

1^{ère} revue mondiale des arts martiaux et sports de combat

BUSHIDO

[illegible]

avec Francisco Filho CONTREZ POUR MIEUX ATTAQUER

C'est un homme heureux que nous avons retrouvé à une centaine de kilomètres de Sao Paulo où il est désormais installé. Avant de découvrir le reportage complet dans notre prochain numéro, nous vous en offrons un avant-goût à travers deux enchaînements que le grand Francisco Filho affectionne et conseille vivement. Le premier combattant non japonais à devenir champion du monde de Karaté Kyokushinkai, en 1999, qui a ensuite connu une brillante carrière au K-1, aime privilégier la contre-attaque. Il vous explique comment y exceller. Leçon d'un immense champion...

Par Ludovic Mauchien à Bragança Paulista (Brésil)

Photos : L. Mauchien

FICHE D'IDENTITE

Nom : Francisco Filho

Age : 39 ans

Taille : 1,86 m

Poids : entre 105 et 110 kg

Disciplines : 5^e dan Karaté Kyokushinkai / Kick-boxing (K-1)

Palmarès : Kyokushinkai : Champion du monde Open de 1999 (3^e en 1995) ; champion du monde des super-lourds en 1997.
K-1 : 15 victoires, 3 nuls, 7 défaites ; finaliste en 2001.

Pays : Brésil



Karaté Kyokushinkai/Kick-boxing avec Francisco Filho

SACHEZ CONTRER POUR MIEUX

Champion du monde de Karaté Kyokushinkai en 1999, vainqueur du K-1 de Yokohama en 2000, finaliste du K-1 World GP en 2001, Francisco Filho fut l'un des plus grands combattants de ces quinze dernières années. Selon lui, la maîtrise de la contre-attaque est essentielle dans l'approche du combat. Leçon avec un immense champion.



Le combat ne peut se résumer à la seule attaque ou à l'unique esquive. C'est une lapalissade mais savoir contrer les frappes de son adversaire afin d'utiliser au mieux les angles d'attaque qui s'ouvrent est une autre paire de manche. Pour Francisco Filho, que nous avons rencontré dans son club, à Bragança Paulista, au Brésil, c'est essentiel et c'est lui qui a tenu à montrer ces deux enchaînements, deux variantes face à des attaques en coup de poing. En face de lui, Ryuji Isobe, 4^e dan et fils de son maître, l'un des pontes historiques du Kyokushin, Isobe Seiji.

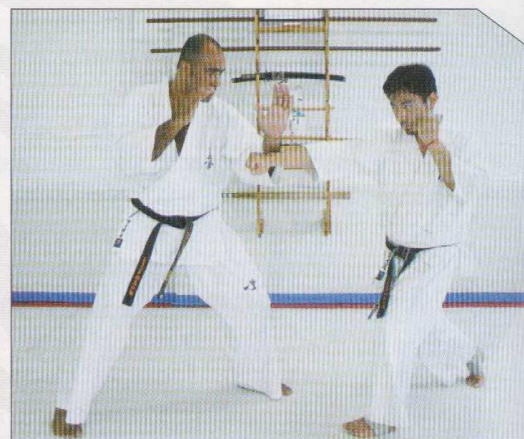
1^{er} ENCHAÎNEMENT



« Face à un adversaire en combat, j'adopte toujours une position basse afin d'avoir plus de stabilité. Le haut de mon corps est relâché. Je suis concentré... »

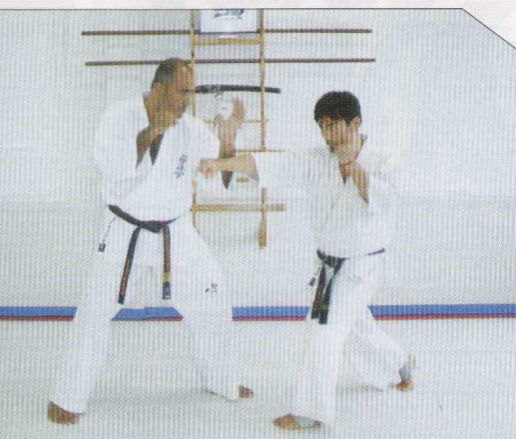


« Pour bloquer son attaque, je plie le genou (droit) ce qui accroît la puissance de mon coup de hanche. La force de mon blocage vient du mouvement de ma taille et de mes hanches. »

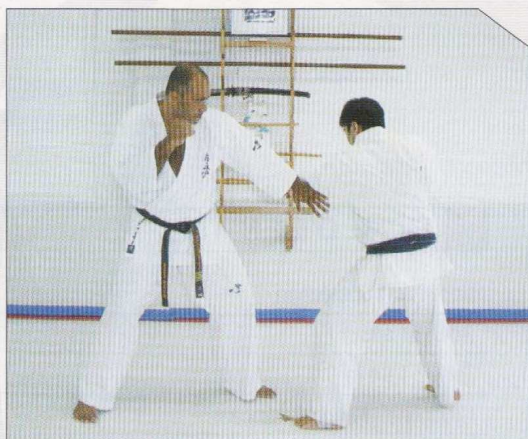


« J'effectue le même geste que sur l'action précédente (genou plié, mouvement des hanches) mais, cette fois-ci, je tourne un peu plus le haut du corps, tout en conservant mon équilibre. »

2^e ENCHAÎNEMENT



« Je suis bien en équilibre sur mes appuis. Je plie le genou gauche pour me donner plus d'amplitude dans mon mouvement et, donc, plus de puissance dans mon contre. »



« Ryuji enchaîne avec son poing gauche. Je le bloque quasiment au niveau de l'épaule, ce qui me permet d'avoir la puissance pour lui faire tourner son corps vers l'extérieur... »



« ... Ce qui m'ouvre un bel espace de frappe. Quand j'enclenche mon coup de poing, mon épaule est rentrée. C'est ma hanche qui va donner la puissance au coup. »

ATTATQUER

LES CONSEILS DU CHAMPION

⊕ « Quelques soient les circonstances, on doit toujours essayer d'avoir le haut du corps relâché. »

⊕ « Autre aspect très important, il faut toujours observer son adversaire et rester concentré afin de déterminer le bon timing de la contre-attaque. »

⊕ « Il faut penser à toujours rester protégé, surtout au niveau du visage, au cas où notre adversaire enchaînerait par une autre technique, comme à la photo 4 du 2^e enchaînement. »



« Je place le poids de mon corps sur ma jambe arrière. Je plie le genou et je le monte haut afin d'éviter le low-kick. »



« Quand je frappe en side-kick, j'effectue un petit saut vers l'avant. Le timing est très important. »



« Je reprends immédiatement appui sur ma jambe gauche pour enchaîner avec un middle-kick côté opposé. Je me dois de trouver un bon équilibre entre mes jambes et mon buste, tel le système du levier. Je me protège le visage. »



« A ce moment-là, je peux stopper mon enchaînement ou décider de poursuivre. Si tel est le cas, je reviens dans une position centrale afin d'avoir un bon équilibre entre le haut et le bas du corps. »



« Je lève ma jambe aussi haut que je peux et, éventuellement, j'effectue un petit pas vers l'avant afin d'ajuster ma distance de frappe. »