

# Méthode de travail : point de vue

**Le but de cette rubrique n'est pas d'encenser ou de préconiser telle ou telle façon de travailler, mais de partager une manière d'échanger avec celles et ceux qui le désirent. Nous avons demandé à Julien Loesch instructeur au Chung Do Gym d'Ivry sur Seine de nous faire part de son expérience et de son vécu et dont la perspective reste le désir permanent d'évoluer et de progresser.**

La pratique du Taekwondo commence en général par les répétitions des mouvements de base qui sont relativement identiques quelle que soit l'école. À partir d'un certain niveau, le pratiquant découvre des techniques plus sophistiquées. Quand un professeur identifie un potentiel de compétiteur auprès d'un élève, il peut décider de lui enseigner assez tôt des techniques de combat. Cela se passe souvent sans autre explication que « faites comme ceci ou cela ». Seule une minorité a reçu (ou a demandé) des explications sur le pourquoi, le comment et le quand d'une technique.

Ma nature curieuse m'a toujours placé dans ce groupe minoritaire. En effet, en plus d'appliquer physiquement la technique, j'aime l'analyser et même adolescent, je demandais déjà à mes professeurs, non seulement le comment et le pourquoi de la technique, mais aussi l'origine ou l'historique de tel mouvement et parfois pourquoi il a évolué avec le temps. Cette démarche, combinée avec mes escapades vers d'autres arts-martiaux<sup>1</sup> me permet parfois de modifier mes techniques pour plus de puissance ou d'efficacité.

Avec cet état d'esprit, dans mes nombreux voyages et déplacements dans les dojangs – surtout à l'étranger, depuis une trentaine d'années, je me suis rendu compte que la majorité des pratiquants (ceintures de couleur ou ceintures noires) appliquent sans trop comprendre ce qu'on leur enseigne. De plus, à mon avis, répéter en club un nombre restreint de techniques favorise certes les compétiteurs, qui ont besoin d'atteindre la quasi-perfection dans l'utilisation de celles-ci, mais peut très vite devenir ennuyeux pour la majorité des pratiquants qui s'inscrivent pour d'autres raisons. D'où l'intérêt de varier et d'expliquer.

Certains grands maîtres m'avaient expliqué qu'il n'y a pas « un » Taekwondo, mais autant de Taekwondo que d'individus. C'est une façon de parler pour pousser un pratiquant à s'accaparer de la technique et de l'adapter à sa morphologie. Sans me considérer comme un grand Maître, avec 40 ans de pratique de Taekwondo, j'ai 3 fois plus de recul que ceux qui m'avaient enseigné à mes débuts. Je pense donc qu'il existe bien quelques variantes de Taekwondo. Ce sont, avant tout celles qui sont issues des kwan historiques<sup>2</sup>. Enfin, je considère que faire évoluer les techniques nécessite du recul, une vision globale car on peut dénaturer l'art original et apporter une confusion néfaste au développement de la discipline. Pour exemple, je prendrais les confusions qui ont longtemps régné lors des passages de grades où chaque Maître – membre du jury – recalait des candidats parce que celui armait différemment de la façon dont celui-ci enseignait dans son dojang – ignorant le fait que d'autres écoles, non moins prestigieuses, avaient peut-être une autre façon de faire.

1 - En parallèle au Taekwondo, j'ai pratiqué dès 1972, le Kung-Fu avec un beau-frère (Ly-Sary), la Boxe Thaïe dès 1973 avec son frère Chien-Sarak et le Vovinam avec un 3<sup>e</sup> frère, un peu de full-contact et 7 ans de judo.

2 - ChungDoKwan, JiDoKwan, MooDukwan, etc. voir TKD-choc n° 49 à 52 : « Cela se passe ailleurs ».

## NIVEAU BASIQUE (APPRENTISSAGE EN ATTAQUE)

- a - Les 2 adversaires se font face à distance de combat.  
b - Dans cette position, pour frapper avec la jambe arrière, on doit mécaniquement transférer le poids du corps vers la jambe avant<sup>1</sup>. En même temps, on pivote la jambe avant et on commence la rotation du bassin. Bien sûr, regarder l'adversaire par-dessus l'épaule.

1 - Attention au balayage face à d'autres disciplines.



- c - On regroupe le genou et le pied arrière longe le genou qui sert de pivot. Sauf pour certaines variantes permettant de tromper l'adversaire, il faut éviter d'écarter les 2 genoux pendant cette phase.  
d - On détend la jambe de la manière d'un piston ou d'une ruade de cheval et on frappe avec le talon<sup>2</sup>.  
e - On peut reposer le pied à l'avant ou pour travailler sa maîtrise, accomplir une 1/2 rotation et revenir à sa position initiale.

