

Pratique et enseignement du **Hapkido**



SOMMAIRE

Origines et historique

La pratique actuelle

Pédagogie et enseignement

Parcours personnel

Origines et Historique

Les fondateurs

L'origine des arts martiaux coréens est ancienne et semble remonter à l'époque des 3 royaumes (Koguryo, Paekje et Sylla). Des moines de Corée se seraient rendus au Japon où ils seraient rentrés en contact avec des pratiquants d'arts guerriers. Les méthodes de combat se sont mutuellement influencées et enrichies.

L'art des luxations et des clés a été transmis à la famille du Clan Minamoto. Au cours des siècles, les techniques se sont perfectionnées (A l'époque féodale, Yoshimitsu Minamoto aurait étudié des cadavres morts aux champs de bataille pour améliorer ses contrôles articulaires).

Ces techniques de combat alors appelées Daito Ryu Aikijutsu ont transité de générations en générations jusqu'à parvenir à la famille Takeda. Les techniques de luxations sont revenues en Corée par l'intermédiaire de Choi Yong Sul.



Choi Yong Sul, né en 1904 en Corée, se retrouve orphelin très tôt. Le jeune Choi est amené au Japon adopté par un commerçant japonais. Agé d'une dizaine d'années il est accepté comme élève par Sokaku Takeda (1860-1943) en Daito Ryu AikiJutsu. Maître Takeda est considéré comme un des derniers Samourais, dont la vie est remplie d'aventures et de défis qui lui ont valu une place unique dans l'histoire des arts martiaux. Maître Takeda a un autre élève prestigieux Morehi Ueshiba (Fondateur de l'Aikido). Choi va passer une trentaine d'années avec son maître qui va lui transmettre principalement des techniques de contrôles des articulations. Un art particulièrement efficace, dur et dont le but ultime est de neutraliser l'adversaire.

En 1945, Choi Yong Sul retourne en Corée dans la ville de Taegu où la rencontre avec Suh Bok Sup, l'engage dans la voie de l'enseignement.

Le style de Choi est alors baptisé d'un nom coréen (pour essayer d'occulter tout ce qui rappelle l'occupation japonaise) " Hapki Yu Kwon Sool ". Dans les années 50, Choi ouvre son premier Dojang, ses premiers élèves sont les grands noms Hapkido des décennies suivantes (In Hyuk Suh fondateur du Kuk Sool Won, Ji Han Jae, un des élèves de Choi qui a eu une influence considérable pour le Hapkido)



Ji Han Jae, né en 1936, est probablement le plus connu des élèves de Choi Yong Sul. Même si Ji Han Jae a travaillé avec d'autres maîtres.

C'est à lui que l'on doit le nom de " Hapkido " (Avant, Choi avait donné d'autres noms pour qualifier son enseignement : Hapki Yu-Kwon- Sool, Ho Shin Sool, Yu-Sool...). Il reprend à Morehi Ueshiba le nom " d'Aikido " en le transcrivant en caractère coréen " Voie de l'union du Ki ". Le vocable " Do " ajoute une dimension spirituelle à la pratique de l'art martial remplaçant le terme de " Sool " signifiant techniques résumant l'art à l'aspect uniquement guerrier.

Ji Han Jae réclame d'être le fondateur du Hapkido. En effet, non seulement il a trouvé l'appellation " Hapkido " mais il a ajouté à l'enseignement de Choi ses propres recherches en matières de techniques de combats et de méditation. Il y a beaucoup de débats et de controverses pour savoir qui de Choi Yong Sul ou de Ji Han Jae a réellement fondé le Hapkido.

Ji Han Jae ouvre son premier Dojang en Corée vers la fin des années 50 avant de s'envoler pour les Etats-Unis pour faire des démonstrations et pour mettre en place un programme d'entraînement pour le FBI et la CIA. Il fut instructeur pendant 20 ans des gardes du corps du Président Park Chung Hee.

Ji Han Jae a choisi comme symbole pour son style un aigle attrapant dans ses serres une flèche. Il symbolise l'habileté et la dextérité du pratiquant à neutraliser l'attaque de l'adversaire et à la maîtriser...



Le Hapkido base également sa philosophie sur les principes émanant du taegueug, symbole du um et du yang.

