



**« Le livret du Yi-King Do »**

**Présenté par : Frédéric Lalmy**

**Juin 2007**

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b> .....	P 7
<b>1.0 LES PRATIQUES DU COMBAT</b> .....	P 8
1.1 Les définitions .....	P 8
1.2 Les modes de classification .....	P 10
1.3 Les art martiaux .....	P 16
1.4 Les art martiaux Vietnamiens .....	P 20
1.5 L'encadrement des pratiques sportives en France .....	P 21
<b>2.0 LES MAITRES DU YI-KING DO</b> .....	P 25
2.1 Le fondateur : Le maître Le Thai Thanh .....	P 25
2.2 Le successeur du fondateur : Le maître Falakiko Tuhimutu .....	P 29
2.3 La figure du maître .....	P 30
<b>3.0 LES COMPOSANTS DU YI-KING DO</b> .....	P 34
3.1 Les caractéristiques .....	P 34
3.2 Les composantes martiales .....	P 35
3.3 Le support philosophique .....	P 38
3.3.1 Le Yi-King .....	P 38
3.3.2 Les cinq éléments .....	P 43
3.4 Le Yi-King Do : la Voie du Yi-King .....	P 45
<b>4.0 LA VOIE DU YI-KING DO</b> .....	P 48
4.1 Les principes .....	P 48
4.2 Les quyens .....	P 50
4.3 La notion du message .....	P 56
<b>5.0 LA PRATIQUE DU YI-KING DO</b> .....	P 61
5.1 La pratique : mains nues et armes .....	P 61
5.2 La pratique du combat .....	P 65
5.3 Les Yi-King Dokas .....	P 67
<b>CONCLUSION</b> .....	P 70

## BIBLIOGRAPHIE

### LE FASCICULE DES ANNEXES

<b>ANNEXE 1 : Le système des grades</b> .....	P 72
<b>ANNEXE 2 : Le programme d'évolution</b> .....	P 73
<b>ANNEXE 3 : Les sept manuels</b> .....	P 74
<b>ANNEXE 4 : Le testament du maître Le Thai Thanh</b> .....	P 75
<b>ANNEXE 5 : Les 24 Quyens</b> .....	P 76
<b>ANNEXE 6 : La présentation des armes</b> .....	P 83

## INTRODUCTION

Depuis 1977, le Yi-King Do évolue au fil des pratiquants, des époques et des fédérations. Si les arts martiaux sont le thème de nombreux ouvrages, tous les arts martiaux n'ont pas la même représentativité. Nous avons voulu entreprendre ce travail d'écriture sur le Yi-King Do car le savoir de ce style se transmet essentiellement dans la pratique. Or le danger des traditions orales réside dans leur disparition totale ou partielle à travers l'oubli d'éléments. Ainsi par cet écrit nous avons regroupé les différents fascicules qui avaient déjà été écrit et nous avons synthétisé les entretiens que nous avons menés auprès du maître Falikiko et du fondateur pour regrouper dans ce livret l'essence du Yi-King Do.

Ce livret se veut être à l'image du Yi-King Do, c'est-à-dire en perpétuelle transformation pour s'adapter au changement. Il ne faut pas le prendre comme l'expression figée de l'orthodoxie de la pratique du Yi-King Do. Cela doit être un manuel, un tremplin pour aider les pratiquants comme les non-pratiquants à approfondir l'étude des différents composants de cet art martial.

Ce livret appartient au Yi-King Do en tant qu'art martial et en tant que communauté. C'est à chacun de le modifier, de l'enrichir selon ses connaissances, son expérience. Nous n'avons volontairement pas couvert toute la richesse de l'enseignement du Yi-King Do pour lancer une dynamique de recherche.

Cependant nous nous sommes attachés à présenter ce qui faisait l'identité du Yi-King Do. Dans un premier temps nous avons cherché à replacer le Yi-King Do parmi les différentes formes du combat, parmi l'histoire générale des arts martiaux et dans la pratique sportive de la France. Puis nous avons présenté rapidement les maîtres qui ont donné la forme actuelle du Yi-King Do à travers le fondateur le maître Le Thai Thanh, et son successeur, le maître Falakiko Tuhimutu. Après nous avons détaillé les caractéristiques et les fondamentaux du Yi-King Do avant d'amener la question centrale de son message. Enfin nous avons fini par faire le tour des différentes formes que peut prendre la pratique de cet art martial.

## 1.0 LES PRATIQUES DU COMBAT

### 1.1 Les définitions

Dans la littérature, les activités martiales ont de nombreuses appellations<sup>1</sup> telles que : « *disciplines corporelles de combat, pratiques d'opposition codifiée, techniques corporelles de défense personnelle, pratiques de combat, actions interindividuelles d'opposition, sports duels, arts du combat, activités physiques et sportives de combat, ... [...] toutes ces expressions renvoient en fait à des pratiques sociales différentes, représentatives d'une culture* » (Dervaux, 1997, p.79).

Pour caractériser les activités sportives, Dervaux S. s'appuie sur les travaux de Parlebas P. (1981-1985) ; elles reposent sur trois points :

- 1°) elles nécessitent l'activité motrice de l'individu,
- 2°) elles se réalisent dans un cadre compétitif réglementé,
- 3°) elles sont institutionnalisées.

Le principe étant qu'elles représentent un système d'interaction globale entre un sujet, un environnement physique et d'autres participants éventuels.

En utilisant le terme générique *d'activité de combat*, Dervaux S. se place dans une perspective plus large que le simple dualisme art martial/sport de combat. L'activité de combat est défini comme « *l'ensemble des disciplines physiques et/ou mentales d'opposition duelle et duale, à orientation sportive et/ou méditative, dont la finalité réside, outre dans l'affrontement technico-tactique codifié qu'elles autorisent dans un cadre spatio-temporel délimité, dans le processus d'éducation et d'autoformation des sujets, sous-tendu par un travail sur le lien (social) et la relation à autrui, n'excluant pas une certaine forme d'expression de la violence* » (Dervaux, 1997, p.98). Cette position le situe aussi en dehors des enjeux (financiers, politiques...), des aspects de la compétition qui modifient régulièrement les activités sportives. Ce terme lui permet aussi de se détacher des origines géographiques de ces activités.

Pour caractériser ce qui différencient les sports de combat et les arts martiaux, nous pouvons tout d'abord regrouper les sports de combat autour de quatre propriétés :

- 1°) un milieu stable (environnement physique sans incertitude),

---

<sup>1</sup>. Le ministère des sports a sa propre classification : paragraphe 2.3.1.

- 2°) un affrontement contre un seul adversaire (interaction praxique à un contre un),
- 3°) un point de départ face à face,
- 4°) la possibilité d'une simultanéité d'actions semblables.

Et « *dans ce cadre, les sports de combat peuvent être entendus comme des jeux d'opposition duels et duales, dont la finalité est l'opposition en face à face, codifiée, qui autorise l'affrontement selon un règlement précis et de laquelle sera désigné un vainqueur* » (Ibid. p.80). Dont leur signification « *est à rechercher dans leur histoire. Combats de guerriers ou combats de gladiateurs, leur finalité est bien la mise à mort de l'autre ou tout au moins sa mise hors de combat. Ces pratiques se sont transmises de façon transgénérationnelles au fil des siècles, avec une diversification des formes d'opposition et une modification des enjeux inhérents à la pratique* » (Ibid. p.81).

Dans le cas des arts martiaux, Dervaux S. précise qu'ils « *partagent certains éléments constitutifs des sports de combat, voire même certaines valeurs sous-jacentes à leur pratique* » (Ibid. p.83). Pour lui l'une des difficultés est la « *notion plurielle* » (Ibid. p.84) des arts martiaux. En effet, « *toute technique de combat peut prétendre appartenir à la grande famille des arts martiaux mais à des degrés divers selon son efficacité réelle et le niveau de systématisation des principes d'action auquel elle est parvenue. Et comment ne pas supposer que sous toutes les latitudes et à toutes les époques, quelques hommes versés dans les pratiques de combat n'ont effectivement pas souhaité se perfectionner corps et âme afin d'accroître l'efficacité des techniques de combat qui étaient les leur. Dans cette perspective, il est vrai que toute forme de combat singulier instrumenté ou à mains nues dont le but est d'éliminer efficacement un adversaire peut recevoir le titre d'art martial* » (Fouquet, G. 1996, p24).

Les sports de combat et les arts martiaux se différencient par leur finalité. « *C'est la finalité de la pratique qui distingue les arts martiaux des sports de combat : la pratique d'un art martial doit préparer le combattant à préserver sa vie quelles que soient les circonstances, alors que la pratique d'un sport de combat doit préparer le combattant à tirer le meilleur parti du règlement sportif* » (Crémieux et Audiffren, 1996, p.63-64).

Sur un plan étymologique l'association « art martial » se définit comme « *un ensemble de procédés et de méthodes qui tendent communément à l'accomplissement d'une tâche à des fins guerrières* » (Dervaux, 1997, p.85). L'« Art » renvoie à l'ensemble de moyens de procédés, de règles qui tendent à une certaine fin ou à l'ensemble de règles ou de méthodes pour effectuer

parfaitement quelque chose et « *Martial* » renvoie au dieu de la guerre romain, Mars. Les japonais furent les premiers à avoir introduit en Europe les arts martiaux. Le terme art martial viendrait de la traduction anglaise du japonais: « Bu Geï » (Bu : guerrier et Geï : art) ou de « bu-jutsu » (Guerrier, Jutsu : technique).

Nous pouvons résumer en disant que « *les arts martiaux se caractérisent également par différentes techniques physico-mentales, dont les objectifs visent l'amélioration de l'efficacité dans le combat (instrumenté ou à mains nues). Toutefois le but ultime demeure la formation de l'individu qui s'inscrit dans un projet plus global de l'art martial : pour résumer, il ressort de l'examen des principales orientations de la pratique martiale un projet global de formation du combattant consistant en une triple adaptation ou harmonie, à soi, aux autres et à l'environnement* » (Fouquet, 1996, p.37).

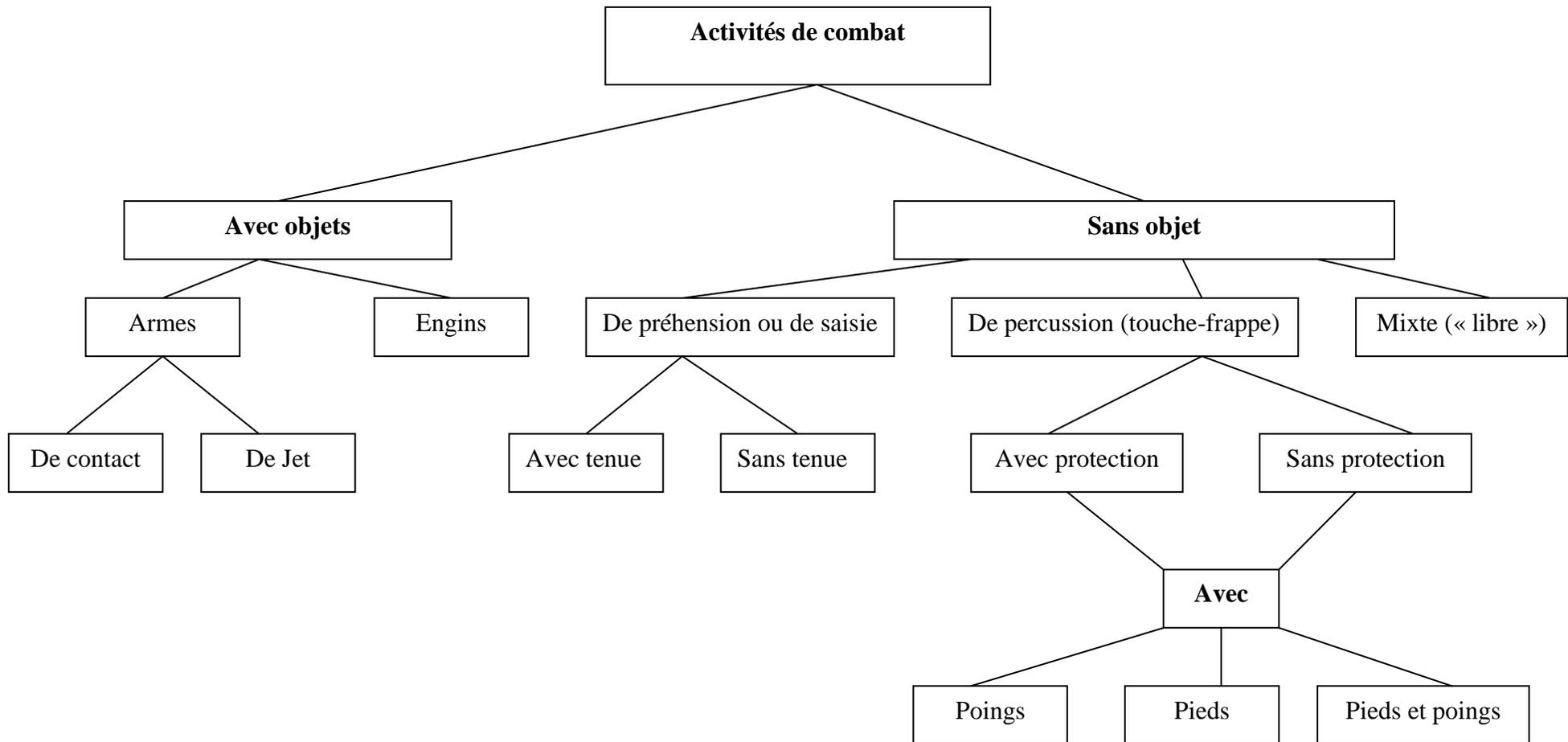
« *L'art martial, depuis sa fondation, si tant est qu'il y a eu un commencement daté, n'est autre, dans sa globalité, qu'un système d'éducation de l'individu. [...] Ce qui confère à l'art martial le statut d'activité physico-mentale de combat et le différencie en partie du simple sport de combat* » (Dervaux, 1997, p.90-97).

## **1.2 Les modes de classification**

Il existe plusieurs manières de catégoriser les pratiques de combat. Chacune d'entre elles met l'accent sur l'un des aspects au détriment des autres. Leur présentation va nous permettre de nous repérer dans la diversité des styles et des écoles.

Le recensement des activités de combats est impossible à cause du nombre de disciplines et de sous-groupes. Mais le tableau synoptique de Dervaux S. nous permet de discerner les différentes disciplines selon leurs types de pratique.

Le tableau synoptique des activités de combat<sup>2</sup> (Dervaux, 1997, p.100).



<sup>2</sup>. Nous avons ajouté à ce tableau la distinction entre les armes de jet et les armes de contact.

### 1°) activité de combat avec objet :

En fonction de la nature de l'objet considéré, cette famille se divise en deux catégories.

#### a°) avec armes :

La fonction première d'une arme est bien en rapport avec le combat, dans le sens d'une destruction physique de l'autre dans une orientation guerrière (sabre, katana, hallebarde...).

#### b°) avec engins :

Par engin, nous entendons un objet détourné de sa fonction initiale et dont la vocation première n'est pas en rapport avec le combat. En vocable juridique, l'engin correspond à l'arme par destination (bâton, nunchaku, tonfa...).

### 2°) activité de combat sans objet :

C'est vraisemblablement la famille la plus nombreuse, elle se divise en trois catégories.

#### a°) de préhension avec tenue :

Nous trouvons les disciplines où sont autorisées les techniques de projection, avec suivi au sol dans le but du contrôle du partenaire par immobilisation ou par soumission à l'aide de clefs ou d'étranglement (judo, sambo...).

#### b°) de préhension sans tenue :

Dans ce registre, nous pouvons placer d'autres formes de luttes folkloriques et de luttes olympiques (sumo, lutte gréco-romaine...).

#### c°) de percussion :

Le contact dans ce cas précis se fait par touche ou par frappe (plus ou moins réelle).

Cette famille se différencie en fonction du port (ou non) de protection et surtout en fonction des parties du corps autorisées à être ciblées :

-avec protection autorisant la frappe des poings (la boxe anglaise et certaines formes de boxes traditionnels chinoises...),

-avec protection autorisant la frappe des pieds (la savate autrefois le chausson),

-avec protection autorisant les pieds et des poings (certaines écoles de karaté, la boxe française, le Muay-Thai (la boxe Thai) mais par extension avec les coudes, les genoux),

-sans protection autorisant la frappe des poings (certaines formes de boxes chinoises et la boxe irlandaise),

-sans protection autorisant la frappe des poings (la savate dans sa version primaire),

-sans protection autorisant la frappe des poings (le karaté, le taekwondo).

3°) la forme mixte ou « libre »

Le Yi-King Do se place à cet endroit, dans le registre du combat total, dans le sens où pratiquement toutes les techniques de combat sont autorisées.

Cette famille d'activités de combat renvoie plus à une notion d'efficacité dans le combat et se place sur l'axe de la self-defense (pancrase, ju-jitsu, krav-maga...).

4°) Dans cette quatrième catégorie hors classement sont regroupées deux familles.

A savoir le « catch », à cause de son côté de divertissement théâtralisé et sa version sans limite dans « l'Ultimate Fighting ». Et la « capoeira » qui est à mi-chemin entre la danse et l'art martial : elle introduit ici un nouvel élément culturel qu'est la musique.

Cette classification a l'avantage de pouvoir catégoriser n'importe quelle pratique de combat. Cependant en s'attachant qu'aux parties visibles de la pratique, elle ne prend pas en compte les aspects invisibles des arts martiaux. Nous allons donc présenter les autres formes de classifications pour avoir une représentation globale.

Plus traditionnellement, les arts martiaux sont classés selon la référence à leur origine géographique.

1°) soit par rapport au lieu d'origine du style (le Kung Fu *Shaolin*, l'*Okinawa-Te*),

2°) soit par rapport à son lieu de pratique, comme le résume le dicton Chinois « *Nan Ch'uan, Pei'Tui* » (poings dans le sud, pieds dans le nord) (Habersetzer, 2001, p.149). Au nord du fleuve Yang Tsé, il y a les styles externes utilisant surtout les pieds. Leurs héritiers sont les styles Shaolin passés sur l'île d'Okinawa et sur lesquels est basé le karaté. Au Sud, ce sont les styles internes privilégiant l'utilisation des mains. Ils sont basés sur la maîtrise de l'énergie vitale et sur des mouvements circulaires.

Afin de donner un aperçu de l'essence de l'art martial, nous allons approfondir cette classification traditionnelle :

1°) le *Wai Chia*, la forme dure, externe (qui serait tirée du Bouddhisme).

Les styles de cette forme recherchent avant tout une efficacité rapide et incontestable ne nécessitant pas un travail de vingt ou trente ans contrairement à la forme interne. Ils privilégient les blocages et les coups directs dans un travail en ligne droite, basé sur une profonde connaissance anatomique.

C'est le style est le plus répandu et le plus connu dans le monde (karaté, tae kwon do...). L'art du *Tsien Hsueh* (atémi) enseigne l'existence de quatre vingt points vitaux pouvant tuer selon la frappe. « *On apprenait donc non seulement comment utiliser les armes naturelles du corps mais on acquérait en même temps une véritable science de ces zones particulières* » (Ibid. p.140). Le pratiquant maîtrise alors l'étroite relation entre soigner et détruire. « *Dans ces conditions, la connaissance qu'il pouvait avoir d'un adversaire était grande, et le rendait particulièrement efficace en cas de combat : il savait de manière très précise ce qu'il fallait faire pour obtenir tel résultat particulier (connaissance sur un plan physique) et à quel moment le faire (connaissance sur un plan psychique)* » (Ibid. p.141). Il faut noter que de nombreux maîtres (*Sifu* en chinois) sont aussi des thérapeutes (acupuncture, travail des énergies internes...).

Le pratiquant transforme son corps en arme mais pour cela il lui faut « *une parfaite maîtrise de soi et une rare faculté à deviner les intentions de l'adversaire qui, prise dès l'instant de leur conception, peuvent être facilement contrées. L'expert est capable de voir clair dans le psychisme de l'autre, et dans ces conditions le dominer devient un jeu d'enfant. Mais cela ne s'improvise pas et ne peut venir qu'avec le temps, avec l'acquisition d'un « sixième sens » ou d'un « troisième œil » auxquels parviennent seulement ceux qui ont pénétrés le véritable Kung Fu. Ce stade de maîtrise, est le seul qui mérite d'être appelé ainsi* » (Ibid. p.139).

2°) le *Nei Chia*, la forme souple, interne (qui serait tirée du Taoïsme) :

Le moine Da Mo<sup>3</sup> en a posé les prémices selon laquelle la médiation en activité vaut mieux que la méditation au repos. « *L'art martial se trouve ainsi pour la première fois défini comme un moyen pour arriver à un état d'esprit ; en ce sens, la doctrine de Da Mo est un fondement de toute première importance pour l'évolution ultérieure des arts martiaux* » (Ibid. p36-37). Les trois grands styles de cette forme sont le *Thai Chi*, le *Pa Kua* et le *Hsing I*.

Ces techniques ne font pas penser tout de suite à des arts martiaux à cause de leur forme d'exécution (certains gestes semblent secondaires, voire inutiles), de leur vitesse d'exécution (extrême lenteur) et des noms de techniques tels que *la jeune femme tissant le coton* qui est une figure du *Thai Chi*.

---

<sup>3</sup>. Se référer au paragraphe 1.3

Le but ultime du Thai Chi et du Pa Kua est d'arriver à l'efficacité du spontané *Tzu Jan* en permanence ; être efficace sans le vouloir, sans même y penser. Cette notion reprend la conception taoïste du *Wu Wei* (le non-agir) qui est étroitement associé au Tzu Jan. Le Hsing I s'en différencie car il utilise des entraînements à la force et à la vitesse des styles durs. Mais son orientation spirituelle le classe néanmoins parmi la forme du Nei Chia.

Sur le plan physique, les formes du Nei Chia se caractérisent par la grande mobilité du corps qui doit constamment rester flexible (contrairement aux styles durs qui adoptent des positions statiques et fortes). En effet, le point *Tan T'ien* (*Tanden* en Japonais) ne doit jamais se fixer (c'est le centre de gravité du corps se situant à deux centimètre sous le nombril) pour ne pas bloquer le *Ch'i* et donc la mobilisation complète de cette *force interne*.

