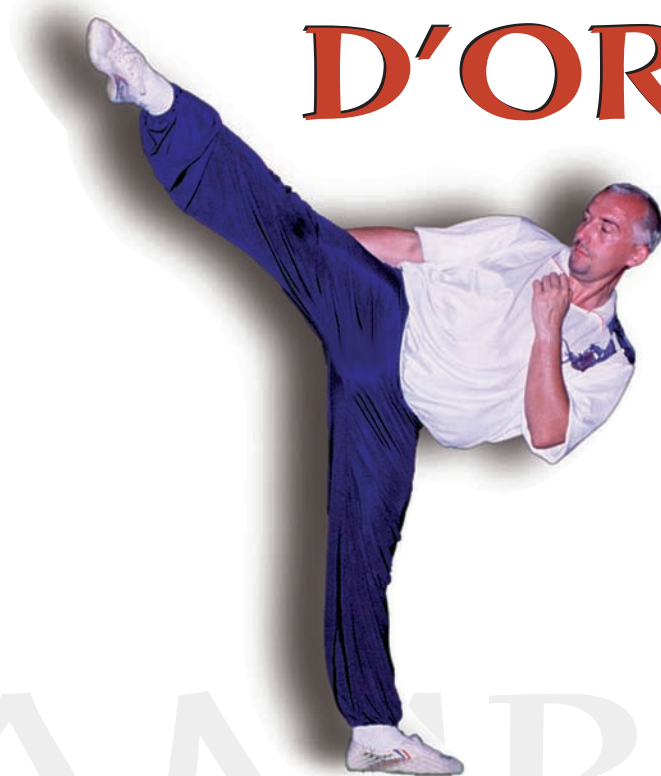


Wu Shu l'art du combat chinois

LE TAO DES JAMBES D'OR



Surnommé " Jambes d'Or " pour son art des coups de pied, Roger Itier fait partie de nos champions de Kung Fu Wushu les plus titrés. A 38 ans, les graines de la maturité ayant germé, il nous parle de l'importance des jambes pour à la fois combattre et s'enraciner dans l'existence.
Un art accessible à tous et plus spécialement...
aux femmes !

Entretien avec Roger ITIER
Propos recueillis par Delphine L'HUILLIER
Photos Frédéric SERRALTA.



Roger, peux-tu nous parler de ton évolution, de ta pratique des arts martiaux chinois et de ton intérêt particulier pour les techniques de jambes ?

Je ne me suis pas spécialisé mais j'ai été attiré dans le wushu par l'efficacité et l'esthétique souvent exprimées par des techniques aériennes plutôt que par des techniques de bras. User de

Les jambes seraient-elles plus efficaces que les bras ?

Non. Qu'entendons-nous par efficacité ? L'efficacité d'un art martial est permanente. Pas seulement contre un adversaire qui s'est échauffé et préparé à une compétition, mais contre plusieurs personnes, quand, après un bon repas, on a le ventre plein, quand on est dans un pantalon serré, quand on est dans une surface qui ne permet pas le libre déploiement

j'ai eu la chance de rencontrer un grand champion américain, Bill Wallace, surnommé "la jambe gauche la plus rapide du monde". Sa jambe droite blessée, il ne pouvait utiliser qu'une jambe gauche devenue foudroyante. Tous les trois m'ont fait persister dans ma démarche et dans mon amour des techniques de jambes.

Peut-être une influence plus intime?

Ma mère a une double luxation congénitale des hanches et elle boite. Elle est née par un siège, la grossesse pouvait se révéler dangereuse. Je suis d'ailleurs fils unique et je suis également né par un siège.



Roger ITIER prodiguant ses conseils pour projeter l'intention dans le même temps que le coup de pied.

ses jambes était peu apprécié dans la culture française, comme en témoigne la mauvaise réputation de la "savate". On appelait "le noble art" la boxe anglaise qui n'utilisait que les poings. Or je trouvais les poings violents et agressifs. L'emploi des jambes, souvent spectaculaire, prônait la compréhension d'une certaine technicité et la puissance. Il suffit de regarder la grosseur d'une cuisse et d'un bras pour comprendre tout de suite l'effet dévastateur d'un coup de pied, indépendamment de l'allonge et du symbole martial qu'il évoque.

de certaines techniques. Aujourd'hui on est vainqueur, demain on est perdant. Dans ce genre d'affrontement, il n'y a pas de champion. Lorsque l'on en arrive à utiliser des techniques martiales pour sauver son intégrité, c'est un constat d'échec. On n'a pas pu faire autre chose. C'est toujours dommage.

