

Bruce Lee était-il un partisan du Full contact, était-il favorable à cet engagement total des partenaires dans lequel les coups ne sont plus esquissés mais portent réellement... jusqu'à l'élimination par k.o. de l'un des combattants ? Oui ! nous ont répondu tous ses amis et anciens élèves. Mais peut-être êtes-vous incroyables ? Eh bien ! en voilà la preuve.



Les fantastiques techniques de Bruce Lee étaient le fruit d'études minutieuses. En encadré, une étude des gardes.

C'est à la suite d'une blessure au dos, survenue au cours d'un combat en 1970, que Bruce Lee, immobilisé durant plus de six mois, décida de jeter des notes éparses sur le papier. Peu à peu, il les mit en forme. Cloué sur son lit de douleur, Bruce rassemblait ses idées, dégagait sa propre philosophie des Arts martiaux et explicitait les principes de sa méthode de combat: le Jeet-Kune-Do. Une fois rétabli, il renonça cependant à publier son texte, craignant qu'il soit mal interprété. Il ne voulait en aucun cas que son livre puisse être utilisé comme un manuel simplifié, du genre « apprenez le kung-fu en dix leçons ! ».

Bruce ne se sentait investi d'aucune mission, il n'avait pas de message ni de testament à délivrer. C'est seulement après sa mort que sa femme, Linda, retrouvant les écrits de son mari et se conformant à ses dernières volontés, en entreprit la publication sous le titre « Le Tao du Jeet-Kune-Do ». Ce livre, aujourd'hui publié en France nous aide à mieux comprendre la démarche du « Petit Dragon ». Il contient une foule d'informations passionnantes. Nous y découvrons notamment que Bruce a toujours été un adepte enthousiaste de Full contact.

## son style, l'efficacité

Le premier principe du Jeet-Kune-Do est énoncé, en guise d'introduction, par Bruce Lee : « Si vous voulez comprendre la vérité en matière d'art martial, voir clairement chaque type d'adversaire, vous devez rejeter la notion de style, d'école, de préjugé, de plaisir et de déplaisir. » Cette volonté de se soustraire aux contraintes d'un style, qui emprisonne le pratiquant dans un carcan et limite ses possibilités de progrès, a été l'une des grandes découvertes de Bruce. Elle va naturellement à l'encontre des traditionalistes, confinés dans le respect d'une technique qui, pour ne pas disparaître, doit être scrupuleusement transmise de maître à disciple.

Pour les puristes, le karaté de Full contact est synonyme de dégénérescence, car, pensent-ils, le souci de porter des coups efficaces se réalise au détriment de l'art de combat original. Il y a sans doute là une confusion. Car enfin, des siècles plus tôt, en Chine comme au Japon, les « maîtres », pour des raisons bien

# BRUCE LEE:

## DU KUNG-FU AU FULL CONTACT

compréhensibles de survie, travaillaient l'efficacité absolue. Le travail du mental, la concentration n'avaient qu'un but : accroître, la force et augmenter la faculté de vaincre. Or, cette efficacité, comment pouvaient-ils être

certain de la posséder sinon par l'expérience d'un engagement réel avec un adversaire ? Aujourd'hui, trop souvent, les « maîtres » bien pensants du karaté occultent cette finalité des arts martiaux. En fait, s'il est certain que l'es-

prit du budo offre une voie philosophique et spirituelle, destinée à l'épanouissement de l'individu, cet apprentissage du contrôle de soi, cette libération de l'énergie mentale permettent surtout de mieux maîtriser le combat et de mesurer sur le terrain son authentique valeur de karatéka. Ce n'est pas faire œuvre d'iconoclaste que de dire cela, c'est au contraire aller dans le sens de la tradition. Les grands maîtres d'autrefois le savaient bien puisque leur entraînement se déroulait au k.o. et à poings nus. Caylor Adkins, le Président de l'Américan Athletic Union, équivalent de la Fédération française, donne son point de vue sur cette question et met un terme au litige : « Je me demande si le fait d'opposer le karaté traditionnel au karaté Full contact n'est pas un faux problème. Car le Full contact a toujours été la tradition des Arts martiaux. C'est le « non contact » qui, en fait, est une motivation. »

