

# Atelier – Le Mans 3/4 décembre 2011

## *Introduction à la lutte du Codex Wallerstein*

**Objectif:** susciter l'envie d'étudier et de pratiquer la lutte

**Programme:**

- Survol du manuscrit
- Explication de la méthode de travail
- Echauffement
- Rappel des précautions de pratique
- Illustrations de travail technique
- Illustrations de jeux ouverts

### **1. Survol du manuscrit**

**Les sources**

Il existe un corpus relativement important de manuels de lutte :

- Codex Wallerstein
- Ringeck
- Lutte de Ott , reprise dans plusieurs manuscrit
- Hans Wurms
- Talhoffer
- Fabian von Auerswald et Paulus Hector Mair
- Fiore
- Vadi, etc.

On peut trouver des facsimile ainsi que des transcriptions et des traductions de la plupart de ces sources sur le site wiktenauer:

<http://wiktenauer.com/wiki/Category:Grappling>

**Le manuscrit**

Le Codex Wallerstein contient 92 pièces de lutte (contre 24 à l'épée).

Pour l'étude de la lutte, ce manuscrit présente l'avantage de donner quelques fondements théorique à cet art martial, de contenir un ensemble conséquent de pièces organisées de manière cohérente couvrant des situations de lutte ludique et sérieuse, d'être illustré et d'avoir un texte clair et suffisamment complet pour chaque pièce.

L'introduction du manuscrit présente les fondements théoriques liés à la pratique de la lutte ainsi que les deux finalités de pratique : une ludique, l'autre sérieuse.

Comme pour l'escrime à l'épée longue, le texte mentionne les notions de vor, nach et d'indes et introduit en plus les notions de force, de mesure et d'habilité.

Il est sous-entendu que la force résulte plus de la bonne utilisation du levier de son corps relativement à celui de l'adversaire que de la force physique pure. Il est dit que pour être fort, il faut s'abaisser dans la position de la balance, c'est à dire qu'il faut être en équilibre sur ses appuis.

La mesure consiste en un placement du corps approprié dans l'espace et le temps.

L'habilité consiste en un corpus de pièces comprenant des percussions, des clés articulaires et certaines projections.

Le texte divise les pratiquants en trois catégories, un adversaire plus faible, égal ou plus fort que soi; et donne le conseil de lutter contre les premiers dans le vor avec force, les seconds dans l'indes avec mesure et contre les derniers avec habilité dans le nach.

Après l'introduction de ces notions, le texte du manuscrit est globalement divisé comme suit :

- Comment utiliser une traverse (twirch = zwerch)
- L'adversaire vous tient dans une étreinte sous les bras par devant
- L'adversaire vous a crocheté une jambe (hacken)
- L'adversaire vous tient au col par devant
- L'adversaire vous tient dans une étreinte sous les bras par derrière
- L'adversaire vous tient dans une étreinte au-dessus des bras par derrière
- L'adversaire vous tient au col par derrière
- L'adversaire vous frappe avec les poings

Les pièces peuvent décrire des :

- projections (technique aux hanches, aux jambes)
- clés articulaires (doigt, coude, épaule, genou)
- frappes (pieds et poings)
- attaques aux parties sensibles (oreilles, yeux, nez, gorge, entre jambes)

Le Codex Wallerstein ne présente aucun étranglement.

## **2. Explication de la méthode de travail**

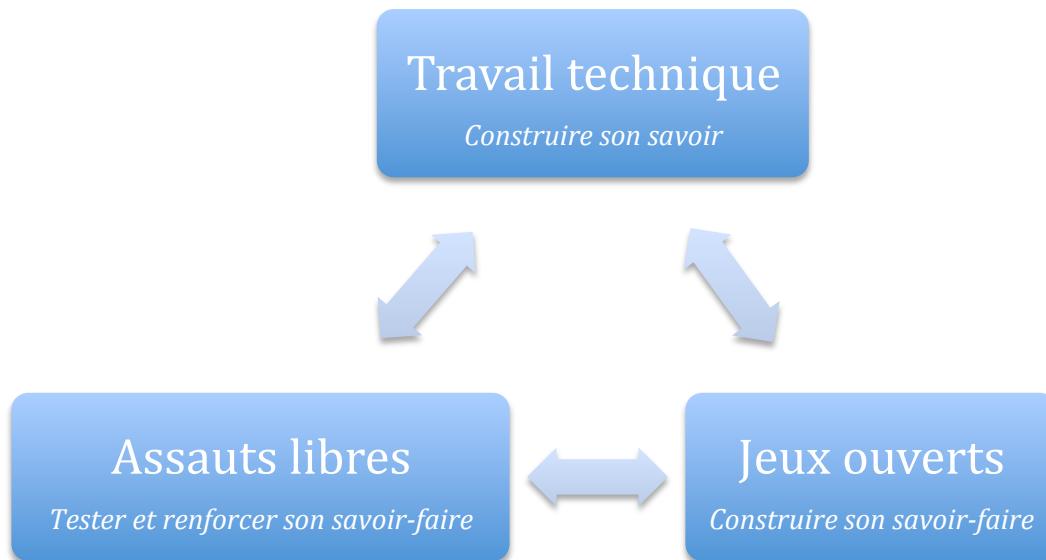
En amont de tout travail pratique d'un AMHE, il faut disposer d'une source transcrite et éventuellement traduite. Puis il faut effectuer une première lecture des pièces du manuscrit dans le but de dégager une interprétation du système qui y est présenté et se construire quelques repères techniques. Cette interprétation pourra évoluer par la suite au fil de l'étude approfondie du manuscrit.

