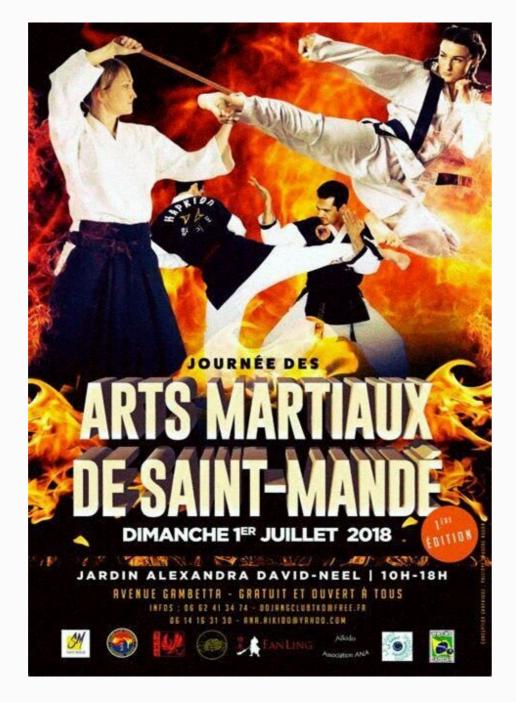
reCAPTCHA

I am not robot!

## **Guide des arts martiaux**

Bienvenue sur Arts-Martiaux.NET - Le guide web des sports de combat que vous pouvez pratiquer en France : à Paris, Lyon, Marseille ou dans la plupart des villes... Découvrez la particularité de chaque art martial en détail et en video et choisissez celui qui vous convient le mieux (avec ou sans armes, plutôt porté sur l'attaque ou sur la défense...)
Vous vous sentez prêt(e)...



Estampe d'Utagawa Kuniyoshi de la série des Histoires du sens du devoir et de la loyauté dans la revanche (vers 1847-1848). piweyemayoxunu



Estampe d'Utagawa Kuniyoshi de la série des Histoires du sens du devoir et de la loyauté dans la matriare des ou ne sensentielle, tant pour renoncer au combat s'il est évitable, que pour y faire face dans le cas contraire), et s'enrichit de multiples connaissances (culturelles, philosophiques et médicales, notamment). Ainsi, les arts martiaux visent au dévelopment plot de l'individu : externe (force, souglesse), interne (énergie, santé), intellectuel et moral. Du fait de son histoire, le terme « art martial » et le plus souvent, dans le langage courant, utilisé pour désigner une discipline de combat asiatique, et les arts martiaux visent la des nombreuses régions et cultures, et les arts martiaux, au sens large, englobent aujourd 'hui une grande variété de disciplines, <u>boseyoyejujaya</u> L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers àgre se de l'humanité et se caractéries par un système comples de difficultés à cerner le coeur et les limites du conces et les inities du conces les régions du monde. Présentation « Concept » occidental Les difficultés à cerner le cœur et les inities du conces les évaites es entre pays, chaque langue ayant son propre tende aux pensons pays spécialisés utilisent ainsi, le plus souvent, ces termes « d'origine », retranscrits : Wiishiù pour les arts martiaux chinois, Bujutsu ou Budò pour les arts martiaux ponais, Vo Thuat pour le Viêt Nam, Thaing en birman, etc. Origine de la locution La locution La locution La locution le l'angias e martiaux, de la guerre (2). Présents en Asia, les journalistes occidentaux est martiaux, de la guerre (2). Présents en Asia, les journalistes occidentaux relatant la célèbre révolte de 1900 en Chine, parlèrent simplement de « boxeurs », d'où le nom « Révolte des Boxers » [3]. <u>ravuko</u> Mais de leur côté, les Japonais, épris de modernité et voulant cadrer avec la tendance sportive de l'époque, commencient à la consissance des varieus et la isse curieur et les souvent mal, ou incompléte de la locution « art martiaux » commence de l'orige de leurs arts mart



Historiquement, cet apprentissage intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi (essentielle, tant pour renoncer au combat s'il est évitable, que pour y faire face dans le cas contraire), et s'enrichit de multiples connaissances (culturelles, philosophiques et médicales, notamment). Ainsi, les arts martiaux visent au développement global de l'individu : externe (force, souplesses), interne (énergie, santé), intellectuel et moral.

Du fait de son histoire, le terme « art martial» est le plus souvent, dans le langage courant, utilisé pour désigner une discipline de combat asiatique, et les arts martiaux japonais, chinois, vietnamiens ou coréens. Cependant, des écoles similaires d'« arts du combat » existent dans de nombreuses régions et cultures, et les arts martiaux, au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité et se caractérise pur un système complexe de difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux » sont une problématique essentiales de l'humanité et se caractérise pars que ayant son premier apex de liftuation de l'anglais es caractérise peur un système complexe de difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux » sont une problématique essentiales de l'humanité et se caractérise peur un système complexe de difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux paur une problématique es caractérise peur un système complexe au



Estampe d'Utagawa Kuniyoshi de la série des Histoires du sens du devoir et de la loyauté dans la revanche (vers 1847-1848). Un art martial est un style ou une école dont l'enseignement porte principalement sur des techniques de combat, à mains nues ou avec arme. Historiquement, cet apprentissage intègre une dimension spirituelle et morale visant à la maîtrise de soi (essentielle, tant pour renoncer au combat s'il est évitable, que pour y faire face dans le cas contraire), et s'enrichit de multiples connaissances (culturelles, philosophiques et médicales, notamment).