Les volutes représentent l'harmonie entre les deux éléments opposés que sont l'eau et le feu. Les trigrammes symbolisent les différents éléments naturels créés par la combinaison de ces deux éléments de base.

Le pratiquant devra s'inspirer de chacun de ses principes pour progresser dans la voie du Hapkido.



La pratique actuelle

Philosophie de l'Hapkido

HAP : Harmonie entre le corps et l'esprit

KI : Énergie vitale enracinée en chacun de nous

DO : La voie, le chemin initiatique

Les trois principes de base

L'eau (Yu) : Savoir s'adapter aux différents adversaires de manière changeante et fluide et ne pas être rigide.

Le cercle (Won) : Absorber la force de l'adversaire pour mieux pouvoir le diriger là où on le désire, savoir ne pas opposer la force contre la force mais utiliser la force de son adversaire et la joindre à la notre pour une meilleure efficacité.

L'harmonie (Hwa) : Entrer en complète harmonie avec son opposant afin de mieux déceler ses intentions pour pouvoir lire en lui et anticiper ses éventuelles attaques.

Selon le concept asiatique, toutes les entités vivantes sont des énergies vibrantes et coexistantes sur des plans similaires ou différents. Étudier et comprendre ces énergies, les harmoniser afin de pouvoir les utiliser pour réaliser un équilibre physique, mental et spirituel entre l'homme et le cosmos, voilà le véritable esprit de l'Hapkido.

La ligne de conduite

Il existe des règles de conduite que le pratiquant doit s'évertuer à respecter afin de progresser sur la voie de l'Hapkido.

HYO DO HYO DO : Respect envers la famille et ses parents

HU AE : Fraternité; avoir toujours de bonnes relations avec ses semblables

SIN AE : Loyauté envers son Maître, son école, et ses amis

KYOM SON : Humilité

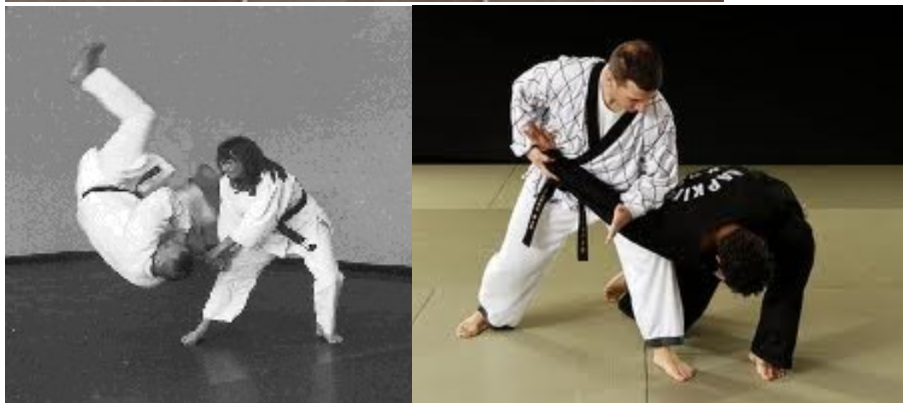
CHI SIK : Connaissance; être studieux et apprendre pour améliorer ses connaissances

TCHONG LYOM : Intégrité

CHONG AE : Justice; respecter ses engagements

YONG MAENG : Courage; aller contre toutes sortes d'injustices

Techniques actuelles utilisées en Hapkido



Ici, on peut voir que le hapkido est un art martial à l'éventail technique varié. Il utilise à la fois les contrôles articulaires, les projections, les frappes pieds et poings, le travail des armes et de l'énergie interne.

Voici quelques exemples de techniques décomposées pouvant être enseignées en Hapkido.

Exemple de défense sur une percussion.



B attaque et A défend
1 - Focalisation du regard sur l'attaquant



1 - Déviation avec le bras gauche et saisie dans le pli du bras droit.
2 - Préparation du coup de genou en attirant B avec appui (ou saisie) de la main gauche.



1 - Percussion du genou dans les côtes flottantes tout en maintenant la saisie.



1 - Enroulement du bras et saisie du poignet droit de B avec la main gauche.
2 - Effectuer une torsion sur le cou de B.
NB : Garder B bien collé à soi en tirant vers l'arrière.



1 - Pied gauche dans le pli du genou droit de B pour l'amener au sol en renforçant la saisie.



