

SELF & DRAGON

LE MEILLEUR DES ARTS MARTIAUX ASIATIQUES

NOUVEAU
N°3

JUN FAN
KUNG FU
ABE SANTOS
L'héritier
de Taky
Kimura

THAILANDE
Aux sources
du MuayThai

FORME
Un programme
pour cet été

ENERGIE
Les points
Cosmos

DECOUVERTE
La Lutte
Contact

JAPON
L'art de la
réanimation

MENTAL
La gestion
du stress

Étude sur les arts martiaux chinois

BRUCE LEE
LE TAO DU KUNG-FU



Textes réunis par John Little

BRUCE LEE
Ce qu'il a
vraiment dit

SELF-DEFENSE
La méthode **ROPERS EVOLUTION**

L 19313 - 3 - F: 7,50 € - RD



AMITIÉ ET FIDÉLITÉ



Le Tao du Kung-fu est un ouvrage rédigé par Bruce Lee en 1964, qui fait le point sur ses connaissances et ses conceptions de l'art martial chinois et marque les premières traces écrites de l'itinéraire spirituel de Bruce Lee sur la voie de la philosophie.

Richement illustré par de nombreux dessins et croquis de Bruce Lee lui-même, cet ouvrage présente également l'intégralité du mémoire de philosophie qu'il écrit à l'Université de Washington (Seattle) et justement intitulé Tao of Gung Fu.

Ce livre rend hommage à Taky Kimura, un homme qui, année après année, s'est montré loyal et fidèle à la mémoire de son ami et Sifu, Bruce Lee. Taky est un homme qui n'a jamais tenté d'exploiter la profondeur de sa relation avec Bruce Lee. Un homme qui a toujours placé les principes au-dessus du commerce, la décence au-dessus du profit, l'amitié au-dessus de la célébrité. En couverture de ce numéro, Abe Santos, fidèle disciple de Taky Kimura. Abe est venu diriger 2 stages en France à l'invitation du Cercle Parisien de Jeet Kune Do. Un à Paris, avec Lee Hong Long, et un autre à Neufchâteau, invité par Pierre-Toni Di Léo. Il se trouve que j'ai grandi à Neufchâteau, une petite ville de 10 000 habitants, et que j'y ai commencé la pratique des arts martiaux entre autres avec Pierre-Toni.

Donc ce reportage est un hommage très sincère à Taky Kimura, et aussi à l'amitié et à la fidélité. Deux valeurs que l'on retrouve dans les arts martiaux authentiques !

Pierre-Yves Bénoliel
Rédacteur en chef



Photo de couverture: Abe Santos (photo PY Bénoliel)

SELF & DRAGON N°3

Juin Juillet Août 2019

EDITEUR : Editions IMOTEP
140, rue Sadi Carnot, 93170 Bagnolet.

REDACTION :
Rédacteur en chef : Pierre-Yves Bénoliel.
Directeur artistique : Decil Dels.
Correcteur : Daniel Bienvenu.
Ont participé à ce numéro : Romain Bénichou, Gérard Chaput, Christian Courtonne, Thierry Delhiet, Stéphane Dervaux, Joël Fautoux, Alain Formaggio, Eric Gamier-Sinclair, Roland Maroteaux, Flémi Mollet, Olivier Perleferici, Franck Ropers, Gilles Werner.

REDACTION :
Pierre-Yves Bénoliel, Editions IMOTEP
140, rue Sadi Carnot, 93170 Bagnolet
Téléphone/Fax : 01 48 58 0037.
E-mail : PBenoliel@aol.com
Mobile : 06 10 80 71 08

ABONNEMENTS :
Editions IMOTEP, 140, rue Sadi Carnot, 93170 Bagnolet
4 numéros par an, France : 25 euros, étranger : 35 euros (voix de surface).

PUBLICITE : Stéphane MOULIN.
E-mail : consultingmoulin@gmail.com
Tél. 07 68 18 01 33.

DIFFUSION :
Pagure Presse, Xavier Foucard
Tél. 01 44 69 82 82
Fax 01 45 22 12 51

DRAGON est une publication trimestrielle des Editions IMOTEP, 140, rue Sadi Carnot, 93170 Bagnolet SARL de presse au capital de 100 €. Gérant : Pierre-Yves Bénoliel. RCS : 838358489 Bobigny Numéro de Commission Paritaire : 0922 K 91486 ISSN : en cours Dépôt légal : à parution. Diffusion : Presstails.