Tout art martial repose sur un nombre restreint de principes sous-jacents dont les techniques ne sont que l'illustration dans une situation donnée, aux conditions initiales clairement définies.

L'interprétation issue de la lecture initiale du manuscrit doit, si possible, aboutir à l'identification de ces principes ou, a minima, à une compréhension générale du système dont les principes apparaîtront au fur et à mesure de la pratique.

Pour progresser tout pratiquant d'arts martiaux doit connaître les principes sous-jacents de son art et savoir les appliquer. En d'autres termes il faut développer un savoir sur lequel se basera le développement d'un savoir-faire. Pour cela, une méthode itérative de travail et d'apprentissage est proposée ci-dessous.

Cette méthode reflète l'état actuel de nos réflexions et met l'accent sur l'assimilation des principes d'un système par l'illustration d'exemples (e.g. le travail des techniques) et des mises en situation contrôlées permettant au pratiquant d'expérimenter son savoir technique dans un cadre rassurant, en coopération avec un partenaire à un niveau d'opposition graduel. Le savoir-faire ainsi développé est par la suite testé et renforcé lors d'assauts libres. Ces essais effectués lors des mises en situation et des assauts influencent en retour le travail technique, l'interprétation et la traduction de la source, une nouvelle boucle s'ouvre ainsi au pratiquant.



**Travail technique** (pièces isolées, enchainements, exercices spécifiques, etc.)

Préalable : expliquer les principes généraux et ceux travaillés dans chaque exercice, clarifier les conditions initiales de chaque exercice.

But : comprendre les principes de l'art martial par l'illustration d'applications (les pièces) qui donnent des points de repères (savoir) et acquérir des réflexes moteurs.

**Jeux ouverts** (jeux fluides et dynamiques : flow drill, simulations d'assaut avec une opposition réduite, leçons d'assaut, etc.)

Préalable : rappeler l'esprit de coopération dans lequel les partenaires doivent être (i.e. il ne s'agit pas d'un assaut, il n'y a ni vainqueur, ni perdant).

But : savoir appliquer les principes (savoir-faire). Ces jeux font bénéficier d'un cadre rassurant, dans lequel les partenaires peuvent s'exprimer sans crainte, en coopération (pas d'ego, si je sens que mon partenaire est bien passé, je me laisse faire), pour prendre confiance et développer des sensations et un sens de créativité afin de ne pas rester bloqué sur une situation donnée (application des principes en dehors de pièces étudiées ou dans des contextes différents).

**Assauts libres**

But : vérifier si l'expérience et les sensations acquises dans les points précédents s'appliquent sur un adversaire qui ne fait aucune concession et renforcer ses stratégies de combat en opposition.

Cette méthode, existante dans de nombreux arts martiaux (judo, escrime sportive, systema, jiu-jitsu brésilien, etc.), cherche à éviter les situations dans lesquelles un pratiquant lambda compensera un manque de savoir ou de savoir-faire technique en restant bloqué ou en tentant de forcer l'utilisation d'une action inappropriée car n'ayant jamais rencontré une telle situation dans les techniques travaillées lors des entraînements. Elle pousse les pratiquants à être créatif dans le cadre des principes du système et ouvre une pratique décomplexée car travaillée en dehors du cadre possiblement traumatisant de l'assaut sans concessions.

