

BRUCE LEE

MA MÉTHODE DE COMBAT

Entraînement approfondi



BRUCE LEE ET MITOSHI UYEHARA



BUDO
Éditions

Bruce LEE
M. Uyehara

MA MÉTHODE de combat



ENTRAÎNEMENT APPROFONDI

Traduit de l'anglais par
Valérie Melin, Emmanuel Charlot
et Thierry Plée

BUDO ÉDITIONS
Noisy-sur-École, France

- © Linda Lee, 1977,
sous le titre « *Bruce Lee's Fighting Method, skill in techniques* », Ohara Publications, Inc., USA.
- © Budostore, 1991,
pour la traduction française originale.
- © Budo Éditions, 1993
pour la traduction française.
- © Budo Éditions, 2016
pour la nouvelle édition.

Directeur de collection : Thierry Plée — *texte* : Bruce Lee et M. Uyehara — *photos* : Joe Bolder, Olivier Pang — *traduction* : Thierry Plée, Valérie Melin et Emmanuel Charlot — *correction* : Valérie Melin, Thierry Plée et Stéphanie Dejoux — *conception* : Spirit of the Wind — *photogravure* : Éditions de l'Éveil — *imprimerie* : MultiPrint.

1ri-3978-NIL/DD-7.00 — 2r-4048-NIL/BRUN-02.03 — 3-2000-NIL-05.08 — 4-2000-NIL-03.11 — 5-2000-MP-03.16

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L. 122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L. 122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur Internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

édition papier ISBN 978-2-84617-357-5

édition numérique (pdf) ISBN 978-2-84617-642-2

Avant-propos de l'éditeur

Après les deux premiers, c'est au tour de ce troisième volume de la collection, *Entraînement approfondi*, d'être réédité. Le succès que vous faites à cette œuvre ne se dément pas et nul doute qu'il faille encore de nombreuses rééditions avant que votre intérêt, votre passion s'épuise...

Ce volume concerne la dimension technique de l'art martial de Bruce Lee. Y sont développés les principes qui permettent une authentique maîtrise du combat. Il constitue donc le prolongement naturel et nécessaire du second volume dont l'objectif technique est d'instruire le combattant sur les fondements de l'attitude martiale et du comportement juste qui trouvent leur assise dans une bonne condition physique. Il faut en effet apprendre à appliquer au combat, c'est-à-dire dans la confrontation avec l'adversaire, ces données premières afin qu'elles deviennent les armes de la victoire. *Entraînement approfondi* est donc, de par sa finalité même, à mi-chemin entre la technique et la tactique, dimensions de l'art martial que Bruce Lee ne sépare jamais tout à fait. Le quatrième volume consacré exclusivement à la tactique parachève l'œuvre pédagogique de Bruce Lee en s'inscrivant dans la logique de la méthode : elle s'appuie sur la maîtrise physique, se prolonge dans la technique et s'accomplit dans la tactique, à l'image de l'être humain complet, corps que l'âme gouverne et que guide l'esprit.

Entraînement approfondi, tout en nous éclairant sur le sens des deux ouvrages précédents, a évidemment une spécificité propre. Tout le travail tactique qu'il nous découvre repose sur une technique d'une extrême sobriété, il nécessite une rapidité et une précision parfaites, car, contrairement à ce qu'on pourrait croire, son art martial est loin d'être une boxe, au sens sportif du terme. C'est un art guerrier qui n'a qu'un enjeu : la vie.

Ainsi l'essentiel de sa conception du combat repose sur l'idée d'une confrontation décisive, avec un seul engagement, qui doit décider du vainqueur et du vaincu. Pas de demi-mesure ni de moyen terme dans le jeet kune do. Il faut vaincre sur un seul coup. Tout le sens de son travail est là, dans cette nécessité. Pour Bruce Lee, l'art martial est une affaire extrêmement sérieuse où l'à-peu-près tue.