Les super-champions américains de Full contact ont, quant à eux, repris à leur compte le précepte de Bruce Lee. Ainsi, Chuck Norris : « Je n'ai pas de style. J'ai fondé mon propre système il y a des années. C'est le système Chuck Norris voilà tout. Il est fondé essentiellement sur les formes de base du tang-soo-do, art d'auto-défense coréen, pour les attaques de pied ; sur certains styles chinois pour les attaques de poing ; sur le jiu-jitsu et l'aïkido pour les projections. J'ai fait une synthèse personnelle et j'y ai ajouté le fruit de quinze ans de recherche... » Peut-on être plus proche des idées de Bruce Lee ?

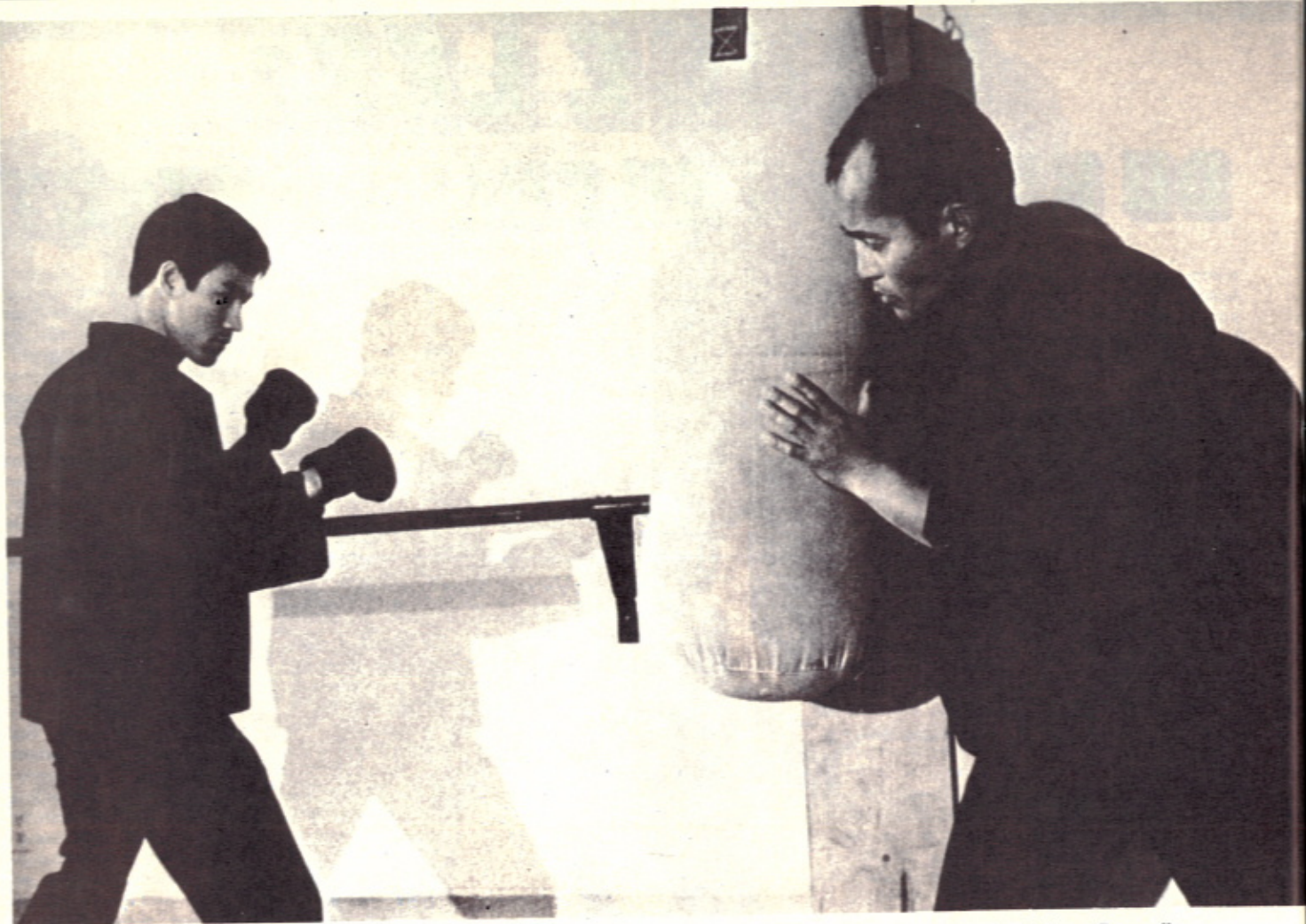
Quant à Joe Lewis, qui est devenu ceinture noire en huit mois avant de décrocher sept fois consécutives le titre de champion du monde professionnel de karaté, il ne mâche pas ses mots lorsqu'il évoque les compétitions de karaté amateur telles qu'elles se pratiquent à l'heure actuelle : « C'est entièrement bidon, surtout la manière japonaise. Comment des adultes, des combattants peuvent-ils se prêter à de telles simagrées ? Deux adversaires à l'air terrible, la bave aux lèvres ou presque, se jettent l'un sur l'autre en poussant des cris effrayants, pour finalement se donner... une petite pichenette de rien du tout. « Touché ! Tu es mort... ! » On croit rêver... »

