

KARATÉ RUSHIDO

100 % Martial



**DOSSIER
OÙ ET
COMMENT
FRAPPER**

MAÎTRISEZ LES
POINTS VITAUX GRÂCE
À NOS EXPERTS ET CHAMPIONS

KARATÉ/MMA

GEORGES ST-PIERRE

« JE NE SUIS PAS UN BAD BOY »

UNE INTERVIEW EXCLUSIVE

BRÉSIL
FRANCISCO FILHO
COMME VOUS NE
L'AVEZ JAMAIS VU

TAEKWONDO
RECORD
DE MÉDAILLES
FRANÇAISES
AUX CHAMPIONNATS
D'EUROPE

**SPÉCIAL
SELF DÉFENSE**
JEET KUNE DO
BULKEMPO
MMA

THAÏLANDE
NÉS SUR UN RING
UN REPORTAGE UNIQUE



Nous avons retrouvé le sympathique champion de Kyokushin et K-1

FRANCISCO FILHO

« JE SUIS UN HOMME HEUREUX »

C'est un homme heureux de vivre que nous avons rencontré sur ses terres brésiliennes. Le premier champion du monde non Japonais de Karaté Kyokushin, en 1999, est un professeur d'Arts Martiaux épanoui. Il a fui la folie de Sao Paulo et s'est installé à 80 km, à Bragança Paulista. Kyokushin, Kick boxing et un chouilla de MMA rythment les journées de son Académie flambant neuve.

Par notre envoyé spécial à Bragança Paulista (Brésil), Ludovic Mauchien > Photos : L. Mauchien

Le Brésil est une terre d'Arts Martiaux et de grands combattants que nous allons vous faire découvrir au fil des mois dans nos reportages. Après trois jours chez Lyoto Machida (paru le mois dernier), Francisco Filho sur ses terres.



Rares sont les combattants à disposer d'un tel capital sympathie. Le Brésilien Francisco Filho a même toujours fait l'unanimité. Sa gentillesse, son respect des adversaires, son style sur le tatami ou le ring en ont fait l'un des combattants les plus appréciés de la planète ces quinze dernières années. Retraité des rings depuis 2004, le champion du monde de Karaté Kyokushin est l'opposé de l'athlète qui vit mal l'arrêt de la compétition, le manque d'adrénaline et de reconnaissance inhérent. Son élixir ? Ses deux filles, Christeo (12 ans) et Kimberly (8 ans), l'enseignement des Arts Martiaux et sa... personnalité, un brin insouciance, en tout cas joviale. Avec lui, il n'y a jamais de problèmes, uniquement des solutions. Aujourd'hui, il s'occupe de son club qu'il a fait construire il y a quatre ans à Bragança Paulista, dans

une vallée de l'immense campagne brésilienne. La cité compte 130 000 âmes mais c'est un havre de paix comparée à la bruyante Sao Paulo, qu'il a désertée pour privilégier sa qualité de vie.

IL EST TOUT SOURIRE

Il n'est qu'au début de cette nouvelle histoire. Pour l'instant, le « Team Filho », l'une de ses ambitions, est une chimère. Seul Andrews Nakahara, qui fut son élève chez Seiji Isobe (l'un des senseï historiques du Kyokushin installé à Sao Paulo), l'a suivi. Champion du monde Kyokushinkai en 2005 (poids moyens), le Brésilien d'origine japonaise, âgé de 27 ans, compte quatre combats en MMA pour deux victoires. Mais Francisco Filho n'a pas pour autant comme priorité de créer une équipe compétitive. Transmettre à ses quelque 150 élèves, pour beaucoup des enfants, lui va très bien. Il nous a reçus tout sourire dans son

bureau, au 1^{er} étage de son club, à quelques mètres du tatami.

Bonjour Francisco. Content de vous revoir. Première question : comment allez-vous ?

Super bien ! Oh, oui, définitivement, je suis un homme heureux. Je suis récompensé de tous les efforts que j'ai pu faire par le passé. J'ai combattu 17 ans en Karaté Kyokushin (de 1982 à 1999) et 7 ans en Kick-boxing (de 1997 à 2004) et, aujourd'hui, j'ai construit un club de 700 m² dans lequel j'enseigne. En parallèle, j'organise tous les ans un tournoi international dans les règles de l'Ichigeki. D'ailleurs, si des combattants français veulent venir, ils sont les bienvenus (ndlr : le prochain se déroule le 2 octobre 2010). Je continue aussi un peu à voyager. Je me rends quatre fois par an au Japon pour m'entraîner au Kyokushin. Parfois, j'emmène des combattants.