Cette rigueur est présente dans tout l'ouvrage et lui donne tout son relief. Chaque détail est senti, chaque technique est épurée jusqu'à la plus grande économie, comme à l'épreuve du feu. En plus de son incroyable talent, Bruce Lee possédait vraiment la faculté hors du commun de percevoir les principes premiers du combat. Il nous les livre ici avec une simplicité et une précision dignes des plus grands.

Vous noterez la particularité formelle de l'ouvrage... Des poèmes illustrent chaque tête de chapitre. Voici quelques éclaircissements afin d'en faciliter l'accès et la lecture qui décontenancera peut-être certains d'entre vous :

Il faut avoir à l'esprit que ce livre vient d'Orient et que Bruce Lee, bien qu'extrêmement occidentalisé, est né et a vécu son enfance dans cette tradition séculaire chinoise qui aime à diffuser le savoir par parabole et par énigme.

Nous avons tenu à respecter cette tradition et c'est à mon ami Emmanuel Charlot que je dois cette heureuse adaptation des poèmes de l'édition originale.

Il a su, à travers eux, exprimer tout ce que Bruce Lee voulait transmettre. Sur un sujet donné, ils fonctionnent comme des illustrations sonores, comme des textes à clés à différents niveaux, que vous pouvez vous amuser à décrypter ; mais nous sommes conscients de leur relatif hermétisme aussi je profite de cet avant-propos pour vous transmettre quelques notes et dévoiler un peu le mystère...

Pour ceux qui n'ont pas encore lu *Ma méthode de combat – Entraînement de base*, le jeet kune do est une parabole sur le style même, mis au point par Bruce Lee. Ce dernier sentait le besoin de renouveler l'art du combat

qui dépérissait, et c'est sur les anciennes formes martiales qu'il crée la sienne. Il savait néanmoins que, comme tout ce qui porte un nom, le **jeet kune do** était appelé à vieillir et à passer à son tour, remplacé par de nouvelles formes, comme la nuit succède au jour et le jour à la nuit. C'est pourquoi son travail ne s'attachait à aucune forme pour les posséder toutes. Seule la Voie elle-même échappe au temps...

Déplacement fait un parallèle lumineux entre le funambule et l'artiste martial. Le premier n'apprend jamais qu'une chose simple : marcher, mais il n'a aucun droit à l'erreur ! C'est ce chemin que le guerrier doit prendre pour progresser dans son art.

Mains est un poème d'images imprévues et étranges qui transcrivent bien l'importance première de nos mains. On évoque leur agilité, leur rapidité, leur force, leurs possibilités multiples qui font d'elles comme l'extension physique de notre pensée.

Jambes est une sorte de poème guerrier, comme une incantation lyrique dédiée à leur force et à leurs capacités. Elles nous relient au sol et nous déplacent, elles sont puissantes et habiles, armes dévastatrices, maîtresses du combat à mi-distance...

Parade est léger comme doit l'être la parade elle-même. Il s'y trouve une sorte d'élégance féline, une harmonie simple qui est celle du mouvement qu'il évoque.

Cibles est un texte court et âpre comme son sujet. Jusque dans sa forme, il va... droit au but.

Assaut libre enfin, traite de notre parcours dans la Voie Martiale et de cet étrange lien qui nous unit à l'autre dans et par le combat, un lien fait d'exigence, d'esprit de recherche, de sensations communes et qui conditionnent les progrès mutuels. La découverte du combat ne peut pas se faire seule.

Le succès exceptionnel de l'ensemble de cette série nous récompense pleinement d'avoir cherché à présenter l'expert, le pratiquant sincère, là où on attendait peut-être, encore et toujours, la star de cinéma, le mythe hollywoodien qui a tant fasciné. Même le livre *Chinese Gung Fu, une philosophie de la self-défense*, premier ouvrage de Bruce Lee et qui présente un kung fu très proche de ses origines martiales – et donc assez éloigné de sa légende – a été formidablement accueilli par vous tous. Quant à l'ensemble de toutes ces œuvres, il forme, et c'était notre objectif, une sorte « d'indispensable » de Bruce Lee, que tous les admirateurs, que tous les pratiquants ont à cœur de posséder et qui constitue surtout la somme d'une expérience unique d'un combattant hors du commun et d'un chercheur à l'esprit aigu et profond.

