance en soi, l'apprentissage de la gestion de son corps, la gestion de ses émotions. C'est en fait ce que l'on appelle aujourd'hui du développement personnel, le but étant de se vaincre soi-même au quotidien. Bref, le but est avant tout de mieux vivre, de vivre plus heureux, ce qui est un super objectif non ? Calme toi José ! Je ne dis pas que les Sports de Combat ne permettent pas de développer ces points, je dis que ces points sont une conséquence de la pratique du combattant, alors que dans les Arts Martiaux ils sont un objectif pour eux-mêmes. D'ailleurs certains entraîneurs de Sport de Combat transforment leurs disciplines en Art Martial, c'est tout à fait le cas de Thomas Dusqueynoï lorsqu'il enseigne ses techniques de MMA. Budo, Bujutsu, Kakutogi, une différence de sens ? Plus je prends du recul sur les Arts Martiaux et plus je pense qu'aujourd'hui ils tendent vers le développement personnel, au moins dans l'ensemble des pays développés et sécurisés. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous n'avons plus besoin de nous battre au quotidien. Nous cherchons donc à devenir de meilleurs pratiquants dans le seul but de nous sentir mieux avec nous-mêmes. On tend vers de la recherche intérieure plutôt qu'extérieure. Il vaut mieux travailler à vivre mieux au quotidien (ce qui sera utile tout le temps), plutôt que de se focaliser uniquement sur l'agression hypothétique et plutôt rare, non ? De ce fait le côté martial devient une conséquence des Arts Martiaux, plutôt que l'objectif principal. D'ailleurs ce point a été compris assez tôt au Japon, c'est pour cela que les Arts Martiaux tels qu'on les connaît aujourd'hui sont nés.



Elle entraîne une équipe de combattants professionnels mais s'adresse aussi aux pratiquants loisir, hommes et femmes recherchant une méthode d'entretien physique ou de self-défense. 47, Avenue d'Ivry, 75013 Paris 32, Allée du Petit Tonneau, 94400 Vitry-Sur-Seine Le MMA est le sport de combat le plus complet. Il combine les techniques de percussions De la boxe thaï, les projections de la lutte et le travail au sol du grappling avec toutes ses techniques de soumissions.Venez vous former avec Mathieu Nicourt, pionnier et premier champion français de la discipline. Le Muay Thaï est la boxe la plus complète. Elle combine toutes les techniques de percussions(poings, pieds, genoux, coudes) et même certaines projections. Franck Grandsart, propriétaire d'un camp en Thaïlande, a déjà formé plusieurs champions. Le jiu-jitsu brésilien est la discipline spécialisée dans les soumissions et le travail au sol. Jonathan Davel Romanel, Brésilien, ceinture noire, vous aidera à progresser dans les meilleurs conditions. En cours collectifs ou particuliers avec notre préparateur physique. Les cours s'adressent à tous, quelques soient vos objectifs Nous offrons des activités sportives dans nos 2 salles situées à Paris 13 et à Vitry-sur-Seine. Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anTarif moins de 15 ans 250€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€Accès Libre (Paris 13 + Vitry) +50€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ MMA + JJB OU MMA + Boxe ThaïTarif normal 650€/anTarif étudiant 550€/anAbonnement 3 mois 300€MMA + JJB + Boxe ThaïTarif normal 750€/anTarif étudiant 650€/anAbonnement 3 mois 400€ La Free Fight Academy est en partenariat avec Sport-tiates.Contactez les au : 06.16.73.37.15 Tarifs club pour un groupe à partir de 10 personnes :Stage journée 650€Stage Week-end 1050€Stage semaine 2500€ 2X Champion d'Europe de Vale TudoVainqueur de l'IFC XIIIInstructeur MMA Ancien compétiteur professionnInstructeur de MMA Ceinture noire de JJB au BrésilInstructeur de Jiu-jitsu Brésilien Champion de France PancraceTitulaire BMF PancracePréparateur Physique Sportsde Combat Brevet Fédéral de Muay Thai10 ans d'expérienceInstructeur Boxe Thaï Champion du Knock Out Championship (KOC)Instructeur MMA L'une des questions les plus récurrentes que l'on me pose est : quelle est la différence entre Arts Martiaux et Sports de Combat ? Je ne mets pas dans la balance la self-défense qui mérite à elle seule un article complet. Avant toute chose ce qui suit dans cet article n'est nullement un jugement de valeur. Que vous soyez un pratiquant d'un Sport de Combat ou d'un Art Martial, vous verrez que cela tient au final à peu de choses (ce n'est que ma propre analyse). "On dit que le Karaté d'Okinawa est un Goshinjutsu. Cela signifie que le but n'est pas atteint lorsque l'on a blessé, mais quand on a protégé, soi-même ou un autre."Chinen Kenyu (1) Cependant il existe des différences. Si les Arts Martiaux et les Sports de Combat ont pour but de devenir meilleurs, il y a des contextes différents. Dans les Sports de Combat on sait ce qui nous attend, on y est préparé. De plus, on sait quand on va combattre. Dans les Arts Martiaux c'est différent, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre, tout est possible ! De plus le but n'est pas de gagner mais de ne pas perdre pour vous mettre en sécurité vous et vos proches. Le stress est totalement différent ! Si vous cherchez à dépasser vos limites vous aussi vous pouvez consulter ces deux articles (« Sortir de sa zone de confort » et « Dépasser ses limites»). Vous apprendrez ainsi à mieux gérer les situations stressantes et cela vous permettra de réagir de façon efficace dans ces moments complexes. Cela peut être un atout dans votre pratique martiale comme dans votre quotidien ou même votre vie professionnelle ! Les fonctions secondes C'est là que la différence se fait vraiment pour moi. Un Art Martial possède de nombreuses autres fonctions dans son enseignement alors que le Sport de Combat est vraiment axé sur le combat en lui-même.