Ils incluent les arts martiaux japonais, chinois, vietnamiens ou coréens. Cependant, des écoles similaires d'« arts du combat » existent dans de nombreuses régions et cultures, et les arts martiaux, au sens large, englobent aujourd'hui une grande variété de disciplines. L'histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité et se caractérise par un système complexe de diffusion parmi les cultures et les régions du monde. Présentation « Concept » occidental Les difficultés à cerner le cœur et les limites du concept d'« arts martiaux » son une problématique essentiellement occidentale. En Asie, ces questions ne se posent pas, chaque pays, chaque pays, chaque langue ayant son propre terme pour désigner sa pratique, voire plusieurs si cela s'avère nécessaire. <u>yasixalo</u> Par souci de clarté, les ouvrages spécialisés utilisent ainsi, le plus souvent, ces termes « d'origine », retranscrits : Wûnopgi origine », retranscrits : Wûnopgi origine », retranscrits : Wûnopgi origine », retranscrits : Wûnopgine », retranscrit

Que ce soit en Chine, au Japon ou au Viêt Nam, par exemple, le sinogramme (pictogramme) qui sera ultérieurement traduit par « martial » est le même : « Wu », en chinois, « Bu » en japonais, « Vo » en vietnamien. Utilisé comme signifiant « guerre », « combat », il représente de façon stylisée un garde avec une lance, et peut se décomposer en deux caractères[5], « arrêter » la « lance », de sorte que son sens est plutôt « celui qui maintient la paix », étant bien entendu que celui qui veut assurer la paix doit être « capable de se battre pour que cette valeur survive »[6]. Il y a donc une double signification : arrêter la lance de l'advesaire, et arrêter sa propre lance (7]. Alinsi se trace un portrait du combattant plus proche de notre notion du « chevaleresque » (avec ce que cela implique de bravoure, d'aspiration à la justice et de rectitude morale) que de l'image du guerrier assoiffé de conflit. On the la guerrier chez les Romains), le terme « martial » est défini par « qui dénote une âme belliqueuse », et renvoie à une idée d'agressivité, de violence assumée, voire souhaitée, l'emploi de la force étant ici préconisé pour résoudre un désaccord. De plus, il est utile de s'interroger sur le sens véritable avec lequel il faut entendre le mot « art ». En effet, il n'y a pas vraiment de connotation artistique ou esthétique dans les termes japonais ou chinois d'origine, en dehors des formes ou katas traditionnels qui sont effectivement artistiques. Certains considèrent le mot « art » en son sens premier : « ensemble de moyens, de procédés conscients par lesquels l'homme tend à une certaine fin, cherche à atteindre un certain résultat »[8], tel qu'il est venu du latin : « ars : habileté, métier, connaissance technique »[9], c'est-à-dire sans implication d'esthétisme. Il ne s'agit pas de nier le fait, évident, que de certaines pratiques martiales se dégage un réel plaisir esthétique. D'autres adoptent l'esprit oriental qui associe à leur pratique martiale une forme d'art comme enseigné en faculté des beaux-arts, à l'

```
définie par certains[11],[12]. Cependant, l'usage a fait s'ouvrir cette définition à toutes les disciplines d'origine asiatique, et c'est généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette définition à toutes les disciplines d'origine asiatique, et c'est généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement cette acception que l'on retrouve dans les ouvrages généralement que l'on retrouve de l'on retrouve de
associé à une large variété de disciplines de combat, sans plus mentionner de critère d'origine géographique. En effet, tous les peuples du monde ont, face aux dangers et aux guerres, développé leurs propres systèmes de combat, que la mondialisation ou les travaux d'historiens ont permis de découvrir et de pratiquer. On parle ainsi d'arts martiaux
historiques européens, d'arts martiaux brésiliens, d'arts martiaux tunisiens, etc. Pour certains[Qui ?], cet usage est abusif. Bien que ne remettant pas en cause l'authenticité de ces « arts du combat », ils considèrent l'origine géographique et l'ancrage culturel comme essentiels ou soulignent le fait que la « simple » pratique d'une technique de
combat, aussi efficace soit-elle, ne suffit pas à faire d'une discipline un « art martial »[14]. Pour d'autres, la langue est vivante et évolue en fonction de l'usage qu'on en fait. Le débat reste ouvert. Histoire des arts martiaux remonte aux premiers âges de l'humanité, et se caractérise par un système
de diffusion complexe ayant vu s'entremêler les cultures, voyager les techniques et s'échanger les connaissances. Autodéfense À l'origine était la nécessité pour l'Homme de se défendre, lui, ses proches et ses biens. Ainsi se développèrent les premières techniques de combats, différentes selon leurs lieux d'origine car adaptées aux circonstances :
climat, environnement naturel, etc. En effet, on ne se bat pas de la même façon selon qu'il fait chaud (vêtements égais, préférence pour un système à base de lutte et de saisies), selon la nature du sol (rizière ou aridité, par exemple), ou le type de « paysage » (végétation, relief)
[15]. Les traces de ces pratiques sont rares. Les plus anciennes se trouvent en Inde, où les arts martiaux se développèrent précocement[16]: on en trouve mention dans le Rig-Véda, dont la composition remonterait entre 1500 et 900 av. J.-C. Et en Chine, par exemple, on a trouvé des poteries et des fresques datant de 1400 avant notre ère,
représentant des techniques de combat utilisant poings et pieds[17]. Arts guerriers Ensuite, les sociétés se structurant, vinrent les guerres et conflits s'enchaînaient sans répit. Les techniques de combat primitives trouvèrent à se
développer, se complexifier et se structurer, jusqu'à atteindre un très haut niveau de technicité. L'idée de stratégie militaire vit le jour.
De nombreux récits et légendes relatent ainsi les exploits de grands souverains et guerriers, vainqueurs grâce à leur excellence et leur inventivité au niveau des techniques martiales. Au VIe siècle avant l'ère actuelle, les théories exposées par Sun Tzu, (célèbre — mais peut-être légendaire — stratège) dans son « Art de la guerre » amorcent l'évolution
des pratiques martiales vers les arts martiaux[18]. En effet, la Chine d'alors était constituée d'une multitude d'états en guerre quasi permanente. Ces batailles de grande ampleur étaient coûteuses en vies humaines, des paysans enrôlés, pour l'essentiel. Or, la prospérité de chaque pays reposait sur la production agricole par ces mêmes masses
paysannes. Toute opération militaire impliquait donc une saignée durable dans la population et les revenus du pays. Pour Sun Tzu, l'important devient donc de limiter au maximum les pertes humaines, l'idéal étant d'amener l'adversaire à concéder sa défaite sans avoir à livrer combat, en prenant avant même l'affrontement un avantage stratégique
insurmontable. Au-delà de cet aspect assez « pragmatique », les théories de Sun Tzu intègrent aussi l'influence du Taoïsme et du Yi Jing, important dans le domaine guerrier les notions de vertu et de moralité. Ainsi, alors qu'auparavant maîtriser sans tuer était prendre un risque inutile, le but est maintenant devenu de maîtriser, sans tuer ni se faire
tuer, et de le faire avec noblesse[19]... Voie pour l'accomplissement spirituel Mais le véritable tournant vers les arts martiaux en tant que tels intervient environ un siècle plus tard, avec la fusion entre pratique martiale et pratique spirituelle, sous l'influence du bouddhisme, venu d'Inde. Selon la légende, Bodhidharma, un moine indien né à
Kanchipuram dans le sud de l'Inde, aurait fondé près de Kottayam, au Kerala, la première école de kalarippayatt, puis serait parti pour la Chine au début du VIe siècle pour y rénover le Bouddhisme en pleine décadence.
Le courant réformateur qu'il initia prit le nom de Chan en Chine, et donna naissance au bouddhisme Zen au Japon. À la fin de sa vie, après avoir beaucoup voyagé, il se fixa au monastère de Shaolin. Y constatant que les moines (passant leur temps à recopier des sûtras, pratiquant l'ascèse, etc.) étaient affaiblis, il leur aurait imposé une discipline
physique leur permettant de renforcer leur santé et de rétablir une union harmonieuse entre le corps et l'esprit, afin de supporter les longues heures de méditation assise. En guise d'exercice, il leur enseigna des mouvements issus des arts martiaux indiens et chinois, qu'il avait lui-même perfectionnés au cours de ses périlleux voyages[20]. Si la
légende n'est pas historiquement avérée, il n'en reste pas moins que c'est effectivement dans un lent phénomène d'osmose entre connaissances monastiques, pratiques prophylactiques et techniques guerrière, séduits par la nouvelle sagesse du
Taoïsme, font retraite dans les monastères et voient tout l'intérêt qu'ils peuvent tirer des techniques de combat à leur quotidien, tant pour leurs aspects énergétiques qu'afin de pouvoir se défendre contre les
pillards. Les deux sphères de préoccupations (combat ou spiritualité) apparemment si différentes vont donc très lentement s'influence du Bouddhisme et des techniques venues d'Inde dans son sillage[21]. Diffusion et évolution en Asie Ainsi se créa un système complet,