« JE DONNE LE MEILLEUR DE MOI-MÊME »

Quel peut être, aujourd'hui, le rêve d'un champion comme vous ?

Mon rêve ?... J'aimerais voir un « Bragançino » (habitant de Bragança) gagner les championnats du monde de Kyokushinkai un jour. J'ai beaucoup d'enfants qui commencent à l'âge de 4-5 ans. Je ne sais pas pourquoi. Peut-être que les

EN QUELQUES DATES

- ▶ **1971** Naissance le 10 janvier à Souto Soares (Bahia)
- ▶ **1982** Commence le Karaté Kyokushinkai
- ▶ **1988** Obtient sa ceinture noire
- ▶ **1995** Réussit l'épreuve des 100 combats
- ▶ **1999** Champion du monde de Kyokushinkai
- ▶ **2000** Remporte le K-1 de Yokohama
- ▶ **2004** Arrête la compétition
- ▶ **2005** Reçoit son 5^e dan



En Karaté Kyokushinkai, Francisco Filho était réputé pour ses magnifiques casses comme celle-ci, en 2003.

Aujourd'hui, dans son Dojo, le Brésilien respire toujours l'âme du Kyokushin, mais n'est plus tant que Sensei désormais.

parents m'apprécient beaucoup pour le côté discipline ? (il rit). Si je dis aux enfants qu'ils peuvent parvenir à être champion et qu'ils me croient, leur rêve peut devenir réalité. Mais c'est vrai que certains d'entre eux arrêtent parfois. Même mes deux enfants de 8 et 12 ans ont voulu arrêter il y a quatre mois ! (il rit). Au moins, j'essaie et je donne le meilleur de moi-même. Construire un champion demande beaucoup de temps. J'espère que j'y arriverai.

Qu'enseignez-vous ?

Le Karaté Kyokushin ?

Pas seulement. Ma priorité est de contribuer au développement de l'école Kyokushin mais j'enseigne également le Kick-boxing et un peu de MMA, ce qui n'est pas ma spécialité, mais je transmets surtout mon expérience de combattant aux champions. Je les conseille et leur enseigne le stand-up. J'ai quelques bases paraît-il... (il rit).

Continuez-vous à suivre les compétitions ?

Bien sûr. Les combattants qui m'impressionnent le plus ? Difficile à dire. Cela change tout le temps. J'aime beaucoup l'Espagnol Alejandro Navarro en Kyokushin. Il a énormément progressé. Quant au MMA, j'apprécie surtout Fedor.

Vous êtes un fan de MMA ?

J'aime bien. Au début, je n'aimais pas du tout car je trouvais que le système était injuste. Seuls les combattants qui connaissaient le Jiu Jitsu brésilien et maîtrisaient le sol gagnaient. Je trouve que, de ce point de vue, c'est désormais devenu plus équilibré et plus juste.

D'ailleurs, mon élève, Andrews Nakahara, que j'entraîne depuis quatre ans, combats en MMA (deux victoires, deux défaites, dont une contre le Japonais Sakuraba). Mais je veux qu'il se concentre sur les Championnats du monde 2011 de Kyokushinkai. Il a un énorme potentiel. Il a d'ailleurs battu une fois Ewerton (Teixeira, le champion du monde en titre des Toutes catégories).

« S'IL TE PLAÎT, ARRÊTE DE ME FRAPPER AU VISAGE »

Vous avez stoppé votre carrière de combattant en 2004. Quel est votre meilleur souvenir ?

Sans nul doute, mon titre de champion du monde en 1999. Rien ne peut lui être comparé ! Ce moment restera à jamais dans mon cœur et mon esprit. En 1995, j'avais été battu en demi-finale alors que j'étais persuadé de gagner. J'ai eu du mal à m'en remettre et j'ai mis quelques mois à comprendre et à accepter cette défaite. Car, on a beau dire, mais c'est toujours difficile d'accepter de perdre. J'ai fini par me dire : « OK, c'est comme ça, tu as perdu. Osu ! Tu t'y remets. » Et je remporte le titre...

Entre-temps, vous avez fait une entrée impressionnante au K-1 : premier combat, premier K.O. infligé au regretté Andy Hug...

