

# L'art du Jeet Kune Do

« Les arts martiaux se conjuguent dans les deux genres. »

par Roger Itier

Expert dans les arts martiaux chinois, Roger Itier nous parle ici de la pratique du Jeet Kune Do qui nous enseigne à rester présents, au centre de nous-mêmes.



Roger Itier

crédit photo: Roger Itier - © J.V.

**B**ruce Lee, acteur sino-américain qui a popularisé les arts martiaux à l'échelle de la planète, nous a laissés en héritage un concept original et novateur qui a révolutionné la vision des arts de combat asiatiques, mais aussi celui du développement personnel: le Jeet Kune Do, le poing qui intercepte. Roger Itier, expert 7<sup>e</sup> Dan en Wushu, nous conte sa rencontre avec ce concept et son auteur.

**GTao: Qui était Bruce Lee ?**

Roger Itier: Bruce Lee était avant tout un chercheur, il a su créer un univers de recherche, d'expérimentation, d'interrogation qui l'amenait à remettre en cause les idées reçues, les nombreux dogmes qui jalonnent la pratique des arts martiaux. Il éleva le doute et l'incertitude comme un moteur de recherche qui le conduisit à mieux se connaître en développant une personnalité épurée des concepts poussiéreux que les arts martiaux asiatiques et les sports de combat occidentaux dressaient comme des vérités absolues. En créant ou en provoquant des situations dangereuses, il prenait plaisir à trouver des solutions pour se sortir de situations inextricables. Bruce Lee cherchait chaque jour à devenir meilleur que la veille.

**GTao: En quoi son style, son concept, est-il original ?**

R. I.: Bruce Lee était un personnage hors norme, il est donc naturel qu'il ait voulu sortir des styles martiaux qui étaient pour lui incapables de la moindre adaptation; la vérité n'étant concevable qu'en dehors de tout style et système. Selon lui, l'humain devait se trouver au centre de toutes les préoccupations. Il n'est dès lors pas important de coller à une forme, mais plutôt à un objectif qui se définit autour d'une efficacité absolue. La victoire pour Bruce Lee était la seule façon de jauger l'efficacité d'un art martial. Il a voulu créer l'art martial du 3<sup>e</sup> millénaire, à la fois philosophique, athlétique et écologique, au sens économique du terme.

**GTao: Quelle est selon vous l'essence de cet art ?**

R. I.: L'essence du JKD est sans aucun doute, l'évolution permanente. Ce n'est pas le

« quoi ? » qui est important, mais le « comment ? » et le « quand ? ». Le JKD est également un concept qui peut s'adapter à toutes les situations de la vie; il permet de trouver des réponses simples, efficaces et directes. C'est aussi une voie profonde de connaissance de soi et de recherche absolue de la sincérité en toutes circonstances. La chose la plus dure sur terre est d'être soi-même, sans fards, ni fioritures. Bruce Lee avait le goût pour l'épuration et les principes essentiels. Il ne s'embarassait pas de l'apparat des techniques de combat qui ne servent à rien sinon à nous éloigner un peu plus de la vérité martiale.

**GTao: Comment s'inscrit la personnalité d'un individu dans la pratique du JKD ?**

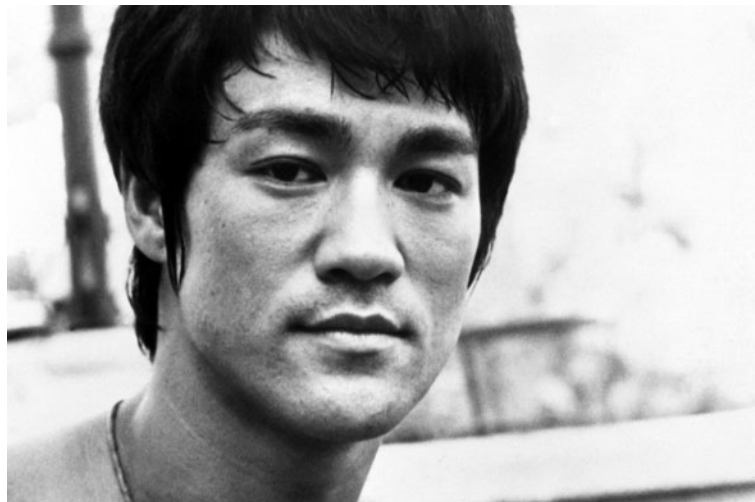
R. I.: Elle s'inscrit justement dans ce que j'ai indiqué plus haut. Le JKD est en quelque sorte une voie d'accomplissement moderne qui permet à l'individu d'éclorre en laissant de côté la théorie qui ne s'appuie sur aucune expérience solide. Notre personnalité est souvent troublée par la vision que les autres ont de nous, la vision que nous avons de nous-mêmes et ce que nous sommes vraiment. Quand ces images n'en font plus qu'une seule, alors notre personnalité prend tout son relief!