constitué à la fois d'une spiritualité, d'une pratique de combat, de techniques prophylactiques et de connaissances diverses.
Cet enseignement se répandit dans toute l'Asie et se popularisa, suivant les trajets des moines itinérants utilisant leurs techniques de combat pour se défendre des aléas de la route qu'ils prenaient pour diffuser leur discours et leurs savoirs.
Les guerres, encore elles, contribuèrent aussi à cette diffusion, au gré des affrontements de « styles », des occupations et des mouvements de populations.
Arts martiaux cambodgiens, bas-relief à Angkor Vat (XIIe siècle). Les arts martiaux, en tant que systèmes complexes de connaissances, gagnèrent ainsi au cours des siècle (Thaing ou Bando, Banshay, Lethwei, Naban), Thaïlande (Krabi krabong, Muay
thaï), Laos, puis un peu plus tard la Corée, le Vietnam et le Japon. Se confrontant et s'assimilant aux pratiques de combat en apparence très diversifiées. Ce qui les réunit, c'est, sous l'influence du Bouddhisme, du Taoïsme et du Confucianisme, l'apparition
du terme « tao »/« do »/« do »/« do »/« do »/« do ». Ici se trace la frontière entre arts de la guerre et arts martiaux : la pratique martiale est maintenant considérée comme une « Voie » pour l'accomplissement du combat réel. Alors qu'elles n'étaient auparavant enseignées
qu'aux militaires, les techniques de combats se popularisent mais « secret militaire » oblige, les mystifications sont nombreuses, les techniques réellement efficaces restant cachées, accessibles seulement au cercle restreint des élèves les plus assidus et les plus méritants. En outre, l'« entraînement » avec des pairs implique de limiter le risque de
blesser l'adversaire, et l'affrontement se ritualise donc, des conventions se mettant en place. L'enseignement se sophistiques, mais n'ayant pas de sens, ou l'ayant égaré[23]. Technique
de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans - forme de type « tigre » (thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing). Technique de défense ancestrale des moines birmans (pongyi-thaing).
élimina les techniques les plus dangereuses, on édicta des règles strictes pour l'affrontement, on établit des catégories de poids ou d'âge, etc. L'orientation récréative et éducative prend ici le pas sur les aspects d'autodéfense et d'accomplissement personnel. Reste du monde Illustration de pugilat sur une fresque grecque. Akrotiri, Fresque des
boxeurs, 1600-1500 av. J.-C.. Musée national archéologique d'Athènes. Face aux dangers et aux guerres, tous les peuples du monde ont développé leurs propres arts de combat, que la mondialisation et/ou les travaux d'historiens ont permis de (re)découvrir et, parfois, de pratiquer. L'histoire des arts martiaux européens est extrêmement riche et
diverse, remontant à l'antiquité avec le pancrace et le pugilat, mais elle a, plus qu'en Asie, subi la pression de l'évolution des armes à feu. Beaucoup de ces disciplines ont soit disparu, ou ont évolué en sports, telle que l'escrime sportive, la canne, la savate, la boxe. Néanmoins, les formes de lutte ou d'escrime ancienne sont réétudiées aujourd'hui au
sein du mouvement des arts martiaux historiques européens. Le combattant médiéval était polyvalent et maîtrisait aussi bien la lutte que le combat à la dague, à l'épée, à l'arme d'hast en armure ou non, en mélangeant des techniques provenant des diverses sous-disciplines. Passé la Renaissance, la lutte est passée de mode dans les hautes classes de
la société, qui n'a gardé que l'escrime comme forme de combat valorisée ; cependant elle est restée vivace dans les couches populaires. Ainsi des formes traditionnelles de lutte telle que le gouren breton, la glima scandinave ou la lutte suisse subsistent toujours aujourd'hui. Des systèmes à visée purement militaire telles que le close combat, le
systema, le samoz sont nés en Europe et en Russie, et elles font également partie de l'histoire très récente des arts martiaux d'origine européenne. Ailleurs dans le monde, on peut encore mentionner, par exemple, le lua, très ancien art du combat des îles d'Hawaï; la capoeira, d'origine africaine mais s'étant développée essentiellement au Brésil, le
morinque né à Madagascar, toutes les autres luttes traditionnelles Au sens restreint, le terme « arts martiaux » reste généralement, de par son histoire, appliqué aux arts du combat d'origine asiatique. Il découle de cet ancrage dans une culture et une spiritualité particulière certaines spécificités qui, bien
que n'étant pas systématiquement partagées par tous les styles et écoles, méritent néanmoins d'être mentionnées. Dimension spirituelle et code moral Pour un combattant, la survie se joue en une fraction de seconde : pas question donc que la peur ou l'hésitation ne fasse trembler sa main... Au-delà du travail physique, l'entraînement au combat
nécessite donc aussi un travail mental : le guerrier doit pouvoir regarder la mort en face, en accepter sereinement l'éventualité, faute de quoi, au moment décisif, l'affolement risque d'aveugler ses facultés. Il doit donc atteindre une disposition d'esprit lucide et sereine, permettant concentration et stratégie dans le combat... et discernement quant aux
combats à mener. Ce travail sur soi, sur la maîtrise de soi, sur la maîtrise de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spiritualité et doit être, on le voit, partie intégrante de la spirituali
fonction des styles et des écoles[24], mais, en Asie, on y retrouvera toujours l'influence des courants spirituels dominants : bouddhisme, taoïsme et confucianisme. Dans cet esprit, l'essentiel pour tout être humain est d'atteindre à son accomplissement ou, en d'autres termes, à la « sagesse ». Y arriver nécessite un travail long et difficile, où
s'approfondit l'expérience de la réalité et de la présence à soi-même[25]. Ainsi, la pratique martiale est considérée comme une Voie (« tao » en chinois, « dao » en vietnamien[22], « dô » en japonais) pour l'accomplissement de l'individu, le travail extérieur devenant le support d'une métamorphose intérieure[26].
L'effort persévérant, permettant d'atteindre l'excellence (sens premier de « Kung-Fu ») en passant par la maîtrise de soi, ne vise pas tant, dans les arts martiaux, à devenir techniquement supérieur qu'à devenir techniquement supérieur qu'à devenir techniquement supérieur qu'à devenir un homme meilleur (même si les deux sont souvent liés). À cette quête spirituelle est liée un code d'honneur qui, bien au-delà du « fair-play »
occidental, lie le pratiquant en art martial pour l'ensemble de ses actes et décisions, tant dans le combat que dans sa vie quotidienne. Il est exigé de lui rectitude et vertu morale dans tous les aspects de son existence. Un célèbre exemple formalisé de ce code d'honneur est le Bushido, au Japon. Composantes culturelles et éducatives Si la pratique
martiale est une Voie, elle n'est pas la seule, et l'éducation d'un pratiquant en arts martiaux incluait, traditionnellement, d'autres apprentissages nécessaires, de près ou de loin, pour devenir un homme meilleur, et un meilleur combattant : calligraphie, jeu d'échecs, philosophie, littérature, notions poussées de médecine traditionnelle, méditation, etc.
Au pur niveau de la pratique martiale, les apports de ces apprentissages sont variés: maîtrise de soi, du geste et de la respiration, stratégie et psychologie du combat, santé par le renforcement du « Qi », connaissance des points vitaux (tant pour mettre l'adversaire hors d'état que pour se soigner), etc. Il reste généralement peu de traces de cette
« éducation totale » dans la pratique occidentale des arts martiaux. Par ailleurs, les arts martiaux. Par ailleurs, les arts martiaux les plus traditions rituelles, etc.), des traditions (fêtes religieuses ou populaires...) ou des poèmes. Concernant ces
derniers, rappelons que l'analphabétisme était largement répandu jusqu'il y a peu, et que la transmission orale était donc la règle. Elle se faisait sous forme de poèmes ou de chants (pour des raisons mnémotechniques) accompagnant l'exécution des enchaînements (« kata », « tao » ou « thao »). De par la volonté de chaque école de garder ses
techniques secrètes, ces poèmes travestissaient les instructions techniques, les « enrobaient » dans des récits imagés et légendaires, typiques de leur culture et région d'origine, porteurs de sens et dépositaires de l'école[27]. Lieu réservé aux arts martiaux Contrairement au sport occidental, qui se pratique dans des salles d'entraînement
polyvalentes, des gymnases sans âme, la plupart des écoles d'arts martiaux traditionnels disposent d'un lieu consacré à l'enseignement, spécifique et privé, généralement connu en Occident sous son nom japonais : le Dojo (Guan ou Kuan en Chine, Do-jang en coréen, Vo-duong en vietnamien). Il est évident que, selon la forme de pratique ou
d'enseignement, ces lieux peuvent être très différents : véritable « institut » pour les écoles ayant pignon sur rue, temple, demeure privée en cas d'enseignement familial, mais aussi simple pièce au décorum restreint ou cour intérieure pour les écoles modestes, voir place publique ou clairière pour les maîtres itinérants... L'important est que ce lieu
```