Cette victoire contre Andy (20 juillet 1997, K.O. 1^{er} round) était très importante pour moi. Le Kick-boxing n'était pas ma spécialité... Ses coups de poing arrivaient de tous côtés ! Mais je ne croyais pas pouvoir être aussi rapide. Mon idée était simplement de faire un combat, pas plus. Comme j'étais rapide,

j'en ai fait 25 (15 victoires, 7 défaites, 3 nuls), 24 au K-1 et un à l'Ichigeki.

S'habituer aux coups de poing au visage n'a-t-il pas été un handicap pour vous qui veniez du Kyokushinkai ?

La première année et notamment mon combat contre Peter Aerts, c'était plutôt : « S'il te plaît, arrête de me frapper au visage » (juillet 98, match nul). J'avais peur des coups (il rit). Par contre, pour notre deuxième affrontement, c'était : « OK, maintenant, tu peux venir » (décembre 2001, finale K-1 WGP, victoire par jet de l'éponge au 2^e round). Entre-temps, j'ai beaucoup travaillé ma défense. J'étais allé aux Etats-Unis et au Japon pour m'entraîner mais, en fait, c'est en restant au Brésil que j'ai le plus progressé. Ma défense a grimpé de 0 à 100. J'avais pris confiance et cela m'a détendu.

« J'ÉTAIS DANS UNE COLÈRE APRÈS CE K.O. »

Vous avez énormément de bons souvenirs du K-1. Jérôme Le Banner en est-il un (le Français lui a infligé le pire K.O. de sa carrière en avril 2000) ?

(il rit). C'est le pire, oui ! J'étais dans une colère après ce K.O... Je venais juste d'être sacré champion du monde de Kyokushinkai et je me prenais un K.O. au 1^{er} round ! Je m'étais peut-être trop concentré sur le Karaté et j'avais oublié le Kick-boxing. Avec le temps, j'ai compris : on ne peut pas être toujours au top. On connaît aussi des bas. C'est l'histoire de la vie.



① Le champion brésilien enseigne à quelque 150 élèves dans son club de 700 m² qu'il a ouvert à Brangança en 2006. ② Andrews Nakahara est tout autant l'assistant de Filho que son champion. Champion du monde Kyokushin en 2006, il compte 4 combats en MMA. ③ Sous le regard d'Oyama et de Seiji Isobe, Le Dojo de Francisco Filho paraît immaculé. ④ Moitié tatami, moitié ring. Toute la carrière du Brésilien est résumée dans sa salle. ⑤ Francisco Filho n'a rien perdu de sa superbe ! ⑥ Tradition, tradition, quand tu nous tiens... ⑦ Le Brésilien adore l'Espagnol Alejandro Navarro qu'il voit en couverture de Karaté Bushido. Il tient à en parler à ses élèves.





Quel est votre regard sur Jérôme Le Banner ?

C'est quelqu'un de très spontané. Quand il vous aime, il vous le dit. Quand il n'aime pas, aussi... (il rit). Au début, je ne l'appréciais pas vraiment. Mais j'ai appris à le connaître et c'est une bonne personne.

Quels conseils donneriez-vous à nos lecteurs ?

Ils doivent croire en eux. Ils doivent s'entraîner dur pour eux. Bien sûr que ce n'est pas facile mais on doit rêver. Et si ce rêve est d'atteindre un objectif difficile, il ne faut jamais abandonner. On connaît forcément

des « coups de moins bien » mais il faut les surmonter. Et c'est valable pour tout.

Je voulais grimper une montagne et j'y suis parvenu. Ensuite, je me suis demandé que faire désormais. J'ai trouvé une autre motivation en m'investissant dans quelque chose de différent : l'enseignement. J'y prends beaucoup de plaisir. Il faut toujours rester motivé.

Avez-vous quelque chose à ajouter pour conclure ?

Merci à Karaté Bushido de ne pas m'avoir oublié et d'être venu ici pour dire que je suis toujours vivant (il rit).



Photos © L.M.

