

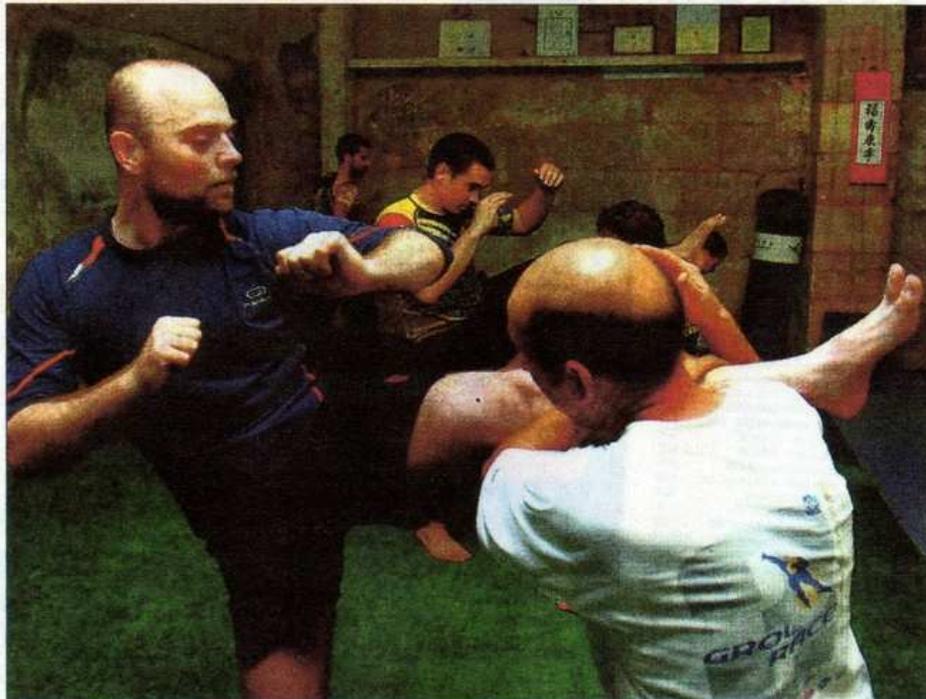
Le Forum sport santé environnement met à l'honneur les arts martiaux et les sports de combat ce week-end à l'Espace Carat n Zoom sur le kung fu "sao lim" et le jiu jitsu brésilien, encore méconnus.

Les arts martiaux sous les PROJOS

Céline AUCHER
c.aucher@charentelibre.fr

Si le cours de karaté se résume pour vous au «mawashi geri coup de pied circulaire» des Bronzés, il ne faut surtout pas rater le Forum sport santé environnement aujourd'hui et dimanche à l'Espace Carat (lire encadré). Une 6^e édition qui braque les projecteurs sur vingt associations de l'agglomération pratiquant les arts martiaux et sports de combat, avec notamment des démonstrations communes de techniques de ripostes sur attaques codifiées aujourd'hui à 15h30 et dimanche à 16h (1).

Des disciplines les plus connues, comme le karaté ou le judo, aux plus exotiques, tel le jiu jitsu brésilien ou le kung fu "sao lim" qui restent encore confidentiels. Très loin de l'image d'Épinal à la Bruce Lee. La preuve avec l'école bouddhiste Hood Kar Paï sao lim, issue de la pratique de poings des moines du sud de la Chine. Créée en avril 2013 sur Angoulême, elle rassemble une bonne soixantaine d'adhérents. Où l'on parle plus de passage de soi, force intérieure et travail sur le souffle que combat. Une discipline non compétitive, non commerciale, spirituelle qui s'adresse du coup aux adultes. «Ça crée des malentendus,



Le kung fu sao lim, issu des moines bouddhistes du sud de la Chine, fera son entrée cette année au Forum sport santé. Une association très récente sur Angoulême.