Tu as eu des modèles ?

Naturellement. Trois personnes m'ont influencé, Bruce Lee, un autre acteur chinois peu connu des profanes, Tan Tao Liang dit "flash fleg", aux coups de pieds percutants et, plus tard,

M'a-t-elle communiqué inconsciemment sa hantise de me voir atteint ? J'ai peut-être voulu exorciser l'infirmité de ma mère qui, pour moi, n'en était pas une, en accomplissant un certain travail au niveau des jambes.

Ma fascination appartient à mon inconscient et débute avant tout par une fascination pour les arts martiaux, chinois en particulier. Rien d'autre ne m'intéressait à part ça. Adolescents, on constituait un groupe d'amis, un "laboratoire d'idées"



où l'on échangeait des vues sur la pratique des arts martiaux et sur ce que nous avaient montré nos profs respectifs. Chacun travaillait des styles différents... Hasard de rencontres, de morphologies, et d'attirances. Pendant deux ans je me suis entraîné sans avoir intégré une école.

actions de la taille. Les coups de pieds se décochent dans n'importe quelle position, sans faire d'appel, et sans transformer sa posture à chaque fois. Des positions sont plus favorables que d'autres selon la situation et le potentiel de la personne. Si pour donner un coup de pied direct, on doit

très solide mais très vulnérable parce qu'on ne peut pas beaucoup bouger. Si l'on est très fluide et mobile, on est difficilement atteignable, mais il y a insuffisance parce qu'on ne peut pas générer de force. On doit à chaque fois équilibrer cet aspect yin / yang. Et c'est vrai dans la vie en général.



L'efficacité des conseils de Roger... bien appliqués par Fawzia.



Clefs et techniques de jambes font partie du patrimoine traditionnel.

Avant d'intégrer l'école, te souviens-tu t'être servi naturellement des jambes ?

Avant même de pratiquer, les coups de pied représentaient ma défense instinctive. Ils me sécurisaient. Ils créent une distance et à l'époque, j'étais réfractaire au contact rapproché. Les jambes devenaient un moyen de mettre hors de combat quelqu'un, à distance et sans prendre de risques.

Quelle utilisation peut être faite des jambes ?

Leurs rôles sont multiples. Elles permettent toutes les positions du wushu et dans une situation de combat, de se déplacer, pour se défendre ou pour attaquer. C'est aussi l'art de fouetter, projeter, crocheter et balayer. Elles permettent le développement de la force qui prend racine au niveau des pieds et émerge du sol, se propage au niveau des jambes, et rayonne au niveau des bras, transmise et transformée par les

se mettre dans la posture X, si je me mets dans la posture X et que mon adversaire sait que de cette posture découle un coup de pied direct, il aura un avantage sur moi. A partir de l'écartement des pieds, on définit un axe de sustentation. Plus cet axe est grand, plus la stabilité et l'inertie sont grandes.

Le centre de gravité (le Dan Tian, trois doigts sous le nombril) doit être en permanence sur cet axe pour éviter tout déséquilibre. L'alchimie d'un combattant est d'équilibrer cette force : s'enraciner sans compromettre sa rapidité de déplacement, un équilibre entre l'excès et l'insuffisance. Il y a excès si on reste figé dans une posture. On est

L'Art du Wushu consiste à déplacer son centre de gravité, tout en respectant l'équilibre. L'art du déplacement, c'est l'art des techniques de jambes.



"Le placement" : la base essentielle pour projeter la force (Fa Jing). Roger en leçon avec Cécilia



Myriam en combat combiné avec Fauzia.

Les femmes ont-elles des facilités pour les coups de pied par rapport aux hommes ?

De manière instinctive, les femmes utiliseraient plus facilement les bras. Elles donnent une gifle plutôt qu'un coup de pied. En règle général, musculairement plus faibles que les hommes, avec les jambes, elles gagnent en puissance et déconcertent parce que l'on s'attend souvent aux mains. Les coups de pied sont perçus comme une véritable agression. Les femmes doivent cultiver l'effet de surprise. Elles sont aussi plus souples. Les hommes développent davantage l'aspect physique. Ils ont moins de blocages musculaires et articulaires. Mais en ce qui concerne la force proprement dite, elle se développe aussi

bien chez les hommes que chez les femmes. Les arts martiaux ne se limitent pas à une catégorie. C'est le patrimoine de l'humanité et plutôt une question de goût, de travail, de prédisposition innée, acquise, travaillée.