Ils privilégient l'utilisation indirecte de la force de l'adversaire dans des mouvements circulaires aussi bien en attaque qu'en défense. Car un cercle n'ayant ni commencement ni fin, il faut peu d'énergie pour maintenir sur cette ligne circulaire un courant de force continue. Alors que les mouvements rectilignes du Wai Chia demandent une dépense d'énergie plus grande pour casser l'inertie du membre et donc une plus grande fatigabilité.

Contrairement au Wai Chia, leurs noms même est source d'une réflexion profonde. Le Thai Chi se réfère à l'origine du monde<sup>4</sup> par sa traduction *le grand suprême* ou *le grand faîte* (*Thai Chi Chuan* : le poing du grand faîte). Le Pa-Kua se réfère aux hexagrammes du Yi-King et le Hsing I se traduit le moins mal par la *forme de l'esprit* (i : l'esprit ; hsing : la nature spirituelle ou le cœur de l'homme).

S'il ne faut pas chercher d'emblée une voie spirituelle dans les styles durs, il ne faut pas attendre non plus une efficacité immédiate dans les styles doux. Mais les pratiquants de ces deux formes finissent par se retrouver sur la même *voie de l'accomplissement de soi* avec le temps et la pratique. L'ordre des priorités est simplement inversé ce qui nous renvoie au fait que « *le but ultime demeure la formation de l'individu, qui s'inscrit dans un projet plus global de l'art martial : [...] un projet global de formation du combattant consistant en une triple adaptation ou harmonie, à soi, aux autres et à l'environnement* » (Fouquet, 1996, p.37).

---

<sup>4</sup>. Se référer au paragraphe 3.6

Cette classification Wai Chia/Nei Chia nous montre que les arts martiaux sont bien plus que de simples techniques psycho-motrices destinées au combat ou des pratiques culturelles cantonnées à une région du globe.

### 1.3 Les arts martiaux

Les arts martiaux naissent très probablement en Inde. Mais leur berceau est incontestablement la Chine qui les perfectionnera et les diffusera. Comme l'historique des arts martiaux dépasserait le cadre de notre étude, nous allons présenter succinctement leur développement en Chine.

Tout d'abord nous devons clarifier la croyance populaire selon laquelle *Kung Fu* (ou *Gong fu*) désigne les arts martiaux. En fait cela signifie le « *travail accompli* », le « *travail dur* », l'« *homme accompli par son travail* » (Habersetzer, 2001, p.376). Le terme plus exact est *Quan-fa* (boxe chinoise ou encore *Quan-shu*) désignant la technique de combat à main nue, celle-ci n'étant elle-même qu'un volet du *Wu-shu* (ou *Gho-shu*) désignant véritablement l'ensemble des arts martiaux chinois (y compris le maniement d'armes le *Gong-fu Wu-qi*, l'art de la tactique et de la stratégie).

Lorsque les arts martiaux primitifs arrivent en Extrême-Orient, ils se développent en un grand nombre de disciplines et de styles. Les premières traces d'arts martiaux datent de 3 000 av JC, avec le *Go Ti* (ou *Chiao Ti*) qui désigne une forme de lutte à mains nues très primitive où le but est d'embrocher l'adversaire sur les cornes de son casque. En 2674 av JC, l'empereur Huang Ti prétend avoir fait usage du *Chiou Ti* lors d'une bataille. Mais ceci désignerait plus une tactique militaire qu'une technique individuelle comme le fait remarquer Habersetzer, R. en 2001.

Les quelques rares informations disséminés dans les anciennes traditions artistiques et littéraires de Chine et d'Inde situe le véritable début des arts martiaux entre le 5<sup>ème</sup> siècle av JC et le 3<sup>ème</sup> siècle ap JC ce qui correspond à l'époque où la Chine se met à produire des sabres en grand nombre.

L'histoire des arts martiaux en Chine est marquée par quelques personnages clés :

1°) *Kwok Yee*, qui vécut au 1<sup>er</sup> ou au 2<sup>ème</sup> siècle ap JC, aurait créé le style de *la longue main*.

2°) *Hua T'o*, que la tradition place entre 190 et 265 ap JC, aurait été un célèbre médecin ayant créé un style basé sur les méthodes instinctives de combat de cinq animaux : le tigre, le cerf, l'ours, le singe et la grue.

3°) le moine bouddhiste *Da Mo*, plus connu sous le nom de *Bodhidharma* (l'illuminé), est le patriarche qui a initié un nouveau courant de pensée bouddhiste en Chine.

C'est lui qui est à l'origine, selon la légende, des arts martiaux. Bien que certains historiens réfutent son existence. *Da Mo* aurait créé le *Shi pa lo han sho* ou *I chin ching* (les dix-huit mains de Lo Han, *Lo Han* ou *Arhats* (les saints) désignant les seize célèbres disciples de Bouddha dont la tradition chinoise a adjoint deux patriarches chinois).

D'un point de vue pragmatique, les techniques de mouvements enseignées par *Da Mo* aux moines du temple de Shaolin-Si « *n'ont qu'un intérêt secondaire ; elles se présentent surtout comme les expressions corporelles d'une pensée, non comme des mouvements beaucoup plus efficaces que ceux que l'on connaissait déjà avant* » (Ibid. p.33). Elles seraient seulement l'adaptation soit de mouvements de l'*Hatha Yoga* (dont les postures entretiennent la vitalité) soit de mouvements de maniement d'armes des soldats.

En revanche « *il a mis au point dans les dernières années de sa vie une série d'exercices thérapeutiques destinée à tonifier le corps des moines faméliques. Ces exercices étaient des mouvements gymniques à très faibles amplitudes et mettant essentiellement l'accent sur les techniques respiratoires, le Chi Chung (le contrôle du souffle)* » (Ibid. p.36). Mais « *sa contribution marque l'art du combat qui va se développer au cours des siècles suivants dans tout l'extrême orient [...] elle lui a insufflé un esprit nouveau, qui le rend encore aujourd'hui très différent de son homologue occidental* » (Op. Cit.).

4°) l'ermite taoïste *Cheng Salm-jung* donne une nouvelle direction aux arts martiaux en créant le *Mu Tong Pai* après avoir eu une illumination en observant le combat d'un serpent contre un héron. Il comprend la supériorité de la forme souple des mouvements constants nécessitant peu d'effort (le serpent), par rapport aux techniques basées sur la force brutale, lancée dans de grandes impulsions rectilignes (les coups de bec du héron), engendrant

rapidement la fatigue. Il est aussi à l'origine du *Tai Chi* qui est un art véritablement martial à la base, contrairement à sa forme moderne dénaturée.

5°) le moine *Chueh Yuan* (ancien soldat) va au milieu du 16<sup>ème</sup> siècle, avec les maîtres *Pai Yu-feng* et *Li Chieng*, régénérer l'art du Kung Fu (la majeure partie des styles externes font remonter leur origine à leur style). Ils vont faire la synthèse des différents styles existants et élaborer une véritable méthode à partir des dix huit mouvements de Da Mo. Ils créent ainsi le *poing aux cinq formes* qui est composé de cent soixante-dix techniques réparties en cinq styles distincts :

- celui du dragon (*Long Fu*) nourrit le spirituel. Il représente la vivacité et la concentration. Les mouvements sont longs, continus et fluides.

- celui du tigre (*Fu Yang*) entraîne la fortification des os et développer la résistance. Les mouvements sont courts, secs et très durs.

- celui du léopard (*Pao*) développe la force externe, la puissance musculaire, la vitesse. Les mouvements sont très puissants, utilisant au maximum l'effet de détente. Les frappes se font souvent de la main à plat, doigts repliés sur les 2<sup>ème</sup> phalanges.

- celui du serpent (*Shir*) cherche le développement de la force interne, cette énergie vitale contenue en tout homme : le *Ch'i*. Les mouvements sont lents et coulants, avec concentration de force dans l'abdomen.

- celui de la grue (*Hork Yang*) met l'accent sur le renforcement nerveux et l'amélioration des réflexes, ainsi que, d'une manière générale, du caractère de l'individu.

Ce travail de synthèse repose sur trois principes :

1°) l'homme a beaucoup à apprendre de la nature. En redevenant naturel, il redevient plus efficace et il a davantage de chances de communiquer avec les forces cosmiques,

2°) chaque animal est très efficace dans des domaines particuliers et il faut s'en inspirer (le léopard : la détente, le dragon : la vivacité...). Chaque style utilise donc les mains différemment. Nous retrouvons ici les idées de *Hua T'o* et un peu celles de *Cheng Salm-fung*,

3°) chaque forme d'animal doit développer l'une des cinq essences fondamentales de l'homme.

Le contexte historique de la Chine va aussi jouer un rôle primordial sur la forme et la diffusion des arts martiaux.

En 1644, le général *Wou San-kouei* fait appel aux mandchous pour mater une révolution. Mais ces derniers en profitent pour renverser la dynastie *Ming* et instaurer celle des *Qing* (ou *Tsing*) de 1644 à 1911. C'est alors que la résistance chinoise s'organise dans et autour des temples qui deviennent le refuge des opposants.

En 1662, l'empereur *K'ang Hi* (1662-1722) décide de détruire les temples bouddhistes. Dans le temple *Shaolin-Si* du Honan, tous les moines sont massacrés sauf les *Cinq Anciens* (ou *Cinq Grands Frères*) qui sont chacun maître d'un des 5 styles du monastère. Ces moines vont alors entrer dans la clandestinité et fonder la *Triade* pour renverser les Qing. Jusqu'en 1811, des centaines d'organisations semblables se développent et organisent des soulèvements. Leurs membres sont tous experts en Kung Fu et le salut devient leur signe de reconnaissance. Ce serait ainsi que les styles du Kung Fu Shaolin se diffusent dans la Chine. De 1850 à 1865, le sud de la Chine est secoué par la grande révolte paysanne des *T'ai P'ing* (le mouvement de la Grande Pureté). En 1900, c'est le nord qui se révolte et les *boxers* font le siège de Pékin pour chasser les forces coloniales qui soutiennent les Qing.

Vers 1928, le gouvernement chinois s'accaparent le *Wu Shu* en l'appelant *Kuo Shu* (Kuo : nation, Shu : Art). Cette décision va le sauver de la disparition engendrée par la guerre civile qui fait rage depuis 1912. Mais le *Wu Shu* subit un changement radical d'orientation car les dirigeants communistes ne veulent pas voir perdurer un art martial destiné à tuer. Dans ce *Néo-Wu Shu*, l'accent est mis sur la santé du peuple pour construire une nation forte ; le but étant de ne plus se battre entre Chinois, mais de « *se fortifier à travers des séries d'exercices gymniques tenant davantage de la chorégraphie et de l'acrobatie ; le wu shu doit maintenant servir aux masses populaires et non plus, comme autrefois, à une élite lettrée qui avait tout son temps* » (Habersetzer, 2001, p.73).

En 1949, la prise du pouvoir de Mao Tsé Toung et son interdiction de pratiquer le *Wu Shu* poussent de nombreux maîtres à quitter la Chine pour Hong-Kong et Taiwan.

Cette rétrospective nous montre que les arts martiaux chinois ont été exportés au gré des invasions et des diasporas chinoises dans toute l'Asie puis dans le monde. De nos jours, il existe de très nombreux styles. Il y en aurait plus de 350 différents sans compter les autres écoles d'arts martiaux (Karaté, Judo...).

L'histoire des arts martiaux est étroitement liée aux identités nationales et à la résistance à l'envahisseur (Okinawa, Corée, Japon...) mais aussi à la culture chinoise (Yi-King...), aux religions (Bouddhiste, Taoïste...) et aux nombreuses légendes qui très souvent attribuent l'origine d'une technique à des moines ou des ermites retirés, ce qui fait dire à Fouquet G. que « *les arts martiaux se présentent comme un véritable système dont l'extrême complexité n'est pas indépendante de racines culturelles* » (Fouquet, 1996, p. 15-16. cité par Dervaux, 1997, p.88).

#### **1.4 Les origines des arts martiaux Vietnamiens (Habersetzer, 2000, p.733-734)**

Les racines remontent à plusieurs siècles avant notre ère (environ 2876 av J.C.) et les influences chinoises y sont très fortes (*Quan-Fa* ou *Vo-Tau* en vietnamien). Mais nous pouvons réellement dater la naissance des arts martiaux vietnamiens avec celle du Vietnam entre le 10<sup>ème</sup> et le 11<sup>ème</sup> siècle.

Le pays change plusieurs fois de noms *ManViet*, *Dai Co Viet* ou simplement *Dai Viet* (grand Viet). L'Etat du grand Viet grandit en combattant la Chine et les tribus des montagnes : les *Khmers* et les *Chams* (au Sud Vietnam, ils furent soumis en 1471). Le Vietnam achève son unification au début du 19<sup>ème</sup> siècle.

Les constantes intrusions chinoises obligèrent les vietnamiens à s'aguerrir. Ce contact permanent permit au Vietnam de copier certains modèles chinois. Comme par exemple, le système des examens d'Etat dans le cursus militaire des officiers qui comprend en particulier l'apprentissage du combat à mains nues. A partir du 11<sup>ème</sup> siècle, l'académie d'arts martiaux est créée dans la capital Thang Long (aujourd'hui Hanoï). Cette école forme des maîtres au doctorat en sciences militaires. Ils doivent réussir 11 examens puis étudier de 3 à 5 ans pour obtenir leur diplôme.

Cette période tient une place importante par le nombre de compétitions et de traités d'arts martiaux qui voient le jour. Le plus célèbre étant *Linh Nam Vo Kinh* (à propos de l'art martial Vietnamien) rédigé au 16<sup>ème</sup> siècle. Il faut remarquer que les arts martiaux sont alors aussi bien enseignés dans des temples bouddhistes que dans des établissements publics.

Tous les arts martiaux vietnamiens sont connus sous le vocable générique de *Võ-Thuat* (art de combat à mains nues) ou de *Viet-Vo-Dao* (la voie de l'art martial Vietnamien), le *Co-Vo-Dao* étant la pratique complémentaire avec armes. Ces styles sont fortement marqués par l'influence chinoise. Nous pouvons répartir les nombreux styles dans trois courants différents selon l'implantation géographique :

- 1°) le *Vo-Bac-Ninh* (la région du Tonkin, influencé par les styles chinois du sud),
- 2°) le *Vo-Quang-Ninh* (la région de Hué au centre),
- 3°) le *Vo-Binh-Ninh* (la région du sud).

Avec la domination française (1858-1884) ces arts martiaux entrent dans la clandestinité. C'est sous l'impulsion du maître Nguyen Loc (1912-1960) que la tradition des arts martiaux au Vietnam renaît. Il est le premier à tenter une synthèse de tous les styles vietnamiens en fondant en 1938 la première école de *Võ-Thuat* (ouverte aussi aux étrangers) qu'il nomme *Vovinam Viet-Vo-Dao*. La première démonstration eu lieu en 1945 à Hanoï ce qui fait apparaître de nombreuses écoles par la suite. D'un point de vue technique, le Viet-Vo-Dao est très proche des autres styles durs (Karaté, Quan-Fa). Le successeur de maître Nguyen, le maître Le Sang organisa une rencontre de tous les maîtres à Saigon pour promouvoir la diffusion des arts martiaux Vietnamiens de part le monde. Ce mouvement d'institutionnalisation est plus fort au Vietnam du sud qui fonda en 1960, le *Tong-Hoi-Vo-Hoc-Viet-Nam* (confédération nationale pour l'étude des arts martiaux Vietnamiens). Mais la réunification du pays sous le régime communiste fait éclater ce cadre et oblige les maîtres à quitter le pays.

La fédération européenne de Viet-Vo-Dao est créée en 1972 et la fédération mondiale de Viet-Vo-Dao en 1980. En France, la fédération des arts martiaux vietnamiens regroupe 50 styles différents.

### **1.5 L'encadrement des pratiques sportives en France**

Le premier club de Yi-King Do voit le jour en 1988. Le fondateur regroupe autour de lui 50 élèves, tous ceintures noires d'autres disciplines. La pratique s'effectue dans un gymnase ou une salle de sport qui constitue le *dojo*. Mais ce terme « dojo » a une signification plus large que le simple lieu. C'est le lieu de la Voie où les pratiquants partagent leurs connaissances, s'entraînent et approfondissent l'enseignement. Afin de présenter le cadre général dans lequel la

pratique du Yi-King Do, nous allons présenter un panorama succinct des pratiques sportives en France en se basant sur les études ministérielles.

En 2003, il y a près de 34 millions de français qui pratiquent un sport en club, soit 90 % des 15-24 ans et 84% des 24-44 ans. Les deux tiers des 12-17 ans pratiquent un sport en dehors des cours de l'éducation nationale soit 77% des garçons et 60% des filles. Les jeunes pratiquent essentiellement les sports collectifs, les arts martiaux et le roller.

Les études de Muller en 2003 et en 2005 montrent que deux facteurs influencent les pratiques :

1°) le niveau d'études et de diplômes : 88% des diplômés contre 45% des peu diplômés pratiquent un sport. « *La vie active ou étudiante semble accompagner d'une dynamique qui n'est d'ailleurs pas propre au domaine sportif : ces catégories de personnes sont aussi très actives en matière de sorties et de pratiques culturelles* » (Muller, 2005, p.2).

2°) les revenus : la pratique augmente et se diversifie avec le milieu social (82% des personnes aisés pratiquent au minimum un sport contre 59% des peu aisés).

La pratique sportive des jeunes dépend avant tout de leur milieu socioculturel. Elle est corrélée par le niveau d'études des parents surtout pour les filles. A savoir que plus le niveau d'études est élevé plus la pratique est importante. La pratique sportive des parents vient influencer positivement celle des enfants surtout pour les filles alors que le sexe en lui-même ne représente pas un facteur d'influence.

La pratique sportive est fortement influencée par les activités principales des jeunes. Ainsi au lycée (âge >15ans), les jeunes font plus de sport qu'au collège. L'activité professionnelle limite l'activité sportive (Muller, 2003).

Les non pratiquants se distinguent :

1°) par leur grand âge (>60 ans ne pratiquent pas pour cause de santé),

2°) par leur niveau socio-professionnel (<60 ans ne pratiquent pas par manque d'intérêt et/ou sous l'effet des différentes contraintes scolaires, familiales et professionnelles).

Les 90 fédérations agréées par le ministère en 2001 organisent et encadrent plus de 300 disciplines sportives. Parmi les 15-75 ans, 31 millions disent pratiquer des activités physiques et

sportives (Belloc, 2002). Ainsi en 2004, il y a eu en France 15,2 millions de licences sportives attribuées.

En ce qui concerne les activités de combat, parmi les fédérations uni-sport, celle du *Judo-jujitsu et des disciplines associées* est la 3<sup>ème</sup> en importance avec 539 733 licences et celle du *Karaté et des arts martiaux affinitaires* compte 205 126 licences.

Les sports de combat représentent 1.1 million de licences pour les fédérations uni-sport. Ils représentent le 3<sup>ème</sup> pôle sportif en effectifs cumulés pour les fédérations uni-sport et multi-sports. Les femmes représentent 26,2% des effectifs (Bouffin, 2005).

Comme nous l'avons précédemment noté, il y a de nombreux termes pour qualifier les activités de combat. Le ministère utilise une classification hiérarchique des sports en les répertoriant dans une nomenclature, par familles et par classes.

La NAPS (Nomenclature des Activités Physiques et Sportives) regroupe les 335 disciplines en 34 familles (selon douze critères démographiques et économiques) qui sont elles-mêmes réparties en neuf classes d'activités :

- 1°) de loisirs équipées autonomes (pêche, musculation, bowling, escalade-montagne, roller skate),
- 2°) socio-ludiques (marche sportive, boules, tennis de table, badminton, danse),
- 3°) à haut degré d'organisation (judo, autres arts martiaux, escrime, tir, sports aériens),
- 4°) individuelles instrumentées (patinage sur glace, glisse sur l'eau, aviron-canoë, golf),
- 5°) d'équipages (équitation, voile),
- 6°) individuelles de masse (natation, vélo, athlétisme, gymnastique, sports de neige),
- 7°) mécaniques (sports mécaniques),
- 8°) semi-professionnelles (basket, volley, autres sports collectifs, sports de combat, tennis),
- 9°) professionnelles (football, rugby).

Donc nous pouvons relever que les activités de combats se répartissent à travers 3 familles qui sont :

- 1°) autres arts martiaux : Karaté, Aïkido, Taekwondo,
- 2°) judo,

3°) sports de combat : Boxe, Kick box, Boxe Thaï, Lutte.

Et qui se répartissent à leur tour en 2 classes sur les 9 possibles :

1°) à haut degré d'organisation :

- autres arts martiaux : karaté, aikido, taekwondo,
- judo.

*« Les arts martiaux, les sports aériens, l'escrime et le tir sont difficilement praticables sans encadrement. Aussi les pratiques mesurées parmi les 15-75 ans ne reflètent-elles pas la place réelle de ces disciplines dans l'ensemble des sports tel qu'on peut l'estimer à partir du poids des licences. Cependant la pratique institutionnalisée semble stagner. Ces sports, peu professionnalisés, sont très peu médiatisés, si ce n'est à l'occasion des rendez-vous olympiques »* (Belloc, 2002, p.4). Leurs points communs sont un fort encadrement et des effectifs limités.

2°) sports de combat : boxe, kick box, boxe Thaï, lutte.

Ils font partis de la classes des sports semi-professionnels avec le basket-ball, le handball, le tennis... Cette classe regroupe un peu moins de 2 millions de licences. Ces disciplines se distinguent du football et du rugby par leur plus faible médiatisation et la forte participation des femmes nettement supérieure avec environ 35 % des licences (Belloc, 2002).

En 2003, les arts martiaux représentent 3% des 15-29 ans et 2% des 30-49 ans soit 2% des pratiquants. Les sports de combat eux représentent 2% des 15-29 ans et 1% des 30-49 ans soit 1% du total. Les femmes ont un taux de pratique de 32% pour les arts martiaux et de 24% pour les sports de combat.