comprendre ce dans quoi ceux-ci s'inscrivent actuellement : les loisirs sportifs et plus globalement les valeurs admises au sein de la société dans laquelle vivent les pratiquants. À partir de ce que pensent les pratiquants avancés des arts martiaux, il est possible de comprendre la notion de maître, établir le profil de l'attitude et du comportement de l'étudiant parfait, prôner des vertus qui font des pratiquants un citoyen idéal, ou se prononcer sur la valeur des grades, on voit se dessiner des variations et des différences qui vont au-delà de la critique intergénérationnelle. Ces critiques que l'on associe souvent à un fossé entre les générations sont plutôt un moyen détourné pour parler des Les représentations sociales des pratiquants d'aujourd'hui sont des indices de la démocratisation des disciplines martiales correspondant aux aspects fonctionnalistes du loisir sportif contemporain[31]. Ce partage des valeurs communes entre les pratiquants peut se nommer le sport communes vécues à côté des institutions sportives communes vécues à côté des institutions de la commune de la des formes allant de la pratique sportive au divertissement ludique de loisir. Toutefois, il importe de ne pas oublier que cette réalité n'a rien de dichotomique et ne se découpe pas uniquement entre les activités de sport et de loisirs, mais se présente plutôt sous la forme de centaines de clubs ou d'écoles, qui se situent à des degrés divers sur une échelle entre deux pôles. Et, à cet égard, la compétition sportive institutionnalisée n'est pas la seule différence. Certes, la forme compétitive est la plus visible et la plus connue, mais il s'agit plutôt de voir la configuration des modes de pratiquer des arts martiaux, et, cela, sans nécessairement en faire un sport de compétition. Ne pensons qu'aux divers types de spectacles qui mettent en vedette des performances martiales : par exemple, le Cirque du Soleil a récemment recruté de jeunes québécois spécialistes de kata acrobatique dans sa troupe et continue de chercher d'autres personnes possédant ce genre de talent[31]. Prises dans leur ensemble, les disciplines martiales peuvent prendre des configurations et proposer des objectifs qui varient énormément les uns par rapport aux autres. Les notes d'observations, les entrevues semi-dirigées et les multiples observations participantes (Bernard, 2014) portant sur les clubs et écoles sur l'échelle des modes de pratiques. Leur situation sur l'échelle ne signifie en rien que toutes les disciplines portant le même nom se classent au même endroit. Leur position confirme seulement l'existence d'un état de fait montrant que les arts martiale, voire à connotation martiale imaginaire. Il s'agit d'une réalité qui les tiraille, car ces disciplines doivent se soustraire aux attentes des gens qui voudraient les pratiquer et aux modes d'aujourd'hui pour continuer à être actives dans la société. Sans participer à la logique économique et d'offre de services propre à notre société, les arts martiaux pourraient alors demeurer des disciplines plus marginales[31]. Or, on remarque facilement que ces disciplines ne sont pas marginalisées, car, outre les écoles et les clubs d'arts martiaux qui s'affichent dans les villes et villages, on les rencontre à une multitude d'endroits : les sports olympiques, les spectacles de danse, au cinéma, dans les publicités, les émissions pour enfants, les dessins animés, dans les foyers pour personnes âgées en tant que technique de physiothérapie, dans les milieux défavorisés en tant que moyen d'intervention auprès des jeunes en difficulté, dans les manga, les bandes dessinées, les vidéoclips, sans oublier les publications et les recherches universitaires qui s'y intéressent, etc.[31]. On peut comprendre la réalité des clubs et des écoles d'arts martiaux comme un grand espace dynamique : un univers du loisir sportif qui tente de satisfaire les multiples exigences d'une clientèle tout aussi variée. Cet espace est également compris comme une échelle graduée, où chacun des échelons se définit comme un point spécifique représentant un mode de pratique. Chaque mode de pratique se compose de caractéristiques qui le situent entre le pôle des activités sportives et celui des activités de loisirs. C'est pourquoi la plupart des écoles possèdent des caractéristiques propres à ces deux sphères sociales. Plus on est dans le sextrémités de l'échelle, plus l'activité se définit simplement. Les ambiguïtés s'accumulent du moment où les disciplines offrent un produit diversifié dans le but de satisfaire le plus grand nombre d'attentes possibles. Pour en parler, il devient nécessaire d'utiliser le terme de sport dans ses deux acceptions, stricto sensu (institutions, règlements, compétition) et lato sensu (activités et produits dérivés du sport). Conséquemment, les orientations économiques, politiques et d'enseignements des écoles et des clubs tentent de trouver le juste milieu entre les diverses facettes