TÉMOIGNAGE

Champion du monde de Kyokushin en 2007

EWERTON TEIXEIRA

« FILHO, UNE INSPIRATION POUR MOI »

« Shihan Francisco Filho a toujours été une inspiration pour moi. Quand j'ai commencé le Karaté, je regardais tous ses entraînements et j'étais vraiment impressionné. Je me demandais si j'arriverai un jour à être aussi fort que lui. Il m'a toujours bien considéré et donné de précieux conseils. On s'entraînait ensemble au Dojo de Shihan Isobe, à Sao Paulo. Si je ne les avais pas rencontrés tous les deux, je n'aurais jamais pu gagner les Championnats du monde de Kyokushin. »

① Début 2000. Francisco Filho est à l'entraînement à Sao Paulo avec son professeur, Seiji Isobe Sensei, 8^e dan de Karaté Kyokushin et ancien proche d'Oyama.
② Fin des années 90. Seiji Isobe est entouré de ses deux grands champions : Francisco Filho (à sa gauche) et Glaube Feitosa. Depuis Ewerton Teixeira a pris la relève.
③ Avant d'atteindre les sommets mondiaux, Filho et Feitosa se sont combattus lors des championnats brésiliens. Devinez qui était l'arbitre ? Isobe Sensei en personne. ④+⑤+⑥ Dans le Dojo historique de Sao Paulo, Seiji Isobe concoctait des petits exercices bien à lui. Les secrets du punch de Filho ? ⑦ Le bon vieux temps... Comme tout Brésilien qui se respecte, Francisco Filho (à gauche) est un amateur de « Churrascarias ». Il n'a pas encore 20 ans sur cette photo. ⑧+⑨ Filho et Feitosa (au fond) n'ont pas échappé aux nombreuses heures et litres de sueurs versés à frapper au sac ou au pao. ⑩+⑪ En digne guerrier du Kyokushin, Francisco Filho a passé l'épreuve des 100 combats avec succès en 1995. Shokei Matsui en personne vient le saluer.

SOUVENIRS,

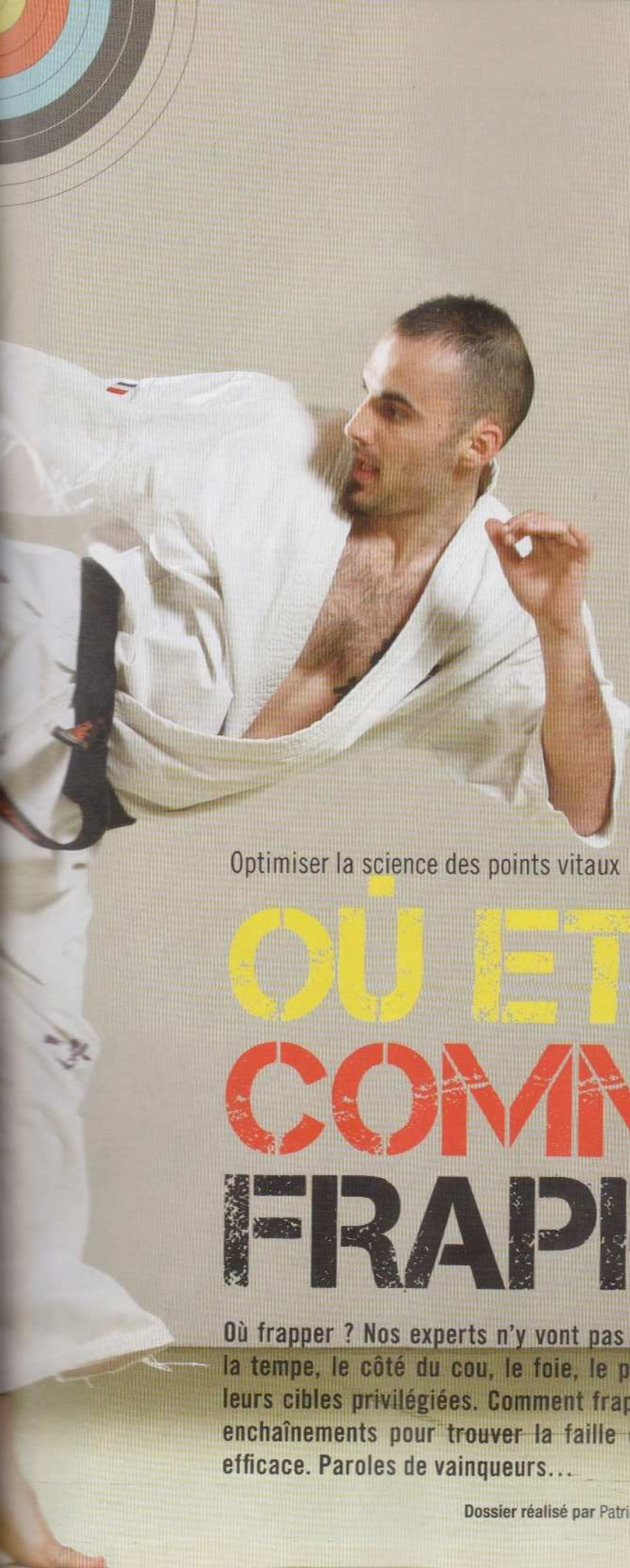
Francisco Filho comme vous le l'avez jamais vu... A Sao Paulo, lors de notre visite au Dojo historique du Kyokushin brésilien, Shihan Seiji Isobe, son maître, nous a gentiment donné quelques photos d'archives jamais publiées. Les voici, accompagnées de photos de ses exploits commentées par lui-même.