Après avoir la place des arts martiaux en France, nous allons présenter les deux maîtres qui ont façonné le Yi-King Do depuis le commencement.

## 2.0 LES MAITRES DU YI-KING DO

### 2.1 Le fondateur : Le maître Le Thaï Thanh

Le fondateur du Yi-King Do, le maître Le Thaï Thanh, est né le 12 juin 1951 à Hanoi. Il a grandi au sud Vietnam. En 1963, à 12 ans, il devient l'élève de maître Minh à Saigon avec qui il étudie :

- 1°) le Hong Kuen, art martial chinois,
- 2°) le Kung Fu Shaolin Wing Chun, art martial chinois,
- 3°) le Yi-King, art divinatoire chinois,
- 4°) ainsi que le travail de l'énergie interne.

Il étudie aussi :

- 5°) le Kung Fu Shaolin Wing Chun,
- 6°) le Karaté Shotokan-Ryu, art-martial japonais,

avec le maître Hang Thanh (qui fut le président de la fédération américaine de Kung Fu Shaolin).

Deux ans après avoir commencé la pratique du Karaté, il devient en 1968 l'élève du maître Nguyen Duc (qui fut le président de la fédération américaine de Taekwondo) avec qui il découvre :

- 7°) le Tae Kwon Do, art-martial coréen, (arrivé au Vietnam en 1968),
- 8°) le Hwarang Do, art-martial coréen.

En juin 1969 à l'âge de 18 ans, le maître Le Thaï Thanh effectue son service militaire dans l'armée de l'air en tant que 2<sup>ème</sup> classe. Dans l'armée vietnamienne, la promotion de grade passe obligatoirement par la pratique du Tae Kwon Do. Ce style a été introduit au Vietnam par les soldats coréens détachés pour soutenir le sud Vietnam. Pour mémoire, il y eu trois divisions sud Coréennes qui combattent aux côtés des Américains pendant la guerre du Vietnam : la division du *Dragon Bleu*, celle du *Tigre Sauvage* et celle du *Cheval Blanc*. Ainsi le Tae Kwon Do vietnamien se démarque de son origine coréenne par les influences que vont jouer la géographie, le climat, la philosophie et les vietnamiens.

Il commence à pratiquer ce style à Saigon. Un an plus tard en 1970, il est choisi pour participer à un stage avec les soldats Coréens à l'école du Cheval Blanc dans le but de devenir instructeur de Tae Kwon Do dans l'armée de l'air. Il est sous la direction de maîtres coréens : le maître Kin Yong Ho (le créateur de Tae Kwon Do) et le maître Choi Hong Hi. Cette école est considérée comme l'élite du Tae Kwon Do dans l'armée de terre coréenne.

Il étudie avec le maître Choinamtsu au sein de cette division du « Cheval Blanc ». Il y recevra son 1<sup>er</sup> dan de Tae Kwon Do. Il obtient son 3<sup>ème</sup> dan devant un jury composé des maîtres Lee Sae Ho, Kin Youg Ho, Dao Man Nyr, Nguyen Binh et du maître Tran Van Lang.

En même temps que le Tae Kwon Do, il pratique jusqu'en 1972 le Wing-Choun et le Pac Kua avec les maîtres Hang Than (Vo Dang Thai Cuc) et Namanh (qu'il retrouvera au Canada en 1985).

Jusqu'en 1975, sa vie est exclusivement tournée vers la compétition. Il est incorporé dans une équipe formée par le quartier général de l'armée de l'air sous la direction du maître Kim Youg Baie et du maître Tran Van Lang (qui fut président de la fédération vietnamienne de Tae Kwon Do) et du maître Dao (qui fut le directeur technique de la fédération vietnamienne de Tae Kwon Do).

Durant cette période, il est champion national militaire (catégorie légère 48-52 kg) de Tae Kwon Do technique et combat pour l'armée de l'air de 1970 à 1975. Et il est champion de casse en 1974 au quartier général de la 5<sup>ème</sup> division de l'armée de terre sous la direction du général Tran Van Nimh et du général Le Van Tu.

Le maître Le Thai Thanh doit participer aux premiers championnats internationaux de Tae Kwon Do qui se déroulent au mois de juin 1975 en Corée du sud. Car c'est le maître Dao Tuan Ngoc, alors directeur technique national, avec le Colonel Dien qui dès janvier 1975, choisissent les éléments qui doivent représenter la nation à ces championnats sur les ordres du président de la république du sud Vietnam (Nguyen Van Thieu). Mais la chute de Saigon le 30 avril 1975, pousse le fondateur à quitter le Vietnam pour les Etats-Unis puis le Canada où il rejoint des membres de sa famille. Il est alors âgé de 24 ans. Il émigre en France à Châteauroux en juin 1977 en laissant une partie de sa famille au Canada.

Le maître Le Thai Thanh est hébergé avec sa famille dans un foyer AFTAM pour jeunes travailleurs où il doit faire face à des difficultés économiques et à des problèmes d'insertion dans la culture française dont il ne parle pas la langue. Ces conditions le poussent à délaisser les arts martiaux pour s'occuper du quotidien et de sa famille. Ainsi il préfère apprendre le vietnamien à ses enfants.

Le maître Le Thai Thanh doit se bâtir un nouvel univers à la « *Vietnamienne* » comme il dit. Il cherche un moyen de se rapprocher de son pays natal. En France, il ignore tout et les autres familles vietnamiennes du foyer sont elles aussi accaparées par les problèmes de subsistance.

Il se rappelle qu'au Vietnam, il habitait rue Nguyen Huynh Duc où il était le voisin du maître Chau Quan Ky. Il va alors se puiser dans les arts martiaux le courage et la force mentale qui lui sont nécessaires par la pratique régulière des quyens et des exercices de forces internes. Chaque matin, chaque soir et pendant chaque temps libre, il s'entraîne pour oublier ses difficultés et pour retrouver le mental de guerrier qui était le sien au Vietnam.

Nous sommes en 1977, il a 26 ans. Il s'aperçoit qu'en France selon les écoles : le balayage et fauchage sont interdits, les coups de poings sont limités (ils ne sont pas donnés librement), qu'il y a une réticence à utiliser les coups de genou et de coude et que les chutes et saisies sont considérées comme propriété du Judo. Il constate surtout la nette dissociation entre les arts martiaux traditionnels, les sports de combat pied-poing et la self-défense.

Si à l'école et au collège l'enseignement est européen, le maître Le Thai Thanh préfère enseigner à son fils un art martial fidèle aux principes de son pays d'origine. Entre temps, il fait la connaissance en France de maîtres vietnamiens qui comme lui voudraient promouvoir la culture martiale vietnamienne dans l'hexagone.

Ces rencontres sont fondamentales. L'idée de servir son pays d'origine est plus que jamais gravée en lui. Par tradition et par respect pour ses maîtres, il va les consulter jusqu'au Canada par crainte de créer un art martial éloigner de ses racines.

C'est à l'âge de 26 ans en 1977 que le maître va créer son style : le *Vietnam Thai Cuc Quyen* ou *Yi-King Do France-Vietnam* en l'adaptant à la morphologie des européens. Le *Yi-King Do* est l'appellation générique sous lequel le maître Le Thai Thanh veut développer son art.

Bien que déjà formalisé, il n'enseigne pas tout de suite son art martial. Il veut tout d'abord attendre que son fils soit âgé de 10 ou 11 ans (en août 1987) pour ne perturber pas sa croissance ; et ses difficultés économiques du moment l'obligent à repousser pendant un certain temps son projet.

Mais en 1983 son fils aîné alors âgé de 6 ans, lui demande de l'inscrire au club de Karaté de Châteauroux. Retranché derrière ses convictions et son amour pour son pays, le maître lui explique qu'il vaut mieux conserver sa culture d'origine et que les vietnamiens savent aussi se battre. Il va donc lui faire suivre son enseignement.

Au début, il décide d'entraîner son jeune fils, pour le plaisir, surtout en cachette. Sa pratique quotidienne et son passé de combattant dans la guerre du Vietnam le font réfléchir sur le contenu de sa pratique.

En octobre 1987, sur la demande de Mr Bernard (secrétaire en 1988 de l'association France-Vietnam Yi-King Do) et de son fils Jean-Pierre, il décide de l'envoyer chez Mr Doppia Georges pour suivre la formation de l'école de *Kung Fu Wu Tao* (créée par le maître Huan Nam).

Le maître découvre avec l'école *Huan Nam Wu Tao* de Cergy, que son fils s'intéresse aux arts martiaux. Alors que Jean-Pierre pratique le *Wu Tao* depuis trois mois, le maître Le Thai Than propose au maître Doppia de faire un gala de démonstration du *Kung Fu Wu Tao* avec son style le *Vietnam Thai Cuc Quyen* pour une œuvre humanitaire en faveur d'enfants handicapés.

Après son voyage au Canada en décembre 1987, il commence à entraîner son fils, son beau frère Tran Ky Minh Tri et Romain Balax pour le gala.

Le 27 février 1988, ils font la démonstration du Yi-King Do et de ses techniques au gala de l'ESSEC. Pendant cette manifestation, le maître se rend compte grâce à l'école Wu Tao qu'il peut créer son style en France. Pour satisfaire la demande de son fils et celle du public, il décide, une semaine après, d'ouvrir son école dans le cadre de l'association *France-Vietnam du Yi-King Do*. Il a alors 37 ans. Douze années se sont écoulées depuis sa décision de créer le Yi-King Do.

Le fondateur reconnaît très sincèrement qu'il ne savait pas que son art martial pouvait réussir en France. Dans son esprit, il espérait qu'il pouvait apporter quelque chose au monde des arts martiaux et sur un plan plus personnel que son fils deviendrait son unique successeur.

Il se considère comme une simple brique participant à la construction de la maison des arts martiaux pour les européens et pour leur culture. Le 20 mars 1988, il formalise les fondamentaux du Yi-King Do dans son testament.

Le fondateur du *Vietnam Thai Cuc Quyen* veut surtout léguer un héritage culturel à ses enfants mais aussi faire partager son amour pour son pays, à travers un outil qu'il qualifie lui-même d'éducatif : l'art martial. Il a voulu que la compréhension du Yi-King soit mise au service des pratiquants pour qu'ils apprennent à vivre en harmonie avec les autres. Il veut aussi adapter son art aux européens, à leurs morphologies, à leurs mentalités puis à leurs caractères pour qu'ils puissent appliquer la philosophie du Yi-King ce qui fait du *Yi-King Do* un art de vivre avant tout. Il ne faut pas oublier que « *le corps a une dimension socio-culturelle qu'on retrouve dans le fait même que chaque société a une conception du corps spécifique à ses propres systèmes de valeurs sociales, culturelles, médicales et spirituelles. Aussi, il sera utilisé et représenté différemment selon la société et la culture à qui il appartient. Loin de n'être qu'une entité physique universelle, le corps est une source de symboles en correspondance avec des valeurs sociales, culturelles, médicales et spirituelles. Cet état de fait est primordial et nous permet de comprendre le processus d'acculturation en jeu, lors du transfert d'une société à une autre d'un objet culturel, tel qu'une activité de combat* » (Habersetzer, 2001, p.114). Le maître Thanh a pensé dès le début son art martial en rapport à ses futurs pratiquants.

## **2.2 Le maître Falakiko Tuhimutu**

Le maître Falakiko est wallisien et originaire du village de Falaleu (Hahake).

C'est en 1977 à Nouméa, qu'il débute les arts martiaux par :

- 1°) le *Taekwondo*,
- 2°) la *Boxe anglaise*.

Puis en 1983 après être arrivé en France, il pratique le

- 1°) le *Karaté Shokotan-Ryu*,
- 2°) la *Boxe Thai*,
- 3°) le *Full Contact*.

En 1985, il se met à

1°) la Boxe libre vietnamienne *Votudo*,

2°) au *Thieu Lam*.

En 1987, il découvre le Yi-King Do à travers sa rencontre avec maître Le Thai Thanh.

Le maître Falakiko s'est fait connaître du public français notamment à l'occasion du festival des arts martiaux de Bercy en 1990 et en 1995. Il est actuellement ceinture noire 6<sup>ème</sup> dan ou degré (la 7<sup>ème</sup> étant la dernière) et enseigne le Yi-King Do à Cergy (95), parallèlement à ses fonctions de directeur d'un centre d'action sociale.

### 2.3 La figure du maître

« *Le maître, rappelons-le c'est celui avant tout qui maîtrise et qui se maîtrise* » (Braustein, 2001, p.264). Il doit maîtriser son style, son groupe en tant que collectivité et en tant que rassemblement d'individualités afin de transmettre le message du Yi-King Do tout en évitant les dérives telles que les mouvements sectaires, la violence non contrôlée... « *Quand je parle de message, quand je parle de secte, il faut faire attention, je pense que ça peut aller très, très vite. C'est le dérapage ça va très vite* » (le maître).

Un maître ne peut le devenir qu'à travers la légitimité que lui donne le corps social auquel il appartient et que lui donne ses élèves ou ses pairs. Cette légitimité repose sur :

1°) soit des diplômes et alors le maître s'apparente plus à un entraîneur de sport car pour cela « *il n'est pas nécessaire qu'il ait acquis à la fois des qualités techniques, morales, humaines exceptionnelles nécessaires à l'appellation de « maître »*. Il n'est pas nécessaire qu'il ait été formé par quelqu'un » (Ibid. p.268-269).

2°) soit sur l'aspect initiatique du parcours du maître « *tel que les guerriers la recevaient de quelqu'un* » (Ibid.). Cette légitimité est le point de rencontre entre une tradition et des normes ancestrales inébranlables.

Cette distinction est importante car « *un professeur fabrique des clones alors qu'un maître fabrique des gens qui seront "peut-être" un jour des maîtres* » (Nathan, 1994b, p.2).

La légitimité vient donc des élèves, de son entourage car « *être maître n'est pas un objectif ni pour moi, ni pour les autres. En tout cas c'est ce que j'essaye, c'est ce pourquoi j'essaye de*

Tout comme il existe différents types d'élèves, il existe différents types de maître selon qu'ils en vivent ou non.

Mais au Yi-King Do, l'enseignement est gratuit « *mon but n'a jamais été de former beaucoup d'élèves pour gagner de l'argent. Moi j'ai toujours enseigné quelque chose que j'aimais. C'est gratuit parce que je l'ai eu gratuitement* » (le maître Falakiko) ce qui évite au style de fonctionner sur une logique d'entreprise et au maître d'être un simple prestataire de service contraint de suivre les désirs des élèves. « *Nous au Yi-King Do on est naturel, c'est pas les élèves qui guident le cours, c'est nous qui faisons le cours...* » (le maître Falakiko).

Il a une responsabilité capitale puisse qu'il transmet d'une par le savoir acquis et d'autre part la méthode qui permet de le transmettre dans la forme et dans le fond. « *Mais à un moment donné tu soignes la qualité du message. Et puis c'est vrai que je me vois mal à quarante ans sautiller comme une ceinture noire de 20 ans et rester superficiel. Mais je crois que c'est quelque chose que tu sens au fond de toi, tu sens à un moment qu'il faut basculer vers autre chose* » (le maître Falakiko).

Le maître se trouve à l'interface des mondes de ses ancêtres et de ceux de ses élèves. C'est une figure atemporelle car « *le maître, à lui seul, est une transmission, et transmettre, c'est se guérir de l'œuvre du temps* » (Braustein, 2001, p.271). Être maître, c'est être affilié aux attitudes, à la façon de faire, propre au groupe qui est en lien direct au Yi-King Do avec l'enseignement du fondateur et le fondateur lui-même (puisqu'il est le premier de la lignée des maîtres du Yi-King Do). « *Il [le fondateur] m'a montré ses maîtres. Tu vois pour dire, tu m'appelles maître, mais j'ai des gens au-dessus de moi. Mais je crois qu'il y avait aussi l'idée de me dire avant de faire quelque chose, je demande à maître X [le fondateur]* » (le maître Falakiko).

Le maître Falakiko perpétue la tradition qu'il a apprise au contact de son maître, en d'autres termes il a incorporé les pratiques du Yi-King Do et il les pratique au quotidien. « *Son pouvoir [du maître initiateur] n'est donc pas que ponctuel, il va au-delà, il sert à inculquer des méthodes de pensées, d'actions qui même si toutes les connaissances étaient vouées à la disparition, leurs effets continueraient de conditionner le comportement des disciples. [...] Un maître, c'est quelqu'un qui aurait le pouvoir de vous diriger, même s'il n'était plus là pour le*

*faire* » (Braustein, 2001, p.266). Dans la perspective initiatique, le maître Yi-King Doka fabrique d'autres Yi-King Dokas.

Chez le maître Falakiko, le Yi-King Do est au centre de sa vie. Il pense Yi-King Do en travaillant le message qu'il veut transmettre, en pensant ses cours, en pratiquant le Yi-King Do au quotidien, en suivant les principes (honnêteté, sincère, courage, fidèle<sup>5</sup>), en pratiquant les exercices de respiration, en tenant sa place, l'image du maître dans son comportement. « *Comment on pratique le Yi-King Do ? Je dirais qu'il y a plusieurs formules de pratiques.*

*-Donc pratiquer le Yi-King Do, en ce qui me concerne, c'est me retrouver dans des moments de ma journée. [...] Mais si tu veux le mot « pratique » est important. Car quand on parle de pratique c'est tout de suite pratique physique alors qu'il y a un côté spirituel dont on ne parle pas mais qui fait aussi la pratique.*

*-J'ai aussi envie de te dire que pratiquer le Yi-King Do c'est dans la vie aussi. C'est comment tu te comportes avec les gens. Alors je ne dis pas que je suis un saint, que je fais tout bien. Mais en même temps, il y a des situations où tu te comportes différemment parce que tu as appris que c'est ce comportement qu'il fallait » (le maître Falakiko).*

Mais surtout « *le but de tout enseignement est d'amener un jour ses élèves à renier tout ce qu'ils ont appris, à rejeter les fourches caudines pour ne garder et adapter ce qui leur sera vraiment utile* » (Braustein, 2001, p.279). Le maître doit ainsi permettre aux novices de se défaire de son enseignement pour pouvoir se l'approprier.

---

<sup>5</sup>. Se référer au chapitre 4.1

### 3.0 LES COMPOSANTS DU YI-KING DO

#### 3.1 Les caractéristiques

En 1988, le maître créateur Le Thaï Thanh a défini les caractéristiques du Vietnam Yi-King Do dans son autobiographie :

1°) le Vietnam Thaï Cuc Quyen (le Vietnam Yi-King Do) tire son nom du Yi-King,

2°) le Yi-King est le livre des mutations, grâce à la connaissance du quel l'homme prévoit les transformations de l'univers et peut ainsi être en harmonie avec lui-même et les autres,

3°) le Yi-King Do est une discipline qui fait la synthèse des différents arts étudiés par son créateur,

4°) ces arts sont :

-le Tae Kwon Do Vietnamien,

-le Kung Fu Wing Chun,

-le Karaté,

-ainsi que plusieurs formes de boxe : française, anglaise et thaïlandaise (*Muay-Thai*),

5°) au Vietnam, le Thaï Cuc Quyen est une manière d'exprimer le Yi-King connu de quelques initiés seulement à cause de la transmission exclusivement familiale du savoir,

6°) en France, le Yi-King Do est le terme générique sous lequel le créateur du Vietnam Thaï Cuc Quyen (Vietnam Yi-King Do), voudrait que se développe son art martial mélangé avec les arts de base Tae Kwon Do Vietnam, Kung Fu Wing Chun et les autres arts,

7°) l'objectif du créateur étant d'adapter l'art martial à la morphologie européenne. Afin que plus tard il y ait en Europe, une tradition martiale comparable à celle des pays asiatiques,

8°) des composantes : physique, morale, intelligence.

Les positions de jambes sont étudiées dans cet art pour donner aux pratiquants occidentaux une aisance qu'ils n'obtiennent qu'au prix de larges efforts. Lorsqu'ils apprennent des positions davantage appropriées à leur morphologie, les pieds ainsi que les mains, plus larges que chez les pratiquants asiatiques, permettent d'obtenir une surface de frappe plus grande à travers l'exécution correcte des techniques. De plus les coups de poings sont donnés sans rotation à l'impact. Cela permet de toucher la cible dans sa totalité sur un plan vertical. La surface soumise aux lois de la pesanteur est ainsi réduite.

9°) l'allonge naturelle des occidentaux permet de lancer les pieds et les poings avec plus de puissance, que si les coups sont portés par quelqu'un de taille plus petite, et du fait de l'énergie cinétique ainsi mise en mouvement.

10°) des composantes mentales :

La méditation est dépouillée de tout ésotérisme, elle ne doit tendre qu'à :

- Relaxer le corps humain,
- Renforcer la confiance de celui qui la pratique,
- Exploiter l'art martial d'une façon intelligente.

Ceux qui se réclament de l'enseignement de Vietnam Thaï Cuc Quyen (Vietnam Yi-King Do) ne doivent pas s'écarter des idéaux de :

- fidélité,
- courage,
- sincérité,
- honnêteté.

Le respect de ces idéaux ainsi que l'interdiction de lancer des défis ou de répondre à une agression, sauf en cas de légitime défense sont les grandes lignes du code moral qu'a voulu instaurer le créateur entre lui et ceux qui le suivront sur cette Voie.

Les techniques de combat du Yi-King Do appliquent une stratégie bien précise :

- 1°) parer ou dévier les coups,
- 2°) ne pas reculer et maintenir une bonne distance de combat,
- 3°) attaquer (frapper) lorsque l'adversaire se découvre et qu'il présente des signes de faiblesse.

### **3.2 Les composantes martiales**

1°) Le Kung Fu Shaolin Wing Chun

Le Wing Chun ou *Printemps Eternel*, a été créé par une nonne. Il est actuellement le troisième grand style du Wai Chia qui se développe dans le monde (surtout à Hong Kong et en Asie du sud est où ce style remonte au 16<sup>ème</sup> siècle).

Le *Kung Fu Shaolin Wing Chun* vise à développer une réaction ultra rapide aux attaques, à mettre en pratique le principe d'une attaque et d'une défense simultanée. Ainsi, dans le combat rapproché, les coups de poings secs et rapides, les coups de coudes ainsi que les coups portés

avec le tranchant de la main se combinent avec les blocages en un seul mouvement continu, rapide et puissant.