Je tiens à conclure en remerciant tous ceux qui m'ont aidé par leurs suggestions, leur participation active et pour le temps qu'ils me donnèrent sans compter afin de clarifier et de mettre en valeur cette œuvre.

Thierry Plée,
7 juillet 2015

Dédicace

À tous les amis et élèves de Bruce Lee.

Remerciements

Nous exprimons notre sincère reconnaissance à Joe Badner, qui nous a légué ces photos inoubliables du Petit Dragon. Nous témoignons également notre gratitude à ceux qui ont participé à l'élaboration de cette collection : Dan Inosanto et Ted Wong, qui furent des élèves dévoués de Bruce Lee, ainsi qu'aux éditions Rainbow Inc. qui nous ont permis d'user des nombreuses photos prises par Olivier Pang.



Introduction

Le troisième tome du vaste projet conçu par Bruce Lee dans les années 60, abandonné, puis repris et publié par ses proches, lui donne véritablement toute sa dimension.

Le premier de la série, *Self-défense*, nous livrait la finalité du jeet kune do en s'attachant directement aux applications réalistes, urbaines, du style. Le second, *Entraînement de base* préparait en quelque sorte le terrain en précisant les détails techniques, ainsi que la préparation physique nécessaire au combattant. Avec celui-ci nous abordons la dimension tactique de la confrontation martiale. Nous sommes au cœur de l'art de Bruce Lee. Le jeu de la distance y est analysé en détail ainsi que les principes défensifs et offensifs développés par le jeet kune do, le travail des poings et des pieds, les parades, les esquives... tout un contenu extrêmement riche, impossible à résumer ici. Le quatrième tome terminera cette leçon exceptionnelle en révélant les principes techniques et tactiques les plus élevés dans l'art du combat.

Nous nous sommes attachés à ce que la version française de cette série soit la plus claire et la plus utilisable possible : les descriptifs des mouvements ainsi que certains exercices sont isolés dans un encadré ; chaque instrument employé est souligné ; certains détails importants ou difficiles, qui appellent à la réflexion, sont inscrits en **gras** ; enfin, la présence d'un glossaire succinct auquel le signe * renvoie, vous aidera à clarifier le sens de certains termes. Enfin nous avons établi une correspondance entre les trois volumes en donnant les références des chapitres et des pages des autres tomes lorsqu'ils avaient fait allusion, ou expliqué, ou appliqué à la self-défense, des points dont il est à nouveau question dans le troisième.

Nous souhaitons avoir réussi à faire de ce livre l'auxiliaire indispensable de vos progrès dans les arts martiaux. C'est la vocation de notre travail et c'est la raison d'être de cet ouvrage, c'était aussi la volonté de son auteur.



Jeet kune do

*L'art martial est une forêt qui meurt
Dit le jeune homme, l'amène dans la main,
Ses fruits séchés ne nous nourriront plus.*

*Des graines récoltées, la pousse vive perce
Qui est le jour de la vieille forêt
Qui est son lendemain.*

*Ses feuilles sont des livres grands ouverts
Sur les temps nouveaux, le tronc dans la terre
S'enracine, et se nourrit du monde ancien.
Ses branches touchent au ciel.*

*Le jeune homme rêve un arbre sans nom
Sans futur et sans fin.
Il rêve, mais il sait
Que la vie est la Mort
Et l'aurore un matin
Qu'on nomme. Midi l'emporte et le soir
Est sa sombre promesse.*

*Le grand arbre fécond à la fin
Va mourir
Puisque le Mot l'assigne,
Puisque la Mort appelle ceux qu'elle prend
Par leur nom.
Des surgeons tendres et verts
Seront son devenir.
Dans la voie du combat il ne fut qu'un maillon.*

*Au long de ce chemin il n'est rien
D'immortel
Que ce chemin.*

*Le jeune homme sage, rêve, mais il sait :
La Voie n'a pas de nom
La Voie n'a pas d'écorce.*

Sommaire

chapitre 1 • Maîtrise du déplacement • 17

Les trois distances – Franchir le gouffre – S'effacer.