devienne, du fait de quelques symboles et rituels (orientation géographique, autel, objets symboliques, calligraphie, portrait du maître fondateur, salut, etc.), le « lieu de la Voie », c'est-à-dire, un lieu quasi sacré, de travail et de recueillement, et non un espace de loisir[28],[29]. À l'heure actuelle, en Occident mais aussi en Asie, bien des écoles pratiquent, évidemment, dans des « salles de sport » qu'elles partagent avec d'autres disciplines. Mais beaucoup d'entre elles tentent de recréer cet esprit au moyen d'un « décorum » minimal, et en veillant aux aspects comportementaux des élèves (discrétion, courtoisie, politesse, ponctualité...). Transmission par des « formes » Beaucoup d'arts martiaux (mais pas tous) utilisent dans leur enseignement des enchaînements de mouvements prédéterminés, à mains nues ou avec arme(s), que l'on nomme « formes » en français, kata dans les arts martiaux ponais, poomsae dans les arts martiaux indonésiens, thao quyên ou thao binh khi dans les arts martiaux vietnamiens. La pratique d'un art martial ne peut se limiter à l'étude de ces enchaînements, mais ils sont un important pôle de transmission, car ils constituent une véritable bibliothèque de gestes d'attaque et de défense, liés avec finesse. Permettant

Ils sont aussi bénéfiques pour la concentration, pour la concentration, pour la coordination physique et respiratoire et, dans le cas des arts martiaux dits « internes », renforceraient la santé en dynamisant la circulation du Qi. Enfin, chaque école ayant ses propres formes, parfois d'origine très ancienne, ces enchaînements sont souvent imprégnés de culture et de

symbolisme, et ils servent ainsi littéralement de mémoire ou de testament, porteurs d'un message, codé sur plusieurs niveaux (tant au niveau de la gestuelle que du « poème » qui souvent les accompagne), inaccessible au débutant. Armes et mains nues (le Karaté, par exemple), et d'autres écoles, enfin, combinent pratique à mains nues et pratiques des armes (l'Aïkido, pour rester dans les exemples japonais...). Les armes peuvent être extrêmement variées, et la liste serait trop longue à faire ici ; mentionnons, à titre d'exemple, les quatre armes de base en art martiaux asiatiques, loin de là. En fait, ce qui est plus caractéristique des arts martiaux asiatiques, traditionnellement étrangers à l'idée de compétition, c'est l'évaluation du niveau des pratiquants par un système de rangs (élève/enseignant/maître) ou de grades : kyu et dan au Japon, duan en Chine, etc. Ce système marque l'évolution de la maîtrise du pratiquant via des « certificats » attribué par le maître ou à la suite de la présentation d'un examen devant un collège d'« experts » pour les niveaux plus avancés. Si certains arts martiaux refusent de marquer le grade par un signe extérieur (l'aïkido, par exemple), beaucoup d'autres ont adopté au XXe siècle le système hérité du Judo, où la ceinture, par sa couleur, symbolise le niveaux permettent de

d'assimiler et de travailler de techniques et des tactiques en simulant des situations de combat (y compris les plus dangereuses telles que l'affrontement à mains nues contre une arme), ils sont un excellent entraînement ayant des implications directes dans le combat libre.