Par Ludovic Mauchien

SOUVENIRS



Baptiste Delaunay, champion de Karaté Kyokushinkai, démontre le Brazilian Kick, un coup de pied circulaire qui plonge sur la cible.



Optimiser la science des points vitaux

OÙ ET COMMENT FRAPPER ?



Où frapper ? Nos experts n'y vont pas par quatre chemins : le menton, la tempe, le côté du cou, le foie, le plexus solaire et les jambes sont leurs cibles privilégiées. Comment frapper ? Chacun a sa méthode, ses enchaînements pour trouver la faille et sa propre sensation du coup efficace. Paroles de vainqueurs...

Dossier réalisé par Patrick Lombardo Photos : Johann Vayriot (sauf mention)



5 fois champion de France de Karaté Kyokushinkai

BAPTISTE DELAUNAY**" LE KO, C'EST UNE LIBÉRATION ! "**

Ceinture noire 2^e dan Kyokushinkai, Baptiste Delaunay est actuellement le meilleur poids moyen français de sa discipline. Avec ses cinq victoires en National, ses victoires à l'Open International de Bayeux toutes catégories et à l'Open International de France, Baptiste est bien placé pour les rencontres européennes et mondiales qui s'annoncent.



J'utilise de gros boucliers d'environ 1,20m de haut, qui me servent d'obstacles à franchir. Je dois lever le genou le plus haut possible afin de surpasser ces obstacles et de toucher une cible tenue par un partenaire. Cette technique m'a permis de réaliser trois KO en compétition. Ma tactique consiste d'abord à entrer au corps à corps pour frapper en zones basses : low-kick dans les jambes et coups de poings de type shita-tsuki (upercut) au plexus ou au foie. Dans cette situation, l'adversaire bloque mes poings en abaissant ses bras et se concentre aussi sur mes low-kicks, ce qui a pour conséquence un relâchement de son attention au niveau de la tête et une garde pratiquement au niveau des hanches. Brusquement, j'effectue un léger recul pour prendre appui sur ma jambe arrière, et je lance ma jambe avant.

Au corps, ma préférence se porte sur le shita-tsuki (upercut) au plexus. La trajectoire doit être la plus courte et la plus directe possible. Le coup transperce la cible sans remonter. Le poing est paume vers le haut et le bras est légèrement fléchi. Là encore, le principe consiste à détourner l'attention de l'adversaire et de lui faire ouvrir la garde, par exemple avec des frappes au niveau des épaules, des biceps ou du haut de la poitrine. Les KO que j'ai effectué avec cette technique étaient avec le poing arrière. Au niveau des sensations, quand j'ai effectué mon premier KO, ça a été comme une libération. J'étais contracté durant le combat, et quand j'ai compris que le combat était fini, c'est là que j'ai relâché la pression. C'était une sensation très agréable. »

Je rappelle que dans les compétitions de Kyokushinkai, il n'y a que des frappes ; pas de saisies, pas de soumissions (ce qui ne nous empêche pas de les pratiquer à l'entraînement). Donc, les frappes sont l'élément majeur de notre pratique.

Nos frappes sont orientées sur trois zones : la tête, le buste et les jambes.

Sur ces trois zones, le KO est recherché.

A la tête, uniquement avec les jambes ; au buste, avec les bras et les jambes ; et aux jambes on frappe en low-kicks et on balaye.

Prenons le cas de la frappe à la tête.

