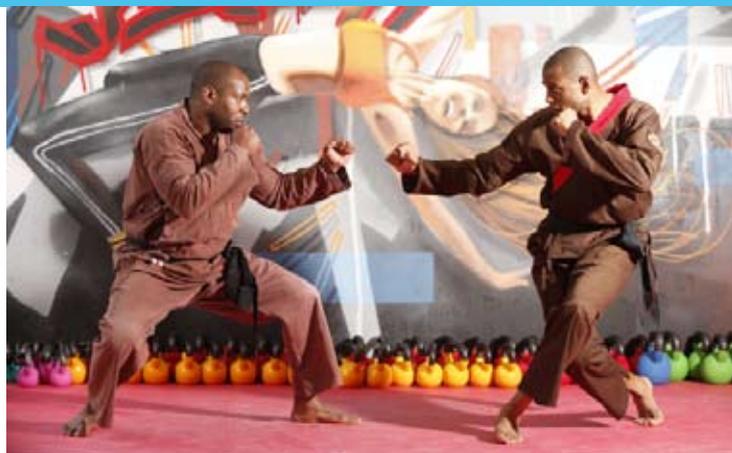


LA PREUVE PAR L'IMAGE / EN VO THUAT : LE CHASSÉ LATÉRAL DIRECT



« Je suis en garde, dans la position du tireur à l'arc. »



« Je passe en position du serpent en pivotant ma jambe avant (la gauche) et en me relevant un peu ».



« J'arme mon genou bien haut. »



« J'envoie mon coup de pied latéral. »

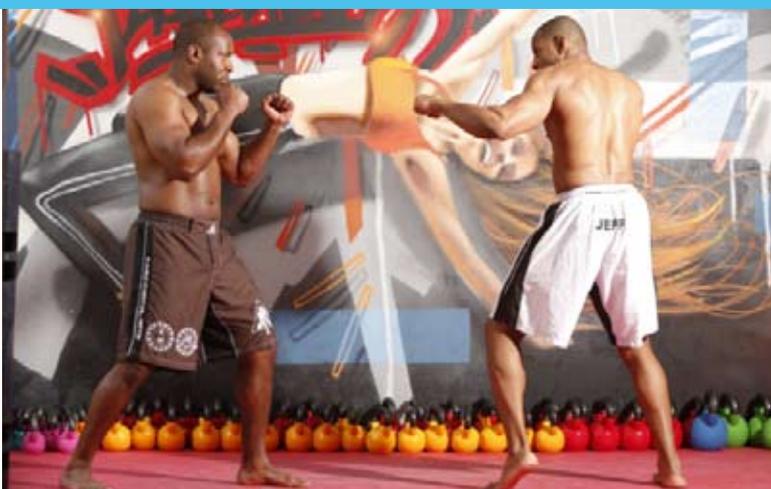
GROS PLAN



LA PREUVE PAR L'IMAGE / EN MMA : LE CHASSÉ LATÉRAL RETOURNÉ



« Je suis en garde face à Yannis Jacket à mi-distance. »



« J'effectue une feinte avec mon jab du gauche, ce qui le fait réagir. »

Vo Thuat / MMA

JEAN-FRANÇOIS LENOUE

« LE CHASSÉ SURPREND TOUJOURS »



Né le 29 novembre 1972 à Paris
Taille : 1,83 m
Catégorie : 84 kg
Club : Team Lenogue
Palmarès : 17 victoires, 15 défaites, 3 nuls.

Il est l'un des plus premiers combattants français de MMA, alors dénommé free-fight puisque sa 1^{ère} joute en cage remonte à 1999. Mais Jean-François Lenogue n'a jamais pour autant abandonné le traditionnel, en l'occurrence le Vo Thuat vietnamien. Pour surprendre son adversaire, il a choisi le chassé latéral, direct ou retourné.

Par Ludovic Mauchien / Photos : Johann Vayriot

Le chassé latéral est l'un des premiers coups de pied, avec le circulaire, que l'on apprend en Vo Thuat. On pourrait aussi l'apparenter au Cut du taekwondo, que j'ai pratiqué 5 ans. C'est un coup de pied fiable qui m'a bien servi. J'adore le faire. C'est très marrant car il surprend toujours vu qu'il n'est pas très conventionnel et il perturbe donc l'adversaire. D'ailleurs, Jon Jones le place de temps en temps.

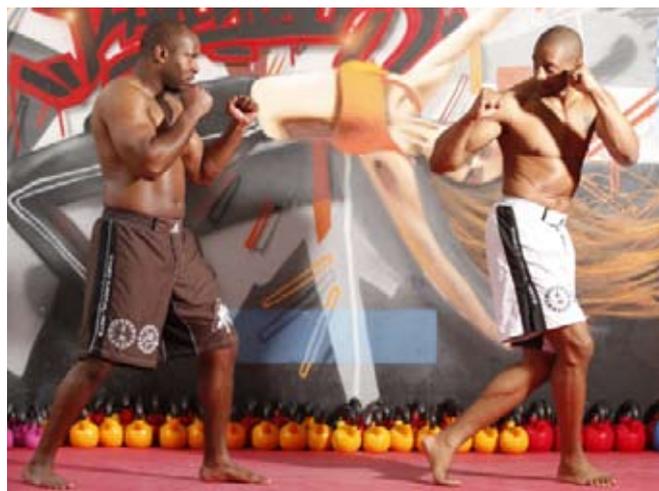
Il est préférable de ne pas le tenter deux fois dans le

même combat car il faut un effet de surprise et il peut être prévisible. Il vaut mieux attendre un peu dans le combat avant d'essayer de le passer, une fois que l'on est en confiance.

C'est un coup de pied d'attaque mais surtout de contre-attaque. Il fonctionne aussi très bien en défense. On peut l'utiliser comme un coup de pied d'arrêt pur tenir l'adversaire à distance », explique Jean-François Lenogue, qui vient de remporter une ceinture WKN en Belgique le 8 février contre Philippe Wanet.

SES ANECDOTES

« J'ai deux souvenirs marquants. L'un contre Damien Riccio, au Cage Rage 7 en 2004. J'étais dos à la cage et il fonçait sur moi. Cela l'a stoppé net ! L'autre, c'est face à Casimir Bendy en 2005. Il se jette sur moi pour faire un Takedown et je le mets K.O. avec le chassé retourné ».



« J'amorce ma rotation en tournant sur mon pied avant (le gauche) et en poussant sur mon pied arrière (le droit). »



« Je balance ma jambe droite au niveau du front. »

GROS PLAN



LES TUYAUX DU CHAMPION

« Je conseille fortement de le tenter seulement après avoir réalisé une feinte, de poings ou de jambes, mais jamais de le placer directement. Le mieux est de l'utiliser en contre. »