En effet, ce genre de situation est souvent le reflet d'une méthode de travail concentrée sur un niveau systématiquement élevé d'opposition dans le travail technique ou les assauts. Les assauts libres et autres exercices avec opposition possèdent des vertus pédagogiques propres et doivent être travaillés mais ne permettent pas seuls l'acquisition optimale d'un savoir-faire.

Afin de gravir plus rapidement la courbe d'apprentissage, nous avons constaté qu'il était efficace d'ajouter à son panel pédagogique des exercices à opposition réduite, pouvant se rapprocher pour certains de l'assaut libre mais dont l'objectif est déplacé de la compétition (chaque pratiquant / adversaire veut s'imposer) à l'apprentissage (chaque pratiquant / partenaire veut apprendre et progresser). Pour cela il faut instaurer un climat de coopération, définir un objectif de pratique et, dans un premier temps, réduire et égaliser l'intensité et l'engagement des pratiquants dans le but de permettre une meilleure analyse des situations et donner un temps de réflexion / réaction plus grand.

### **3. Echauffement**

#### **Echauffement du corps:**

- Bras devant
- Jumping Jack
- Squats
- Pompes

**Echauffement articulaire** (chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes, poignets, cou)

### **4. Rappel des précautions de pratique**

Le risque de blessure existe dans tout art martial. Afin d'aborder sereinement la pratique de la lutte, il convient de respecter quelques règles de pratique:

- S'échauffer, ne serait-ce qu'un échauffement articulaire
- Apprendre à chuter
- En permanence faire attention à soi et à son partenaire, notamment lors des projections (ne pas hésiter à accompagner la chute de son partenaire) et lors d'application de clés articulaires (être attentif à l'autre et ne pas pousser l'application de la clé lorsqu'on l'effectue et penser à signaler le fait que l'articulation est en limite de rupture lorsqu'on la subit: verbalement ou en faisant des tapes de la main ou du pied sur l'adversaire ou au sol)

### **5. Illustrations de travail technique**

Se mettre avec un partenaire de corpulence équivalente.

Travail de la pièce initiale puis construction d'un enchaînement à opposition réduite.

Lors du travail de l'enchaînement, laisser le partenaire pratiquer jusqu'à la pièce n-1 avant d'essayer son contre, ceci afin de s'assurer que les conditions initiales de ce dernier soient bien remplies (le partenaire essayant effectivement de faire la pièce n-1). Si l'adversaire semble ne plus respecter la séquence prédéfinie, ne pas hésiter à revenir jusqu'à la pièce posant problème et laisser le partenaire la faire quelques fois avant de reprendre.

<b>No.</b>	<b>Numéro de pièces</b>	<b>Description</b>
	42r 36v 16r	Ramasser 2 jambes Porter de pompier Ramasser 1 jambe
	37r	Contre commun aux trois pièces ci-dessus : Sprawl (1 ou 2 bras sous les aisselles) + prise du dos en étreinte arrière
	37v	Contre au sprawl (2 bras sous les aisselles) + prise du dos en étreinte arrière
	38r	Variante (1 bras sous les aisselles : suite obligatoire de 36v) + prise du dos en étreinte arrière

No.	Numéro de pièces	Description
	-	A partir d'une étreinte arrière, soulever et faire tomber l'adversaire devant soi
	58r	Contre à l'étreinte arrière : aller chercher la jambe
	59r	Contre à l'étreinte arrière : passer une jambe derrière l'adversaire et faire une traverse

Illustration de pièces cool non travaillées.

- Contre au ramasser 1 jambes avec opposition de jambe puis projection ou crochet (17r)
- Lancer de hanche (43r)
- Ciseau (47r)
- Frappes (42v)
- Contrôles au sol :
  - o genou dans le dos (73v)
  - o clé d'épaule avec le pied (73r)

## 6. Illustrations de jeux ouverts

### Exercice technique dans un esprit de coopération :

- A tient B dans un étreinte arrière sous les bras et essaie de le renverser
- B a le choix entre attraper une jambe de A entre les siennes (58r) et faire une traverse en passant une de ses jambes derrière A (59r)

Le but de A est d'arriver à renverser B sans se faire contrer.

Le but de B est de ne pas se faire renverser en restant dans la balance et d'amener ses pièces pour renverser A (préparation des pièces et feintes de l'une vers l'autre).

### Exercice du zombie :

- A s'avance vers B dans une position donnée ou en faisant une action
- B réagit

A accomplit ses gestes avec la persistance du zombie sans forcer ses actions. Le but étant pour B d'arriver à travailler sa créativité en plaçant les pièces précédemment travaillées et en réagissant en accomplissant d'autres techniques non travaillées respectant les principes du système. Pour cela A a un rôle actif consistant à donner des situations de travail diversifiées à B.