2 - En self-défense avec chaussure ou en compétition pour gagner une dizaine de centimètres, on peut frapper avec le bol du pied.



À l'inverse, une discipline a besoin de vivre et d'évoluer pour s'adapter à son temps. La technique Mon-Dollyop Tchagui est un parfait exemple d'évolution du Taekwondo. On peut découvrir sur le site du GM Lee Moon Ho<sup>3</sup> comment, dans les années 60, il « inventait » à chaud cette technique, aujourd'hui extrêmement populaire auprès des pratiquants. Par la suite, au début des années 70, j'avais observé l'évolution de cette technique, la rendant encore plus difficile à parer<sup>4</sup>.

De même, on a vu des champions coréens introduire dans les années 80, dans des compétitions internationales, une approche dynamique du Dollyop Tchagui avec une rotation à 360° avant de placer le coup. Cette façon d'ajouter un déplacement à une

technique traditionnelle est également une façon de faire vivre l'art-martial.

Dans l'enseignement que je donne, j'insiste toujours sur plusieurs aspects :

- Aspect technique traditionnel qu'il faut continuer à enseigner pour ne pas « dénaturer » la discipline.
- Variante compétition ou autre pour expliquer qu'on peut aussi faire autrement.
- Enfin, j'insiste sur la connaissance du centre de gravité. Pour moi, c'est une des vérités de l'art martial. « Apprends à sentir où se trouve ton centre de gravité. Si tu le maîtrises, alors tu maîtriseras les 3 dimensions : équilibre, déplacement en surface et en hauteur.

Les planches techniques qui suivent, expliquent comment appliquer ce principe dans le Duyt-tchagui pour travailler dans les 3 dimensions.

Duyt-tchagui, souvent appelé « coup de pied de cheval » par la façon dont on présente le dos et le train-arrière à l'adversaire. Cette technique est une évolution du Dura Yeop-Tchagui très pratiquée dans les années 60. À l'époque, cela consistait à surprendre l'adversaire en pivotant de 180° et appliquer un coup de pied latéral (Yeop Tchagui). Les techniciens se sont rendu compte qu'ils pouvaient gagner quelques 1/10 de sec en économisant un petit quart de rotation : Le « Duyt Tchagui » est né.

Dans mon dojang, selon le niveau des pratiquants, je leur enseigne plusieurs variantes de cette technique. Les planches qui suivent n'ont pas la prétention d'instruire aux bases (position, blocage, etc.), il y a d'excellents livres pour cela. Nous aborderons seulement l'aspect centre de gravité dans l'application d'une technique.

3 - Site <http://www.leemoonho.com>

4 - Cette technique pourrait faire prochainement l'objet d'un article.

## NIVEAU CONFIRMÉ (ATTAQUE)

- Pour un pratiquant qui effectue avec aisance le mouvement précédent, on peut lui montrer une méthode pour « dégainer » plus vite.
- Cette méthode consiste à « pousser » très vite sur la jambe arrière pour accélérer le mouvement de rotation. La rotation engendrée par cette poussée évite de faire le mouvement de rotation du pied avant qui peut prévenir l'adversaire.



## NIVEAU CONFIRMÉ (ATTAQUE À DISTANCE).

a - La technique Duyt-tchagui se prête bien au travail à distance. Contrairement au Karaté qui est plus statique, sur une aire de combat, le Taekwondoïste est souvent en mouvement. Il s'agit de se rapprocher à distance de combat tout en préparant la technique qu'on veut placer.

b - Pour cela, on fait comme si on devait enjamber un fossé invisible à partir de la jambe arrière en procédant à une rotation du bassin. On peut le faire en glissant le long du sol ou en faisant un bond vers l'adversaire. La vitesse d'exécution est primordiale pour la surprise. On se retrouve à distance d'impact de l'adversaire et on place le Duyt-Tchagui au niveau du buste ou du visage<sup>3</sup>. Selon la distance franchie, on peut toucher l'adversaire quand on est encore en l'air ou après avoir atterri.



3 - Technique souvent utilisée dans les Ultimate Fighting (combat libre).