Chapitre 2 • Maîtrise de la frappe : le poing • 41

Le direct – Avantages – À éviter.

Chapitre 3 • Maîtrise de la frappe : le pied • 75

Le coup de pied latéral – Les autres coups de pied du jeet kune do.

Chapitre 4 • La parade • 97

Parades haute et basse vers l'extérieur – Parades haute et basse vers l'intérieur –

Parade basse du bras avancé.

Chapitre 5 • Points d'impact • 127

L'aine et les yeux – Les autres cibles – Comment frapper ?

Chapitre 6 • Assaut libre • 141

Le combat au poing – Éléments technico-tactiques –

Quelques erreurs à ne pas commettre – Esquiver –

Céder sous le coup – Abuser l'adversaire.

Annexe • Glossaire • 169

Bruce Lee, 1940-1973 • 175

CHAPITRE 2

MAÎTRISE DE LA FRAPPE : LE POING



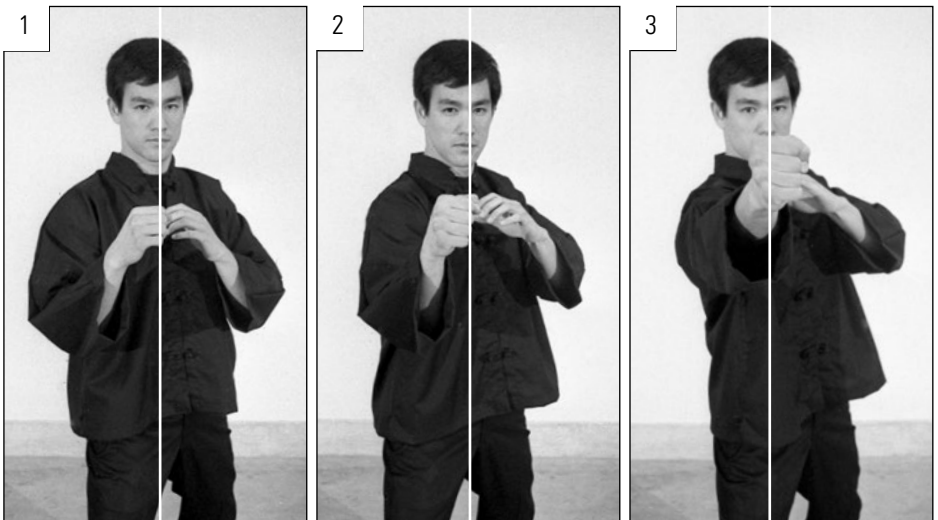
Le direct

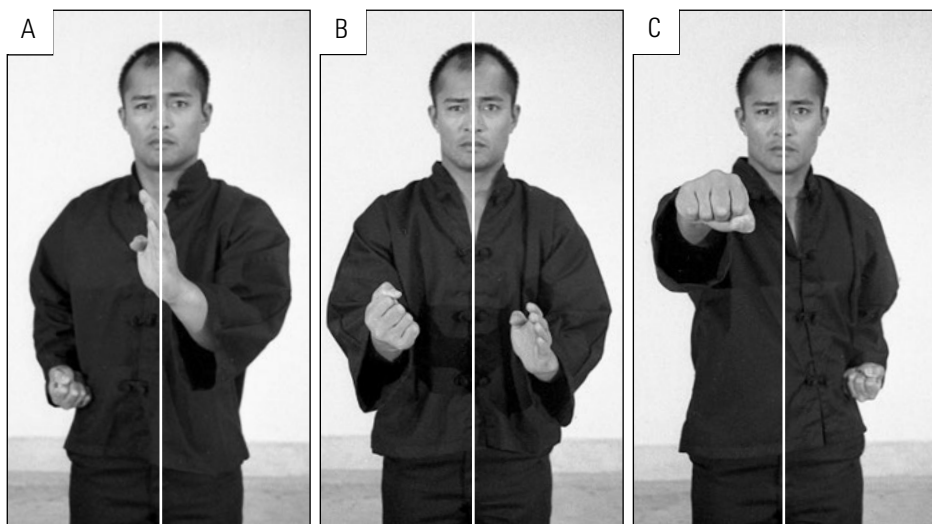
Le coup que vous êtes amené à utiliser le plus souvent est le direct du poing avancé. C'est le plus précis de par la simplicité de sa trajectoire, le plus rapide car déjà très proche de sa cible, le plus imprévisible tant il nécessite peu de préparation. Il s'adapte parfaitement à la garde du jeet kune do (Voir *Ma méthode de combat : Entraînement de base* – Chapitre 2) dont il est indissociable.

Vous maîtrisez probablement très correctement les détails techniques de ce coup de poing (Voir *Ma méthode de combat : Entraînement de base* – Chapitre 4). Mais il vous reste à dominer les problèmes de distance, de retour en garde, de temps d'attaque... et surtout – et en premier lieu – à comprendre l'avantage réel, en termes d'offensive comme en termes de protection, qu'il vous donne sur les styles, nombreux, qui privilégient la puissance du poing en retrait.

Avantages

Comparons la frappe du jeet kune do (photos 1, 2 et 3) à une frappe plus traditionnelle (photos A, B et C) :





Le poing à l'impact reste dans une position verticale naturelle, le nez sert de point de repère pour déterminer la trajectoire rectiligne du coup et la hauteur de l'impact.