Le Muay Thai est la boxe la plus complète. Elle combine toutes les techniques de percussions(poings, pieds, genoux, coudes) et même certaines projections. Franck Grandsart, propriétaire d'un camp en Thaïlande, a déjà formé plusieurs champions. Le jiu-jitsu brésilien est la discipline spécialisée dans les soumissions et le travail au sol. Jonathan Davel Romanel, Brésilien, ceinture noire, vous aidera à progresser dans les meilleurs conditions. En cours collectifs ou particuliers avec notre préparateur physique.

Les cours s'adressent à tous, quelques soient vos objectifs Nous offrons des activités sportives dans nos 2 salles situées à Paris 13 et à Vitry-sur-Seine. Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anTarif moins de 15 ans 250€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€Accès Libre (Paris 13 + Vitry) +50€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ Tarif normal 470€/anTarif étudiant 390€/anAbonnement 3 mois 200€Accès 1 séance 12€ MMA + JJB OU MMA + Boxe ThaïTarif normal 650€/anTarif étudiant 550€/anAbonnement 3 mois 300€MMA + JJB + Boxe ThaïTarif normal 750€/anTarif étudiant 650€/anAbonnement 3 mois 400€ La Free Fight Academy est en partenariat avec Sport-tiates.Contactez les au : 06.16.73.37.15 Tarifs club pour un groupe à partir de 10 personnes :Stage journée 650€Stage Week-end 1050€Stage semaine 2500€ 2X Champion d'Europe de Vale TudoVainqueur de l'IFC XIIIInstructeur MMA Ancien compétiteur professionnInstructeur de MMA Ceinture noire de JJB au BrésilInstructeur de Jiu-jitsu Brésilien Champion de France PancraceTitulaire BMF PancracePréparateur Physique Sportsde Combat Brevet Fédéral de Muay Thai10 ans d'expérienceInstructeur Boxe Thaï Champion du Knock Out Championship (KOC)Instructeur MMA L'une des questions les plus récurrentes que l'on me pose est : quelle est

la différence entre Arts Martiaux et Sports de Combat ?