par les intérêts et les orientations des écoles et des clubs d'arts martiaux, en grande partie assujettis aux attentes et aux désirs des diverses générations de pratiquants qui les fréquentent. Si l'on veut donner une portée plus de semoupes, on peut dire que les diverses formes de combats codifiés se positionnent en teles mouvements; le désir de rayonner internations des mouvements; le désir de rayonner internations de securities de rayonner internations, et de la content de rayonner internations, et de rayonner internations, le desir de rayonner internations, et de la mountain et de la contentation et de la contentation en rayonal e

grossesses, puis furent aussi adoptées par les vieillards ou les personnes affaiblies afin d'améliorer ou de conserver leur santé. Intégrées dans le cadre spirituel du Taoïsme sous le terme général de « Qi gong », ces gymnastiques thérapeutiques visent, par une parfaite coordination de la respiration avec des mouvements corporels entraînant un massage interne des organes et une activation de points d'énergie, à favoriser la bonne circulation de l'énergie interne et à la renforcer[33]. En termes de médecine chinoise, il s'agit d'équilibrer les forces yin et yang, et de renforcer après

qui composent la réalité sociale de notre époque[31]. Les différentes disciplines martiales se classent donc sur l'échelle des modes de pratique à l'intérieur de l'univers social des loisirs sportifs à partir de la répartition ou du « dosage » des différentes dimensions qui les composent et les caractérisent. Cette oscillation entre deux pôles se caractérise

À cette pratique de techniques gymniques thérapeutiques se mêle intimement un autre savoir de la médecine chinoise, essentiel lui-aussi pour le combattant : la connaissance précises des points vitaux du corps humain permettant, lorsqu'ils sont touchés, massés ou frappés de manière adéquate, de mettre l'adversaire hors d'état de nuire en interrompant l'écoulement du Qi (ou au contraire de réanimer en le rétablissant, les « katsu » japonais, par exemple)[34]. Certains arts martiaux s'élaborèrent ainsi en basant l'essentiel de leur pratique sur cette connaissance de la circulation du Qi et des moyens de l'interrompre[35]. On peut donc, très schématiquement, distinguer : les arts internes, ou énergétiques (ki cong, yoga, par exemple) à visées hygiénistes et prophylactiques, et/ou spirituelles, et sans nulle implication de combat ; les arts martiaux dits externes (« wai-jia » en Chine), traditionnellement associés à Shaolin (parenté bouddhiste) : la force prime, et l'efficacité est recherchée par une certaine puissance à l'impact visant à faire perdre connaissance ou à mettre hors d'état de nuire par réaction au cervelet (KO), fracture osseuse, etc.[35] La préférence ira au poing fermé, aux mouvements linéaires et discontinus, aux parades en blocage; les énergies s'opposent et se contrecarrent. Le travail énergétique, lorsqu'il est pris en compte, vise essentiellement à améliorer les capacités du pratiquant; les arts martiaux dits « internes » (« nei-jia » en Chine), traditionnellement associés au Mont Wudang (parenté taoïste) : il ne s'agit plus de frapper fort, mais vite et avec beaucoup de précision pour toucher des « points » très précis, ce qui nécessite dans un premier temps un lent travail d'apprentissage afin de développer exactitude, souplesse et fluidité[36]. La préférence va à la « main souple », aux mouvements et aux esquives de manière à détourner ou absorber l'énergie de l'adversaire, voire à la retourner contre lui. Le travail énergétique est fondamental, tant dans la pratique que dans la stratégie de combat. On entend souvent dire qu'aucun art martial n'est purement interne ou externe, et qu'il s'agit plutôt de deux approches entre lesquelles chacun se situe. Certes, la plupart des styles externes ont intégré un travail énergétique dans leur pratique afin d'améliorer souffle, énergie, coordination, concentration, etc., et des éléments techniques ont été échangés, partagés, intégrés, de part et d'autre. Reste que, bien qu'en partie compatibles et complémentaires, ces approches sont fondamentalement différentes au niveau de la finalité, et donc de la stratégie : les styles externes font confiance dans la force, dans une puissance « explosive », les styles internes cherchent la clef de la science des énergies et parient sur fluidité et extrême précision du mouvement. Des nuances peuvent être apportées en parlant plutôt de styles « durs », « doux », etc.[35] Cette mise au point quant aux styles internes et externes permet de mieux comprendre le cas un peu particulier du Tai-chi-chuan, « souvent considéré comme une simple gymnastique thérapeutique qui n'aurait d'intérêt que pour les femmes et les vieillards! »[37] ou « une danse-exercice destinée aux vieilles dames perturbées[35] »... Il est, en effet, essentiellement pratiqué en Occident comme art énergétique à finalité de santé et bien-être et a, dans ce cadre, très généralement perdu de vue son origine et sa finalité martiale. L'immense succès de ce Tai-chi « partiel », « inaccompli » pourrait-on dire, a créé dans les esprits occidentaux une incompréhension et une ambiguïté autour de ce que sont réellement les arts martiaux dits internes, dans leur ensemble. Disciplines de combat réel Les arts martiaux ont pour vocation première d'apprendre des techniques permettant d'immobiliser, de blesser et/ou de tuer l'adversaire, et son enseignement laisse donc une grande place à la recherche de l'efficacité martiale (placement vis-à-vis de l'adversaire, évaluation de la distance, précision et puissance des coups, économie des forces...), héritée d'un savoir-faire traditionnel longuement accumulé et enrichi. Cependant, du fait de l'histoire même des arts martiaux, les techniques véritablement efficaces en combat réel sont parfois perdues, soit qu'elles aient été oubliées ou mystifiées, soit qu'on ait préféré les laisser de côté pour des raisons de sécurité de l'entraînement, ou pour mettre l'accent sur d'autres aspects de l'apprentissage. En outre, sous l'influence spirituelle du bouddhisme et du taoïsme, les arts martiaux ont intégré une dimension morale qui peut s'avérer contradictoire avec les conditions réelles de combat de survie (un contre un, pas d'attaque par surprise ou par derrière, pas de coup sous la ceinture, etc.). Ainsi, ce que proposent aujourd'hui beaucoup d'écoles d'arts martiaux, c'est une approche essentiellement ritualisée du combat[38], avec ce risque que le pratiquant soit dans une certaine illusion quant à sa capacité à réagir en situation réelle. À l'époque moderne, l'éventualité d'avoir à se battre à mains nues ou à l'arme blanche est improbable, et l'utilisation de ces techniques ne peut survenir qu'en des occasions rares et extrêmes, essentiellement dans les grandes villes où la criminalité urbaine expose à toutes sortes de dangers, ou en cas de guerre. Les principaux lieux où sont encore enseignées de telles techniques de combat « de survie » sont donc bien sûr la police et l'armée. En Asie, les arts