Tout d'abord, de par sa trajectoire rectiligne le poing avancé continue à jouer son **rôle défensif**. Ainsi le combattant ne se livre jamais, et même en cas d'échec de sa tentative, il peut facilement retrouver sa garde et se défendre d'un contre éventuel. En comparaison la frappe courante est plus complexe dans son déroulement, plus ample dans sa trajectoire ; en armant du poing à la hanche, elle néglige la protection simultanée du visage et du tronc.

Ensuite, et pour les mêmes raisons, le poing est beaucoup **plus rapide**. Il n'a pas à monter ni à descendre, il est déjà dans l'alignement de la cible. Il est toujours très proche de son point d'impact (photo 1), légèrement avancé comme une sorte de **proue de navire**. La position verticale naturelle du poing contribue aussi à la rapidité du mouvement en demandant moins de contraction musculaire au bras que lorsque le poing est tourné. L'alignement devient plus facile, la protection plus efficace : il suffit d'ouvrir la main pour détourner un coup.

CHAPITRE 6

ASSAUT LIBRE

Malgré tout ce qui vient d'être dit sur l'aspect sportif de certains arts martiaux, l'assaut libre, combat amical d'entraînement ou de compétition, reste probablement l'une des meilleures écoles pour améliorer votre niveau général.

Tout en restant très loin des conditions véritables du combat réel, c'est sans doute ce qui s'en rapproche le plus. Bien sûr il restera toujours le problème des protections diverses qui vous alourdissent, affectent votre vision, vos mouvements et vous incitent à négliger la défense ; des interdits et des limites de toutes sortes, des règles qui amoindrissent la qualité martiale de l'assaut... néanmoins, tant que des méthodes nouvelles, des protections plus sophistiquées ne seront pas inventées pour rendre à ce type de travail un peu plus de réalisme, il faudra bien en passer par là. Ne pas lutter de cette façon serait comme d'apprendre à nager hors de l'eau ; cela ne servira pas dans le naufrage.