Je ne mets pas dans la balance la self-défense qui mérite à elle seule un article complet. Avant toute chose ce qui suit dans cet article n'est nullement un jugement de valeur. Que vous soyez un pratiquant d'un Sport de Combat ou d'un Art Martial, vous verrez que cela tient au final à peu de choses (ce n'est que ma propre analyse). "On dit que le Karaté d'Okinawa est un Goshinjutsu. Cela signifie que le but n'est pas atteindre lorsque l'on a blessé, mais quand on a protégé, soi-même ou un autre."Chinen Kenyu (1) Cependant il existe des différences. Si les Arts Martiaux et les Sports de Combat ont pour but de devenir meilleurs, il y a des contextes différents. Dans les Sports de Combat on sait ce qui nous attend, on y est préparé. De plus, on sait quand on va combattre. Dans les Arts Martiaux c'est différent, on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre, tout est possible ! De plus le but n'est pas de gagner mais de ne pas perdre pour vous mettre en sécurité vous et vos proches. Le stress est totalement différent ! Si vous cherchez à dépasser vos limites vous aussi vous pouvez consulter ces deux articles (« Sortir de sa zone de confort » et « Dépasser ses limites«). Vous apprendrez ainsi à mieux gérer les situations stressantes et cela vous permettra de réagir de façon efficace dans ces moments complexes. Cela peut être un atout dans votre pratique martiale comme dans votre quotidien ou même votre vie professionnelle ! Les fonctions secondes C'est là que la différence se fait vraiment pour moi. Un Art Martial possède de nombreuses autres fonctions dans son enseignement alors que le Sport de Combat est vraiment axé sur le combat en lui-même. D'ailleurs Thomas Dusquenoy (combattant professionnel de Mixed Martial Art) en parle très bien dans ses diverses interview, comme celle-ci. Je m'explique, certains cours d'Arts Martiaux peuvent vous rendre plus apte à combattre, sans que cela soit le but. Dans cette interview Joe et Luis Diaz, représentants du Kajukenbo en France en parlent. Luis est passé par l'Aikido et il explique que le but n'est pas de faire des duellistes avec

cette discipline, mais que cela permet de développer un certain sens des distances par exemple. Comment est-ce possible ?

Car vous y travaillez les principes qui sont les mêmes dans tous les styles. Ce que je veux dire par là, c'est que certaines disciplines semblent très loin de ce côté "devenir un meilleur combattant" mais que cela ne signifie pas qu'elles n'ont aucun intérêt. Ces fonctions secondes sont souvent le bien-être, la prise de confiance en soi, l'apprentissage de la gestion de son corps, la gestion de ses émotions. C'est en fait ce que l'on appelle aujourd'hui du développement personnel, le but étant de se vaincre soi-même au quotidien. Bref, le but est avant tout de mieux vivre, de vivre plus heureux, ce qui est un super objectif non ? Calme toi José ! Je ne dis pas que les Sports de Combat ne permettent pas de développer ces points, je dis que ces points sont une conséquence de la pratique du combattant, alors que dans les Arts Martiaux ils sont un objectif pour eux-mêmes. D'ailleurs certains entraîneurs de Sport de Combat transforment leurs disciplines en Art Martial, c'est tout à fait le cas de Thomas Dusqueinois lorsqu'il enseigne ses techniques de MMA. Budo, Bujutsu, Kakutogi, une différence de sens ? Plus je prends du recul sur les Arts Martiaux et plus je pense qu'aujourd'hui ils tendent vers le développement personnel, au moins dans l'ensemble des pays développés et sécurisés. Pourquoi ? Tout simplement parce que nous n'avons plus besoin de nous battre au quotidien.