Dans le Wing Chun, le premier kata se compose exclusivement de mouvements de bras et de mains, sans les membres inférieurs. L'exécutant reste immobile, planté au sol. Le but étant de perfectionner la vitesse et la synchronisation des mouvements pour mieux sentir l'imminence d'une attaque. Le Wing Chun emploie des techniques d'enchaînements rapides aussi appelées les *mains enchainées* qui se pratiquent à deux.

2°) Le Karaté Do Shotokan-ryu (Habersetzer, G., et R., 2000, p.306)

Le Karate-Do est *la voie de la main vide* (Kara : vide, Te : main, Do : voie). C'est un art martial japonais de combat à mains nues issu du *Okinawa-te* (la synthèse okinawienne des méthodes locales *Tode* et des apports chinois du Quan-fa).

L'évolution du Karaté sous forme de plusieurs styles de base s'est faite à partir du 17<sup>ème</sup> siècle jusqu'au début du 20<sup>ème</sup> siècle. C'est dans la phase finale de ce transfert que l'interprétation du terme kara-te changea passant de *technique chinoise* (kara venait de la Chine des Tangs) à *mains vides* (Kara pour Kuru : vide). Cette nouvelle dénomination souligne l'acquisition d'une nouvelle dimension à l'ancienne technique du karaté (le karate-jutsu) aux mêmes titres que les anciens bu-jutsu (techniques guerrières) devenus budo (voies guerrières). Il existe plusieurs styles traditionnels ceux d'Okinawa et ceux du Japon dont fait partie le Shotokan-Ryu.

Au début du 19<sup>ème</sup> siècle, le karaté d'Okinawa se résume aux trois styles des trois villages : *Tomari-Te*, *Shuri-Te*, *Naha-Te*. Au 20<sup>ème</sup> siècle, le maître Asato Itosu introduit le karaté dans l'éducation physique des écoliers de l'ensemble d'Okinawa.

C'est le maître Gichin Funakosh qui introduisit le karaté au Japon en 1922 lors d'une démonstration sur l'invitation du maître Jigoro Kano (le fondateur du Judo). En 1938, il fonde son dojo dans la ville de Kodokan et nomme son style *Shotokan-Ryu* (*l'école de la maison de Shoto* qui est le nom de plume de Gichin Funakosh). Cette école met l'accent sur le l'entraînement aux katas recourant à des positions basses et solides (Smit, 2001). Il existe d'autres styles de karaté avec quatre grands courants japonais : le *Shito-Ryu* (l'école de la voie pour tous), le *Wado-Ryu* (l'école voie de l'harmonie) et le *Goju-Ryu* (l'école dur-doux).

3°) Le Tae Kwon Do (Habersetzer, G., et R., 2000, p.640)

Nous pouvons aussi le trouver sous la dénomination de *Tae-Kow* (karaté moderne). En coréen, le Tae Kwon Do est la *voie du pied et du poing* (Tae: pied, Kwon : poing et Do : la voie).

Les origines des arts martiaux coréens se trouvent dans le *Hwarang Do* qui est considéré comme le plus ancien art martial en Corée. Mais, il existe une contre verse selon laquelle le Tae-Kwon Do est dérivé du *Tae Kyun* (ou *Tae kyon*) et non du Hwarang Do. Au 7<sup>ème</sup> siècle le Tae Kyon était une forme de gymnastique pratiquée par la noblesse coréenne. Le Hwarang Do, qui avait besoin d'officier de haut rang pour servir sous l'empire de Silla, s'est mis à recruter ses membres au sein du Tae Kyon (séduit par les capacités physiques et intellectuelles de ses pratiquants). C'est ainsi que l'on en est venu à reconnaître le Tae Kyon comme étant une des composantes essentielles du Hwarang Do.

Les racines techniques et spirituelles des arts martiaux coréens sont Chinoises. Ces styles (avec ou sans armes) se sont surtout développés avec l'empire de Silla qui parvint à unifier *le pays du matin calme* à la fin du 7<sup>ème</sup> siècle. Durant ce règne, des rivalités opposant bouddhistes et confusionnistes entraînent une guerre civile de plusieurs siècles, causant d'énormes pertes parmi les pratiquants du Tae Kyon. Il faudra attendre le 20<sup>ème</sup> siècle pour que la Corée redécouvre le Tae Kyon et le Hwarang Do en même temps qu'elle découvre le Kung Fu chinois et le Karaté d'Okinawa. Mais ces arts martiaux sont interdits sous l'occupation japonaise de 1910 à 1945 pour être remplacés par le *Kempo* chinois et le Karaté Shotokan.

Après le départ des japonais, les coréens cherchent à restaurer leurs valeurs traditionnelles et nationales. Ainsi de nombreux styles font leurs apparitions. Pendant la guerre de Corée, en 1952, une démonstration devant le président de la Corée du sud le pousse à intégrer les arts martiaux au programme des armées. En 1955, une assemblée d'experts sous la direction du général Choi Hong Hi (l'un de maître du fondateur du Yi-King Do) décide de réunir les différentes écoles sous le terme générique de *Tae-kwon-Do* (fusion du Kung Fu, du Karaté et du Hwarang Do).

La pratique du Tae Kwon Do se caractérise par une très grande maîtrise des coups de pieds.

4°) Le Hong Kuen ou Hung-gar (Habersetzer, 2000, p.225).

Le Hung-Gar est la *boxe de la famille Hong*. C'est un style majeur de la boxe chinoise (Quan-fa) du sud (Nan-Quan). Il est considéré comme le descendant direct de la technique du *poing aux cinq formes* élaboré il y a trois siècles par les moines du monastère de *Shaolin-Si* (la jeune forêt) ce qui le fait appelé aussi *Siu Lam* (ou Sil Lum) *Kung Fu*.

Le style Hung-Gar offre bien des similitudes avec le Karaté : mêmes positions basses et stables, avec concentration de force, mêmes alternances de techniques fortes et souples, explosives ou lente, mêmes formes d'attaques avec la participation du corps...Un pratiquant de Hung-Gar peut soit être indéracinable ou au contraire être insaisissable par la fluidité de ses mouvements.

La philosophie de ce style est plus défensive qu'offensive en laissant toujours une chance à l'adversaire de réaliser le risque qu'il prend car chacune de ses attaques subira une violente parade suivie d'une contre-attaque toute aussi violente. En effet, son attaque sera littéralement brisée. Le Hung-Gar ne bloque pas les coups, il les casse soit en frappant le membre attaquant, soit en exécutant une parade active.

Bien qu'il n'est développé au départ que le Tao du héron et du tigre. Le Hung-Gar utilise les 5 éléments chinois et les 5 animaux suivant : le tigre, la grue, le dragon, la panthère et le serpent.

### **3.3 Le support philosophique**

#### **3.3.1 Le Yi King** (Habersetzer, 2000, p.776)

Il existe un lien étroit entre les arts martiaux, les modèles philosophiques et religieux asiatiques. L'étude approfondie de leur intrication dépasserait le cadre de notre étude. Nous allons néanmoins faire une courte présentation du Yi-King et du cadre philosophique sous jacent car le Yi-King Do est un art martial reposant sur la science millénaire chinoise du Yi-King.

Il y a plusieurs traductions possibles du vocable chinois : *Yi-King*.

-Le terme *King* signifie *la trame d'une étoffe*, autrement dit le livre contenant des vérités qui, comme la trame, ne varient pas. Il peut signifier aussi « *livre sacré* ».

-Le terme *Yi* représente traditionnellement le caméléon.

Le *Yi-King* se traduit par *le livre sacré des mutations*. Philastre lui a donné pour interprétation le *changement*, le *Yi-King* signifiant alors *le livre des mutations* (Philastre, P-L-F., 1992) ou *le livre des changements*.

Cet ouvrage est un livre de divination aussi appelé *le livre des oracles* et un livre de compréhension métaphysique de l'univers.

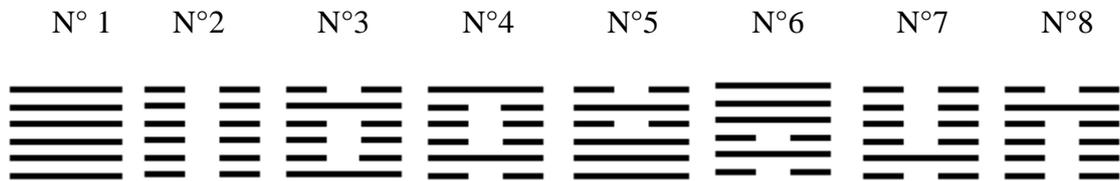
Le *Yi-King* ou aussi *I-Ching*, *Yi-Jin* est le plus ancien des cinq livres classiques ou livres sacrés appelés *King*. C'est un véritable recueil culturel se rattachant à la tradition orale dont l'origine remonte à la dynastie Zhou (1122-221 av JC) avec la reprise d'éléments encore plus anciens tels que les huit trigrammes ou *Ba-gua* de l'empereur légendaire Fu Xi (considéré comme le premier sage de la chine, il aurait vécu il y a 5 000 ans). Ces *huit trigrammes* du *livre des mutations* sont aussi appelés *Pa-Kua* (*Hakke*, *Hakkeshoi* en japonais, *Palgwe* en coréen).

Cet empereur aurait inventé huit symboles divinatoires *Kua* à partir de l'observation d'une carapace de tortue. En observant le ciel et la terre, les animaux, son propre corps, il en aurait tiré des conclusions sur les règles fondamentales de l'Univers. Ces règles sont exprimées dans les huit *Ba-Gua*, les huit représentations fondamentales de ce qui se passe dans toute la création, et qui, combinées, illustrent le mouvement perpétuel des êtres et des choses.

Mais les combinaisons des trigrammes sont attribuées au Roi Wen qui les aurait élaborées pendant les sept années de réclusion imposée par l'empereur Shing Shu. Il y a 4 700 ans, Fon-Hi trace et replace le *Kona* par paires d'opposés selon l'ordre céleste, les situant ainsi dans l'espace et le temps. Aux quatre points cardinaux correspondent les quatre palais céleste et les quatre saisons.

Partant des huit trigrammes de base<sup>6</sup>, il construit 64 hexagrammes composés chacun de deux trigrammes superposés (un trigramme étant composé par la superposition de trois lignes horizontales, entières ou brisées. L'hexagramme est donc représenté par six lignes).

Les huit premiers hexagrammes :



Chaque trigramme contient des éléments de changement et peut facilement se transformer en un autre. Ces mutations se retrouvent dans le principe de construction des huit trigrammes d'origine :

1°) en partant du trait plein et du trait brisé, on obtient quatre paires de lignes fondamentales,

2°) en ajoutant à chaque paire une ligne supplémentaire (continue ou brisée), on obtient les 8 combinaisons fondamentales : c'est-à-dire les 8 trigrammes de base.

Les Ba-Gua sont au centre du message véhiculé par les arts martiaux chinois internes (*Neijia*) et par tous les styles qui découlent du Yi-King tels que le *Ba-Gua-Quan* (*la main des huit trigrammes*) appelé aussi *Ba-Gua-Zhang* ou *Pa-Kua-Chuan* (Habersetzer, 2000, p.48).

Le texte du Yi-King a été largement complété par la suite par des commentaires, notamment à l'époque de Confucius par ceux de Kong Zi. Il fut auparavant appelé *Tcheou-Yi*. Il représente l'une des bases de la philosophie chinoise du taoïsme *Dao-jia* et de la morale du confucianisme *Kong Zi*. Les autres livres classiques sont :

- 1°) le *Che King* (le livre des Odes),
- 2°) le *Li King* (le livre des Rites),
- 3°) le *Tao Te King* (le livre de la Puissance et de la Voie de Lao Tseu),
- 4°) le *Wu-Xing* (le livre des Mutations).

Le Yi-King est la première tentative connue de l'homme pour se situer dans l'univers. Il explique comment toutes choses y retournent par une évolution très naturelle et ceci par

<sup>6</sup>. Nous les détaillons ultérieurement.

l'intermédiaire des 64 hexagrammes dont le sens est herméneutique. Fondamentalement, le Yi-King traite l'interprétation des oracles par l'analyse du sens et des commentaires de l'hexagramme construit dans la séance de divination. Même si au cours des siècles, il a été restreint au caractère divinatoire, il représente aussi un système de pensée riche et complexe qui a fortement influencé la culture chinoise et asiatique en général. Sa compréhension est essentielle pour aborder tout ce qui touche la civilisation chinoise comme par exemple le *Qi-Gong* ou les arts martiaux comme le Yi-King Do.

Nous allons donc décrire les éléments principaux de ce système en commençant par les trois idées premières :

1°) tout est mouvement perpétuel :

La nature, les êtres et les choses changent à partir de deux pôles jamais figés (le Yin et le Yang). L'homme, élément de cette même nature, doit donc s'adapter, se fondre en elle, ne pas s'opposer à la loi universelle du changement.

2°) Tout n'est qu'apparence :

La réalité, que nous pensions saisir autour de nous, est une fausse image d'un monde qui se trouve en réalité hors de notre rayon habituel de perception. Seule la *connaissance* permet d'accéder à ce monde.

3°) l'homme garde la possibilité du choix :

Même si l'homme est lié à des forces qui le dépassent, il ne dépend de lui et de lui seul d'en être ou non l'esclave car il a toujours la possibilité du choix. Il peut modifier le cours apparemment tracé de sa vie en trouvant une *Voie* authentique.

Il est dit qu'avant la naissance du Ciel et de la Terre, l'Univers était sans couleur, sans forme, sans saveur, sous l'aspect du chaos (*Hun-Dun*) : le *sans faite* (*Wu-ji*). Au cœur de ce chaos, il y avait une substance subtile : le *faîte suprême* (*Tai-ji*) qui sépara ce chaos en deux souffles (le lourd et le léger) :

1°) le souffle léger et pur s'éleva pour former le ciel (*Yang*),

2°) le souffle lourd et trouble descendit et se coagula en un solide la terre (*Yin*).

Le *Tai-ji* engendra ainsi le Yin et le Yang, les deux principes.

Ces deux principes engendrèrent les quatre images (*Xiang*), c'est-à-dire les quatre directions principales : L'est, l'ouest, le nord et le sud.

Les quatre images engendrèrent les huit trigrammes qui représentent les quatre directions principales, plus les quatre directions collatérales : le nord-est, le sud-est, le nord-ouest, et le sud-ouest.

Le « *Yi-King* » repose sur la combinaison des trigrammes qui représentent l'univers. Dans le passage d'un hexagramme vers un autre, c'est-à-dire d'une situation vers une autre (mouvement perpétuel entre le Yin et du Yang). Ce mouvement traduit les lois incessantes de l'univers et des esprits. Ce sont les lois universelles de la transformation et de la complémentarité des opposés. La transformation, c'est l'immuable.

Ainsi le « *Yi-King* » peut aussi se traduire par *l'arbre cosmique* car il peut se présenter sous la forme d'un arbre établissant les rapports entre le macrocosme et le microcosme. Mais il est davantage connu sous la forme de l'hexagramme formé par les huit trigrammes correspondants aux éléments naturels qui possèdent des qualités dont les êtres vivants sont dotés.

C'est sous la représentation géométrique des huit trigrammes formant les 64 hexagrammes que le *Yi-King* est connu comme l'art divinatoire le plus populaire en Chine et en Orient. Lors de la divination, celui qui voulait connaître le cours de la vie, lançait des baguettes courtes et longues à deux reprises pour obtenir deux trigrammes formant un hexagramme qu'il interprétait. Mais les baguettes prenaient aussi une signification particulière par rapport à la manière dont elles tombaient à terre.

Lorsque cette méthode très ancienne s'intégra au *Yi-King*, les baguettes avaient pris une forme symbolique de lignes pleines ou brisées superposées formant les trigrammes (Habersetzer, 2000, p.48). Les huit trigrammes Ba-Gua furent nommés et définis comme suit :

- |                   |                               |                       |             |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------|-------------|
| 1°) <i>Zhen</i> : | tonnerre, soleil levant,      | annonce du printemps, | nord-est    |
| 2°) <i>Li</i> :   | feu, soleil montant,          | printemps,            | est,        |
| 3°) <i>Dui</i> :  | vapeur, soleil d'avant midi,  | annonce de l'été,     | sud-est,    |
| 4°) <i>Qian</i> : | ciel, soleil culminant,       | été,                  | sud,        |
| 5°) <i>Gen</i> :  | montagne, soleil couchant,    | annonce de l'hiver,   | nord-ouest, |
| 6°) <i>Kun</i> :  | terre, soleil couché,         | hiver,                | nord,       |
| 7°) <i>Kan</i> :  | eau, soleil déclinant,        | automne,              | ouest,      |
| 8°) <i>Xun</i> :  | vent, soleil de l'après-midi, | annonce de l'automne, | sud-ouest.  |

	Le ciel		La terre
	Le tonnerre		L'eau / L'insondable
	La montagne		Le vent / Le bois
	Le feu / Le soleil		Le lac / La brume

(Reifler, 1982, p.22)

### 3.3.2 Les cinq éléments (Habersetzer, 2000, p.749-750)

A l'origine était le *Tao* (La Voie), à la fin subsistera le Tao, puisqu'il n'a ni commencement ni fin. Entre le début et la fin, c'est l'éternel changement du cosmos taoïste. L'oscillation des deux forces premières (Yin et Yang) fait naître à son tour les cinq éléments d'où dérivent tous les évènements, toutes vies, toutes choses.

Les *cinq éléments* (Wu-Xing) du « *livre de mutations* » sont :

- 1°) la terre, *Tu*,
- 2°) le métal, *Jin*,
- 3°) l'eau, *Shui*,
- 4°) le bois, *Mu*,
- 5°) le feu, *Huo*, *For*.

Ces éléments composent l'Univers et sont à la base de toute la création, suivant la cosmologie classique chinoise. Ils existent en soi et se transforment de l'un à l'autre.

C'est ce principe qui a été érigé en *loi des cinq éléments*, et qui permet de poser la théorie fondamentale des cycles (à la base par exemple de l'acupuncture). Ces cycles existent aussi bien dans le temps que dans l'espace. Toutes les parties de la création, du macrocosme et du microcosme, y sont assujetties. De là sont nées les notions d'heure, de cycle journalier, de cycle annuel, de points cardinaux et d'orientations.

Ainsi il existe cinq saisons et non quatre comme en Occident. Et à ces cinq périodes du cycle annuel correspondent les cinq éléments ou substances, à savoir :

- 1° printemps : bois,
- 2° été : feu,
- 3° fin de l'été : terre,
- 4° automne : métal,
- 5° hiver : eau,

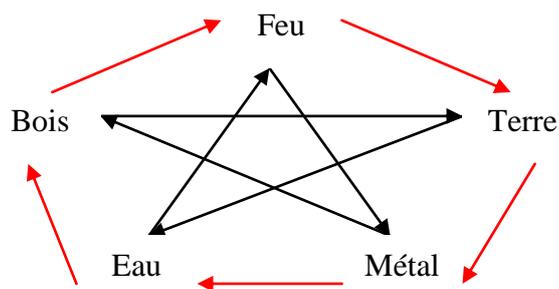
Ces cinq éléments coexistent dans la nature en étant liés et entremêlés suivant les deux schémas (production/destruction).

1° Ils s'engendrent dans le cycle de production (*Xiangsheng*) selon un ordre créatif, dans les *premiers ciels du changement*, (en rouge sur le schéma) :

- a° Le bois engendre le feu,
- b° Le feu engendre la terre (cendre),
- c° La terre engendre le métal (minerai),
- d° Le métal engendre l'eau (fusion),
- e° L'eau engendre le bois.

2° Mais ils se détruisent aussi l'un et l'autre dans le cycle de domination (*Xiangke*) selon un ordre destructif, dans les *derniers ciels du changement* :

- a° L'eau éteint le feu,
- b° Le feu fait fondre le métal,
- c° Le métal coupe le bois,
- d° Le bois recouvre la terre,
- e° La terre absorbe l'eau.



En simplifiant, le cycle s'expliquerait de la manière suivante :

Le monde était recouvert par les eaux. La terre en a émergé. Les forêts (le bois) ont peuplé la terre. La hache (le métal) a défriché la forêt. Le feu a détruit le métal.

Enfin, par le procédé des interactions, ces cinq éléments engendrent à leur tour la naissance des *1 000 êtres*, c'est-à-dire l'ensemble des choses créées. L'enseignement taoïste est donc la prise de conscience qu'il n'existe aucune réalité distincte, aucun point en strict équilibre. Mais que tout est un tissu d'infinis changements nous ramenant au sens, au Yi-King (*King* : la trame

de tissu). En fait tout repose sur le Yin et le Yang, le négatif et le positif, l'homme et la femme. Tout n'est jamais ni noir ni blanc. Tout se transforme pour les pratiquants. Ils sont à l'image de la nature en perpétuelle évolution. Ces mutations se sont produites, se produisent et se produiront dans l'univers et il est possible d'interpréter à partir du Yi-King, dont les 64 hexagrammes représentent l'ensemble des possibles dans l'Univers.

### **3.4 Le Yi-King Do : la Voie du Yi-King**

Le Yi-King Do ou Thai Cuc Quyen est donc un art martial composite puisant son essence dans la science millénaire chinoise du Yi-King qui doit permettre au pratiquant (le *Yi-King Doka*) de s'adapter à toutes les situations et de survivre à tous les types d'adversaires et d'agressions (mains nues ou armées).

Malgré son existence récente, le Yi-King Do n'a nullement la prétention de s'afficher comme un art martial moderne ce qui du reste ne veut rien dire pour son fondateur. L'important ce sont les pratiquants œuvrant pour leur bien-être dans un esprit de partage. Le maître Le Thai Thanh a simplement voulu fonder un art martial vietnamien, dans le respect de la tradition, susceptible selon lui de regrouper tout ce qu'il a appris : le Thai Cuc Dao, le Kung-Fu, les boxes libres.