De toute façon, quel que soit le stress développé par la compétition, quel que soit l'engagement du combat, quel que soit l'enjeu, **rien ne peut remplacer le risque de mort ou de blessure de l'engagement vital.**

Faites donc de la compétition, mesurez-vous aux autres, même si on vous interdit de frapper au-dessous de la ceinture ou avec les jambes, même si on vous interdit de toucher votre adversaire, même si on vous interdit de le frapper... Ne vous y arrêtez pas cependant, percez l'artifice de ces limitations et apprenez ce qui vous manque. Apprenez à frapper avec puissance, à travailler la distance, à parer, à esquiver avec habileté même si le style que vous avez choisi ne le favorise pas.

Le combat réel réclame un **art martial total**. Vous devrez manœuvrer votre agresseur, contrôler toutes ses tentatives – tout est possible – pour pouvoir le vaincre finalement sur vos points forts. Aucune faiblesse n'est permise.

C'est en pratiquant très régulièrement en assaut que vous parviendrez à être le plus **libre** possible, sans insuffisances techniques, sans hésiter sur le coup à effectuer, sans temps de retard. De cette façon seulement vous pouvez pratiquer **sans penser**, en imposant votre rythme, en pressant votre adversaire par vos attaques constantes, sûres et précises – ceci est encore, là

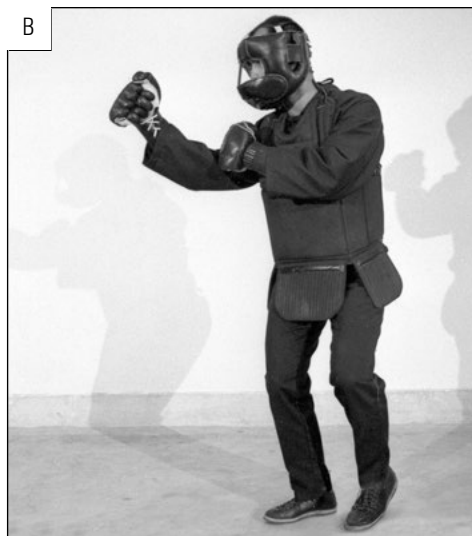
aussi, la meilleure des défenses – et l'esprit disponible pour envisager lucidement le combat et échafauder des plans tactiques.

Quelques conseils sur quelques points parmi d'autres pour vous aider à rentabiliser au mieux ce type de travail.

Le combat au poing

Ce n'est pas pour rien que les boxes qui privilégient le travail des poings – telles que la boxe anglaise – sont souvent, et paradoxalement, considérées comme les plus dures. Car, si les jambes ont un rôle tactique et physique fondamental, les mains sont les instruments les plus habiles et les plus redoutables du combattant. Tout finit par elles. Les jambes sont contrôlables, on peut les priver de leur efficacité par un simple contact, les mains sont insaisissables et vives comme la pensée, elles sont comme l'extension de notre volonté, prêtes à frapper, à fendre, à saisir... imprévisibles.





façon à pouvoir pivoter autour d'un axe qui va de l'épaule au pied (Voir *Ma méthode de combat : Entraînement de base* – Chapitre 2).

Ne cherchez pas à frapper tout en reculant, sous peine de confusion et d'inefficacité. Parez en reculant mais ne tentez pas de riposter tant que vous n'aurez pas retrouvé la distance de combat et la stabilité. La force du coup n'est pas musculaire, elle vient du sol et du mouvement de rotation des hanches.

Ceci implique que les deux pieds soient fermement campés, prêts à la frappe et non pas occupés à autre chose. Reculez, stoppez, frappez et si c'est nécessaire, reculez encore, stoppez, frappez. Dans cet enchaînement, apprenez à être imprévisible, apprenez à jouer avec cette frontière dangereuse : la distance de frappe.

www.budo.fr

Édité par :