Imprimé par ROTIMPRESS (Espagne) / Printed in Spain by ROTIMPRESS.

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Pierre-Yves Bénoliel.

Tous droits de reproduction (textes et photos) réservés pour tout pays, sous quelque procédé que ce soit. Les documents insérés ou non ne sont pas retournés. Copyright Editions IMOTEP

SELF DÉFENSE



**DEFENSE
CONTRE
COUTEAU**

**par Joël
Fautous**

DECOUVERTE

**La méthode
Aito par
Thierry Delhief**

FRANCOMBAT

**Les objets
du quotidien
en self-défense**

CLOSE COMBAT

**Soyez votre
garde du corps**

**GESTION
DU STRESS**

par Rémi Mollet

KRAVMAGA - FRANCOMBAT - CLOSE COMBAT

AITO SELF DEFENSE - PENCHAK SILAT - TAEKWONKIDO

! Avec Alain Basset, Thierry Delhief, Joël Fautous, Alain Formaggio, Charles Jousot, Roland Maroteaux, Rémi Mollet, Olivier Pierfederici.

Le guerrier protect

PAR THIERRY DELHIEF

En exclusivité pour les lecteurs de Self et Dragon, Thierry Delhief nous explique son parcours et ce qui l'a amené à créer, il y a quelques années, l'AITO SELF-DEFENSE, une synthèse très complète de techniques de self-défense, qui est désormais une discipline associée de la Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées.

Les gens qui évoluent dans le milieu des arts martiaux et des sports de combats sont nombreux à connaître Thierry Delhief, ne fut-ce que de nom. Cet expert en self-défense, dont la réputation a depuis longtemps franchi les frontières de l'Hexagone, est unanimement reconnu pour ses qualités, tant de technicien que de pédagogue. Professionnel de terrain doublé d'un formateur chevronné, il a développé des modules de formation professionnelle dans des domaines aussi pointus que la sûreté aéronautique et les milieux confinés (pour lesquels il s'est basé sur son expérience du réseau ferré parisien), qui font de lui un pionnier dans le domaine de la self-défense.

Au nom du père

« Je dois mes premiers pas dans le monde des arts martiaux et des sports de combat à la passion de mon père, Laurent Delhief. Il pratiquait la boxe anglaise et il a eu le privilège, dans les années 60, d'avoir été avec son frère Claude l'un des premiers élèves d'Henri Plée. Durant toute mon enfance, j'ai donc été bercé par des histoires de boxe, de ring, d'entraînement de Karaté. A travers ces pratiques et ces histoires, mon père tenait, à sa façon, à me transmettre des valeurs telles le Respect, l'Honneur, le Courage, la Loyauté, la Générosité.

A l'âge de 5 ans (il y a 42 ans), je découvrais la pratique du judo dans un petit club en banlieue parisienne : instinctivement je me suis senti bien dans cet élément. 10 ans plus tard, l'intérêt grandissant que je portais au karaté m'a poussé à ouvrir la porte du club de Michel Riolland (alors 4e dan). A cette époque charnière de mon adolescence, Michel a su m'insuffler un certain esprit du combat. Je lui dois, à travers la pratique du Kobudo, la découverte de la panoplie des armes de cet art martial tel que le bo (bâton long), sai (petite épée), nunchaku (fléau) et tonfa.

A cette époque où j'ai pratiqué le tonfa avec Michel et par la suite avec Sensei Chinen, je ne me doutais pas que des années plus tard j'utiliserais cet outil dans un but professionnel et encore moins que je formerais grand nombre de personnes à une pratique nouvelle de Self Défense professionnelle.

Après quelques années et des résultats en compétition de karaté, Michel m'a orienté vers Guy Sauvin, à l'époque 7e dan et DTN. Cette rencontre très enrichissante fut écourtée après deux années par un départ à l'étranger. Peu de temps après, le hasard d'une sélection régionale m'a conduit vers les portes d'un autre professeur d'exception : Jean-Marie MERCHET, alors 4e dan de karaté. Il m'a accompagné dans ma carrière de compétiteur et m'a beaucoup influencé de par sa pédagogie. A son





Immobilisation au sol par clé de bras.

contact, j'ai découvert le kick-boxing et la boxe thaïlandaise. Jean-Marie est aujourd'hui un ami avec qui je partage la passion commune de l'enseignement.