1 - Finition par contrôle en strangulation.
NB : Maintenir le genou collé à B.

Exemple de défense sur une saisie



B attaque et **A** défend

- 1 - **B** saisit le col de **A** - **A** appuie sur les avant-bras de **B** en se protégeant du coup de tête (en baissant la tête).
- 2 - Focalisation du regard sur tête).
l'attaquant.



1 - **A** donne un coup de pied milô

- tchagui de dégagement (coup de pied poussé). Variante possible : éventuelle nouvelle attaque.
coup de genou.

Exemple de défense sur une percussion.



A attaque et B défend
1 - Focalisation du regard sur l'attaquant et maîtrise de la distance.

1 - A donne un coup de pied direct.
2 - B fait une esquive latérale et réalise un double blocage. Il se prépare à contrer.



1 - B contre A en attaquant à la gorge

Il saisit en même temps la jambe de B avec le bras gauche.



1 - B saisit A à l'épaule et fait un point de fixation.

2 - B balaie la jambe d'appui tout en maintenant sa poussée.



1 - B fait une torsion sur la cheville de la jambe qu'il a saisi tout en effectuant une pression sur le genou de la jambe au sol pour contrôler A.

Pédagogie et enseignement

Voici un exemple de progression technique de la ceinture blanche au premier DAN.

10^{ème} keup (Ceinture Blanche)

- respiration Abdominale
- Frappes simples des membres supérieurs
- Coups de Pieds de base
- techniques de Chutes à genoux
- Dégagements sur saisie poignet

9^{ème} keup (Ceinture Jaune)

- Enchaînement de Coups de Pieds
- Techniques de Chutes debout
- Saisie Poignet et contres attaques variées
- Attaques frappées
- Clés Articulaires simples
- Projections de base

8^{ème} keup (Ceinture Jaune / verte)

- Frappes combinées des membres supérieurs
- Coups de Pieds sur cibles
- techniques de Chutes debout
- clés sur Saisies Vêtements

7^{ème} keup (Ceinture Verte)

- Coups de Pieds à trajectoire complexe
- Saisie col dans le cou à une main de dos
- Saisie des deux épaules de dos
- Saisie des deux coudes de dos
- Saisie des deux poignets de dos
- Etreinte de dos bras pris

6^{ème} keup (ceinture Verte/Bleue)

- Frappes des membres supérieurs combinées aux coups de pieds
- Saisie Poignet par l'intérieur
- Attaques sur cibles mobiles
- Clés Articulaires sur saisies doubles
- Projections sur saisie

- Saisie d'un poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets à deux mains
- Etreinte de dos bras libre

5^{ème} keup (Ceinture Bleue)

- techniques de chutes vrillées
- Défense sur attaque de poings
- Blocages
- Attaques et défenses sur cibles mouvantes
- Clés Articulaires combinées avec frappes
- Projections Saisie des deux épaules de dos sous les bras
- Saisie en double derrière la nuque
- Etreinte de face bras pris
- Etreinte de face bras libre
- Saisie cheveux

3^{ème} keup (Ceinture bleue /Rouge)

- Coups de Pieds sautés
- Défense contre coups de pied
- Blocages et travail armes
- Combats souples
- Clés Articulaires et projections au choix du jury
- Projections variées
- Travail au bâton
- Forme main nue

2^{ème} keup (ceinture Rouge)

- Coups de Pieds au sol et balayages
- Défense sur attaques ceinturage et suivi au sol
- Combats touches légères
- Défenses sur tentative de projection
- Travail des armes (couteau, bâton, dambon)

1^{er} keup (Ceinture Rouge / Noire)

- Coups de Pieds double d'une jambe et casse
- techniques offensives diverses
- Attaques avec armes

- Clés Articulaires et suivi sol et frappes
- Projections placées dans un enchainement
- Combats
- Combats bâton

Parcours personnel

Nom : Millier

Prénom : Elodie

Age : 20 ans

Parcours sportif :

- DIF (2009)
- QF Body Taekwondo (2011)
- Pratique du taekwondo (début en 2003), obtention du deuxième DAN (2010)
- Pratique du Hapkido (début en 2006), obtention du premier DAN(2009)
- Ouverture d'une section de Body Taekwondo (2010/2011) à Melun
- Remplacements sur différents cours de taekwondo et de hapkido, tous publics