Les différentes disciplines présentent dans le Vietnam Thai Cuc Quyen se complètent d'un point de vue non seulement martial et philosophique mais aussi d'un point de vue pédagogique. Nous pouvons définir le Yi-King Do à travers : (Le fondateur, 1988)

1°) l'apprentissage des déplacements :

a°) les positions de bases,

b°) les notions de garde (moyenne-haute-basse),

c°) les techniques de déplacement,

d°) les positions de jambes sont étudiées pour donner aux pratiquants européens une bonne aisance.

2°) l'apprentissage des « quyen ». Le Yi-King Do en comporte 24 :

C'est surtout par l'apprentissage correct des quyens que le pratiquant peut progresser, d'un point de vue technique et stratégique<sup>7</sup>.

3°) le travail de l'énergie interne (à partir d'un certain niveau de pratique) :

Le travail respiratoire insiste sur le mental (énergie interne) et sur la santé du pratiquant. La *casse* occupe une part importante dans le Yi-King Do. Le fondateur trouve dommage que lors des démonstrations, les spectateurs ne retiennent que le côté spectaculaire.

4°) l'apprentissage des blocages pieds et poings.

Sur le plan philosophique, tous les styles condensés dans le Yi-King Do ont en commun, au-delà des différences et des complémentarités d'ordre technique, la philosophie cosmopolite du Yi-King qui forme la matrice du Yi-King Do. Son influence s'exprime à travers les 24 quyens qui reposent chacun sur un hexagramme du Yi-King dont le nom forme celui du quyen.

Pour comprendre le Yi-King Do, nous allons aussi approfondir le terme *Do* qui signifie en japonais *la Voie* (*Tao* en chinois et *Dao* en vietnamien). Ce concept est commun à toute l'Asie et s'applique à tout ce qui se réfère aux arts martiaux. Ainsi le Yi-King Do doit se comprendre comme *la voie du livre des mutations*, le *Thai Cuc Quyen* en est son expression vietnamienne (Thai Cuc : Yi King et Quyen : la forme, l'art).

Cette notion de Voie caractérise l'évolution des arts martiaux modernes qui s'est traduite par la suppression des éléments combatifs des arts traditionnels. La pacification du Japon, au 19ème siècle, a contraint les maîtres à modifier leurs enseignements et leurs priorités car le combat mortel n'avait plus lieu d'être. Sous l'ère Meiji (1868-1912), les arts martiaux classiques (bu-jutsu) se transforment en arts martiaux modernes (Bu-do).

1°) le *Bujustu* mettait l'accent sur : le combat, la discipline et l'éthique,

2°) le *Budo* donne la priorité à : l'éthique, la discipline et l'esthétique.

Les finalités de ces deux optiques divergent. L'interdiction du port du katana en 1875 et le démantèlement de la caste des Samouraïs en 1878 en sont des signes forts (pour point de comparaison Louis XIII interdit les duels en 1626).

---

<sup>7</sup>. Se reporter au chapitre sur les quyens pour plus de détails.

L'enseignement de la Voie considère que la technique ne doit pas avoir pour finalité le combat, mais être porteuse d'une pédagogie, d'un message visant à développer harmonieusement la personnalité du pratiquant, en insistant plutôt sur les composantes mentales que physiques.

Cette évolution philosophique a contribué au développement et à la popularisation de nouveaux styles tels que le Judo, l'Aikido et le Karaté-Do. Pour le fondateur du Yi-King Do, le dialogue peut mettre fin à tout conflit en faisant usage de la raison et non de la violence des poings. Sa discipline, bien qu'elle soit un art martial, demeure avant tout un *Art*. C'est-à-dire un raffinement de la vie qui doit à ce titre s'occuper en priorité d'éduquer le corps et l'esprit. Il considère que tout conflit qui se règle par une attaque physique est un échec en soi.

Mais parallèlement à ce mouvement, il y a toujours des maîtres traditionalistes qui continuent à enseigner et à développer de véritables techniques de combat. Ainsi, bien que l'aspect pédagogique s'attache principalement à développer les qualités humaines du Yi-King Doka, le fondateur n'en néglige pas pour autant l'élément *Martial* présent avec les différentes disciplines qu'il a étudiées.

Le Yi-King Do est un système complexe qui ne s'exprime pas seulement dans l'action martiale. Nous allons donc en aborder l'aspect symbolique dans son cadre de pratiques.

## 4.0 LA VOIE DU YI-KING

### 4.1 Les principes

Les principes du Yi-King Do « *courage, fidélité, sincérité, honnêteté* » n'ont rien à voir avec la théorie du livre sacré du Yi-King et avec le Yin et le Yang. Ils représentent les principes que le fondateur a connus lors de son passage dans la division coréenne du Cheval Blanc. Tout comme l'écusson du Cheval blanc, l'écusson<sup>8</sup> du Yi-King Do porte ses quatre principes. Le fondateur les a repris et il les a adaptés à son art martial. Ils sont donc issus du monde militaire du fondateur et de ses aïeux. Pour le maître Falakiko « *ça forge, ça humanise et ça motive les pratiquants sur un même objectif* ». Ainsi, les principes et les quyens forment le ciment de l'école du Yi-King Do. Le fondateur a voulu transmettre ces forces qui lui ont permis de survivre durant la guerre et durant son émigration. Le Maître Thanh définit les principes comme suit :

#### 1°) **le courage** :

Face à l'effort et à l'adversité, ne jamais reculer devant un obstacle abstrait ou concret, mental ou physique. Le courage, c'est avoir la force mentale de dépasser sa fatigue, sa lassitude pour venir pratiquer le Yi-King Do. Ce courage permet de continuer sans perturber la pratique et l'école.

#### 2°) **la fidélité** :

Aux idéaux de liberté, d'égalité et de fraternité » qui forment la devise de la France (Terre d'accueil du Yi-King Do). Tenir ses engagements vis à vis des autres et de soi-même.

La fidélité, c'est de ne pas se retourner contre le maître après être venu apprendre les bases du Yi-King Do. Car quelque soit la situation si vous n'êtes pas fidèle à ce que vous faites, vous êtes perdu.

#### 3°) **la sincérité** :

Envers ces mêmes idéaux qui sont la grandeur de la France. Etre disposé à reconnaître la vérité.

La sincérité correspond à l'exactitude dans l'accomplissement des techniques de mains, de combats, de pieds et surtout des quyens. Parce que si le pratiquant ne suit pas sincèrement l'exécution des mouvements, il n'est pas avec ce que le maître lui a appris.

#### 4°) **l'honnêteté** :

Envers soi-même et sa patrie. Connaître ses faiblesses et exploiter ses capacités ; estimer ses adversaires et considérer ses amis. L'honnêteté, ce n'est pas l'honnêteté dans la vie. Mais c'est

---

<sup>8</sup>. Se référer à la page de couverture de l'annexe 2.

l'honnêteté envers la discipline que le Yi-King Doka apprend. C'est reconnaître la place du maître et venir chercher auprès de lui des conseils sans chercher à le tromper. C'est être honnête dans l'utilisation du Yi-King Do et du savoir transmis par le maître pour ne pas déformer son message.

Pour le maître Falikiko, les quatre principes représentent une idée forte, quelque chose qui est écrit et qui donne des objectifs de vie. Ces principes ne peuvent jamais être totalement atteints. Ils forment un idéal qui est une motivation pour avancer, pour se dépasser. Bien entendu, personne ne peut se vanter d'être parfaitement courageux, fidèle, sincère et honnête.

Pour le maître Falakiko, le véritable diplôme du Yi-King Do est la constance du Yi-King Doka à pratiquer avec courage, fidélité, sincérité, honnêteté la Voie du Yi-King Do. Les principes ne sont pas là pour faire la morale aux pratiquants. Ils représentent des jalons dans la vie de chacun, des buts à atteindre vers lesquels ils doivent tendre. De plus les principes suivent aussi l'évolution de la maturité, car être courageux à 15 ans ne recouvrent pas la même chose qu'à 45 ans... Ainsi il interprète les principes :

1°) le courage :

C'est essentiel mais ce n'est pas vital. Chacun peut avoir du courage un jour en manquer le lendemain mais ça ne l'empêche pas de vivre. Le courage, c'est toujours arrivé à faire ce que l'on n'a pas envie de faire.

2°) la fidélité :

C'est respecter ce que l'on n'a pas envie de respecter. Respecter, accepter ce que l'on n'a pas envie de défendre. C'est être fidèle aux idéaux de la patrie

3°) la sincérité :

C'est se découvrir, c'est être nu tout en restant habillé... Pour être totalement sincère c'est savoir dire « non » ou « oui » même si tu sais que cela ne plaît pas.

4°) l'honnêteté :

C'est la courroie qui entraîne les trois autres principes. Car si le pratiquant n'est pas animé par un minimum d'honnêteté : le courage n'existe pas, la fidélité et la sincérité non plus.

Comme nous pouvons le constater, les définitions sont multiples. Mais cette situation loin d'être une faiblesse est en fait une richesse. Car même si elles diffèrent le maître pense que tous les Yi-King Dokas, en étant animés par la même passion, ont les mêmes codes de compréhension de ses principes. Ils permettent de vivre ensemble et de se comprendre.

Durant ses cours, le fondateur fait en permanence référence aux principes et à leurs valeurs. Par exemple, quand il faut tenir le pied en latéral, c'est douloureux. Mais le fondateur dit : « *courage ! Si tu n'as pas le courage tu abandonnes. Si tu abandonnes tu n'es pas un homme, si tu lâches, tu abandonnes tous tes copains* ». Il faut être solidaire avec tous ceux qui sont là. Pour lui, la pratique d'un art martial ce n'est pas quelque chose de mou. Donc l'esprit et le corps doivent être forgés... et les principes y participent. Car être courageux pour soi-même et pour le groupe, être fidèle, être sincère et être honnête avec ses camarades est la base du groupe et de sa solidarité dans le dojo durant un cours difficile, tout comme dans la vie quotidienne. Par exemple être parent, c'est aussi avoir le courage d'assumer ses actes et leurs conséquences pour soi-même et surtout pour les autres membres de la famille. Il faut avoir cette honnêteté, leur rendre compte de ce qui se passe. Etre fidèle aux règles qui sont instituées dans la famille. Et pour le maître Falakiko « *il faut avoir cette honnêteté d'être ce que tu n'es pas en vérité...* ».

Ces principes font partie du message du Yi-King Do. Par contre, le principe du Yi-King tient dans le seul mot du « *Yi-King* » : c'est « *transformation* ». L'équilibre est maintenu dans les perpétuelles transformations entre l'homme et la femme, le feu et l'eau, la mer et la montagne, entre les différents trigrammes. C'est le principe du Yi-King et de la Voie du Yi-King Do.

## **4.2 Les Quyens**

Pour le fondateur, le trésor, le fondamental du Yi-King Do, ce sont les quyens. En vietnamien quyen signifie « forme » (Kata en japonais, Kuen en chinois ou Poomse en coréen). Les quyens représentent le tracé fondamental de toutes les techniques de défense, de toutes les techniques de mains, de pieds rassemblées. Lorsque les techniques sont rassemblées morceaux par morceaux et déroulées selon une direction, alors, cela devient un quyen. Chaque quyen est une synthèse technique orientée selon la direction donnée par l'un des hexagrammes du Yi-King. Le quyen représente en somme une leçon. L'ensemble des 24 quyens forme le trésor du Yi-King Do. Donc l'objectif des quyens est de conserver le canevas technique et identitaire du Yi-King Do pour empêcher sa disparition et sa transformation qui conduirait à le dénaturer.

Pour le maître Falakiko, un quyen c'est une poésie pour apprendre les mots, pour pouvoir parler cette langue, cette pratique du Yi-King Do). C'est une poésie technique qui permet de

connaître les techniques du Yi-King Do. En cela il est contre l'idée, habituellement établie, qui est de considérer le kata comme un combat imaginaire : un combat contre soi-même, contre des agresseurs invisibles sous la forme d'un self-défense.

Le fondateur ne considère pas les quyens comme des combats imaginaires. Car si c'est un combat imaginaire alors pourquoi terminer toujours à la même place après avoir effectué les mêmes gestes. Un combat imaginaire est par définition un combat sans direction. Or les quyens ont des directions (en rapport à leurs hexagrammes) bornés par un début et une fin qui permettent de conserver la forme technique du Yi-King Do. S'il y a une direction sans point d'arrivée alors il n'y a pas de fin. Les quyens ne doivent pas être considérés comme un combat imaginaire.

En 1977, le maître Le Thai Thanh a élaboré, à partir du schéma et de la théorie du Yi-King les quyens. Des 64 hexagrammes du Yi-King, il a pu construire une série de 24 quyens comme base fondamentale du Yi-King Do. Pour le fondateur, il n'aurait pas pu faire le Yi-King Do sans la théorie du Yi-King parce que chaque direction représente l'une des 64 positions du Yi-King. Il n'a pu former que 24 quyens car il n'a pas pu aller au-delà dans sa compréhension du Yi-King.

Le fondateur s'est appuyé sur le Yi-King pour avoir un support philosophique. Car sans une réflexion, sans un trésor technique (quyen), sans une mémoire de l'école, son style ne serait qu'un simple sport de combat. Mais grâce au Yi-King, il a pu construire 24 quyens en partant des hexagrammes du Yi-King créant ainsi le trésor du Yi-King Do.

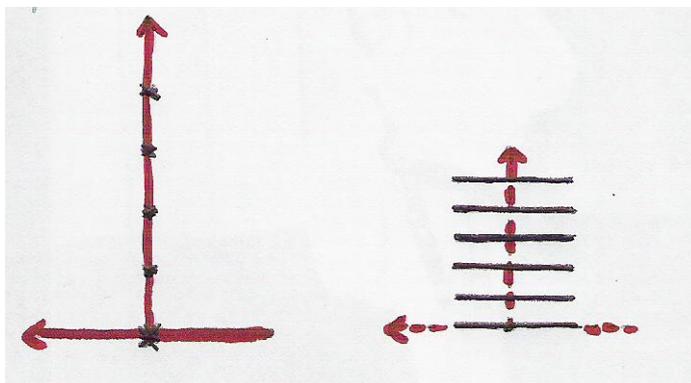
Le fondateur ne se considère pas comme le fabricant des quyens. Car c'est son parcours, ses expériences dans la pratique des arts martiaux et grâce aux enseignements techniques, philosophique de ses maîtres qu'il a pu découvrir la philosophie du Yi-King Do, du Thai Cuc Quyen.

Mais la compréhension profonde de ce mot est un travail sans fin. Qu'est ce que ça veut dire Yi-King Do ? Le Yi-King Do, c'est une discipline d'art martial car il possède la leçon du Tao, la leçon des quyens bien qu'il existe aussi intrinsèquement dedans la simple forme du sport de combat. Mais le Yi-King Do ne peut être réduit qu'à cette dernière forme.

Pour construire le Yi-King Do, le fondateur a dû commencer par construire le premier quyen car c'est une progression logique. L'enfant apprend les mathématiques par  $1+1=2$ . Le fondateur ne pouvait pas entrer directement par n'importe quelle position ou par n'importe quelle situation. Il a tout d'abord défini un but, un objectif. « *Quelle direction devons-nous prendre pour atteindre cet objectif ?* ». Cette réflexion initiale est indispensable. Les quyens en sont l'expression. Il y a un point de départ et un point d'arrivée et sur le parcours il y a des techniques de mains, de pieds, de coudes, de genoux, de défenses mais avec une fin. Cette synthèse technique des 24 quyens représente 24 positions du Yi-King, et à chaque position : la terre, le ciel... correspond une théorie du Yi-King. C'est dans le champ de cette théorie qu'il a développé chaque quyen. Il est violent ou il est protégé ou il est toléré, ou il est libre... Mais toujours un point de départ et un point d'arrivée...

Ainsi avant de produire chaque quyen, il a tiré le Yi-King afin de donner son nom, son interprétation et sa forme<sup>9</sup>. Ce quyen possède alors les déplacements, les caractéristiques et les techniques puisées dans l'un des 64 hexagrammes.

La trame d'étude du 1<sup>er</sup> quyen par le fondateur :



C'est la position « *K'ien* ». Le fondateur rajoute un axe pour construire son quyen. Il connaît le point de départ, le point d'arrivée du quyen. Et entre ces deux points, il rassemble toutes les techniques de mains et de pieds en les plaçant sur la direction *K'ien* du premier quyen : « *K'ien quyen* ». De plus, pour savoir le nombre de techniques qu'il va rassembler dans ce quyen, il s'appuie sur la théorie de l'hexagramme *K'ien*. Le *K'ien quyen* est donc long mais simple avec quatre mouvements.

<sup>9</sup>. Se référer à l'annexe 5.

Cet exemple, réduit à la plus simple expression schématique, permet cependant de mesurer à quel point le Yi-King est un élément déterminant du Yi-King Do. Donc la pratique martiale intelligente doit prévaloir sur le reste.

Lorsque les écoles d'arts martiaux cherchent à revenir à la source de leurs connaissances et à les perfectionner, elles se retrouvent bloquées car elles ne savent plus vraiment vers qui faire remonter leur filiation. Le maître Le Thaï Thanh rattache son style au traditionnel car sans cela il n'y a pas d'évolution possible. Le travail traditionnel est alors considéré comme une source d'idées et de perfectionnement. La technique est une finalité qui puise son sens, sa signification dans le « traditionnel ».

Contrairement à ces écoles qui sont bloquées, le Yi-King Do permet de nombreux canevas de quyens, car il trouve sa raison, son explication dans le Yi-King où s'inscrivent tous les changements de l'Univers. Le livre sacré représente une infinité de combinaisons. Si le Yi-King Doka sait revenir aux hexagrammes du Yi-King, il ne sera pas bloqué sur un mouvement ou sur un autre. Le Yi-King Do n'est pas un art martial figé dans ses traditions. Le fondateur pousse ses élèves à développer l'étude du Yi-King Do et de ses quyens. La jeunesse, c'est comme une sorte de plante verte, de jeune pousse. Elle va continuer d'évoluer alors que le fondateur se considère comme la vieille racine, celle qui a mise en place les bases fondamentales qui vont continuer à se développer selon la logique de la vie. Donc il souhaite voir l'étude et la réalisation d'un 25<sup>ème</sup>, 26<sup>ème</sup>, 27<sup>ème</sup> quyen... Car personne ne peut développer et comprendre la totalité du Yi-King. Il n'y a pas de limites à l'approfondissement de la Voie du Yi-King.

Dans cette optique, les maîtres du Yi-King Do doivent posséder leurs propres quyens. Ce règlement a été établi pour que les successeurs continuent le travail du fondateur qui s'est arrêté au 24<sup>ème</sup> quyen. Ainsi pour obtenir la ceinture noire 3<sup>ème</sup> dan, le prétendant doit présenter un nouveau quyen pour pouvoir continuer sa progression.

Le Yi-King Do n'est pas figé contrairement aux autres disciplines telles que le karaté où le nombre de katas et leurs formes restent immuables. Le fondateur a étudié les katas du Karaté et du Taek won do où à partir d'un certain niveau le pratiquant les connaît tous. Ces disciplines sont donc bloquées pour lui. Au Yi-King Do, le Yi-King Doka apprend les techniques jusqu'à la ceinture noire. Et après que la famille au sens large du Yi-King Do l'ait « nourri » c'est à lui de

venir « nourrir » la famille en produisant une synthèse de son expérience personnelle à travers la production de son quyen, refermant ainsi le cycle d'initiation au Yi-King Do. Dans ce travail, il faut une certaine logique dans les enchaînements. C'est difficile et en même temps cela peut être le début d'un autre cycle parce que soit il réussit à faire un quyen et il prend vraiment conscience de la masse de travail nécessaire, soit il ne réussit pas et il prend conscience de la nécessité à pousser son travail d'étude.

Pour le maître, la 3<sup>ème</sup> dan est la croix la plus difficile à porter à cause de ce quyen à produire. Cela représente en fait pour lui le premier vrai examen au Yi-King Do. Car il ne suffit pas de réussir à construire un quyen techniquement en lui donnant une logique, une homogénéité, une fluidité. Il faut aussi donner une valeur technique, morale et culturelle à ce quyen. Le combat du quyen à une histoire à travers les explications que lui donne son créateur.

C'est aussi un travail culturel dans la mesure où il s'inscrit dans la culture des arts martiaux. Le pratiquant vient se cultiver en pratiquant le Yi-King Do, ce quyen est le là c'est le prolongement de cette soif de culture. Le Yi-King Doka s'inscrit par son cheminement intellectuel et physique dans la lignée martiale. Cette élaboration et sa réalisation relie intimement le quyen et son créateur. Car un quyen ne trompe pas, il est ce qu'est la personne. Tout comme le combat, c'est une mise à nu du pratiquant. Après avoir incorporé l'enseignement du maître, l'élève doit en exhiber sa compréhension, son expression corporelle et technique dans son quyen.

Le Yi-King Doka peut également élaborer autant de quyens que sa compréhension du Yi-King le lui autorise. C'est la compréhension du Yi-King qui permet ne jamais être bloqué dans la recherche martiale. Elle met à la disposition du pratiquant un panel impressionnant de techniques, comme nous pouvons l'observer dans la construction et la pratique des quyens.

C'est par l'apprentissage correct des quyens que le Yi-King Doka peut progresser, d'un point de vue technique et stratégique, au sein de la Voie du Yi-King. Autre particularité de son école, tous les quyens à mains nues sont adaptés aux différentes armes étudiées (bâton, saï, nunchaku, tonfa, katana...) ce qui démultiplie d'autant le nombre total de quyens. Mais retenir l'ensemble des quyens est une tâche difficile, c'est impossible de retenir les 24 quyens plus leurs adaptations dans les huit armes (soit 192 quyens au total). Face cette difficulté, le fondateur exhorte chaque maître à trouver son système.

Le maître Falakiko a pris le parti de n'apprendre aux gradés que les trois quyens de base de chaque arme (bâton, katana, tonfa, nunchaku, sabre chinois, saï, éventail). Car si le gradé maîtrise bien son arme et ses trois premiers quyens, alors il peut à partir des autres quyens mains nues et les adapter lui-même à son arme.