Ces techniques, mises au point dans des contextes militaires, ont évolué vers une pratique plus sportive, et sont aujourd'hui disponibles sur le « marché » des arts martiaux. Ce qui les distingue principalement des arts martiaux asiatiques (renforcement physique de loisir, régie par des règles, et le plus souvent orientée vers la compétition.

Le nouveau mode de vie (et la richesse) induit par la révolution industrielle fait en effet émerger, en Occident, la notion de « loisir » (occupation du temps libre, visée ludique) et la nécessité d'instituer de nouvelles modalités d'exercices en plein air (visée hygiéniste).

martiaux y sont enseignés dans leur version la plus « dure », c'est-à-dire avec comme seul et unique critère une efficacité immédiate (ce qui donna, pour la version occidentale, le « close combat »). Ailleurs dans le monde aussi, certaines techniques forment des systèmes complets et organisés, tels par exemple le Krav-maga israélien ou le Sambo et le

bourgeoisie, et enfin les classes populaires.
Les anciennes activités de combat ou de chasse (escrime, lutte, tir à l'arc, équitation...), ayant perdu l'essentiel de leurs raisons d'être, rejoignent d'anciens jeux et activités de voite et activités de compétition ». Gymnastique et athlétisme sont en vogue. Ce qui caractérise toutes ces nouvelles pratiques, ce qui établit l'existence de ces nouveaux « sports », c'est la codification et la réglementation (règles du jeu, comptage des points, durées, distances, catégories d'âge ou de poids, etc.), puis très vite la naissance de fédérations et l'organisation de compétitions nationales et internationales. Amusement, victoires et exploits sont les nouveaux maîtres-mots[40]. C'est à cette époque, et sous l'influence de cette « mode », que le Japon, désireux de cadrer avec la tendance sportive internationale, transnationale, transnationale,

de Thailande : Krabi krabong, Muay thaï, Muay boran Arts martiaux de l'Insulinde : Pencak-Silat (Indonésie), Kali Arnis Eskrima (Philippines), Bersilat (Malaisie)... Arts martiaux dravidiens : Kalarippayatt Arts martiaux français : Djokan, Tengu no michi, Savate Arts martiaux portugais : jogo do pau, pombo, lutte galhofa, contacto total militar, artdo policial, TDCU, tarareine, gauruni, etc.

Arts martiaux russes : Sambo, Samoz, Systema... Arts martiaux coréens : Taekwondo, Hapkido, Sin Moo Hapkido, Sin Moo Hapkido, Sin Moo Hapkido, Sin Moo Hapkido, Taekkyon, Tangsudo... Arts martiaux roumains: Trântă Arts martiaux malgache : Moraingy Notes et références ↑ Valet 1999, p. 104 ↑ (en) John Clements, « Short Introduction to Historical European Martial Arts », Meibukan Magazine, janvier 2006. ↑ Plée 1998, p. 70 ↑ a et b Plée 1998, p. 70 ↑ a et b Plée 1998, p. 70 ↑ a et b Plée 1998, p. 71 ↑ Fauliot 1984, p. 18 ↑ TLFi ↑ Wiktionnaire ↑ Fauliot 1984, p. 26 ↑ CNRTL ↑ Mediadico ↑ Larousse ↑ G &R Habersetzer 2012, p. 20 ↑ Cousergue 2009, p. 46 ↑ Les arts martiaux indiens (page consultée le 10 mai 2013). ↑ Plée 1998, p. 36 ↑ Fauliot 1984, p. 22 ↑ G &R Habersetzer 2012, p. 656 ↑ a et b Le Maléfan 1988, p. 15 ↑ Plée 1998, p. 32,65 & 311 ↑ Damaisin d'Arès & Passé 2008, p. 10-11 ↑ Deshimaru 1983, p. 17 ↑ Fauliot 1984, p. 19 ↑ Les ceintures et les couleurs en arts martiaux (consulté le 10 mai 2013). ↑ a b c d e et f BERNARD, Olivier.

Les arts martiaux : entre sports et loisirs. Dans BERNARD, Olivier. L'arrière-scène du monde des arts martiaux (pp.27-68). PUL, Québec (Canada). ↑ Cousergue 2009, p. 14. ↑ G &R Habersetzer 2012, p. 652 ↑ Plée 1998, p. 68-69.
↑ a b c et d Plée 1998, p. 91. ↑ Fauliot 1984, p. 23 ↑ Plée 1998, p. 280, 298 & 299 ↑ a et b Définition des arts martiaux (consulté le 10 mai 2013). ↑ a et b Encyclopédie Larousse.
Voir aussi Sur les autres projets Wikimedia : art martial, sur le Wiktionnaire Bibliographie Olivier Bernard, L'arrière-scène du monde des arts martiaux, Canada (Québec), Presses de l'Université Laval, 2014 (ISBN 978-2-7637-2250-4). Charles Malamoud, Nguyen T.T., Le champ des arts martiaux, la scène du sacrifice. Propos croisés sur des formes de

l'effort que pour apprendre à mieux gérer leur énergie pendant le combat, augmentant ainsi leur efficacité. Ainsi, au Ve siècle av. J.-C., Bodhidharma l'intégra au kung-fu qu'il enseigna aux moines du monastère Shaolin.

