

«Utiliser la force de l'adversaire»

Sandra Marcon pratique l'aïkido depuis maintenant trois ans. Après une petite démonstration avec de jeunes néophytes, elle évoque sa passion pour son art.



Sandra Marcon : «J'ai été attirée plutôt par la souplesse de ce sport et le côté autodéfense».

Sandra Marcon, jeune habitante de Kayl, fait partie du club d'aïkido de Dudelange.

Le Quotidien : Quand avez-vous commencé à pratiquer l'aïkido et pourquoi avez-vous choisi cet art martial ?

Sandra Marcon : J'ai commencé l'aïkido il y a trois ans maintenant. J'ai décidé de pratiquer cet art martial en particulier car j'ai été attirée plutôt par la souplesse de ce sport et le côté self-défense. Je me suis décidée après avoir lu tout simplement un article dans un journal. Parmi les différents arts martiaux, c'est vraiment l'aïkido qui me convenait.

Par exemple, comparé au karaté, l'aïkido est un art qui n'est pas «brutal», où les coups sont beaucoup moins directs. Il y a vraiment plus de souplesse, d'élasticité lorsqu'on affronte un adversaire.

Pouvez-vous nous décrire en quelques mots la particularité de votre art martial ?

L'aïkido est un mélange de différents arts martiaux. C'est le maître japonais Morihei Ueshiba qui a créé cet art (NDLR : en 1925).

Il avait des problèmes au niveau des articulations et a décidé de regrouper différents arts martiaux en y ajoutant plus de souplesse.

Ainsi, l'aïkido utilise la force de l'adversaire pour le clouer au tapis. Pour faire un comparatif avec le karaté, on peut dire qu'on utilise la force pour donner un coup que l'on bloque ensuite. Ici c'est la force de l'adversaire qui est

utilisée contre lui. Ainsi, l'esprit de l'aïkido est que nous n'allons pas, évidemment, provoquer la bagarre. Mais nous utilisons nos techniques (NDLR : clefs de bras, déséquilibre) uniquement pour nous défendre.

Tout à l'heure, vous montriez à un petit garçon et à une petite fille votre art martial. Quels sentiments aviez-vous à ce moment-là ?

C'est toujours très gai de pouvoir enseigner aux plus jeunes, de montrer ce qu'est l'aïkido. C'est très intéressant.

On se rappelle aussi, durant ces moments-là, quel a été notre sentiment lorsque l'on est monté pour la première fois sur le tatami et que l'on ne savait pas trop comment faire!

« Nous utilisons nos techniques uniquement pour nous défendre »

L'art de la paix

Le Japonais Morihei Ueshiba, qui, le maître qui a créé l'aïkido, est né en 1883. Jeune, il était de faible constitution, souvent malade et très nerveux. Ses parents l'encouragent alors à pratiquer la natation et le sumo pour se renforcer. À 20 ans, il s'intéresse au jiu-jitsu, puis au sabre. Intéressé par la religion depuis toujours, il rencontre un grand maître mystique. Puis, après des années de recherche sur lui-même, il a compris que l'essentiel n'était pas de vaincre un adversaire par la force mais de garder la paix en ce monde, d'accepter et de favoriser l'épanouissement de tous les êtres. Il fait de ces principes la base de l'aïkido.

Les arts martiaux représentés

Voici les arts martiaux (et les clubs) qui étaient en démonstration, samedi, lors de la soirée arts martiaux au centre sportif René-Hartmann.

► **Taekwondo** : TDK club de Dudelange (tél. 021 25 60 46). Taekwondo veut dire la voie des pieds et des poings. C'est un art martial ancestral codifié en Corée dans les années cinquante. La souplesse, la vitesse et la force qu'acquiert le pratiquant l'aident à atteindre l'équilibre qu'il cherche : le taegeng en Coréen.

► **Lapunti Arnis de abanico** : art martial philippin. Club : Lapunti arnis de abanico Luxembourg ASBL (tél. : 091 72 33 07).