## NIVEAU CEINTURE NOIRE (EN DÉFENSE)

Cette méthode permet de contrer un adversaire qui arrive très vite vers soi. Les lois de la physique étant ce qu'elles sont, si on tente de contrer un tel adversaire en restant soi-même sur place, on n'aura pas le temps de détendre sa jambe de frappe que l'adversaire est déjà dans notre dos. Il s'agit donc d'accompagner<sup>4</sup> le déplacement de l'adversaire pour se positionner à distance de contre. En réaction et quasi-simultanément à l'atta-



que de l'adversaire, on ramène le pied avant en entamant une rotation. Le pied arrière reste sur place, mais le bond vers l'arrière permet d'être à bonne distance pour déclencher le Duyt-Tchagui en contre. La vitesse d'attaque de l'adversaire fait qu'il vient s'embrocher dessus.

Sur le papier, cela semble simple et naturel à appliquer. Pourtant, à part quelques grands champions internationaux, non seulement, je l'ai rare-

4 - Bien sûr, on peut aussi faire ce mouvement en décalant sur le côté pour sortir de l'axe d'attaque de son adversaire.



ment vu en application, mais en plus, je me rends compte en parlant avec de nombreux gradés qu'ils n'avaient jamais identifié cette façon de faire. J'ai appris cette façon de travailler avec M<sup>e</sup> Chung Moon Gil<sup>5</sup> à la fin des années soixante-dix au sein du club Lê-Loi. Il nous avait dit avoir formé l'équipe nationale Iranienne à cette technique avant de s'exiler en France suite à la révolution Iranienne. Beaucoup d'écoles enseignent le « Duyt » sauté en contre en sautant vers le haut ou vers l'avant, mais jamais vers l'arrière. Ce

qui fait que la technique est efficace si son adversaire attaque sans avancer, mais est inapplicable si l'adversaire nous fonce dessus.

Pour s'entraîner seul pour cette méthode, il faut se mettre face et collé à un sac ou un mur rembourré. Ceci permet de simuler un

adversaire qui arrive tout contre nous. On voit que si on ne recule pas, on ne peut pas

5 - Voir Tkd-choc n° 52. Article « l'Aventure Mondiale du TKD ».



appliquer ce coup de pied - ni aucun autre d'ailleurs<sup>6</sup>. Il s'agit donc de reculer très vite en préparant le Duyt en contre. Pour cela, on déplace son centre de gravité vers l'arrière en poussant sur le pied avant tout en faisant une rotation vers l'intérieur. Quand la rotation est complète, on frappe l'adversaire avec la jambe arrière. Ce n'est pas l'impact avec l'adversaire qui nous envoie à l'arrière, mais la poussée de notre jambe avant. La technique est réussie si on touche le sac ou le mur et qu'on retombe 1 m vers l'arrière.

6 - Dans les compétitions, on voit souvent des adversaires plaqués l'un contre l'autre et qui tentent vainement de se donner des coups de pieds. La logique voudrait qu'on se dégage pour cela ou alors utiliser ses poings.

## NIVEAU EXPERT (INDIFFÉRENT EN ATTAQUE OU CONTRE).

Malgré sa simplicité apparente, cette façon de faire est peu connue. Ici nous devons nous assurer que notre centre de gravité se situe bien au niveau du nœud de la ceinture. C'est-à-dire que les hanches et les jambes qui sont leur prolongement sont parfaitement équilibrées autour du nombril (photo F1). Si nécessaire, face à un adversaire, il faut profiter de mini-déplacements pour se positionner correctement.

À partir de cette position, il n'est plus nécessaire de déplacer le poids vers l'avant ou pousser avec



la jambe arrière tels qu'expliqués dans les façons de faire précédents, car non seulement, ce sont des gestes qui peuvent donner des signes à l'adversaire (même s'ils sont exécutés rapidement), mais en plus ils engendrent des déplacements déséquilibrés.

Pour frapper l'adversaire, il suffit alors d'appliquer une 1/2 force de rotation sur chaque hanche et en même temps (photo F2) et détendre la jambe en Duyt-Tchagui (photos F3 et F4). Cette façon de faire est extrêmement rapide, ne donne pratiquement pas de signal à l'adversaire et en plus, on maîtrise totalement son centre de gravité, c'est-à-dire son équilibre. La

technique est réussie, si on l'a démarré avec le bassin sans effort d'aucune jambe et qu'on retombe pratiquement au même endroit avec une position symétriquement inversée (la jambe avant se retrouve à l'arrière et vice-versa).

Des livres, des photos et des textes ne remplaceront jamais un entraînement où on peut « sentir » la technique et recevoir les conseils et corrections. J'espère cependant que les Ceintures Noires les plus expérimentées utiliseront à leur avantage quelques uns des conseils ci-dessus. ■

**Julien Loesch**  
Instructeur au Chung Do Gym.

Un grand merci aux professeurs et assistants du Chung Do Gym : Alexandre, Loan, Sébastien et Cyril pour les photos.