Cette démultiplication des possibilités nous renvoie à la véritable nature du Yi-King. Le Yin et le Yang ont donné les huit trigrammes, puis par transformation ils ont donné les 64 hexagrammes. Les 64 positions du Yi-King, puis 64 multipliés par 64, multipliés par 64... Le Yi-King Do n'est figé ni par son nombre de quyens ni par leurs formes. Dans cette logique, un élève peut transformer par inadvertance un quyen mais si cette transformation se révèle plus intelligente, plus efficace alors le Yi-King Do en sera enrichi et gardera cette nouvelle forme. Le Yi-King Do est à l'image du Yi-King en perpétuelle évolution et transformation, tout en conservant son identité et son équilibre.

L'autre manière de ne pas perdre le trésor des quyens c'est de le transmettre. Pour le maître Falakiko les quyens sont tellement compliqués qu'il faut les donner à quelqu'un. Apprendre à un autre Yi-King Doka un quyen permet de le réactualiser pour ne pas l'oublier car la transmission d'un quyen ne se déroule jamais de la même manière d'où toute la richesse de ce travail pédagogique et technique. Ainsi l'enseignement même des quyens fait partie intégrante de l'apprentissage. Le Yi-King Doka les perçoit différemment. Les savoirs de l'apprentissage et de la transmission sont complémentaires.

Bien entendu, le Yi-King Do permet une progression logique du pratiquant, par rapport aux différentes étapes où se mêlent à la philosophie du Yi-King d'autres éléments plus concrets à travers les disciplines étudiées par le fondateur. Le quyen est une direction et un apprentissage spirituel progressif par rapport à toutes les techniques à partir des bases jusqu'aux plus difficiles.

Dans les quyens, le débutant s'intéresse d'avantage aux déplacements de base et moins aux techniques de combat proprement dites. A un stade plus avancé, le pratiquant dans l'exécution des quyens a moins de déplacements à faire et davantage de techniques. Cette progression obéit à une logique car les déplacements ne servent à rien s'ils ne sont pas porteurs de techniques maîtrisées.

De simples au début, où à un déplacement correspond une technique, les quyens se complexifient par la suite, où sur un déplacement d'un quyen élevé vient se greffer les techniques séparément apprises dans les quyens de débutants. Cette complexification fait une économie de mouvements très utiles au combat, ce qui n'empêche pas les Yi-King Doka de retrouver les déplacements qui lui sont nécessaires, si ceux-ci ont été correctement assimilés à travers l'étude des quyens de base.

### **4.3 La notion du message**

La qualité du message qui est transmis au Yi-King Do est une préoccupation permanente pour ses cadres pour faire en sorte que les pratiquants reçoivent un enseignement apte à les nourrir, à les former au-delà de la simple pratique technique. Pour le maître Falakiko, la pratique et la pensée, forme ce qu'il appelle le message. Ce sont deux choses indissociables et/ou dissociées. Il garde toujours à l'esprit le message dans son enseignement pour ne pas s'en écarter. Pour pouvoir parler du Yi-King Do, il faut connaître le Yi-King-Do dans ces différents aspects (technique, physique, moral, spirituel) découlant de la théorie du Yi-King.

Le Yi-King Do est un art de vivre permettant d'évoluer dans son corps et dans son esprit. C'est aussi un rituel dans la mesure où le pratiquant entre dans la routine des entraînements qui scandent sa vie au rythme des compétitions, des stages et des cours.

C'est une philosophie qui permet de vivre en collectivité et de se positionner dans la vie de tous les jours en s'appuyant sur ses principes. Le Yi-King Do est un vecteur.

C'est aussi une hiérarchie mais sans l'idée de soumission. Dans le « salut », le pratiquant s'incline sans baisser le regard. Car le salut ouvre le dialogue, l'échange entre êtres humains. C'est la marque du respect mutuel entre deux entités.

C'est un point de rencontre entre des hommes d'où l'importance de l'accueil au Yi-King Do et de la qualité du message qu'il veut véhiculer. Les gens viennent parce qu'ils ont envie de pratiquer parce qu'ils trouvent dans le Yi-King Do des choses intéressantes pour eux ; tout comme ils peuvent partir et revenir selon leur gré. L'un des objectifs du Yi-King Do, c'est d'être capable de rassembler, d'unir, de se retrouver autour d'une pratique.

Le Yi-King Do est multiple car chaque Yi-King Doka a son interprétation de la Voie du Yi-King de par ses expériences passées, son vécu de la pratique, ses objectifs, son âge... Maître Thanh pense qu'un pratiquant c'est d'abord un « *être humain* ». Si le Yi-King Doka ne sait pas parler à un être humain, s'il ne sait pas ce qu'est un être humain, s'il ne sait pas comment vit un être humain, s'il ne prend pas en compte l'aspect de l'être humain, il ne sera pas un Yi-King Doka. Ou alors il y aura quelque chose qui sera cisailée dans ses relations. Donc dans le message, chaque être est une maison. Le maître Falakiko est conscient qu'il doit être une maison pour les pratiquants. C'est-à-dire qu'il doit savoir accueillir ; il doit savoir parler aux gens. Sans être un exemple, il faut être tout simplement soi-même avec honnêteté et sincérité. Le fait d'être doit donner le sentiment aux pratiquants que le maître leur apporte quelque chose.

Le message du Yi-King Do serait, pour le maître Falakiko, en synthétisant en une seule phrase « *c'est être bien dans sa tête et dans sa peau. C'est bien vivre, dans la société et dans sa famille et puis tout faire pour se développer* ». Il utilise aussi la métaphore de l'arbre avec son tronc qui représente la colonne vertébrale et ses branches les différents maîtres. Le tronc forme le socle commun à partir duquel plusieurs branches se développent. Le message, c'est le socle commun. Les racines représentent l'enseignement, les valeurs, la philosophie du Yi-King Do, l'esprit du Yi-King Do. C'est ce qui a fait que le Yi-King Do existe. Le tronc de l'arbre, c'est le message qui est diffusé ; c'est le corps. Et les branches ce sont les différentes manières de l'enseigner. Mais si une branche s'écarte trop du tronc alors c'est la création d'un nouvel art martial, d'un nouvel arbre, d'un nouveau message.

En dehors de cet aspect formel, il y a la façon dont les pratiquants vont recevoir ce message. Puisse que pour vivre le message dépend du maître et du Yi-King Doka qui le reçoit. Il y a toujours un écart entre le message prescrit et voulu par le maître et le message produit réellement. Cette réalité est prise comme une richesse par le maître. Cela le contraint à toujours rester vigilant par rapport au message transmis et à laisser le message vivre par lui-même en quelque sorte.

Le message, pour être bien compris nécessite aussi un temps d'assimilation et de maturation. C'est pour cela que le maître suit un rythme, une cadence particulière qui aboutit à une évolution de sept à huit ans pour devenir ceinture noire. Contrairement à certains styles qui réduisent ce temps nécessaire à quatre ans et qui posent alors la question de la qualité de leur

instruction. Tout ne peut pas s'appréhender en même temps. L'écoulement du temps est une partie intégrante de la formation du Yi-King Doka.

Tout comme le Yi-King Do qui n'est pas assujéti à un pouvoir extérieur, les pratiquants vont et viennent à leur guise. Il n'y a pas la volonté dans le Yi-King Do de s'attacher ses pratiquants. Ce point rejoint l'un des fondements du Yi-King Do qui est la gratuité des cours. Le maître n'est pas rémunéré pour ses enseignements. Contrairement à certains professeurs qui font tout pour garder leurs élèves. Du maître au premier novice, chacun vient volontairement pratiquer ou enseigner. Le maître reste naturel. Ce ne sont pas les élèves qui guident le cours. Il a la maîtrise de l'enseignement et du message qu'il veut transmettre.

La qualité du message qui est transmis aux élèves au sein des arts martiaux est importante car les dérives violentes dans leurs utilisations existent. Nous rappelons encore ici que les arts martiaux ne sont pas un simple sport mais des pratiques martiales pouvant infliger des graves blessures voire la mort. La responsabilité du pratiquant dans l'utilisation de son art nous renvoie à la différenciation entre les dimensions internes et externes. S'il n'y a que de l'externe cela devient un sport de combat sauvage. Pour le maître Falikiko, si cette dérive existe, c'est peut-être parce que les enseignants et leurs pratiquants se sont arrêtés à la simple maîtrise technique sans travailler le message ou alors le message n'est pas clair ou le message n'est pas passé. Il faut laisser au pratiquant le temps d'attendre le message de l'exploiter, de le mettre à l'épreuve dans la pratique aussi.

La dimension « familiale » est la force et la faiblesse du Yi-King Do. Le but n'est pas de produire 300 ou 400 élèves ou de multiplier les écoles. Au départ, le fondateur ne voulait enseigner qu'à un groupe restreint et qu'il reste ainsi. Dans ce sens, il s'inscrit dans la lignée traditionnelle des arts martiaux qui était des pratiques familiales et secrètes. L'esprit familial domine par rapport à l'esprit d'entreprise car le maître a reçu l'enseignement du fondateur gratuitement. Le Yi-King Do veut développer un esprit de partage et de convivialité parmi ses pratiquants.

Si le Yi-King Do continue à exister, c'est grâce à la solidité et à la qualité du fondateur qui forme les racines de l'arbre. Au-delà de la qualité de l'enseignement, ce sont ses qualités d'homme qui en sont la source. Parmi ses qualités, le maître Falakiko a pu surtout noter son esprit de justice, d'honnêteté, comme le fondateur lui disait « *je ne peux pas t'apprendre quelque*

*chose que je ne sais pas. Je ne peux pas t'apprendre quelque chose que je ne maîtrise pas* » sans oublier la sincérité et au-delà de tout ça, une grande simplicité. Au Yi-King Do, tous les pratiquants sont dans la même maison. Pour le maître Falakiko, les états d'esprit, de respect et de confiance particulière sont communs à certaines pratiques sportives. Où les pratiquants se font mal. Cette souffrance reçue et portée à l'autre fini par lier les pratiquants. Ils sont liés autour d'une même pratique, d'une même expérience, d'une même douleur nécessaire et acceptée pour progresser. Il faut être solidaire pour aller jusqu'au bout de soi-même. « *C'est un peu comme si tu te servais de l'énergie de l'autre pour te transcender et aller jusqu'au bout* » (le maître Falakiko).

En fait la maison du Yi-King Do pour le maître Falakiko, c'est le fait de se connaître entre membre du club. Et être de la maison, c'est comme faire partie de sa famille. Celui qui pratique du Yi-King Do fait partie du même groupe, donc il appartient à la même maison. C'est-à-dire dans l'esprit du maître, celui qui n'est pas de la maison est en fait un étranger. C'est aussi une façon de mettre à l'aise chaque membre. Et pour que cette relation fonctionne il faut savoir accueillir tout comme il faut savoir être accueilli. La maison peut être l'endroit où il est né. Ça peut-être son pays, son quartier ou la famille à laquelle il appartient. Cette la notion de maison est importante car celui qui a une maison peut aller où il veut. Sa maison elle restera toujours... la maison c'est toujours la sécurité pour le maître Falakiko.

Chaque pratiquant est aussi la maison du Yi-King Do. Parce que le Yi-King Do est un art martial mais c'est aussi un message. C'est une façon de vivre ensemble. C'est une manière d'aider les gens. Les gradés de par leur temps de pratique et d'incorporation de ce message sont et peuvent représenter le Yi-King Do partout où ils sont. Là où ils sont, là est la maison du Yi-King Do. Pour le maître Falakiko, les Yi-King Dokas sont liés par le message.

Par contre le Yi-King Do ne doit pas devenir la seule maison d'un Yi-King Doka. C'est une frontière qu'il ne doit pas franchir. Le pratiquant ne doit pas devenir l'esclave de ce mode de vie. Cela peut être une aide. Cela peut être quelque chose sur laquelle il peut s'appuyer. Le Yi-King Do ne doit pas sortir de son rôle malgré tout ce qu'il peut apporter. Tout individu doit conserver ce qu'il avait avant. Le maître veut éviter la dérive sectaire qui peut être observée dans certaines écoles. Les Yi-King Dokas doivent pouvoir se regrouper, être capable de travailler collectivement, de penser collectivement, de faire des choses collectivement, tout en respectant les divergences et les origines de chacun.

## **5.0 LA PRATIQUE DU YI-KING DO**

### **5.1 La pratique : mains nues et armes**

Le fondateur veut que chaque Yi-King Doka mesure l'importance du danger potentiel du Yi-King Do lors de l'entraînement. Il ne faut pas oublier qu'avec les arts martiaux, les coups de pieds et les techniques de mains peuvent suffire à tuer. Le passage à la compétition est un bon moyen pour faire prendre conscience des risques.

Le maître Le Thai Thanh préfère choquer un individu pour que celui-ci prenne conscience des dangers, avant que l'irréversible ne se produise. Le Yi-King Do forme des élèves responsables dans l'utilisation des techniques. Ainsi pendant les cours, le maître insiste sur l'efficacité et le potentiel destructeur du Tae Kwon Do, du Kung Fu Shaolin Wing Chun et de tous les autres styles constituant le Yi-King Do. Dans un souci d'information, le Yi-King Do démontre les dangers qu'il y a à se méprendre sur le sens de la pratique martiale en la considérant comme un simple sport mais la seule démonstration ne suffit pas.

Le but est d'écartier le danger plutôt que de le susciter. Ainsi, la responsabilité n'est pas la seule chose enseignée. Sans chercher à fabriquer des soldats, la discipline est également imposée pour :

- 1°) faciliter la progression du pratiquant, au sein de cours non perturbé,
- 2°) apprendre au Yi-King Doka à être méthodique et réfléchi, car une pensée confuse n'a jamais été bonne conseillère.

L'apprentissage se fait selon une progression en rapport avec l'acquisition du contrôle de son corps : équilibre, mouvement, force, et de son esprit : connaissance des techniques, applications, confiance en soi et connaissance de sa pratique.

De plus le Yi-King Do se pratique dans un kimono blanc symbole de pureté contrairement aux autres arts martiaux vietnamiens (marron, bleu, noir...).

Après dans la pratique, le Yi-King Do s'adapte aussi au rythme occidental. Les pratiques des arts martiaux ne se font plus à demeure chez le maître où l'enseignement se fait dans chaque instant contrairement tradition asiatique.

Ici en France, les Yi-King Dokas mènent de front leur vie professionnelle, familiale et le Yi-King Do. Dans ce cadre, le Yi-King Do n'est pas enseigné en permanence, ce qui n'est pas incompatible avec une pratique quotidienne.

Dans le cadre de l'enseignement, tous les jours de la semaine ne sont pas équivalents pour le maître Falakiko.

-le lundi

Les individus sont « un petit peu » fatigués mais ils sont partants car c'est le début de la semaine.

-le mardi

Les cours sont chargés et dynamiques. C'est le bon jour, car les pratiquants sont le plus réceptifs et ils sont prêts physiquement. C'est un cours est très mouvementé pour mettre le plus de chose.

-le vendredi

Le cours est un peu plus léger avec la fin de la semaine. Les pratiquants ont besoin de se poser. C'est un cours est dans la mesure plus orienté sur la réflexion. Le cours doit être fluide, les assauts simples, pas de grandes séries non plus et ceci pour tous les grades. L'idée est de transpirer beaucoup mais dans la simplicité contrairement au mardi.

Un cours doit satisfaire tout le monde. Aussi faut-il prendre en compte le groupe, les âges, les niveaux de grades, les petites blessures... Il faut prendre la température du groupe avant de débiter une séance car la pratique du Yi-King Do, c'est aussi se retrouver pour parler...

Fidèle à ses principes, toutes les techniques du Yi-King Do sont en vietnamien. Bien évidemment durant la pratique, l'explication est réalisée en français. Néanmoins les pratiquants doivent mémoriser les noms des techniques et des Quyens en vietnamien.

Pour comprendre ce qu'est la pratique du Yi-King Do, il est nécessaire de la classer parmi les arts martiaux existants. Il faut rappeler que ce style extrait son essence d'arts martiaux anciens et qu'il adapte ses techniques de pieds, de poings et d'armes aux morphologies européennes.

L'intérêt des différentes disciplines présentes dans le Yi-King Do est multiple. Elles se complètent d'un point de vue non seulement martial mais aussi pédagogique.

Du point de vue martial, le Yi-King Do regroupe l'ensemble des coups de pieds du Tae Kwon Do tout en en offrant une vision unique. Le fondateur est l'une des rares personnes à avoir étudié la quasi-totalité de ce style (*Hwarang Do*, les écoles *Oh Do Kwan*, *Hwarang Kwan*). Il peut, par sa compréhension de la philosophie du Yi-King adapté aux coréens, transmettre l'importance de ces coups de pieds dévastateurs.

A travers le Kung Fu Shaolin Wing Chun, le Yi-King Do permet de réagir instantanément et de neutraliser l'attaquant avec des enchaînements d'esquives, des mouvements rapides des mains, des blocages, des balayages ainsi que des coups bas visant l'avant et l'arrière du genou, le tibia ou encore le bas-ventre.

Au Yi-King Do, les attaques sont portées à moyenne et longue distance pour correspondre à l'allonge naturelle des Européens. Les coups de pieds du Tae Kwon Do sont efficaces pour maintenir l'adversaire à distance et pour l'empêcher d'avancer.

Si les boxes ne sont pas les éléments majeurs, elles restent utiles quand les autres éléments (Kung Fu Shaolin Wing Chun, Tae Kwon Do, Karaté) perdent leur efficacité. Elles sont particulièrement adaptées aux distances réduites. Les coups de poings sont donnés sans rotation avant l'impact pour permettre de toucher la cible dans sa totalité sur un plan vertical. La surface soumise aux lois de la gravité est ainsi réduite.

La plupart des déplacements sont basés sur le Kung Fu Shaolin Wing Chun et le Tae Kwon Do. Les positions des jambes sont étudiées pour donner aux pratiquants européens l'aisance nécessaire pour garder l'avantage.

Chaque style développe des positions de gardes et de blocages particulières par rapport à leur logique de combat. Nous pouvons retenir les quelques grandes caractéristiques générales :

- au Kung Fu Shaolin Wing Chun, n'importe quel mouvement de garde devient une attaque,
- au Tae Kwon Do, la garde est haute et plus ouverte,
- au Karaté Shotokan, la garde est plus basse et plus fermée,
- à la Boxe thaïlandaise, la garde est parallèle, haute et fermée,

-à la Boxe française, la garde est plus fermée et un peu moins haute que le Tae Kwon Do,  
Le Yi-King Doka tient sa garde haute et fermée. C'est un mélange entre les positions du Tae Kwon Do, du Karaté et des boxes.

L'ensemble des techniques de pieds et de poings que l'on retrouve dans la majorité des arts martiaux traditionnels est utilisé au Yi-King Do (parades, esquives et attaques).

Dans sa méthode de travail, le Yi-King Do opte en particulier pour le combat rapproché. Cela donne une attention équilibrée autant dans les coups de pieds que dans les coups de poings. Grâce aux arts martiaux traditionnels notamment, le Yi-King Doka dispose d'un éventail assez large d'utilisation des pieds et des poings :

- le coup de pied direct,
- le coup de pied latéral,
- le coup de pied circulaire,
- le coup de pied en colimaçon,
- le coup de pied en « S »,
- le « Catato » : le coup de pied marteau qui une spécificité du Yi-King Do,
- le coup de pied latéral retourné,
- le coup de pied circulaire retourné.

Ces coups de pieds peuvent se donner en assaut ou sauté, du pied avant ou arrière et à toutes les hauteurs.

La boxe libre vietnamienne, le *Vo-Tu-Do* (dont les coups sont proches de la boxe thaïlandaise) démultiplie les possibilités d'attaque du Yi-King Do. Ainsi, nous trouvons :

- les coups de tibia,
- les coups de coude,
- les coups de genou,
- les coups de tête,
- les projections et les immobilisations au sol.

La casse occupe une place importante, notamment lors des démonstrations. Elle permet de mesurer sa force et sa technique. Elle n'est enseignée qu'à partir de la ceinture noire.

Toutes ces remarques, ces techniques et ces positions ne sont pas figées. Il faut garder à l'esprit que le fondement du Yi-King Do est le *livre sacré des mutations*. Le monde est en perpétuel changement et les pratiquants aussi. Il ne peut donc pas adopter une position et une pratique figée. L'important pour le Yi-King Doka est de pouvoir s'adapter aux situations qu'il rencontre. Ainsi il peut modifier sa garde, ses enchaînements et sa stratégie de combat selon son ou ses adversaires (avec ou sans armes). Le Yi-King Do doit permettre à celui qui le pratique de survivre tel en est la logique fondamentale à côté de celle de permettre au pratiquant de trouver son équilibre.

A partir de la ceinture verte (au niveau moyen), les Yi-King Dokas débutent le maniement des armes. Cet apprentissage représente en termes de culture martiale une source de techniques supplémentaires et de renforcements des acquis. Les armes<sup>10</sup> sont classées selon deux catégories : les armes paires et les impaires. Ce classement a des répercussions dans le cérémonial et le maniement.

La pratique des armes nécessite la maîtrise des bases du combat à mains nues et en retour les armes permettent d'en améliorer la connaissance. Les armes s'utilisent comme un prolongement de la main et donc des techniques du combat à main nue du Yi-King Do.

## **5.2 La pratique du combat**

Pour le maître, le combat est quelque chose de particulier, car accepter de combattre, c'est accepter de ce faire mal. Quelqu'un qui se bat, c'est quelqu'un qui se met à nu. Sur le ring entouré par les spectateurs, le combattant n'a que ses bras, son kimono et rien d'autre pour se défendre. Il se met à nu. C'est une épreuve de vérité par rapport à tout ce qu'il a appris.

Si le combat est physique, il ne peut pas être réduit qu'à l'aspect physique. Le combat est aussi mental. Pour le maître Falakiko « *le combat est toujours quelque chose de vivant* ». C'est un combat dans le combat. Avant de combattre, le pratiquant doit mener un combat

---

<sup>10</sup>. Se référer à l'annexe 6 pour le descriptif.

psychologique et un combat physique dans sa préparation. Le combattant ne peut pas faire les choses à moitié, le combat est un don total.