BUDO ÉDITIONS

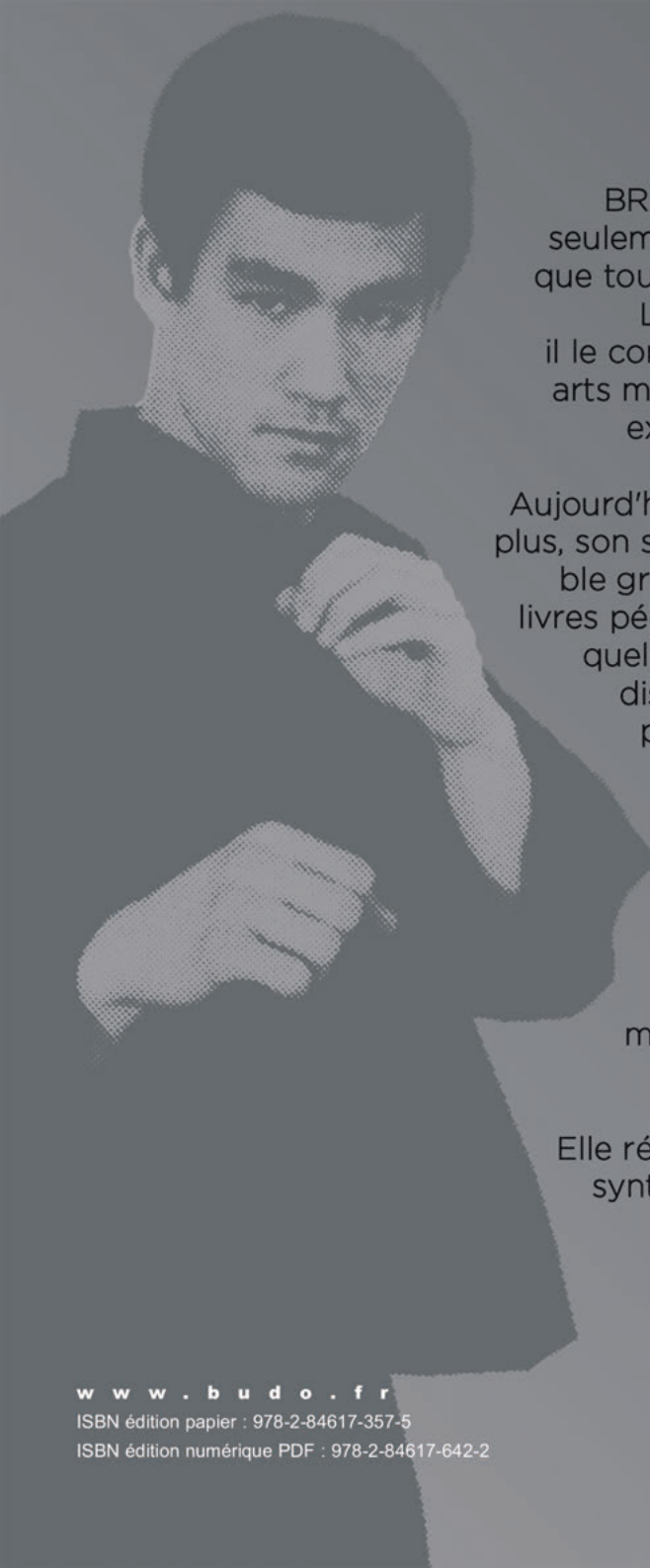
77123 Noisy-sur-École, France

Imprimé par :

MULTIPRINT

Bulgarie

Dépôt légal : 2^e trimestre 2016



BRUCE LEE ne fut pas
seulement le grand acteur
que tout le monde connaît.

L'essentiel de sa vie,
il le consacra à l'étude des
arts martiaux et devint un
expert incomparable.

Aujourd'hui, si l'homme n'est
plus, son savoir reste accessi-
ble grâce à cette série de
livres pédagogiques réalisés
quelque temps avant sa
disparition et finalisés
par son ami et élève
Mitoshi Uyehara.

Découvrez dans
cette collection
unique, les diffé-
rentes facettes de
son étonnante
méthode de combat :
le JEET KUNE DO.

Elle réalise une excellente
synthèse des enseigne-
ments traditionnels
d'art martiaux.