Systema russes[39].

(2014).

rituels dans le monde sino-japonais et dans l'Inde, 2013 ([PDF] en ligne). Emmanuel Charlot et Patrick Denaud, Les arts martiaux, Paris, P.U.F., coll. « Que sais-je? » (no 1791), 1999, 127 p. (ISBN 978-2-13-049706-6, BNF 36976208). Arnaud Cousergue, L'esprit du geste, Paris, Transboréal, 2009, 89 p. (ISBN 978-2-913955-78-3, BNF 41470245).

Jean-Christophe Damaisin d'Arès et Laurent Passé, Guide pratique des arts martiaux, Éditions Albin Michel, 1983, 152 p. (ISBN 978-2-226-01788-8).

(en) Don F. Draeger et Robert W. Smith, Comprehensive Asian Fighting Arts, Tokyo, Kodansha, 1969.

Pascal Fauliot, Contes et récits des arts martiaux de Chine et du Japon, Éditions Albin Michel, 1984 (ISBN 978-2-28645-039-7, BNF 34933175). Gabrielle Habersetzer et Roland Habersetzer, Nouvelle encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient: Technique, historique, biographique et culturelle., Paris, Éditions Amphora, 2012, 1023 p. (ISBN 978-2-85180-841-7, BNF 42795390). Serj Le Maléfan, Découvrir le Vo-Viêtnam: les arts martiaux vietnamiens, Paris, Éditions Amphora, 1988, 118 p. (ISBN 978-2-85180-162-3, BNF 34928824). Patrick Lombardo, Encyclopédie mondiale

des arts martiaux, Paris, Éditions E.M., 1998, 271 p. (ISBN 978-2-90736-21-3, BNF 37182718).

Henry Plée, L'art sublime des points vitaux, Budo Éditions, 1998, 366 p. (ISBN 978-2-908580-81-5). Nicolas Poy-Tardieu, Le guide des arts martiaux et sports de combat, Paris, Budo Éditions/Éditions de l'Eveil, 2001, 193 p. (ISBN 978-2-84617-023-9, BNF 37708098). Sylvain Salvini, « La grande épopée des sports de combat et arts martiaux », Officiel Karaté Magazine, 1985. Odon Valet, Une autre histoire des religions, vol. IV: Les religions extrême-orientales, Paris, Gallimard, coll. « Découvertes Gallimard / Religions » (no 385), 1999, 128 p. (ISBN 978-2-07-052661-1, BNF 37180712).

Articles connexes Arts martiaux historiques européens Art martial interne et art martial externe Chikaraishi, forme d'entraînement aux arts martiaux liens externes Ressources relative à la santé: Medical Subject Headings PatientLikeMe Ressource relative à la bande dessinée: Comic Vine Notices dans des dictionnaires ou encyclopédies généralistes: Britannica Store norske leksikon Treccani Universalis Notices d'autorité: En Br (données) LCCN Japon Israél Tchéquie Portail arts martiaux et sports de combat et d'autodéfense, ainsi que des approches spirituelles et philosophiques. Parmi les arts martiaux les plus populaires, on peut citer le karaté, le teakwondo, le judo, le jiu-jitsu brésilien et le kung fu. Chacun de ces sports possède ses propres spécificités et bénéfices pour ceux qui les pratiquent. Guide des arts martiaux Contrairement aux idées reques, les arts martiaux sont nés dans de nombreux pays à travers le monde (Inde, Israél, Canada, Etats-Unis, Brésil, Antilles, Nigéria, Côte d'Ivoire, Russie, Italie, Allemande, Espagne, etc.). Le monde, Espagne, etc.). Le monde populaires nous proviennent d'Assie de l'Est (Chine, Japon, Corée du Nord et du Sudo et Sudo

souplesse", Japon, 19ème siècle) \* le Kung Fu (en chinois mandarin appelé également le "Wushu") \* le Karate (ses origines loingtaines remontentraient au XIXe siècle quand les pêcheurs chinois partaient vers les côtes japonaises afin de vendre leur marchandise. Ils auraient apporté avec eux leur connaissance d'un art martial provenant des monastères chaolins) \* le Fae Kwon Do (provenance: Corée, et tilisation de pieds) Différents types et de techniques, les arts martiaux asiatiques sont les plus connus. Karaté Originaire de Chine, le kung fu englobe une large variété de styles et de techniques, le sarts martiaux asiatiques sont les poing, de poing, de poing, de genou et de coude. Judo Également japonais, le judo est un art martial qui privilégie les techniques de projection et de soumission. Kung Fu Originaire de Chine, le kung fu englobe une large variété de styles de combat à mains nues et avec armes. Taekwondo met l'accent sur les coups de poing, de poing, de poing, de sauts et les rotations rapides. Arts martiaux cecidentaux Les arts martiaux ne se limitent pas à l'Asie, l'Occident a également ses propres traditions. La Boxe Sport de combat principalement à coups de poing, la boxe française et la boxe amfaican. L'Escrima Originaire des Philippines, l'escrima se concentre sur le combat à l'aide de bâtons, de couteaux et d'autres armés blanches. Arts martiaux mixtes ou MMA (Mixed Martial Arts) combinent des des combat principalement à l'aide de bâtons, de couteaux et d'autres armétiaux offerne certainement l'un des entrainements les plus complets. Alliant physique et mental, ils rassemblent des dizaines de millions de pratiquants a travers le monde. Il s'agit des arts de défense dont le but va en général au delà du combat. Pratiquer un art d'allier un exercice physique exigeant en termes de suplesse, de franțe travers le monde. L'autre part d'ellement des discipline, de la capacité d'anticipation, etc. La pratique des arts martiaux est martiaux est martiaux est martiaux est martiaux est martiaux est martiaux e