Pour le maître Falakiko, le combat représente une chance dans la pratique d'un art martial. Car c'est un dépassement contrôlé qui est nécessaire pour progresser. Tout le monde ne combat pas. Mais il ne pense pas que ce soit nécessaire de combattre pour être un bon pratiquant. Par contre, il est nécessaire de l'avoir fait pour pouvoir apprendre à d'autres à se battre. Dans la relation entre l'enseignant et l'élève s'élabore une relation de confiance qui donne toute sa valeur au message sur le combat transmis lors des cours ou lors des compétitions.

Mais la pratique du combat en compétition n'est pas obligatoire au Yi-King Do. Chaque pratiquant se positionne comme il l'entend. Pour le maître, c'est une question de respect car combattre c'est se faire mal. C'est se dépasser tout en se mettant à nu sur le ring. Et tous les pratiquants ne viennent pas forcément pour combattre. Certains viennent seulement pour un sport de loisir et de détente.

Dans le combat, le plus dur est avant et après le combat mais jamais pendant parce qu'avant, il faut être prêt, donc, il faut dire j'y vais. Le pratiquant peut gagner comme il peut perdre et il peut aussi prendre un mauvais coup. Il n'est pas toujours évident de se prendre une droite et de savoir que l'on est regardé. Après il faut gérer le résultat du combat.

C'est toujours plus facile de gérer une victoire qu'une défaite. Mais il faut savoir gérer les deux situations. Car pour le maître Falakiko, au combat, les victoires d'une part ne sont pas éternelles et d'autre part une fois passées il faut préparer le prochain affrontement. Dans la défaite, il faut d'abord « digérer » le résultat avant de gérer ce combat. La digestion passe par une remise en question. Cela passe aussi dans le fait d'accepter son niveau, accepter que l'autre soit plus fort que soi. Et cela passe aussi en reconnaissant que sa préparation n'était pas suffisante.

Par contre, la compétition combat et technique (quyen) ne sont pas équivalentes. Ce n'est pas la même douleur. Dans un quyen technique, il faut travailler l'endurance, le souffle. Il faut travailler techniquement mais le Yi-King Doka ne porte pas de coups. Et soit il gagne ou il perd la compétition. En d'autre terme soit il a bien exécuté son quyen ou pas.

Alors qu'au combat, ce n'est pas le même engagement physique. Le combattant échange des coups et souffre pendant après le combat. Il n'est donc pas dans le même état d'esprit par rapport à la compétition technique.

A côté de l'aspect de la compétition, le Yi-King Doka doit aussi développer l'intelligence du combat car apprendre à combattre, c'est aussi apprendre à ne pas combattre. Il y a une différence entre être à l'aise en cours techniquement et savoir combattre.

- combattre, ce n'est pas que frapper ; c'est aussi réfléchir,
- combattre, c'est aussi se protéger d'abord et protéger les siens.

Dans des rixes à l'extérieur du cadre protégé du club ou de la compétition, un Yi-King Doka peut être amené à se battre pour se protéger ou pour protéger les siens. Mais il y a plusieurs façons de protéger ses proches et la meilleure façon, c'est de ne pas frapper même si après, il peut se dire qu'il est pratiquant d'un art martial et qu'il aurait pu, qu'il aurait dû se battre. Si l'objectif, c'est de mettre à l'abri ses proches et qu'il a réussi, ouais c'est bon.

L'enseignement de l'art martial pour le maître Falakiko, c'est un enseignement dans le sens d'un développement des facultés physiques et intellectuelles du pratiquant. Quand il s'inscrit, c'est pour devenir plus intelligent dans le combat ce qui n'est pas synonyme d'être fort au combat. Le maître cherche à enseigner aux Yi-King Dokas à être fort pour faire face à des situations de combat. C'est à dire qu'un combat gagné n'est pas forcément celui qui a nécessité l'usage de la violence.

### **5.3 Les Yi-King Dokas**

Dès l'instant, qu'il a intégré la salle, le groupe, l'individu est un Yi-King Doka puisse qu'il en a accepté les règles et le port du kimono. Il a accepté de pratiquer l'art du Yi-King Do. Il n'y a pas de distinction. Les grades différencient mais sans dissocier. Ils marquent les différences de niveau de pratique. Mais le grade ne dissocie pas les individus. En fait, les pratiquants sont liés par la pratique, liés par l'esprit du Yi-King Do. Et partant de cette idée là, être Yi-King Doka, c'est être tous de la même poignée, quelque soit le grade. La ceinture noire est un Yi-King Doka, la ceinture blanche est un Yi-King Doka.

Les arts martiaux ne sont plus réservés à une catégorie d'individus ou à une caste. La pratique s'est démocratisée. Tous les pratiquants ne cherchent pas à devenir des compétiteurs de haut niveau.

Dans la pratique des arts martiaux, les motivations sont multiples. Certains viennent pour l'aspect zen à la recherche d'une hygiène de vie, du calme, de la sérénité. D'autres viennent pour transpirer ou encore pour accroître leur maîtrise dans les arts martiaux. Pour le maître Falakiko, il s'agit de respecter le choix des pratiquants et leurs besoins sans pour autant dénaturer le Yi-King Do. Et certains viennent trouver un exutoire, un défolement.

Le Yi-King Do est une pratique inscrite dans un tissu social. Il doit être en phase avec la société. Pour cela le Yi-King Do doit rester à l'écoute des besoins des pratiquants. Cette contrainte oblige le maître Falakiko à être dans cette recherche permanente d'adéquation.

La pratique modifie les parcours personnels et professionnels selon le niveau d'investissement du pratiquant. Pour le maître Falakiko, les gens viennent aussi pour apprendre à se défendre. Les arts martiaux et le Yi-King Do sont des activités de combat.

Nous pouvons répertorier différentes catégories de Yi-King Dokas :

1°) les pratiquant novices qui viennent découvrir une pratique

Ils se répartissent selon leur degré d'implication dans la pratique qui va avoir une incidence directe sur leur présence dans l'école ;

a°) soit ils en font un sport loisir et ils ne sont pas imprégnés par le Yi-King Do et ils partent au bout de trois ou quatre ans.

b°) soit ils s'imprègnent et ils entrent dans le Yi-King Do et s'engagent dans la « *Voie du Yi-King* ».

2°) les pratiquants avertis

Ils ont déjà pratiqué deux ou trois styles auparavant avant, ils savent ce qu'est la pratique d'un art martial ou d'un sport de combat. Ils viennent avec une demande réelle :

a°) soit pour travailler leur technique, leur maîtrise,

b°) soit pour travailler l'aspect compétition,

c°) soit l'un ou l'autre.

3°) ceux qui ne viennent pas ni pour un sport de combat et ni pour pratiquer un art martial ; ils sont là pour acquérir une maîtrise technique sans s'attacher au message véhiculé par le Yi-King Do.

4°) ceux qui viennent chercher le côté zen, c'est-à-dire qu'ils sont dans une recherche du mieux être, du mieux vivre, d'une relaxation...

5°) les enfants, pour qui le Yi-King Do est de l'éveil. L'idée étant de leur faire découvrir un sport, un groupe.

6°) les vétérans, entre guillemets viennent pour s'entretenir, pour une remise en forme ou pour travailler plus le côté interne du Yi-King Do.

7°) ceux qui recherchent le cadre associatif

Ici le Yi-King Do joue son rôle de club associatif où s'unissent les individualités autour d'une pratique ; il représente alors un lieu de rencontre, un passe temps, le Yi-King Do est un lieu où se créer des connexions entre les pratiquants. C'est-à-dire qu'ils viennent pour le Yi-King Do et ils y lient de nouvelles amitiés.

Pour le maître Falikiko, le Yi-King Do n'est pas une confrérie mais une grande maison intergénérationnelle où les individus se dépensent, travaillent, s'amuse, se rencontrent... au sein d'un cadre théorique et technique. C'est aussi le trait d'union entre des personnes qui ne se seraient jamais rencontrées autrement. C'est une maison qui accueille des personnes différentes dans leurs histoires, dans leurs motivations autour d'un état d'esprit, d'un respect et d'une confiance entre les membres.

Comme nous le constatons les motivations sont multiples. Elles peuvent se chevaucher et évoluer dans la pratique. Le Yi-King Do peut répondre à chacune de ces attentes. C'est une technique qui peut être très violente et qui peut aussi développer un aspect philosophique.

Le Yi-King Do est en partie ce qu'en fait le Yi-King Doka sous la supervision du maître. Les arts martiaux ne sont pas des pratiques anodines. D'une part le Yi-King Do peut potentiellement tuer et d'autre part il peut modifier les parcours personnels et professionnels des pratiquants selon son niveau d'investissement.

## CONCLUSION

Le livret le Yi-King Do a pour vocation de présenter ce qui fait l'essence de la Voie du Yi-King. Il s'adresse aux Yi-King Dokas comme aux non-pratiquants.

Le Yi-King Do est avant tout une histoire de rencontres entre des mondes différents, entre des personnes autour d'une pratique aux multiples facettes. Chaque Yi-King Doka représente et porte en lui une version personnalisée du Yi-King Do, selon son cheminement dans cette Voie. Mais de l'hétérogène des pratiques, émerge l'homogénéité d'un style, d'un art de vivre dans son rapport au monde.

S'investir dans les arts martiaux n'est pas un geste anodin, car personne ne peut dissocier la pratique et le parcours initiatique qu'ils représentent. L'écriture de ce livret a suivie cette même logique. L'objet de pratique tout comme l'objet de recherche s'empare de l'individu et ce qui n'est qu'un exercice intellectuel au commencement devient au fil de la progression un enseignement sur le style lui-même, sur autrui et sur soi-même. « *L'initiation est l'entrée dans l'univers des règles, des limites et des frontières. Etre initié, c'est mourir pour naître. [...] l'homme transcende le désordre de la mort puisqu'il donne un sens à la douleur de mourir à un état pour naître à un autre. Par elle, il affirme le savoir qu'il a acquis c'est-à-dire la culture intégrée dans le chemin parcouru et pour laquelle il a eu la force et l'énergie d'accepter les épreuves. La vie lui a été donnée sans qu'il ait pu imprimé sa volonté, mais par l'initiation [...] en acceptant de mourir à l'autre, [...] celui des non-initiés* » (Habersetzer, 1992, p.64).

Ce livret se veut être une invitation à la découverte de toute la richesse du Yi-King Do pour les non-pratiquants et à la redécouverte de son rapport à ce style pour les Yi-King Dokas. Dans les deux cas, nous espérons que cette lecture suscitera des réflexions, des questionnements féconds autour de cette pratique !

## BIBLIOGRAPHIE

- Belloc, B. (2002). Une nomenclature pour les activités physiques et sportives : 335 disciplines, 34 familles, 9 classes. *Ministère de la jeunesse et des sports - Mission Statistique Stat-Info*. Mars. N°02-02. p. 1-6.
- Bouffin, S. (2005). Les licences 2004. Une approche par disciplines sportives. *Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative – Mission statistique Stat-Info*. Décembre. N°05-06. p.1-7.
- Braunstein, F. (2001). *Les arts martiaux aujourd'hui. Etats des lieux*. Paris : L'Harmattan.
- Dervaux, S. (1997). *Traiter la déviance par la pratique éducative des activités de combat*. Villeneuve d'Ascq : Presses Universitaires du Septentrion.
- Club Yi-King Do Tokalelei. (1995). *Yi-King Do. Théories fondamentales et applications*. Cergy.
- Club Yi-King Do Tokalelei. (1997). *Yi-King Do. Quyen, creation et adaptation*. Cergy.
- Club Yi-King Do Tokalelei. (2000) *Vietnam Thai Cuc Quyen ou Yi-King Do France-Vietnam*. Cergy.
- Club Yi-King Do Tokalelei. (2003-2004). *Le livret réservé aux enseignants du Yi-King Do*. Cergy.
- Crémieux, J., et Audiffren, M. (1996). Arts martiaux, arts de défense ou arts de combats ?. In Fouquet, G., et Kerlirzin, Y. *Art martiaux, sports de combat*. Paris : Ed. Vignot.
- Fouquet, G. (1996). Que faut-il entendre par arts martiaux ?. In Fouquet, G., et Kerlirzin, Y. *Art martiaux, sports de combat*. Paris : Ed. Vignot.
- Habersetzer, R. (1992). *Découvrir les Ko-Budo d'Okinawa*. Paris : Amphora. Col.
- Habersetzer, R., et Habersetzer, G. (2000). *Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient. Technique, historique, biographie et culturelle*. Paris : Ed. Amphora.
- Habersetzer, R. (2001). *Kung-Fu. Trois mille ans d'histoire des arts martiaux chinois*. Paris : Ed. Pygmalion, 1976.
- Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative – mission statistique. (2005). Les chiffres clés du sport. *Stat-Info*. Novembre. N° 05-07, p.1-14.
- Muller, L. (2003). La pratique sportive des jeunes dépend avant tout de leur milieu socio-culturel. *Ministère des sports - Mission Statistique Stat-Info*. Novembre. N°03-07, p.1-4.
- Muller, L. (2005). Age, diplôme, niveau de vie : principaux facteurs sociodémographique de la pratique sportive et des activités choisies. *Ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative – Mission Statistique Stat-Info*. Novembre. N°05-05. p.1-4.

Nathan, T. (1994b). *L'épistémologie complémentariste dans les sciences humaines*. Séminaire de l'IRSA, université Montpellier III. 09 décembre.

Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. Paris : INSEP-Publications.

Parlebas, P. (1985). La motricité ludosportive psychomotricité et sociométrie. In Arnaud, P., et Broyer, G. *La psychopédagogie des activités physiques et sportives*. Toulouse : Ed. Privat, p.335-362.

Philastre, P. (1975). *Yi King ou le livre des changements de la dynastie des Tsheou*. Paris : Maisonneuve.

Philastre, P. (1992). *Le Yi-King*. Cadeilhan : Zulma.

Reifler, S. (1982). *Yi King. Pratiques et interprétations*. Paris : Albin Michel, 1974.

**LE FASCICULE**

**DES**

**ANNEXES**

## ANNEXE 1 :

### Le système des grades dans le Vietnam Thai Cuc Quyen

#### **Niveau débutant**

Ceinture blanche 1<sup>er</sup> degré  
Ceinture blanche 2<sup>ème</sup> degré

#### **Niveau moyen**

Ceinture verte 1<sup>er</sup> degré  
Ceinture verte 2<sup>ème</sup> degré

Ceinture marron 1<sup>er</sup> degré  
Ceinture marron 2<sup>ème</sup> degré  
Ceinture marron 3<sup>ème</sup> degré

#### **Niveau élevé**

Ceinture noire 1<sup>er</sup> degré  
Ceinture noire 2<sup>ème</sup> degré...  
Jusqu'au 7<sup>ème</sup> degré.

Le maître fondateur du Yi-King Do n'a pas de degré (*dan*) ni de grade supérieur.

## ANNEXE 2 :

### Le programme détaillé pour les Yi-King Dokas

Le passage de grade doit obligatoirement avoir lieu tous les trois mois pour tous les niveaux, ceux qui ne peuvent pas obtenir leur grade doivent reprendre au début du grade réel.

#### Niveau débutant :

##### Ceinture blanche :

Ceinture blanche 1<sup>er</sup> degré : 1<sup>er</sup> quyen, 3 techniques de combat direct,  
Ceinture blanche 2<sup>ème</sup> degré : 2<sup>ème</sup> quyen, 3 techniques de combat direct,  
Ceinture blanche 3<sup>ème</sup> degré : 3<sup>ème</sup> quyen, 3 techniques de combat direct.  
Les 9 techniques de combat.

#### Niveau moyen :

##### Ceinture verte :

A partir de la ceinture verte 1<sup>er</sup> degré, le Yi-King Doka doit pratiquer une arme (nunchaku, sai, tonfa, bâton, katana, épée).

Ceinture verte 1<sup>er</sup> degré : 4<sup>ème</sup> quyen, 3 techniques de combat avec deux positions de déplacement (2 actions dans le même temps),  
Ceinture verte 2<sup>ème</sup> degré : 5<sup>ème</sup> quyen, 3 techniques de combat avec deux positions de déplacement (2 actions dans le même temps),  
Ceinture verte 3<sup>ème</sup> degré : 6<sup>ème</sup> quyen, 3 techniques de combat avec deux positions de déplacement (2 actions dans le même temps).

##### Ceinture marron :

Ceinture marron 1<sup>er</sup> degré : 7<sup>ème</sup> quyen et 3 techniques de combat,  
Ceinture marron 2<sup>ème</sup> degré : 8<sup>ème</sup> quyen et 3 techniques de combat  
Ceinture marron 3<sup>ème</sup> degré : 9<sup>ème</sup> quyen et 3 techniques de combat.

#### Niveau élevé :

##### Ceinture noire :

De la 1<sup>ère</sup> dan et jusqu'à la 7<sup>ème</sup> dan, le Yi-King Doka doit suivre dans l'ordre progressif les quyens et les techniques de combat de haut niveau.

Par exemple : ceinture noire 1<sup>ère</sup> dan il doit maîtriser les 10<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup> quyen et les 6 techniques de combats de hauts niveaux.

### ANNEXE 3 :

#### Les sept manuels du Vietnam Thai Cuc Quyen

- 1°) Les 24 quyens à partir du niveau débutant jusqu'au niveau ceinture noire 7<sup>ème</sup> dan.
- 2°) Les techniques de combat pour les débutants jusqu'au niveau moyen.
- 3°) Les techniques de combat pour le niveau ceinture noire 1<sup>ère</sup> dan (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> assaut).
- 4°) Les techniques de combat au sol et sur place sans bouger pour les niveaux 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> dan.
- 5°) Les forces externes (techniques de casses).  
C'est l'entraînement de la force externe, élément le bras de fer procédé.
- 6°) Les forces internes composant le *Packua-Win-Sun Quyen* et le *Yi-King Quyen*.  
C'est l'entraînement de la force intérieure : le Diamant procédé (la force interne et cosmique).
- 7°) Les points vitaux et travailler sur l'esprit (méditation) du Yi-king Do.

**ANNEXE 4 :**

**Le testament du maître Le Thai Thanh<sup>11</sup>**

Je soussigné, maître Le Thai Thanh, né le 12 juin 1951 à Hanoi Vietnam, créateur et fondateur Vietnam Thai Cuc Quyen (Vietnam Yi-King Do) en France depuis juin 1977 à Châteauroux.

Désigne par cette présente, Le Jean-Pierre, né le 20 août 1976 à Ho Chi Minh Ville Vietnam est l'unique héritier légal de mon art que j'ai créé.

Tous, les élèves dans l'école Vietnam Thai Cuc Quyen, doivent observer les principes suivants :

1°) Il ne faut jamais changer le nom de Vietnam Thai Cuc Quyen (France-Vietnam Yi-King Do) pour quelque profit personnel que se soit, à l'insu du Maître Créateur et de son héritier.

2°) Interdiction absolue d'abuser du nom du Maître Créateur ou de fonder toute fédération nationale ou internationale du Vietnam Thai Cuc Quyen, sans avoir et consulté le Maître Créateur et son fils, Le Jean-Pierre (s'il est majeur).

3°) Toutes démarches administratives ainsi que toutes décisions concernant la promotion, la vulgarisation et le développement du Vietnam Thai Cuc Quyen, doivent être au préalable consentis par le Maître Créateur et par son héritier.

4°) Le non-respect de ces quelques règles principales citées ci-dessus exclura toute personne responsable du Vietnam Thai Cuc Quyen (France-Vietnam Yi-King Do).

Fait le 20 Mars 1988

Signé par :

Le Maître Le Thai Thanh,

Son fils Le Jean-Pierre,

Le secrétaire général : Ruiz Bernard,

Le secrétaire adjoint : Tuhimutu Falakiko,

Le trésorier adjoint : Tkan Ky Minh Tri.

---

<sup>11</sup>. Cette annexe est la copie du testament.

## ANNEXE 5 :

Les cinq premiers quyens marquent la reconnaissance du fondateur à tous ceux qui l'ont aidés à développer son style en France<sup>12</sup>.

1°) quyen : K'ien-Bal (ou 1<sup>ère</sup> forme)

Il se compose des déplacements, des mouvements et des techniques de base nécessaires aux Yi-King Doka débutant.

*K'ien* est le nom du 1<sup>er</sup> hexagramme du Yi-King et ce quyen est basé sur cet hexagramme.

*Bal* est le nom de monsieur Balax. C'est en son souvenir que le fondateur veut appliquer les lettres de l'alphabet B-A-L pour reconnaître les idées d'Alain Balax (vice président) de l'association France-Vietnam du Yi-King Do, a été donnée le grand sujet pour construire l'association.

2°) quyen : Ruiz-Su (ou 2<sup>ème</sup> forme) :

*Ruiz* est le nom de monsieur Ruiz Bernard, le 1<sup>er</sup> secrétaire de l'association. Il fait partir du déroulement de l'histoire du Yi-King Do et il a traduit la parole du fondateur en français aussi bien pour les mouvements techniques que pour la démarche administrative. Par reconnaissance pour son travail le fondateur a donné son nom à ce quyen.

*Su* est le nom du 5<sup>ème</sup> hexagramme. Le fondateur a pris le signe de cet hexagramme pour inventer les déplacements du Ruiz-Su (2<sup>ème</sup> forme). « *Quelle que soit la difficulté du problème, il faudra que le sujet s'arme de patience. Il ne résoudra ses problèmes que lorsque le moment sera venu. Pas avant. Et il sera malvenu de précipiter les choses* ».

3°) quyen : Fal-Yu (ou 3<sup>ème</sup> forme)

*Fala* est le nom de monsieur Tuhimutu-Falakiko qui a aidé le maître à faire les démarches administratives pour l'association. Il est considéré comme l'ami du maître fondateur et dans le Yi-King Do comme son élève. Le corps de Falakiko (physiquement) a aidé le maître à étudier

---

<sup>12</sup>. Ces retranscriptions sont tirées de la biographie du fondateur.

l'efficacité et à adapter son style aux grandes tailles et aux poids supérieur des occidentaux par rapport aux asiatiques.

*Yu* est le nom du 16<sup>ème</sup> hexagramme.

