

ARTS MARTIAUX VIETNAMIENS

MINH LONG



« Fluidité des mouvements, richesse technique, simplicité... »



Quelles sont les particularités du style Minh Long ?

Minh Long est un style à la fois linéaire et circulaire. Il permet de travailler tout autant la force que la souplesse car il se base sur la recherche d'un équilibre entre la puissance et la flexibilité. Ce n'est pas forcément un style dur mais on y recherche une grande efficacité grâce à des techniques de combat très percutantes. Mon père avait rencontré le maître de cette école et ils sont devenus amis. J'étais encore un enfant, mais j'ai eu la chance d'apprendre et de travailler avec lui, en direct. C'était un grand privilège.

Qu'est-ce qui vous a attiré dans les arts martiaux vietnamiens ?

J'aime la fluidité des techniques, la richesse technique, la simplicité... Quand j'ai commencé les arts martiaux vietnamiens, j'ai découvert une discipline pleine de mouvements qui offrent un très large champ de possibilités. On peut y apprendre des techniques à mains ouvertes, avec les coudes, les genoux, les projections, les balayages, les techniques avec armes traditionnelles. À cela, lors de mes débuts, s'ajoutait un environnement culturel, une philosophie, un état d'esprit... Tout cela faisait que l'on ne pratiquait pas uniquement pour le coup de poing et le coup de pied. Grâce à ce cadre éducatif, j'ai découvert beaucoup de choses. Par le biais de la philosophie, on apprend des règles et cela m'a sûrement permis de trouver un équilibre que je n'aurais pas eu sans cette pratique.

Que vous ont apporté vos expériences au Vietnam ?

La première fois que je m'y suis rendu, c'était il y a une quinzaine d'années. Je voulais retourner à la source des arts martiaux vietnamiens. Ensuite, j'ai pris l'habitude d'y retourner tous les ans. J'ai pu y rencontrer les maîtres et travailler avec eux en suivant un programme commun à toutes les écoles. Sur place, j'ai pu renouer avec la pratique véritable, les fondements. J'avais besoin d'une pratique non déformée par son éloignement avec le Vietnam. Surtout, j'ai compris que, même si les écoles avaient leurs spécificités, elles travaillaient à partir d'une base identique, le Vo-Co-Truyen. Vo, c'est l'art. Co-Truyen, la culture et la tradition. On y ajoute le terme Vietnam pour préciser que l'on parle des arts martiaux traditionnels vietnamiens. L'avantage du Vo-Co-Truyen, c'est qu'il n'y a pas que l'aspect physique. Il y a aussi le travail des armes, la respiration, la relaxation. C'est ce que j'essaie d'apporter en France. L'idée est d'apporter une base commune qui doit, à mon sens, devenir une politique de rassemblement sans ôter aux différentes écoles leurs spécificités.

PARCOURS

Frédéric Marion est 6^e dan FFKDA, responsable national de l'école Minh Long. Technicien du Vo-Co-Truyen en France, il anime des stages et des entraînements ouverts à toutes les écoles d'arts martiaux vietnamiens.

Comment le faire connaître et le développer justement ?

Ici, je suis l'un des référents technique du Vo-Co-Truyen. Mais je ne suis pas le seul, pour éviter les tensions. Je souhaite juste expliquer que développer le Vo-Co-Truyen, c'est travailler quelques leçons communes et avoir des objectifs communs sans que cela empêche les écoles de développer et de travailler ce qui fait leur spécificité et leurs traditions. Il ne faut pas rester enfermé ou bloqué sur ses idées. Même en appartenant à une école précise, on peut partager des objectifs pour développer notre discipline afin qu'elle grandisse comme le karaté et le judo.

Quel serait votre rôle dans ce développement ?

J'ai travaillé sur le programme technique de la fédération du Vietnam. Mon rôle consiste donc à le mettre à la disposition de tout le monde. Le but, c'est que ce programme ne soit pas un élément perturbateur pour les écoles mais un élément de rassemblement. Il y a dix leçons qui doivent servir de base, de socle, sur lequel les pratiquants pourront venir puiser pour nourrir leur propre pratique. Mon objectif étant aussi d'organiser des manifestations sportives sans pour autant toucher à la spécificité des écoles. ●

PAR YANN PIERRE, PHOTOS DENIS BOULANGER