Pour les techniques de jambes, il vaut mieux soi disant être souple, efficace, puissant, rapide, intelligent. Mais j'ai rencontré des pratiquantes pas forcément très souples mais qui avaient de bonnes techniques de jambes, ou pas très rapides mais qui avaient des jambes très puissantes. La vérité est faite d'un tissu de mensonges, de promesses. Il faut être comme ci, comme ça. Dans les arts martiaux, tous les aspects coexistent. Et plutôt que de voir ce qui nous rassemble, voyons plutôt ce qui crée la différence entre

tous les styles martiaux. Cette vision enrichit le style et permet d'avancer.

Quelles sont les techniques ?

On peut les classer en différentes familles : les coups de pieds direct, latéraux, circulaires, croissants, arrières, circulaires retournés et les sauts. Dans ces familles existe une multitude de coups de pied. Se greffent aussi les combinaisons entre familles, les différentes trajectoires et les niveaux de frappe (bas, moyen et haut), les distances (longue, courte, moyenne). Les coups de pied peuvent s'utiliser à courte distance, voire en corps à corps parfois, surtout en ligne basse, rarement en ligne haute. Dans la classification des arts martiaux chinois modernes, il y a 4 familles de coups de pied : jambe tendue (extérieur, de face, etc), des coups de pied avec flexion et extension (un temps armé, un temps frappé), avec impact claqué. L'impact est souvent simulé en claquant sur le dessus du pied avec les mains. Et enfin les balayages. On utilise la pointe, le dessus, le tranchant, le talon et l'intérieur du pied, toute la surface du pied selon la technique employée, en utilisant de préférence les surfaces dures et percutantes.

Ces techniques réclament-elles un entraînement particulier ?

Bien sûr. Elles nécessitent plein de qualités.

Initiatiquement, le pratiquant est en train de se construire et quand on construit une maison, on fait d'abord les fondations : Les jambes sont les fondations du corps humain.

武 術

Elles nous permettent de tenir debout. Il faut travailler en pratiquant des exercices d'étirement, non pas des exercices de stretching où l'intention de détente prédomine mais des étirements martiaux où la jambe est souvent contractée. De la souplesse

mais pas du relâchement. On peut travailler avec ou sans matériel, debout ou assis, pratiquer des levers de jambe, avec l'aide d'un partenaire, exécuter des séries de coups de pieds en cadence. La musculation et le renforcement physique, le travail de postures et l'impact explosif des coups de pied sont importants.

D'où émerge cette force ?

Elle provient de la souplesse. Dans le Tao Te King de Lao Tseu, il est écrit : "Si on



veut s'exercer à la force, il faut s'entraîner dans la faiblesse". Cherche la souplesse plutôt que la rigidité. Etirer les muscles mais aussi assouplir les tendons car c'est de là que vient la force. L'esprit mobilise le Qi (l'énergie) qui est orientée par l'intention du geste martial, alors il peut y avoir sortie de force. Elle fait appel à des éléments physiques, musculaires et psychiques. Par la musculation, je développe la force Gong Li (la puissance) qui s'étiole avec



le temps. Pour la longévité dans les arts martiaux, il faut cultiver la force psychique qui doit s'améliorer, se raffiner comme un élixir. Les techniques de jambes sont en général réservées aux plus jeunes mais j'ai vu des pratiquants âgés (styles du nord) utiliser des coups de pied sautés.

Chacun peut donc "prendre son pied" ?

Oui. L'apprentissage des arts martiaux se fait pas à pas, en fonction de notre culture, de notre vécu, de tout un tas de choses. Il y a une hiérarchie des tâches, il ne faut pas se tromper. Il faut s'adapter en fonction de la morphologie et du niveau physique de chacun. Les jambes forment avec les bras l'équilibre du schéma corporel. Le jeu des contraires permet d'harmoniser les techniques de bras en harmonisant les techniques de jambes. Travailler les techniques de bras, c'est forcément avoir de bonnes positions. A notre insu, en travaillant l'une, on développe l'autre. Les bras sont fluides et insaisissables comme l'esprit. Les jambes sont plus lourdes, plus difficiles

à mobiliser. C'est le reflet d'un individu, des pensées fluides ou pâteuses. En intégrant les techniques de jambes, j'ai peut-être essayé de structurer le côté "pataud" de mon esprit, pour le rendre plus fluide, plus dynamisant.

Quelle serait la qualité des femmes que tu retiendrais ?

Les femmes sont plus rigoureuses, plus constantes que les hommes. Elles sont plus déterminées et plus volontaires.

D.L.