4°) quyen : Tran-Yi (ou 4<sup>ème</sup> forme)

*Tran* est le nom de monsieur Tran Kyninh Tri qui fut le trésorier adjoint de l'association. Il a aidé le maître à entraîner son élève dans le combat libre sous sa direction du fondateur. C'est une personne qui aime les arts martiaux mais qui manque d'entraînement. Pour l'encourager et le récompenser de son travail administratif et de trésorerie, le fondateur a donné son nom à ce quyen.

*Yi* est nom du 27<sup>ème</sup> hexagramme. « *Attention à ne pas estimer de trop des individus qui ne le méritent pas. D'autant de cette marque d'estime est souvent injuste pour ceux plus discret, qui serai les 1<sup>er</sup> à acquiescer à l'amitié* ».

5°) quyen : Romuald-Ken (ou 5<sup>ème</sup> forme)

*Romuald* est le nom de monsieur Romuald Balax, le fils d'Alain Balax (vice-président de l'association). Ce garçon aime le combat et veut progresser plus vite dans l'art martial. Il a besoin de rattraper les techniques, mais c'est très mauvais pour lui. Le fondateur reconnaît que Romuald est un garçon courageux et plein d'espoir pour les arts martiaux. Mais il est trop nerveux, agressif et sensible avec l'école du Kung Fu Wu Tao. Le maître du Yi-King Do et son père l'encouragent par l'intermédiaire de l'association et le fondateur donne son prénom à ce quyen pour deux raisons :

1°) pour l'encourager à continuer dans les arts martiaux,

2°) pour canaliser sa façon de vivre l'art martial. Romuald a fait la démonstration avec Tri lors du gala du 27 février 1988. Il fut extraordinaire avec le nunchaku sous la direction du fondateur. A son âge, s'il continue de pratiquer les arts martiaux, il deviendra un bon pratiquant.

*Ken* est le nom du 52<sup>ème</sup> hexagramme. Cet hexagramme précise les déplacements dans ce quyen. « *Ne partez pas dans de grandes envolées. Cet hexagramme suggère au consultant d'appliquer la politique des petits pas et ne pas songer au lendemain. Le problème posé ici demande des solutions (immédiates ou intermédiaires)* ».

## Les 24 quyens du Vietnam Thai Cuc Quyen

Les 3 quyens de base forme : le *Khai Son Quyen* (le créatif et le réceptif).

Ils ont forment la base sur laquelle repose la création des quyens suivants.

### 1°) « K'IEN-YI QUYEN »

K'IEN → hexagramme N°1 : Le Créatif

*« La réponse ne peut être qu'optimiste. La notion de réussite est rattachée à celle de la persévérance. Il faut que le sujet évite de perdre du temps dans les choses futiles et qu'il fasse preuve d'endurance ».*

### 2°) « SU-YI QUYEN »

SU → hexagramme N°5 : L'Attente

*« Quelle que soit le problème, il faut que le sujet s'arme de patience. Il ne résoudra ses problèmes que lorsque le moment sera venu pas avant ; et il sera malvenu de précipiter les choses ».*

### 3°) « YU-KING QUYEN »

YU → hexagramme N°16 : L'Enthousiasme

*« Séduction et enthousiasme communicatif seront les armes principales du sujet s'il cherche à entraîner des collaborateurs, voire des amis. Mais gare aux brusqueries qui auront le tort de le décourager ».*

### 4°) « T'ONG-JEN QUYEN »

T'ONG JEN → hexagramme N°13 : La Communauté

*« C'est d'évidence une association d'individus dont il est question. Au sujet de savoir que cette union sera couronnée de succès si elle fait abstraction de tout égoïsme. Si c'est le cas, tout est permis ».*

### **5°) « T'AI QUYEN »**

T'AI → hexagramme N°11 : La Paix

*« Il symbolise l'union de deux éléments hétérogènes. Même si les différences sont importantes, les ondes sont à ce point positives qu'elles annulent toutes différences ».*

### **Le premier quyén majeur**

### **6°) « SOU-EI QUYEN »**

SOU-EI → hexagramme N°17 : La Suite

*« C'est dans le YI-KING, l'hexagramme qui déconseille le plus tout rapport de force, toute violence. Si le sujet pense que c'est la seule solution : cette violence le conduira vers l'échec ».*

### **7°) « TCHOU-EN QUYEN »**

TCHOU-EN → hexagramme N°3 : La Difficulté Initiale

*« La situation n'est pas claire. Alors il ne faut pas prendre de risques inutiles. Régler avant tout ce qui paraît évident, sans aller trop loin, en ayant recours aux amis ou à l'entourage qui sauront vous aider ».*

### **8°) « WOU-WANG QUYEN »**

WOU-WANG → hexagramme N°25 : L'Innocence ou l'Inattendu

*« Pas de précipitation. Les choses se dérouleront naturellement sans que le sujet ait à forcer son destin. La clarté succédera bientôt à l'obscurité ».*

### **Le deuxième quyén majeur**

### **9°) « TCHOUNG-FOU QUYEN »**

TCHOUNG-FOU → hexagramme N°61 : La Vérité intérieure

*« Bien sûr, ce problème est d'une complexité inquiétante. Mais comment trouver la solution si le sujet n'a pas encore cerné cette complexité? Lorsque cela sera accompli, tout deviendra aisé et sera surmonté ».*

### **10°) « TA-TCHOUANG QUYEN »**

TA TCHOUANG → hexagramme N°34 : La Grande Puissance

*« Le sujet devrait éviter de se montrer suffisant. Il est emporté par son succès. A force de se gargariser de ses victoires, cet océan triomphal risquerait de se métamorphoser en étang d'eau croupie ».*

### **11°) « MING-YI QUYEN »**

MING YI → hexagramme N°36 : L'Obscurcissement de la Lumière

*« En aucune façon le consultant ne doit mettre une croix sur ses projets, tout comme il ne doit pas s'irriter s'il a à faire à des difficultés de taille ».*

**Le troisième quyen majeur :**

### **12°) « TS'OU EI QUYEN »**

TS'OU EI → hexagramme N°45 : Le Rassemblement

*« Ne pas tout miser sur le groupe car en son sein se cachent des éléments hétérogènes qui nuisent à la cohésion. Que tous se rassemblent sur une idée commune ».*

### **13°) « CHE-HO QUYEN »**

CHE-HO → hexagramme N°21 : Mordre au travers

*« Il n'y a pas d'obstacle précis que le consultant connaisse parfaitement. Il ne doit en aucun cas se masquer la face mais au contraire offrir au problème une solution tranchante. Attention à ne pas être débordé ».*

### **14°) « HONG QUYEN »**

HONG → hexagramme N°32 : La Durée

*« Tout est déjà joué. Mais le sujet doit continuer à cultiver son jardin. La fixité c'est déjà la mort. Il lui faut comprendre que le temps joue pour lui seulement s'il parvient à entretenir les moments ».*

### **Le quatrième quyen majeur**

#### **15°) « PI-LA QUYEN »**

PILA → hexagramme N°22 : La Grâce ou l'Ornement

*« Le sujet est un peu trop lent, par les plaisirs et la futilité. Bien sûr, tout ceci est très agréable mais est-ce primordial ? Prendre garde à ce que le superficiel ne cache pas certaines complications ».*

#### **16°) « HOU-AN QUYEN »**

HOUAN → hexagramme N°59 : La Dissolution ou la Dispersion

*« Tout intérêt personnel, tout égoïsme doit disparaître au profit de la communauté. Tous les efforts doivent être concentrés vers le but unique que s'est fixé cette association d'individus. Alors tout réussira ».*

#### **17°) « WEI-TSI QUYEN »**

WEI-TSI → hexagramme N°64 : Avant l'Accomplissement

*« C'est un passage d'espoir. Il faut entrevoir le succès et se galvaniser de cet idéal. A chaque instant à venir, garder la tête froide. Rejeter l'imprudence et faire assaut de courage ».*

### **Le cinquième quyen majeur**

#### **18°) « KI-TSI QUYEN »**

KI-TSI → hexagramme N°63 : Après l'Accomplissement

*« Il prévoit un danger alors que le sujet est parfaitement équilibré. Et c'est justement parce que le consultant n'entrevoit nul souci à l'horizon qu'il faut prendre garde ».*

**19°) « NHAT-NGHI QUYEN »**

« *Le 1<sup>er</sup> PRINCIPE* »

**20°) « LUONG NGHI QUYEN »**

« *Le 2<sup>ème</sup> PRINCIPE* »

**21°) « TU TUONG QUYEN »**

« *Les 4 points cardinaux* »

**22°) « QUYEN HOA GIO »**

« *La rose des vents* »

« *PACKUA-WINSUN QUYEN* »

**23°) « BAT QUAI VINH XUAN QUYEN »**

« *YI-KING QUYEN* »

**24°) « THAI CUC QUYEN »**

## ANNEXE 6 :

### La présentation des armes

#### **1.0 LES ARMES PAIRES**

Les armes s'utilisant par deux sont dites « paires » et elles se portent à gauche.

##### **1.1 Les nunchakus** (Habersetzer, G., et R. p.487)

Le nunchaku vient du japonais : « Shaku » (unité de longueur de 30cm) et de « Nun » (identique). C'est un fléau constitué de deux branches de bois d'égale longueur reliées par une corde (himo). Cette arme appartient au kobudo d'Okinawa.

Son origine est chinoise par le « Liang-jie-gun » du « Bing-qi ». On trouve aussi la dénomination de « Shuang-chin-kun », « Shaotse-gun », « Setsu-kon ». Ce dernier était composé d'une branche longue et d'une branche courte, qui donna au 17<sup>ème</sup> siècle le « Sosetsukon » d'Okinawa.

Le nunchaku aurait été à l'origine un fléau utilisé pour battre le grain. Cet outil agricole s'est transformé en arme improvisée, surtout sur l'île d'Okinawa où il rejoignit l'arsenal des kobu-jutsu contre l'invasion des japonais du Clan Satsuma en 1609.

La méthode de combat du nunchaku-jutsu s'est développée parallèlement au « Okinawa-Te » (l'ancêtre du Karaté) d'où les similitudes au niveau des attitudes et des positions du corps. Le corps central des techniques du nunchaku est constitué de mouvements en moulinets (furi-wasa) donnant à l'extrémité de la branche libre de l'arme une vitesse telle que l'énergie cinétique développée provoque un effet mortel.

##### **1.2 Les saïs** (Habersetzer, G., et R. p.548)

Ce nom d'origine japonaise désigne un trident en métal, constitué d'une tige centrale et d'une garde, arme du kobudo d'Okinawa. Son ancienne appellation est le « Teschaku ».

Cet instrument a une longue histoire. On en trouve des ébauches et des formes très voisines dans de nombreux pays du sud-est asiatique, notamment la Chine : le « San-ku-chu », en Inde et Indonésie : le « Tjabang », le « Ticheo », le « Tekpi », le « Trisula ».

Ce serait des marins de Sumatra ou de Java qui l'auraient introduit dans les îles de Ryukyu (dont fait partie l'île d'Okinawa). L'utilité d'origine du saï n'est pas bien définie. C'était soit un outil pour repiquer le riz d'abord en bois ou une sorte de harpon pour les pêcheries, soit dès le début un instrument de protection porté par les moines bouddhistes au cours de leurs voyages solitaires (le saï dériverait de l'épée tenue par Indra, la grande divinité Hindoue). Mais l'existence même d'un tel outil étonne dans un pays extrêmement pauvre en métal.

Il existe deux variantes dans la forme de base du saï :

1°) le « Manji-saï » : dont la garde est en forme de « S »,

2°) le « Nunte » : avec la même forme de « S » à la garde mais avec deux corps centraux d'égale longueur pointant de part et d'autre et donc sans poignée spécifique.

Fondamentalement le saï s'utilise par paire, en saisie normale (Honte-mochi) ou placé le long des avant-bras en saisie dite contraire (Gyakute-mochi). Autrefois, le combattant avait un troisième saï, passé à la ceinture au milieu du dos, qu'il pouvait lancer en direction de l'adversaire ou qui servait à remplacer un saï brisé au cours d'un engagement.

Dans la technique d'utilisation du saï le saï-jutsu est une arme est utilisée pour bloquer et dévier des armes tranchantes, soit de la lame soit de la garde. Elle peut être aussi utilisée en frappant comme un sabre, en crochétant avec la garde ou en piquant avec les extrémités. Cela nécessite des mouvements rapides et légers exigeant une grande souplesse de la main et du poignet. Il existe plusieurs styles de kata de saï dont les noms se réfèrent au fondateur du style. Nous ne les énumérons pas pour ne pas alourdir le texte.

### **1.3 Les tonfas (Habersetzer, G., et R. p.693-694)**

Le tonfa désigne un outil agricole transformé par les paysans de l'île d'Okinawa comme moyen de défense face au clan Satsuma. Comme les saï, ils s'utilisent par paire. Le nom est d'origine japonaise, mais ils portent d'autres appellations selon les lieux tels que : « Tongwaé » « tuifa », « Tunkua », « Tuiha » ou encore en vietnamien « Moc Can ».

Le tonfa ne fut à l'origine que le manche en bois dur, d'environ 50 cm, encastré dans la partie verticale d'une meule de pierre destinée à broyer les grains de soja ou à moudre les céréales. Aux trois quarts de sa longueur était planté perpendiculairement un manche cylindrique permettant d'actionner l'instrument. Il pouvait également être utilisé pour suspendre la marmite au-dessus du feu. Le tonfa pouvait, en cas de besoin, être rapidement extrait de la meule pour la rendre obsolète ou pour s'en servir comme arme.

Il est impossible de dire à quelle époque précise ce « transfert d'utilisation » eut lieu. C'est le même outil qui était aussi traditionnellement utilisé par de nombreux peuples d'Extrême-Orient, et notamment les Chinois (certaines écoles de « Quan-Fa » ont des « Tao » de tonfa).

Mais c'est dans l'île d'Okinawa qu'a eu lieu la systématisation de l'emploi guerrier du tonfa et la mise au point d'une véritable méthode : le tonfa-jutsu. Le tonfa fait partie donc de l'arsenal des ko-buJutsu. La configuration de l'arme est toujours la même, bien qu'il existe différents modèles à sections rondes, trapézoïdales, carrés et différentes essences de bois.

Comme pour le Nunchaku, l'essentiel des techniques du tonfa est constitué de larges mouvements de taille (Furi-wasa, Uchi-wasa) développés à l'extrémité arrière (Ushiro-atama) du corps central tournant autour de sa poignée. L'énergie cinétique ainsi produite est capable de briser les os. Le tonfa, en renforçant parfaitement l'avant-bras, permet également de bloquer même des coups de sabre et de frapper en coups d'estoc. Son maintien exige un contrôle parfait au niveau de la saisie, faite d'alternances de souplesse (pour les rotations) et de vigueur (lors des impacts).

Depuis 1970, il existe une utilisation moderne du tonfa, basé sur l'emploi d'un seul tonfa, mise au point aux Etats-Unis pour les forces de l'ordre (essentiellement pour l'application de clés de maintien).

## 2.0 LES ARMES IMPAIRES

Les armes s'utilisant seules sont dites « impaires » et se portent à droite sauf dans le cas du katana.

### 2.1 Le bâton (Habersetzer, G., et R. p.58-59)

« Bo » en japonais (Bong ou Tien-bong en vietnamien) désigne le bâton long (de 1,60m à 2,80m) en bois dur, de section généralement ronde et parfois hexagonal. Les techniques de maniement de cette arme ancienne dans l'ensemble de l'Asie constituent au Japon le jo-jutsu. Il existe une grande variété de Bo.

Le Tetshubo, lui, (aussi Kanabo, Kurogane-Bo) est en métal. Les Hando, Koshinobo, Yubido, Kongo sont des variantes de Bo plus court. Le « Keibo » est un bâton court que la police japonaise contemporaine utilise toujours les techniques (Keibo-Soho). Le « jo » est une arme également ancienne dérivé du bo avec une longueur inférieure (1,30m).

Les premiers bâtons étaient simplement cylindriques d'un bout à l'autre (Maru-Bo). Le premier bo utilisé en tant qu'arme n'était probablement rien d'autre que le « Tenbin » (bâton-balancier porté sur les épaules pour transporter à la chinoise les charges les plus lourdes). Il était en bambou (Take-Bo). Puis la forme et la section ont évolué ; comme les bâtons à section carrée (Kaku-Bo) ou hexagonale (Rokkabu-Bo) ou octogonale (Hakkaku-Bo) qui avaient autant de bords coupants.

Le Bo est une arme majeure dans la famille des Kobudo des îles Ryukyu. Venu de Chine, le bâton y est également appelé « Kon » (du chinois Kun, ou Gun) et il a donné lieu à une pratique guerrière très efficace (Bo-Ho, Kon-Po) qui distinguait le bâton en tant qu'arme (Oisangu) du bâton simplement en tant que tel, utilisé notamment dans les danses traditionnelles (Meikatoboo)

La technique Okinawaïenne de maniement du bâton diffère sur bien des points de son homologue japonaise, notamment ce qui concerne la saisie, dont il existe deux formes de base.

Les pratiquants d'aujourd'hui sont revenus à la section ronde. Cependant celle-ci est plus importante au milieu du bâton qu'à ses extrémités comme pour le bo d'Okinawa (Rokushakubo). Le centre de gravité de l'arme est ainsi parfaitement localisé et son maniement, avec un minimum d'efforts et une maximum d'efficacité, s'en trouve facilité. De plus cette forme donne une meilleure résistance à l'arme, tout en diminuant les risques de ruptures.

Le Bo-Jutsu est indépendant ou complémentaire des autres arts martiaux tel que les Kenjutsu (technique du sabre), le Karaté ou l'Aïkido. Les techniques de parade, de frappe et d'estoc furent codifiées par certaines écoles de sabre et étudiées avec celles du Ken-jutsu. L'un des pionniers fut le maître Iizasa Choisai Ienao créateur du style « *Tenshin Shoden Katori Shinto-Ryu* ».

L'efficacité du bo est redoutable dans les mains d'experts. Ainsi l'histoire retient la maîtrise du moine Benkei qui posté sur le pont Gojo à Kyoto, avait amené à la soumission des centaines de Samourais armés de leurs sabres. Cette arme à longue allonge est capable de briser les os de son adversaire. Mais si un combattant au sabre arrive à raccourcir cette distance, le bâton perd de son efficacité et cesse d'être dangereux.

## **2.2 Le katana** (Habersetzer, G., et R. p.319-321)

Au Yi-King Do, le katana a la particularité de se porter à gauche comme les armes paires contrairement à toutes les autres armes impaires.

Ce terme japonais désigne depuis la période Ashikaga (1338-1573) un sabre long à lame légèrement incurvée (déformation de Kataha : un seul côté tranchant) en usage dans les classes guerrières (Bushi, Samourai). Nous pouvons le trouver aussi sous les dénominations de « to », « Daito », « O-Dachi ». Le katana était l'une des pièces du « Daisho » (la paire de sabres), l'autre étant le sabre court « Wakisashi », porté de la même manière et du même côté.

Il se portait glissé dans la ceinture (Obi), tranchant de la lame (côté convexe) tourné vers le haut pour pouvoir être dégainé et coupé dans un seul mouvement (iai-jutsu), contrairement à l'ancien sabre long (Tachi) qui pendait au côté, partie concave tournée vers le haut, tranchant vers le sol (forme de port à la chinoise). Autre différence entre ces deux sabres, la courbure (Cori-Asashi) du katana est moins prononcée que celle du Tachi.

La lame mesure environ 67 cm tandis que celle du wakisashi (ou shoto) mesure de 30 à 65 cm. Certains katanas étaient plus longs (nodachi, dai-katana). C'est un sabre parfaitement étudié pour le combat (équilibre, maniabilité et rayon d'action).

Le « Mamori-Gatana » est un katana plus court, portés par les enfants de Bushi pour assurer leur propre sécurité.

Le temps de fabrication durait de plusieurs mois à deux ans en étant ponctué de nombreux rites de purification et de cérémonies diverses d'inspiration Shinto. Ainsi la lame était dotée d'une force en partie puisée à la source des dieux. D'où l'idée également, très présente chez les samourais, que la lame était dotée de vie, et qu'elle était leur bien le plus précieux.

Le développement du katana est étroitement lié avec l'évolution sociale, culturelle et politique du Japon. Sur le plan national comme à titre individuel au moyen âge, le sabre fut rapidement le symbole même de la puissance et des plus hautes vertus humaines : bravoure, loyauté, droiture... Posséder un sabre était un privilège héréditaire. Tous les guerriers (bushi, samourai) étaient entraînés dès leur plus jeune âge à son maniement car sa maîtrise était l'ambition par excellence. Très tôt, il fut même considéré comme l'âme même du guerrier qui se considérait comme déshonoré s'il en était privé.

Le katana est l'ultime évolution de l'épée (Ken) et il devient l'arme la plus noble et la plus prisée de tous les bu-jutsu. Il est même l'un des symboles originels de l' « *Empire du soleil levant* », en tant que l'un des trois attributs impériaux qui sont le Ken (le sabre représentant la foudre), le Kagami (le miroir, représentant le soleil), et le Hoseki (gemme, représentant la lune).

Les katanas peuvent se ranger en trois groupes en fonction de l'époque.

1°) les anciennes lames « koto », du 10<sup>ème</sup> siècle au milieu du 16<sup>ème</sup> siècle,

2°) les nouvelles lames « shinto », entre 1530 et 1867,

3°) après 1867, les lames deviennent « Shin-Shinto ».

Les « Gendai-to » (ou gunto : sabre militaire) sont les sabres de fabrication contemporaine.

La technique du combat au sabre le ken-jutsu porta plusieurs noms durant son histoire. La période de paix imposée par les Tokugawa (1603-1868) permit d'élaborer autour du sabre le code de conduite du guerrier le bushido et d'en affiner la pratique avant de devenir une forme

sportive le « Kendo » à partir de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. De très nombreuses écoles se distinguèrent tout au long du moyen âge. Ainsi pouvait-on compter à la fin de la période des Shoguns Tokugawa (1868) près de 2 000 écoles de ken-jutsu. Certaines écoles reposant sur une longue tradition comme la Nen-Ryu (qui est sans doute la première école).