En alternant le rôle du zombie après à chaque répétition, l'exercice va rapidement tendre vers un combat fluide dans lequel les deux partenaires vont tenter des actions, et, se faisant, donner des situations de travail à l'autre qui va le contrer, ce qui donnera une nouvelle opportunité de travail et ainsi de suite. Ce type d'exercice fluide sans utilisation de force est l'étape ultime des jeux ouverts avant l'assaut libre.

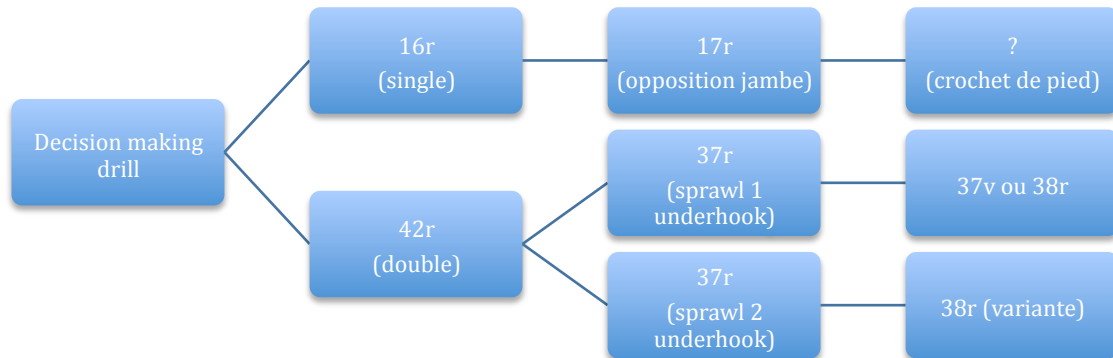
Autre type d'exercice non travaillés lors de l'atelier: les exercices à décision (même principe que précédemment mais avec des actions prédéfinies).

A partir des pièces et des enchaînements linéaires travaillés, il est également possible de travailler de façon similaire en construisant une arborescence de pièces. On pourra par exemple travailler une séquence linéaire aboutissant à une pièce nœud où l'un des pratiquants aura le choix entre plusieurs contres prédéfinis. Cet exercice pourra ensuite être prolongé en laissant le partenaire réagir au contre choisi.

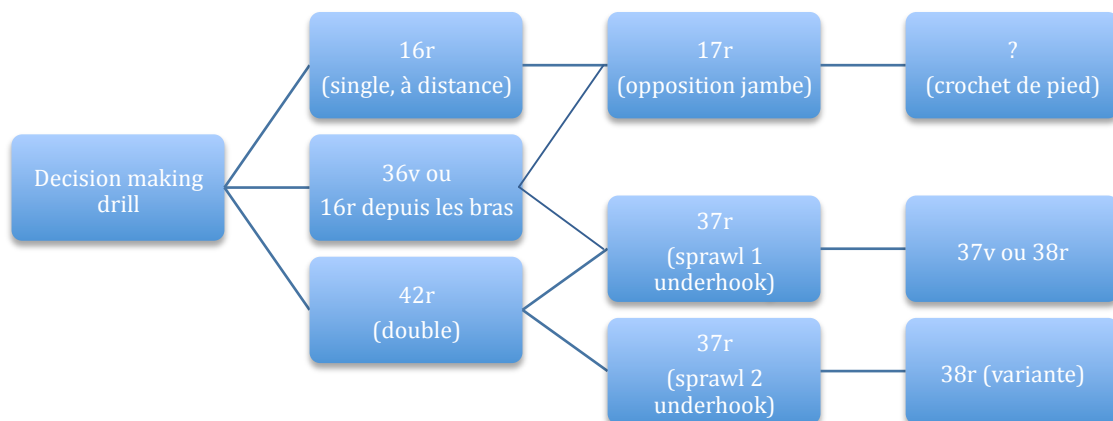
### Exercice de prise de décision :

- A fait soit un double, single leg, ou kata guruma

- B contre la pièce que A choisit avec la pièce appropriée travaillée précédemment
- A effectue une pièce appropriée afin de contrer l'action de B



En rajoutant des nœuds, ces exercices se complexifient et conduisent rapidement à des assauts libres à opposition réduite.



## 7. Conclusion

La lutte c'est bien, la lutte c'est cool...travaillez la lutte !