

GUIDE DU PRATIQUEANT

Vo Thuat avec Jean-François Lenogue

MAÎTRISEZ LES AIRS POUR DO I

On le connaît surtout comme combattant de MMA (24 victoires, 13 défaites, 3 nuls).

Il est aussi un pratiquant assidu d'arts martiaux traditionnels : Taekwondo, Boxe française, Boxe thaï et surtout Vo Thuat, qu'il pratique depuis 23 ans. Jean-François Lenogue nous montre une technique typique du Vo Thuat utilisable en MMA. Un enchaînement... renversant.



« Le Vo Thuat nécessite d'être aussi bon en combat qu'en technique. Je présente ici une technique à mains nues mais on travaille aussi les armes traditionnelles (bâton court et long, hallebarde, épée, sabre, Nunchaku, lance). Je continue à m'entraîner et enseigner plusieurs fois par semaine, à Clamart, Châtenay et, depuis la rentrée, au Club Daumesnil (Paris 12). Certaines techniques sont adaptables au MMA et l'enchaînement qui suit en est l'exemple. Au Pride, en 2004, le Japonais Ryo Chonan a soumis Anderson Silva (l'actuel champion UFC des poids moyens) avec ce ciseau suivi d'une clé de cheville. C'était magnifique ! Je voudrais rajouter une chose : j'aimerais rendre hommage à mon ami et partenaire d'entraînement et de combat, Demba Makalou, qui est décédé le 29 septembre (photo au mur). Toutes mes pensées vont à sa famille. »

Voir contact p.98

LE « DON CHA » VIETNAMISIEN



« Sur une attaque directe avec la paume (ou le poing), j'esquive en décalant mon pied droit vers la droite tout en plaçant mon buste de côté. »



« Puis je bloque l'attaque avec ma main gauche tout en saisissant le kimono avec ma main droite (saisie croisée). Autre alternative : je frappe au visage. Mon buste est à nouveau de face. »



« Je glisse mon bras droit au niveau du creux de son coude sans le dessaisir. Je cherche à entrer avec mon corps entre ses jambes. Ma main gauche le tient toujours au niveau de son mollet. »



« J'effectue une roulade à l'intérieur de ses jambes en maintenant une pression sur son pied d'appui (le gauche) et sur son bras droit afin de le faire basculer. »



« Une fois au sol, je me concentre sur sa jambe. Je pose ma tête sur son

D MINER AU SOL

LES CONSEILS DU MAÎTRE

⊖ « Il ne faut pas se lancer dans un ciseau au corps sans l'avoir masqué, sinon l'adversaire s'en aperçoit, vous pousse et vous tombez. Effectuez une feinte au préalable (coup de pied ou de poing). »

⊖ « On ne doit jamais lâcher la jambe de son partenaire pendant toute l'exécution de la technique et notamment la roulade, sinon celui-ci va pouvoir se relever. »

⊕ « Pensez à tirer votre partenaire vers le sol grâce à votre saisie au niveau de l'épaule (photo 4) ou au creux du coude (photo 5). Il est ainsi déséquilibré et ne peut réagir correctement. »



« Je passe ma jambe droite sur le côté de mon partenaire, à mi-hauteur (hanche). Et je saisis son poignet droit. Je suis en position pour le ciseau... »



« Je saisis mon partenaire avec mon bras gauche au niveau du mollet puis je vais basculer ma jambe d'appui (la gauche) derrière les siennes... »



« Je rentre mon tibia à l'intérieur de sa cuisse »



« Je joins mes mains pour finaliser la clé. Je ponte (basculer le bassin en avant et le buste vers l'arrière) pour exercer une pression supplémentaire. »