Il ne faut pas oublier que Joe Lewis a travaillé pendant plus d'un an avec Bruce Lee. C'est grâce à ce dernier qu'il est parvenu à assouplir son style en empruntant à son tour à toutes les formes de combat, notamment à la boxe qu'il détestait auparavant, mais à laquelle Bruce l'a initié en lui montrant tout l'avantage qu'il pouvait en tirer au cours des combats. C'est encore au « Petit Dragon » que Joe aurait emprunté sa fameuse garde sur le côté (les pieds parallèles, entre heiko-dachi et kiba-dachi). Cette garde, inhabituelle dans le karaté amateur, limite les effets du coup de pied droit (mae geri), voire le rend impossible et favorise



Le travail avec protections et le footing, ingrédients importants de l'entraînement de Full contact, étaient déjà pratiqués quotidiennement par Bruce Lee. A droite Dominique Valera et Bill Wallace.



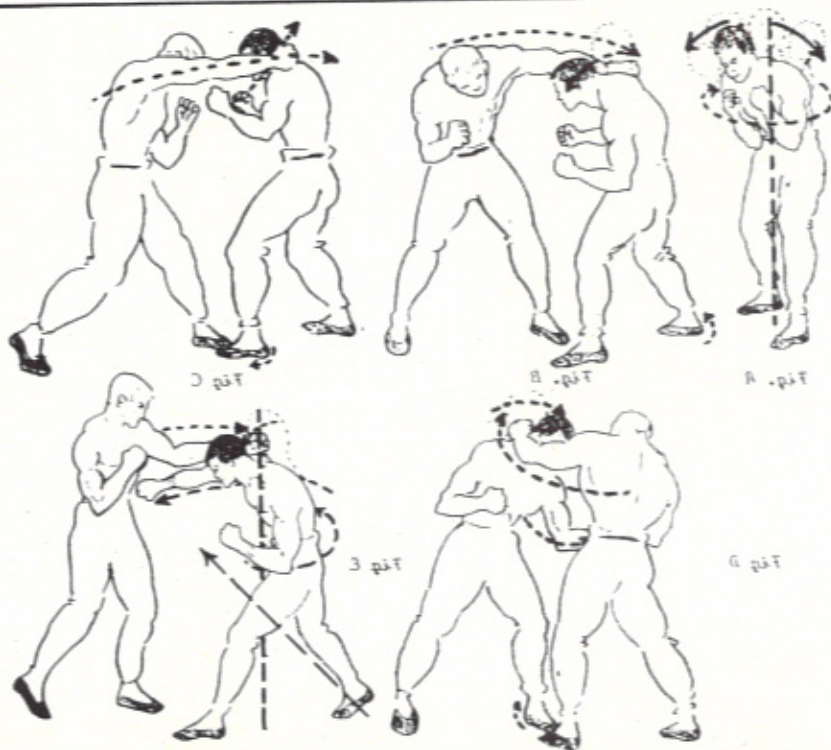


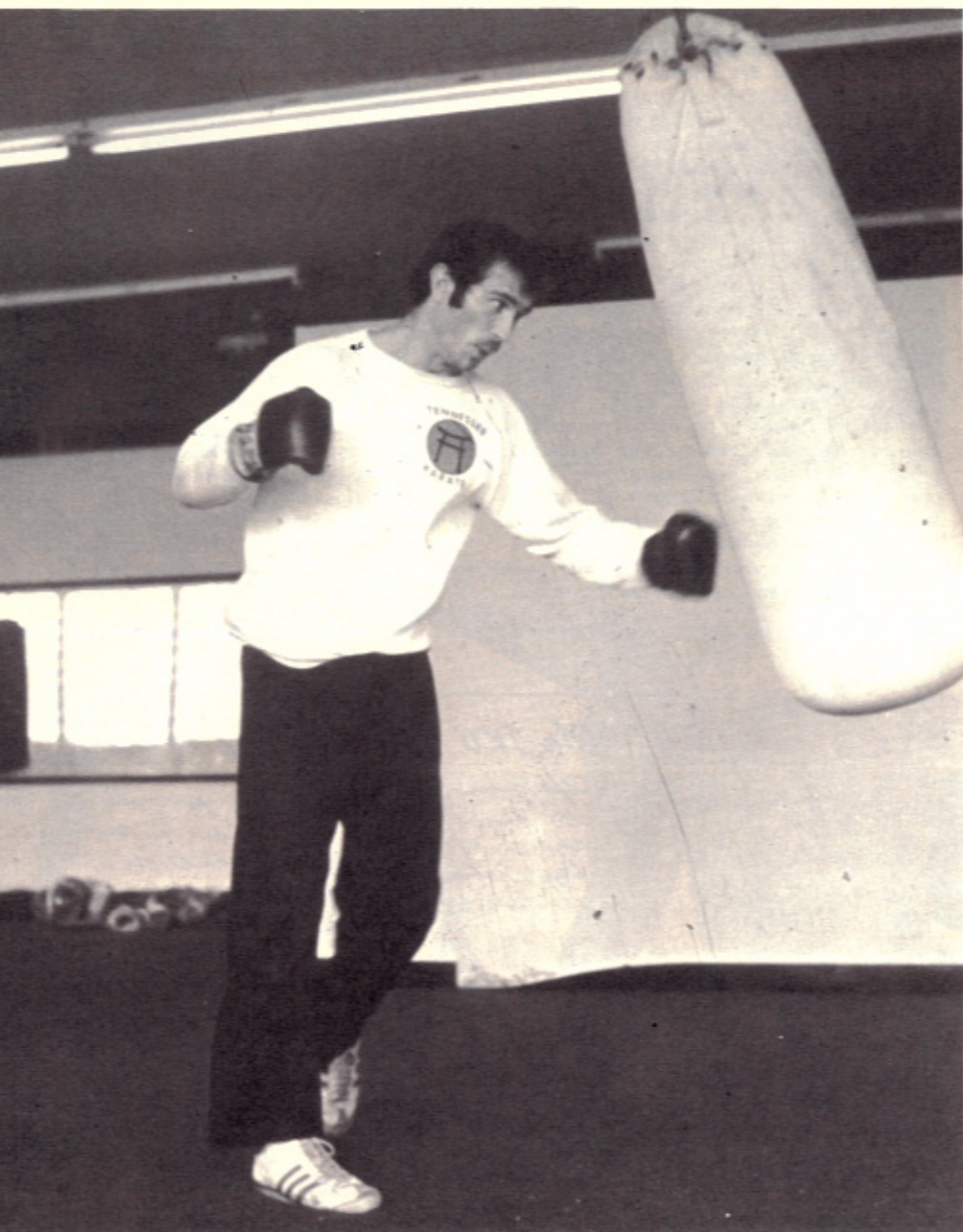
Ici encore, le travail des poings au sac, comme en boxe, était préconisé par Bruce. Il en avait pressenti toutes les possibilités, comme en témoigne cette étude.

les attaques circulaires (mawashi, ura mawashi).