► **Capoiera** : art martial développé par les esclaves brésiliens qui camouflaient leur pratique du combat sous la forme d'une danse. Club : Academie Ginga Brasil (tél. : 021 16 24 14).

► **Wing tsun** : art martial chinois (une variante du kung-fu) créé il y a 250 ans par deux femmes, une nonne bouddhiste et son élève. Club : Win Tsun Dudelange (tél. : 021 16 98 10)

► **Kendo** : art martial du maniement du sabre (ken). Il se pratique aujourd'hui avec un shinai (sabre en bambou), les combattants portent des protections. Club : Shobukai Kendo Luxembourg (tél. : 091 65 03 62).

► **Kyudo** : la voie de l'arc Kyudo aussi appelée «Zen debout» est considérée au Japon comme une des disciplines les plus nobles. La discipline vise au dépassement de soi, de la cible et de l'arc pour accéder à son être réel. Club : association luxembourgeoise de Kyudo (tél. : 26 32 13 99).

► **Karaté** : art martial d'autodéfense japonais né à Okinawa au XVIII^e siècle. Il se pratique sans arme et les coups, donnés avec les pieds et les poings, ne sont pas portés. Club : Karaté Club Differdange (tél. : 59 61 45).

► **Judo jiu-jitsu** : le judo, ou voie de la souplesse, est un art martial d'origine japonaise, fondé par Jigoro Kano en 1882. Il se compose, pour l'essentiel, de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. Le jiu-jitsu rassemble des techniques de combat élaborées par les bushi (chevaliers) de l'époque Kamakura (1185-1333) au Japon. Cette discipline a été créée pour que les guerriers désarmés puissent se défendre face à des adversaires armés. Club : Judo Jiu-Jitsu Dudelange (tél. : 52 20 85).

► **Aïkido** : art martial japonais né en 1925. Club : Aïkido Dojo Diddeleng (tél. : 061 67 27 67).

Depuis les conquistadors

Le lapunti arnis de abanico est un art martial né aux Philippines. Découverte.

«Cet art martial est né avec l'arrivée des conquistadors espagnols aux Philippines, évoque Israel Ferreira. Pour se défendre, les Philippins n'avaient que des bâtons ou des couteaux. Devant les conquistadors avec leurs lourdes armures et longues épées, ils ont alors développé une technique de combat qui profitait des handicaps de leurs adversaires».

Le jeune homme poursuit : «Ils frappaient alors dans les endroits vitaux, plus fragiles, et visaient donc par exemple le cou, l'aîne, entre l'épaule et le bras... bref là où l'armure s'arrêtait. Les Philippins profitaient de la lourdeur des épées espagnoles et de la difficulté à les manier grâce à des techniques d'esquive».

L'arnis s'est depuis diversifié et a conquis à son tour l'Europe. «Il y a 7 207 îles aux Philippines et des milliers de styles différents de cet art martial», souligne Israel Ferreira. Le jeune homme et Joël Weirig, membre du même club

que lui, pratiquent le lapunti arnis de abanico dont le style a été créé en 1963. Joël Weirig et Israel Ferreira expliquent les spécificités de leur art.

«Nous travaillons avec des bâtons, des objets faisant office de couteaux. En fait, cet art martial permet d'utiliser tout ce qu'on a dans la main pour se défendre, comme un journal par exemple qui peut être très efficace une fois roulé! Ils ajoutent : «La base du combat est d'éviter avant tout le coup porté par l'agresseur, s'en dégager grâce à une esquive. Puis, ensuite, on peut soit s'enfuir... soit contre-attaquer à main nue ou avec un objet. Tous les coups sont permis dans cette discipline pour battre l'adversaire».

Joël et Israel font une démonstration efficace. Avec un peu de temps, le pratiquant de l'arnis peut anticiper les coups sans peur, sans sourcilier. Il esquive tranquillement et peut se mettre dans une position idéale afin de toucher son agresseur.



Après le gala de samedi, Joël Weirig (à g.) et Israel Ferreira ont dévoilé, hier, au public leur art martial né aux Philippines.