Nous cherchons donc à devenir de meilleurs pratiquants dans le seul but de nous sentir mieux avec nous-mêmes. On tend vers de la recherche intérieure plutôt qu'extérieure. Il vaut mieux travailler à vivre mieux au quotidien (ce qui sera utile tout le temps), plutôt que de se focaliser uniquement sur l'agression hypothétique et plutôt rare, non ? De ce fait le côté martial devient une conséquence des Arts Martiaux, plutôt que l'objectif principal. D'ailleurs ce point a été compris assez tôt au Japon, c'est pour cela que les Arts Martiaux tels qu'on les connaît aujourd'hui sont nés. Ils se sont développés pour que les hommes de guerre puissent continuer à s'accomplir sans avoir à tuer des personnes. Mais il existe une différence entre les "jutsu" qui sont accés sur un côté pratique et technique et "do" qui sont des voies. Les "jutsu" issusent du Bujutsu sont les arts martiaux qu'utilisaient les soldats. Le but est de vaincre le plus rapidement et efficacement possible son adversaire, sans limite morale. Les "do" issusent du Budo sont créés dans le but de permettre le développement des personnes qui les pratiquent. Ainsi, le but du Judo était de permettre aux personnes de rester en bonne santé et d'avoir une bonne hygiène de vie. L'élévation morale est également au coeur de la pratique (respect, politesse, etc.). Comparés aux "jutsu", les "do" limitent leurs techniques pour éviter les blessures ou pour des raisons morales. La recherche d'efficacité n'est pas supprimée, loin de là, mais elle n'est plus le seul objectif ! Les Kakutogi sont les formes de combats rituels qui dérivent des différents "do". Ils s'axent sur la pratique sportive du combat. De ce fait les pratiques sont très cadrées et beaucoup plus limitées. Les "Jutsu"seraient des Arts Martiaux et les "Do" des Sports Martiaux, et les Kakutogi des sports de combat. Mais cela est beaucoup plus complexe, car cela dépend de l'enseignement et du but donné. Si vous faites du Judo avec comme seul but de combattre en compétition vous êtes sur un Kakutogi. Alors que vous pouvez très bien aborder des questions du type "Comment réagir pour calmer une situation où la tension s'installe" ou "Comment vaincre deux adversaires" en Karaté combat ou en boxe. Les deux permettent de se développer et de prendre du plaisir, mais cela dépend encore une fois de l'enseignement qui est donné. La durée "Le budoka n'a jamais fini d'affûter son corps, ni de polir ses techniques.

Rousseau disait de l'homme que c'est "un animal perfectible", qui se trouve toujours en chemin, jamais arrivé, hormis à l'heure de rendre l'âme."MATHIEU DEBAS (2) Je pense qu'il y a un point qui différencie bien les Arts Martiaux et les Sports de combat : la durée. Les Sports de Combat ont pour but d'être le plus performant possible à un moment donné.

La durée est déterminée. Que cela soit dans la pratique (par un round par exemple) ou dans la durée de la pratique : être le plus performant à un moment précis (par exemple à la compétition de fin d'année). Les Arts Martiaux sont sur une temporalité beaucoup plus floue. La pratique se fait pour le plaisir et elle est supposée ne jamais s'arrêter. De plus, le pratiquant recherche plus le fait d'être le meilleur possible au quotidien plutôt que d'être excellent un jour donné. Quelle différence entre les Arts Martiaux et les Sports de Combat cela peut-il créer vous demandez-vous ? (Excellente question je dois l'admettre !) Cela fait que les Sports de Combat peuvent vous faire prendre des décisions qui vous feront être efficace à un moment T mais peut-être beaucoup moins quelque temps plus tard. A contrario, les Arts Martiaux éviteront ce chemin pour préférer vous entraîner de façon à ce que votre corps reste efficace sur le long terme. Attention, encore une fois ce n'est qu'une généralité et cela n'est pas nécessairement vrai pour tout le monde ! Le rapport à la discipline : la grosse différence entre les Arts Martiaux et les Sports de Combat Une discipline, des enseignements Pour moi une discipline n'est jamais soit un Art Martial, soit un Sport de Combat. Prenez la Boxe Française par exemple. Elle a une histoire, elle a eu pour but la self-défense, le combat militaire, le combat chronométré et même le combat armé. Aujourd'hui elle est souvent enseignée comme un Sport de Combat, seulement avec un temps donné et un seul adversaire. Mais j'ai croisé des enseignants qui en font un Art Martial, en pratiquant l'ensemble des techniques et en apportant des questions aux élèves. Une discipline peut donc porter plusieurs casquettes. Si l'on prend le Judo, je connais beaucoup plus de clubs qui sont des Sports de Combat que des Arts Martiaux. Le rôle de l'enseignant. Pour moi il est beaucoup plus parlant de demander à quelqu'un avec qui il a étudié plutôt que son style. J'ai étudié le Judo avec deux professeurs très différents, tous les deux très compétents, mais j'y ai vu des comportements totalement différents. Le premier était vraiment accés sur la compétition, et son enseignement était clairement celui d'un Sport de Combat. Alors que le second était également très axé sur le combat, mais il ne parlait pas que de cela, il abordait d'autres choses (regarder ce qui nous entoure quand on prend les transports en commun, ne pas avoir des écouteurs, apprendre à relâcher le stress, etc.). Cela ne veut pas dire qu'il était meilleur que l'autre, seulement les buts étaient différents. L'enseignant influence plus la pratique que la discipline, car c'est lui qui transmet et aide à progresser, il donne la direction qu'il souhaite à son cours. La place de l'élève C'est là aussi un des éléments importants qui fait la différence entre les Arts Martiaux et les Sports de Combat. Ce que j'apprends dans ma pratique de Sport de Combat doit impérativement rester à la salle le plus possible. Parce que le but d'un Sport de Combat est de dominer nos adversaires, le but est de ne pas exporter cela dans notre quotidien, sauf dans un cas spécifique. Cela pourrait créer des relations conflictuelle dans votre entourage. Par contre un Art Martial n'arrête pas sa pratique à la fin de l'heure des cours. Pourquoi ? Car il y a les buts seconds dont on parlait tout à l'heure. Par exemple, un de mes élèves a des problèmes de dos. Je n'arrête pas de lui dire de se redresser, mais je lui ai également conseillé de se mettre un timer récurrent dans ses journées pour qu'il y pense au quotidien. Depuis il a bien moins mal au dos.