## le karatéka, athlète complet

Par ailleurs, dans « le Tao du Jeet-Kune-Do », Bruce a longuement insisté sur la nécessité, pour le pratiquant, de se plier à un entraînement draconien. « L'athlète qui développe ses muscles par un entraînement aux poids et haltères doit s'assurer de travailler en même temps, et de façon adéquate, sa vitesse et sa souplesse. Combinées à une vitesse correcte, une souplesse et une endurance de haut niveau conduiront à la perfection dans la plupart des sports. Dans les combats, sans ces qualités, un homme fort comme un bœuf ressemblera à un taureau furieux poursuivant bien inutilement un matador, ou comme un camion lourdement chargé chassant un lapin. » Les avis de tous les karatékas professionnels d'aujourd'hui s'accordent sur ce point. Ecou-





Bill Wallace et Dominique Valera font d'ailleurs de même !



tons David Moon, 6<sup>e</sup> dan de taekwon-do, trois fois champion des Etats-Unis tous styles, qui se présente pourtant comme l'un des défenseurs de la tradition : « La condition physique est la condition première pour être un bon combattant. Mais ce n'est pas tout, le Full contact devra être capable de faire sortir les beaux aspects du karaté grâce à une technique impeccable. »

C'est aussi pour perfectionner ses méthodes d'entraînement, avant de pratiquer le Full contact, que Dominique Valera s'est rendu aux Etats-Unis. Sur les conseils de son ami, Bill Wallace, il a surtout travaillé la frappe au sac (sur un sac de quatre-vingt dix kilos), la corde pour améliorer la souplesse des jambes, et le footing. Et Dominique est d'accord avec Bruce Lee lorsqu'il déclare : « Il y a une chose qui représente au moins soixante pour cent de l'entraînement, c'est la condition physique qui exige avant tout d'être capable de faire chaque jour un footing de dix kilomètres dans des temps honnêtes. »

## l'importance de la garde

Après des considérations d'ordre général, Bruce donne, dans son livre, des conseils techniques sur la frappe et la garde. « Dans le Jeet-Kune-Do, vous ne frappez jamais votre adversaire avec uniquement le poignet, vous le frappez avec tout votre corps. En d'autres termes, vous ne devez pas frapper seulement avec la puissance du bras : les bras ne sont que des médiateurs de la grande force qui se dégage d'une position correcte et précise des pieds, de la poitrine, des épaules et de la torsion très rapide du buste. Au lieu de venir de l'épaule, la force est expulsée du centre du corps. Maintenez le pouce dressé bien droit devant votre nez. Le nez est le centre de la ligne directrice. Le poignet est légèrement dirigé vers le bas avant que le coup ne parte, puis, au dernier moment, il part en vrille afin de lui ajouter un effet de vis. »

Cette position particulière de la garde, adoptée, plus tard par Bill Wallace prouve, une nouvelle fois, que Bruce Lee pratiquait le Full contact avant la lettre. En apportant des précisions sur cette technique, Dominique Valera confirme ce point : « Ce qui compte, c'est d'ébranler son adversaire par une attaque très puissante, pour le descendre. Et c'est ça le plus dur... car il faut faire attention à ne pas se faire contrer soi-même. Voilà pourquoi on utilise l'épaule comme protection. Le menton très bas, est ainsi caché en partie. L'autre bras, dans le même temps, revient près du visage pour protéger la tempe et fermer le côté gauche. On parle en effet toujours, en karaté technique, du poing qui revient à la hanche en hitiké, pour faire effet de balancier ; mais ça ne sert absolument à rien. La compensation peut très bien se faire au niveau haut et ainsi on a une protection. »

Et, comme pour faire écho au coup droit vrillé dont parle Bruce Lee, Valera ajoute : « Les



karatékas « pro » portent bien leur coup droit. Mais en fin de course, ils dévient la trajectoire pour effectuer un léger arc de cercle. C'est redoutable ! »