Comme vous le voyez, mon parcours, comme celui de beaucoup de passionnés, s'est construit autour de rencontres, qui ont influé sur ma pratique et ma façon d'enseigner. C'est donc tout naturellement que l'histoire de la discipline dont je suis à l'origine, et qui s'appelle l'AITO SELF-DÉFENSE, se soit aussi écrite dans des rencontres, en France, et à l'autre bout du monde.

Et c'est cette histoire que je me propose de vous raconter maintenant : L'AITO est l'aboutissement du travail de codification que j'ai mené avec la FFBD SELF-DÉFENSE. La progression technique AITO, que j'ai élaborée avec mon bras droit et complice Guillaume Moreau, est l'expression la plus achevée en termes de pédagogie et de techniques du programme que nous avons mis en place alors. Mais avant de nous intéresser à la technique pure,

commençons tout d'abord par nous pencher sur la signification du nom « AITO Self-Défense ». L'acronyme AITO signifie Arme Intermédiaire pour Techniques Opérationnelles. Ceci implique que, dans notre discipline, le travail des armes est complété par celui des arts martiaux et des techniques opérationnelles pour fournir une méthode de self-défense répondant aux attentes à la fois du grand public et des professionnels de la sécurité.

Le guerrier protecteur

C'est d'ailleurs dans le cadre de la formation professionnelle que j'ai été amené à voyager régulièrement, et que j'ai eu le plaisir, il y a déjà presque 10 ans, de me rendre en Polynésie française. Là bas, grâce à la gentillesse des gens avec qui j'ai eu la chance de travailler, les techniques et équipements avec lesquels je travaillais habituellement ont été livrés à l'épreuve du feu sur le gabarit hors normes des Tahitiens. C'est ainsi que sont nés la discipline Aïto, ainsi que le bâton qui porte le même nom.

En effet, le terme « aïto » signifie « guerrier protecteur » en tahitien, ce qui est représentatif de l'état d'esprit que l'on doit avoir pour se protéger ou pour protéger les siens lors d'une situation conflictuelle : un état d'esprit de guerrier, c'est-à-dire quelqu'un de décidé, mais aussi quelqu'un de juste, qui n'abuse pas de sa force pour infliger le mal aux autres. Il y a par ailleurs la notion d'excellence qui vient s'ajouter à celle du guerrier. A Tahiti, où l'idée du nom m'est venue, « aïto » désigne à la fois le symbole de la puissance naturelle et celui de la détermination et du courage. Enfin, en japonais, le terme « haïto », qui, même s'il diffère légèrement au niveau de l'orthographe, a une prononciation très similaire, désigne le sabre, le tranchant de la main. Une fois encore, ce terme est en total accord avec ce que nous souhaitons faire passer au public via notre discipline : la self-défense, c'est d'une part connaître des techniques pour se défendre, mais, comme nous l'avons vu, c'est aussi savoir les appliquer avec discernement, et enfin, lorsque notre intégrité



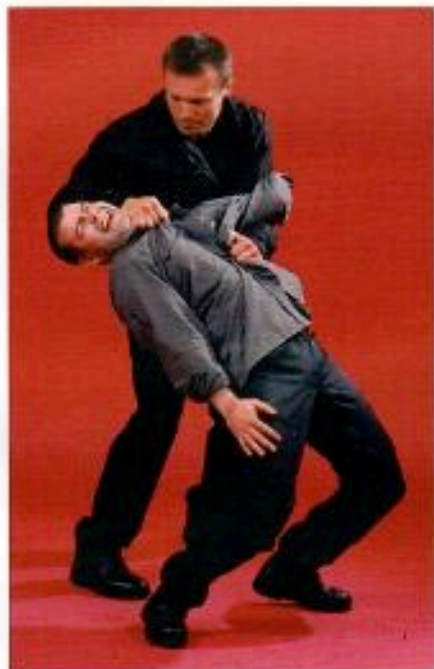
A gauche, intervention pour protéger un tiers et défense contre deux adversaires, ici par coup de pied aux parties. Ci-dessus, self-défense féminine avec coup de genou et coup de coude sur saisie.

physique ou celle d'un être cher est menacée, c'est savoir agir avec détermination, et être aussi tranchant qu'un sabre pour faire cesser immédiatement le conflit.