Ce sont les points seconds qui sont importants.

Un autre exemple. J'apprends souvent à mes élèves qu'il faut éviter la confrontation mais quand elle apparaît il ne faut plus hésiter et y aller. Eh bien ! Certains m'ont dit l'avoir utilisé dans la négociation de leur salaire. Encore une fois, c'est une notion que vous pouvez voir en Sport de Combat, mais elle sera une conséquence et non pas un objectif. Par contre l'Art Martial nourrit moins le besoin de reconnaissance, car la compétition n'est pas le but de la pratique. De plus, si votre désir est d'affronter le plus de partenaires possible, que ce soit pour vous évaluer ou pour vous entraîner, se sont bien les Sports de Combat qui ont le plus de chance de répondre à votre besoin. On peut pratiquer la même discipline dans le même club et passer d'un Sport de Combat à un Art Martial et vice-versa. Tout simplement parce que l'on n'est pas en danger permanent, il n'y a donc pas nécessité à devenir capable d'abattre un ennemi qui se présenterait à nous. Ou au contraire, on peut venir avec un sentiment d'urgence et peu à peu l'abandonner pour juste prendre du plaisir. Mais il peut se passer un déclic, pour une raison quelconque, qui fera que l'on verra la pratique différemment. Le lien humain Art Je voudrais m'arrêter quelques instants sur le mot "art". Ce mot peut être compris de deux façons. La première est dans le sens "artisan". Celui qui fait un Art Martial devient donc un artisan de la guerre, une sorte de professionnel qui saurait utiliser des techniques létales. Ce qui est le cas. Dans les Arts Martiaux et les Sports de Combat, on apprend des techniques létales, mais dans les sports de combat le but est de faire abandonner l'autre, alors que dans les Arts Martiaux le but est de "finaliser" ce mouvement. C'est pour cela que le rapport à la mort est important dans le cas d'un Art Martial, il n'est pas un problème qui arrive suite à une erreur ou un problème de santé, mais la conséquence recherchée. Mais nous en avons parlé beaucoup plus longuement dans notre article "Budo et Mort, apprenez à dominer vos peurs". Cliquez sur le nom de l'article pour en apprendre plus sur le lien qui unit le budoka et la mort, ce qui pourra faire évoluer votre pratique martiale. La deuxième chose est le sens "artistique". Pour moi, ce qui définit un art, c'est le fait que l'on peut se retrouver devant deux choses très proches et pourtant très différentes sans pour autant pouvoir dire lequel est celui qui nous touche le plus. S'ajoute à cela le fait qu'un artiste sera toujours en quête d'amélioration. Je me souviens d'une rencontre avec Mathias Eklund, qui a dit "un musicien qui cesse de faire pousser ses moustaches (comprendre améliorer son propre style) n'est plus un artiste, c'est un copieur".