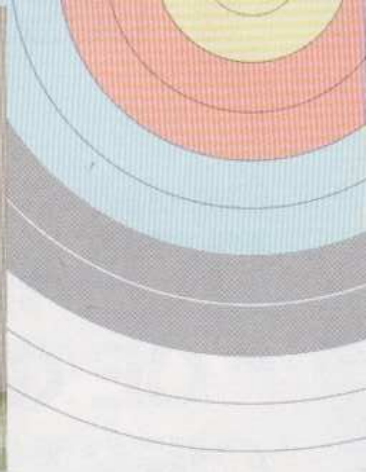
Une de mes techniques est le coup de pied circulaire plus connu sous le nom de brazilian kick, popularisé par des combattants comme Francisco Filho et Glaube Feltosa.

La particularité de ce coup de pied est qu'il doit monter au-dessus de la garde pour redescendre au visage. Personnellement, ma cible est le côté du cou, sur les artères carotides. L'avantage de cette cible c'est que, si on touche bien, c'est le KO immédiat. Selon la distance, je touche avec le dessus du pied (heisoku) ou le tibia (suné).

Pour développer ce coup de pied à l'entraînement,



Le Shita-tsuki est un coup de poing qui passe sous la garde. Le coup est plus rectiligne que remontant et la cible est souvent le plexus solaire ou le foie, il est effectué ici en contre-attaque. Le partenaire attaque en tsuki au corps et Baptiste effectue l'esquive et la frappe dans le même temps.



VOICI UN EXERCICE ÉDUCATIF DESTINÉ À AMÉLIORER L'EFFICACITÉ DU BRAZILIAN KICK.

① à ④ Baptiste se sert d'un obstacle (ici des boucliers empilés) pour être certain de bien "armer" le coup. Il donne ainsi de la hauteur et de l'ampleur à son mouvement, bien sûr, cela nécessite une certaine souplesse, notamment au niveau des hanches.

⑤ Le but est de faire redescendre le coup sur la cible. Dans un combat, on peut ainsi toucher le devant du visage ou le côté.

⑥ Application. Le coup touche ici le côté du cou, sur la carotide.

LES COUPS FACE À LA SCIENCE

Des tests ont été réalisés aux États-Unis pour déterminer la puissance et l'efficacité des techniques de frappes. Les chercheurs ont regroupé un certain nombre d'experts de différents styles et on procédé à des mesures précises grâce à un matériel de biomécanique, de balistique et de capture de mouvements. La cible privilégiée est un mannequin utilisé pour les crash-tests de voiture : un objet qui vaut 150.000 dollars encore appelé dispositif anthropomorphe DC hybrid 3, agréé par le gouvernement américain et conçu pour mesurer l'ampleur des dégâts qu'un corps humain peut endurer. Les participants sont de gabarits divers.

LES RÉSULTATS EN CHIFFRES :

PUISSANCE

- Coup de poing direct sans recul (de type Wing-chun, Bruce Lee) : 277 kilo-force. Fracture des os du visage mais pas de KO.
- Coup de poing direct (type gyaku-tsuki Karaté) : 370 kilo-force. Pas de KO.
- Coup de poing direct du poing arrière (avec gant de Boxe) : 415 kgf. Commotion.
- Coup de poing direct arrière type Boxe Anglaise : 450 kilo-force. Équivalent d'un marteau-piqueur. Commotion grave. KO.
- Analyse du coup : l'énergie cinétique part des pieds, en particulier du pied arrière puis remonte le long des jambes et des hanches, est transférée aux grands dorsaux, à la poitrine et aux épaules, puis au bras et au poing. Plus le frappeur est grand, plus le coup est fort.

- Coup de pied latéral : 464 kgf Fracture des côtes et lésions internes.
- Coup de pied latéral sauté : 445 kgf.
- Coup de pied retourné direct : 713 kgf.
- Coup de genou au sternum (par Melchor Menor, poids léger, Boxe Thaï) : le chiffre mesuré correspond à un accident de voiture à 56 kmh (selon le crash-test où une voiture, mannequin au volant, s'écrase sur un mur à 56 kmh). Sous le coup de genou, la cage thoracique est enfoncée sur près de 5 centimètres. Hémorragies internes, collapsus pulmonaire, arrêt cardiaque.

VITESSE

- Coup de poing arrière poing en position verticale : 43 kmh. 4 fois plus rapide que l'attaque d'un serpent.