Une progression technique

L'école AITO Self-Défense se compose des anciens clubs de la FFBF SELF-DEFENSE, désormais tous affiliés à la FFKDA. Mais ce qui fait notre force, c'est que nous comptons aussi dans nos rangs des clubs qui pratiquaient déjà les disciplines FFKDA, et dont les professeurs possèdent la double compétence d'instructeur FFKDA / FFBF SELF-DEFENSE. Et je serais injuste si j'oubliais les nombreux professeurs d'autres disciplines, telles que le judo, ju-jitsu, ju-jitsu brésilien, ou les boxes pieds/poings et j'en oublie encore, qui ont été séduits par l'AITO Self-défense et qui se sont joints à nous. Comme vous pouvez le constater en regardant la grande diversité d'horizons dont proviennent nos instructeurs, les pratiquants de nombreuses disciplines retrouvent leur forme originelle et de quoi la compléter au sein de notre école.

Maintenant que je vous ai présenté les fondements de notre discipline, et les personnes qui la font vivre et progresser chaque jour, je vais conclure en vous présentant brièvement la progression technique. A l'instar de ce qui est en place au sein de la FFKDA, le programme technique AITO Self-Défense est décomposé en échelon de couleur, de blanche à noire (avec un programme pour les « Dans »). Chaque ceinture a un objectif pédagogique qui lui est propre, permettant ainsi aux élèves de systématiser des réflexes de défense, qu'ils soient à mains nues ou non. Ainsi, la ceinture jaune permettra d'étudier les techniques d'esquives et de blocage, la



Fin d'une contre-attaque avec clé de bras et projection.

orange celles de ripostes et de maintien à distance, la verte, celles de désarmement, la bleue, les techniques d'amenées au sol, et la marron les techniques de contrôle au sol. La progression AITO Self-Défense est par ailleurs scindée en deux grandes parties : la première partie vise à développer les qualités techniques et physiques, et elle est axée sur le travail « sportif » (techniques pieds/poings, au sol, assauts libres). La seconde partie, qui fait appel aux aptitudes citées précédemment, relève plus précisément du cadre de la self-défense, et est centrée sur des situations et des sollicitations concrètes (tentatives de saisie, attaque au couteau, au bâton, ...). Les

techniques sont par ailleurs effectuées à mains nues, au tonfa, au bâton et au mini-bâton, le but de cette multiplicité étant de faire prendre conscience aux gens que, que l'on ait ou non une arme à la main, la forme de corps est unique, et que ce sont eux qui sont efficaces, et pas l'arme qu'ils tiennent. Vous l'aurez compris, le bagage technique de l'AITO Self-Défense est riche, entre techniques de défense à mains nues (pieds/poings, contraintes articulaires, amenées au sol, défense au sol, ...) ou à l'aide d'objets usuels (portable, sac, stylo, ...), maniement d'armes (tonfa, bâton, AITO, RIMA, et d'autres que nous vous invitons à venir découvrir), et ceux qui souhaitent se dépenser physiquement trouveront aussi sûrement leur bonheur à l'AITO Self-Défense que ceux qui veulent apprendre à se défendre. »

Et Thierry de conclure : « L'AITO Self-Défense, c'est l'histoire d'une passion, celle que je partage avec les membres de mon groupe, pour les arts martiaux, les sports de combat et la self-défense, et une formidable aventure humaine faite de rencontres avec des gens de qualité, et ce sont ces deux facteurs combinés qui ont permis à un rêve d'enfance de trouver sa place dans la réalité. »

Pour tout renseignement :
FFBF SELF-DEFENSE
4 avenue Patton 77000 MELUN
FRANCE

Tél/Fax : +33 (0)1 69 40 99 91

GSM : +33 (0)6 03 03 86 82

e-mail : ffbf_self_defense@yahoo.fr

Web : http://www.ffbd.com