Je pense que si l'on prend le mot art ainsi, alors la Boxe peut être un art... d'ailleurs on la nomme aussi le Noble Art, n'est-ce pas ?

Adversaire / partenaire Une dernière notion qui différencie la pratique entre les Arts Martiaux et les Sports de Combat est celle du partenaire / adversaire. Dans un Sport de Combat nous avons des adversaires, le but est de réussir à les vaincre. La finalité est de battre cet adversaire. Cependant, la finalité n'est pas de lui nuire. Pour cela on va mettre en place des entraînements avec des adversaires que l'on connaît bien et qui vont faire en sorte de nous aider à progresser. A l'opposé se trouve le concept de « partenaire qui accompagne », qui est là pour nous permettre de progresser le plus possible.

Nous ne devons pas le vaincre mais nous entraîner avec lui. Cependant, la finalité serait de lui nuire en utilisant une technique létale. Conclusion Après toutes ces analyses je vais vous livrer le fond de ma pensée. Pour moi il est peu important de savoir si l'on pratique un Art Martial ou un Sport de Combat. Ce qui est beaucoup plus important (et de loin) c'est de savoir pourquoi on pratique et de trouver un enseignement qui corresponde à ce pourquoi. Après quoi il faut pratiquer au maximum dans la direction que l'on a choisie. Si vous souhaitez une pratique loisir, ne vous mettez pas à courir après des objectifs compétitifs. Si au contraire vous pratiquez la Boxe pour devenir champion, vous devez faire attention à votre repos et votre alimentation. D'ailleurs, on vous met un article avec les règles d'or pour que vous soyez au bon poids avant une compétition ! Il n'y a pas une méthode qui est meilleure qu'une autre, je pense que nous sommes tous en train d'escalader une même montagne, nous prenons seulement des chemins différents. Une chose reste cependant importante, c'est d'apprendre à opposer une résistance raisonnée dans notre pratique. Que cela soit dans l'étude technique ou dans le combat si vous réussissez tout ce que vous voulez à chaque fois, c'est que votre adversaire / partenaire n'oppose pas une résistance suffisante (on peut ajouter de la force, de la vitesse, de l'incertitude, etc...). Mais un article complet va être écrit sur le sujet. Enfin, il me semble nécessaire de ne pas séparer les Arts Martiaux et les Sports de Combat, car vous l'avez remarqué cette distinction est floue. Elle est si floue que certains peuvent voir un Sport de Combat là où d'autres voient un Art Martial. Il n'y a pas de règle à cela. Par contre, il me semble important d'inclure une forme de combat dans toute pratique qui a un objectif de self-défense, mais ceci est une autre histoire. Et vous, que pratiquez-vous ? Selon-vous, apprenez-vous un Art Martial ou un Sport de Combat ? Pourquoi ? Partagez un maximum cet article pour que l'on recueille le plus d'avis possible. Vous êtes toujours plus nombreux à le faire, le blog touche de plus en plus de personnes, merci beaucoup ! Si cet article vous a plu je pense que notre article "Le MMA est-il le sport de combat ultime" devrait vous plaire. On y parle du sport qui a de plus en plus d'adepte et qui permet de mélanger tous les styles. Vous y verrez ses avantages, mais aussi ses limites. A très vite ! Cet article est corrigé par Henri-Pierre Juguet. Nous le remercions pour son travail de qualité. Si vous aussi vous souhaitez un bon relecteur/correcteur, voici son adresse mail : hpj.correction.redaction@gmail.com 1 : Chinen Kenyu – expert en Karaté et Kobudo – citation issue du magazine yashima tome 4 2 : Mathieu Debas – Karatéka et militaire – citation issue du magazine yashima tome 5