**GTao: Quelles sont les étapes qui jalonnent la progression du JKD ?**

R. I.: Elles sont nombreuses techniquement car Bruce Lee voulait avant tout un art martial évolutif et surtout pas figé dans un carcan formaliste. Il disait d'ailleurs que les formes (les enchaînements de mouvements) qui n'étaient pas reliées à l'intérêt de l'efficacité martiale lui évoquaient un désespoir organisé! Formule provocante à souhait qui indiquait que le fondateur du JKD voulait rompre avec des siècles de pensées poussiéreuses qui rendaient plus troubles la progression de l'adepte. Sur le plan technique, le pratiquant étudie des séquences pieds, poings, saisies/clefs et projections dans un travail d'isolation, puis d'association et enfin de fusion. Le pratiquant doit être capable de faire face à tout type d'attaques et d'agressions en utilisant la bonne technique, à la bonne distance et dans le bon timing. Les principes philosophiques et pédagogiques se résument à: apprendre les règles, appliquer les règles, oublier les règles!

**GTao: Qu'elle est la part de masculin dans ce style? De féminin ?**

R. I.: Les arts martiaux se conjuguent dans les deux genres. D'ailleurs les principes du Yin et du Yang auxquels Bruce Lee faisait souvent référence sont quasi omniprésents dans le JKD. En effet, la loi d'alternance est un principe vital, une règle qui réagit tous les organismes vivants. Ce que je juge de masculin



Bruce Lee (1940-1973)  
« Il faut vider son esprit, être informe, sans contours, comme de l'eau. »

dans le JKD est d'aspect pénétrant et incisif des techniques combats. L'aspect féminin quant à lui correspondrait à l'observation et à la fluidité des enchaînements. L'esthétisme du JKD n'est pas une valeur que Bruce Lee recherchait, mais il est évident que son charme, sa personnalité et son physique, rendaient le JKD pratiqué par Bruce Lee très visuel, surtout dans les films.



**GTao: Le masculin est-il un avantage dans les arts martiaux ?**

R. I.: Il n'est ni un avantage, ni un handicap, c'est un principe directeur qui met en relief l'engagement, la détermination, l'explosivité, le direct, etc. Bien évidemment, le masculin n'existe que parce qu'il y a le féminin, sinon comment pourrait-on le différencier? Dans les principes taoïstes auxquels Bruce Lee faisait référence, on indique souvent: c'est parce que l'on connaît la gauche et la droite, le haut et le bas, l'avant et l'arrière que l'on ressent le centre. Soyez au centre de toutes choses, dans l'œil du cyclone et vous ne serez jamais troublé.

**GTao: Que transmettez-vous dans vos ateliers ?**

R. I.: J'illustre les principes techniques du JKD avec des situations de vie et des jeux de rôles qui permettent à chacun de s'épanouir dans un art martial moderne qui a su faire la synthèse de ce qu'il y avait de meilleur dans la tradition martiale asiatique et dans les sports de combat occidentaux. Le JKD est une formidable école de vie qui nous engage à devenir meilleur de jour en jour. Je vous invite à faire ce voyage. Comme le dit un proverbe chinois: « La route des mille li<sup>(1)</sup> commence par un seul pas! », je vous propose qu'on le réalise ensemble. ■

(1) Unité de mesure de distance chinoise.



**PORTRAIT**

Roger ITIER pratique les arts martiaux chinois depuis plus de 35 ans. 7e Duan, il est diplômé d'État, plusieurs fois champion de France et d'Europe, vice-Champion du Monde, médaillé de la Jeunesse et des Sports, il est l'auteur du « Grand livre du Kung-Fu Wushu » aux éditions De Vecchi. Il est l'un des rares experts en France à enseigner tous les aspects du Wushu. [centre-tao-paris.com](http://centre-tao-paris.com) [roger\\_itier@yahoo.fr](mailto:roger_itier@yahoo.fr) Groupe Facebook: [les élèves de Roger Itier](#)