## du full contact dans chacun de ses films

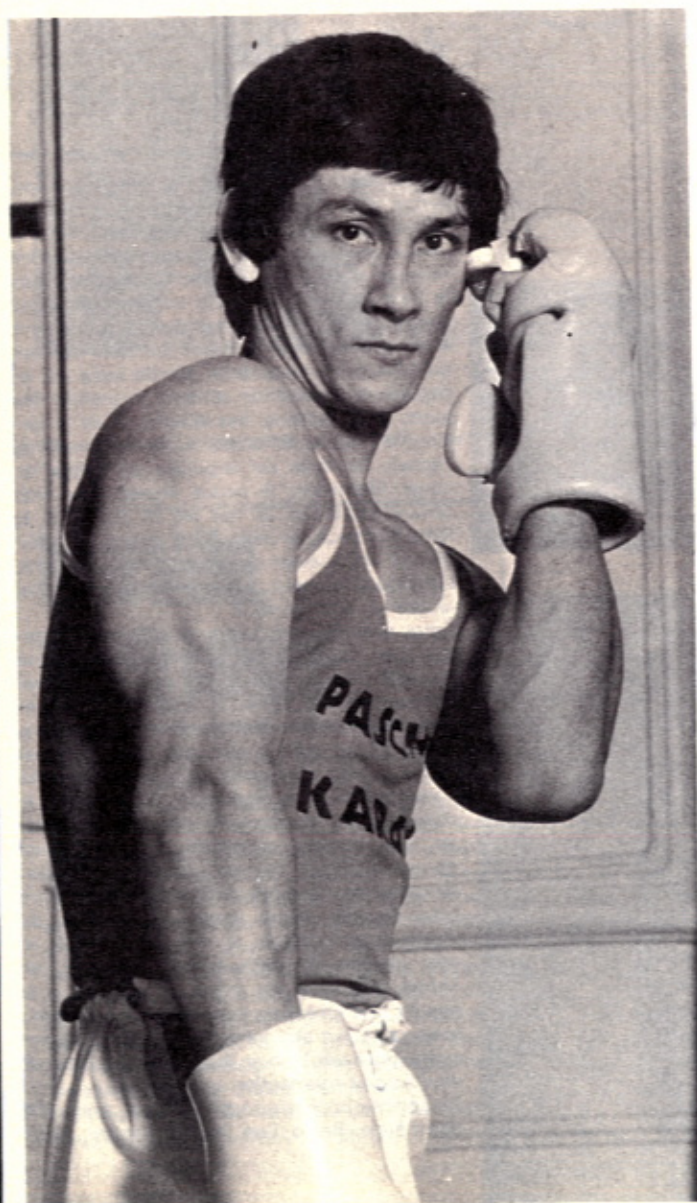
Une des raisons qui a retardé le développement du Full contact, outre les réticences des partisans du karaté traditionnel, a été la recherche et la conception des protections les mieux adaptées à la sécurité des combattants. C'est le maître coréen Jhoon Rhee qui en a été l'inventeur. Ses modèles sont aujourd'hui les seuls officiellement homologués dans les rencontres de karaté « pro » de la « World martial Art Association ». La question des protec-

tions préoccupait Bruce Lee au premier chef. Jhoon Rhee en témoigne : « Bruce cherchait lui-même, depuis des années, le moyen de faire du contact tout en évitant les blessures. Il avait tout essayé : les gants de boxe, des chiffons attachés aux mains... sans être vraiment satisfait. Il possédait plus de dix types de gants de combat différents. En fait, il a été le premier à faire du Full contact et il m'a sans doute influencé à ce sujet. Lorsque j'ai créé mes premières protections - c'était peu de temps avant sa mort en 1973 - je les lui ai apportées. Je crois qu'il m'aurait embrassé ! Il a fallu que je lui laisse le prototype à l'essai ! Il est mort trop tôt malheureusement pour voir les protections de pied. Mais je crois qu'il aurait aimé ça... »

L'intérêt que Bruce Lee portait aux protections était motivé par la frappe très forte qu'il préconisait et, par conséquent, par la recherche d'un moyen de garantir les combattants d'éventuelles blessures. Dans ses films il choisissait de préférence des karatékas professionnels, tels que Chuck Norris ou Bob Wall, capables d'encaisser sans broncher les at-