Photos Majid Bouzzit

avoue Alexis Charrier, un des quatre successeurs blancs du grand maître P'Ng, instruit lui-même

par un maître pendant sept ans, à cheval entre le Canada, où il a vécu quinze ans, et la Malaisie. *L'essence du sao lim, c'est un esprit sain dans un corps sain.*

Le jeune Angoumoisien a beau avoir créé la première école du genre en France, après Montréal et Vancouver, il n'est pas du genre à s'en vanter. Les adeptes du kung fu sao lim ne cherchent pas vraiment la lumière. D'ailleurs, ils s'entraînent dans le sous-sol de la maison parentale, rue André-Thévet. «Pas un dojo à l'américaine, plutôt la façon dont on s'entraîne en Malaisie.» Ce mercredi

soir, ils sont douze à enchaîner des mouvements précis, pieds, poings... «Le kung fu littéralement, c'est la maîtrise du travail, on n'est pas là pour se taper dessus, poursuit Alexis Charrier, qui revendique un certain pacifisme. Mais encore faut-il savoir se battre pour choisir de ne pas se battre.» De toute façon, on n'a pas envie de chercher des poux à celui qui pratique aussi le jiu jitsu brésilien en compétiteur.

Un art martial moderne

Un autre genre de discipline qui sera mise à l'honneur ce week-end à Carat avec la Total fighting academy. «Des gens appellent parfois en confondant avec la capoeira», rigole Yoann Coulon, un des moniteurs du club. Direction le centre social Rives-de-Charente pour un spectacle peu commun. Ici, on remonte le tatami... sur la tranche du corps, en bougeant son dos! «Le jiu jitsu brésilien, c'est 90% de techniques au sol,

128 exposants, 70 disciplines

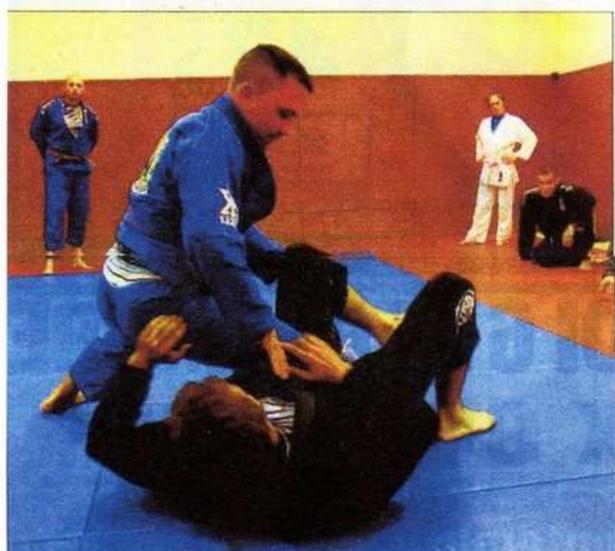
Après 12.000 visiteurs l'an passé, l'enjeu est de taille pour le GrandAngoulême qui organise la 6^e édition du Forum sport santé environnement ce week-end à Carat. Un rassemblement sportif qui permet de mettre aussi en avant des actions éducatives, de santé et de protection de l'environnement. 128 exposants et 70 disciplines seront présents cette année, dont cinq qui font leur entrée: golf, krav maga, kung fu sao lim, pushing hands et roller derby. Avec aussi une nouvelle animation qui cible les enfants et leurs parents: un parcours acrobatique en hauteur autoporté à 4 mètres de haut qui permettra de tester huit ateliers différents.

Forum, aujourd'hui de 10h à 19h et demain de 10h à 18h à l'Espace Carat. Gratuit.

c'est ce qui fait la force de cet art martial moderne», souligne Yoann Coulon. Une discipline de self-défense née au Japon, mais mise à la sauce brésilienne par Helio Gracie dans la première moitié du XX^e siècle. «Une technique qui permet à un petit gabarit de prendre le dessus sur n'importe quel adversaire. Moi qui étais très mauvais au sol en judo, j'ai inversé la tendance au bout de six mois seulement, c'est très efficace.»

Tout ça parce qu'en amenant l'autre au sol, on le plonge dans un univers qu'il connaît mal. «Au début des années 90, le jiu jitsu brésilien a créé la surprise: dans les combats libres qui mélangeaient tous les styles d'arts martiaux, c'est lui qui battait tous les autres.» Trop jeune pour être très connu du grand public. «C'est tout l'intérêt d'être présent au Forum ce week-end.»

(1) Douze athlètes charentais, champions de France, d'Europe et du monde seront présents pour des dédicaces samedi à partir de 15h.



Le jiu jitsu brésilien, c'est 90% de techniques au sol.

”
On n'est pas là pour se taper dessus. Mais encore faut-il savoir se battre pour choisir de ne pas se battre.