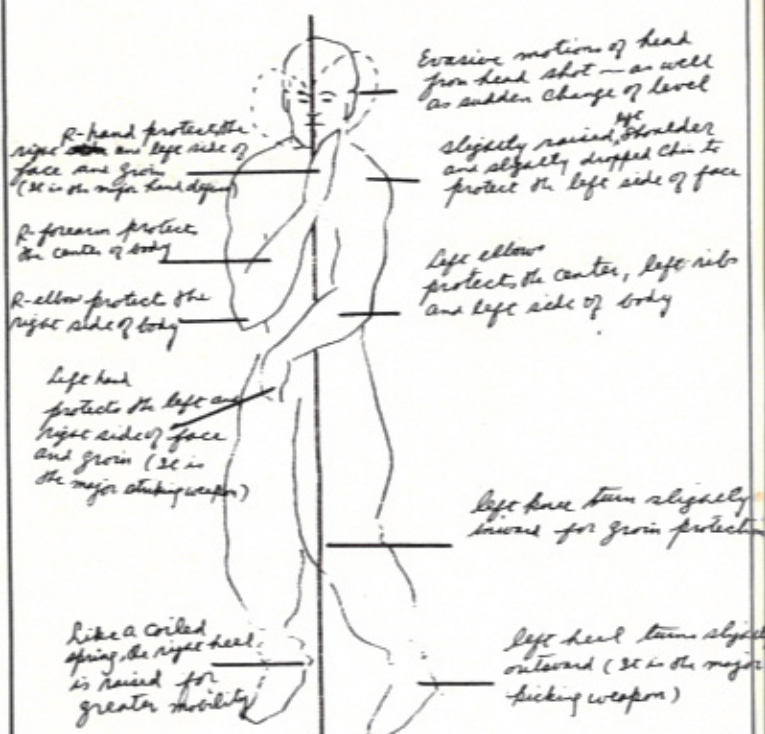
taques les plus dures, car il désirait que les combats filmés s'effectuent à frappe contrôlée mais réelle. C'est ce qui explique l'étonnant réalisme qui se dégage de ses films. Certains détracteurs de Bruce, comme M. Delcourt, sont obligés d'en convenir : « Une chose m'a étonné dans les films de Bruce Lee, c'est le grand nombre de coups de pied retournés... La première fois que j'ai vu ça, j'ai pensé : « c'est impossible à placer en compétition ». Et pourtant, lors du match France-U.S.A., on a pu voir Randy James en placer un merveilleux. » Dominique Valera, qui est lui un fervent admirateur de Bruce, reconnaît à son tour sa perfection technique : « J'ai eu une énorme surprise en voyant « Opération Dragon ». Dans ce film, il effectue un balayage tournant arrière, que j'étais certain pourtant d'avoir inventé. Mais il est très probable que ses recherches, dans ce domaine, aient abouti au même résultat que les miennes. »

Oui, tous ces recoupements peuvent nous en convaincre : Bruce Lee pratiquait bien le Full contact. Il en fut même l'instigateur aux Etats-Unis, avant que Joe Lewis n'en devienne le



### The JKD Left Ready Position

Agility and alertness of footwork is the key theme. The right heel is raised and cocked ever ready to pull the trigger into action — YOU ARE NEVER SET OR TENSED, BUT READY AND FLEXIBLE



Bruce semble avoir tout découvert ! Ici, une étude de garde et celle adoptée par Roger Paschy !



Bruce accordait autant d'importance à la précision qu'à la puissance.

grand maître. Lequel Joe Lewis, d'ailleurs, avait longuement travaillé avec lui. Mais Bruce, qui refusait toutes les étiquettes, n'aurait peut-être pas aimé être catalogué dans un style de combat. A la fin de son livre, il met d'ailleurs en garde les lecteurs qui chercheraient à limiter la portée de sa méthode : « Si les gens disent que le Jeet-Kune-Do est différent de ceci ou de cela, alors faites que le Jeet-Kune-Do disparaisse. Car ça ne serait plus, dès lors, qu'un nom. Et puis, n'en faites pas toute une histoire... »

Jérôme Equer

Précurseur dans l'âme,  
Bruce avait aussi mis au point  
le fameux balayage arrière  
cher à Dominique Valera.

Ces dessins réalisés par Bruce Lee sont extraits de son livre le « Tao of Jeet-Kune-Do », en vente chez SEDIREP.

