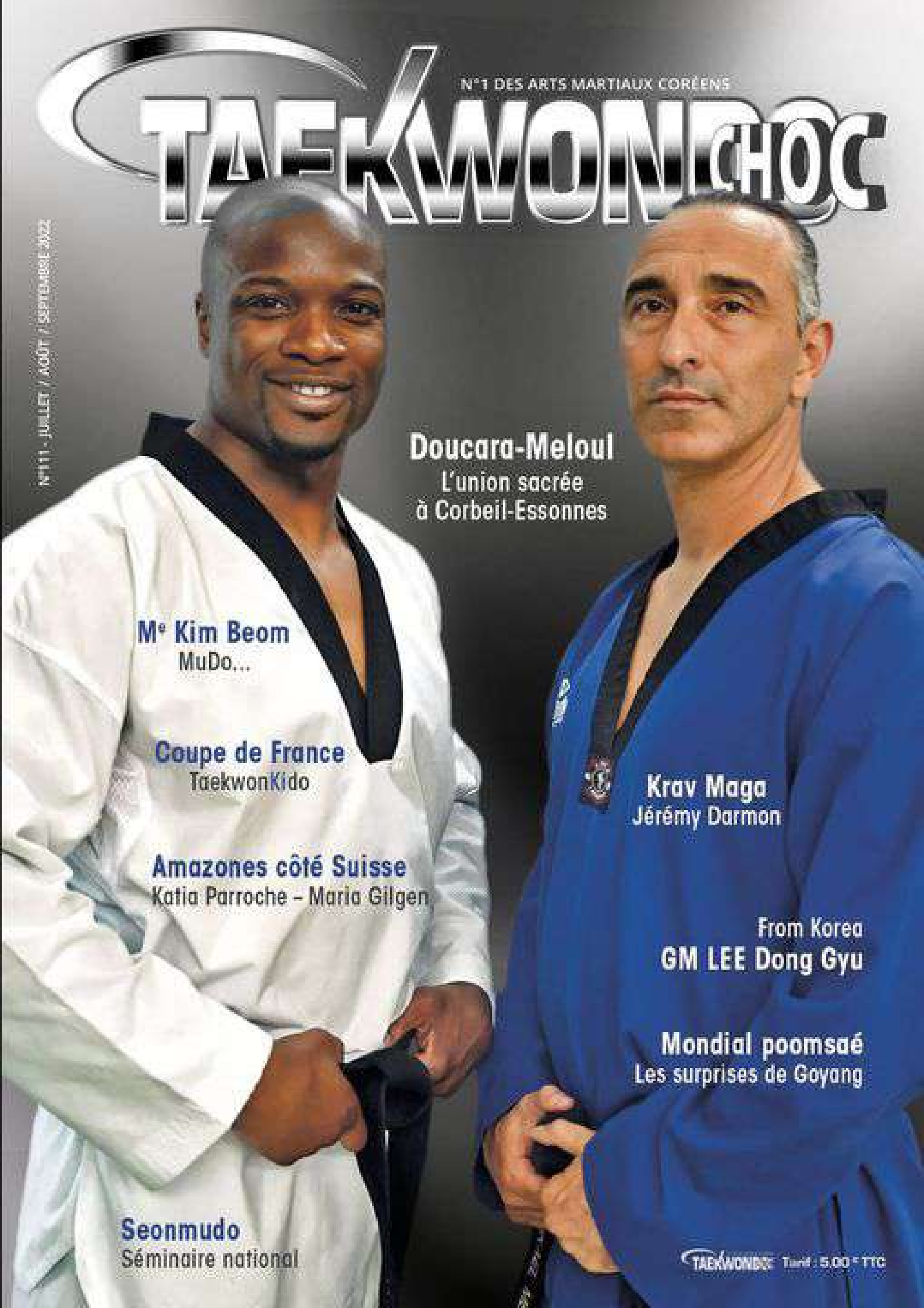
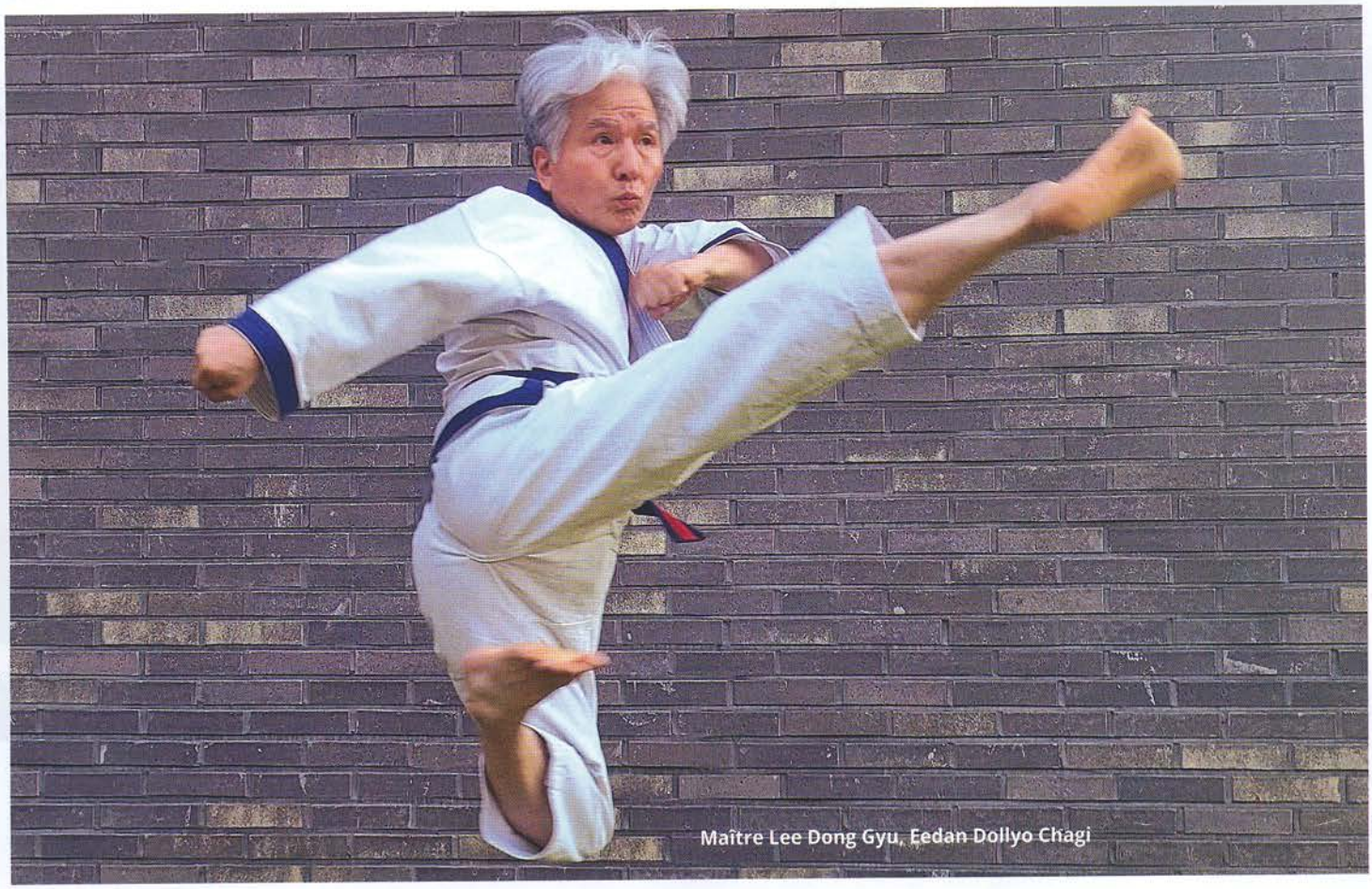

N°1 DES ARTS MARTIAUX CORÉENS
TAEKWONDO CHOC
N°111 - JUILLET / AOÛT / SEPTEMBRE 2022
Doucara-Meloul
L'union sacrée
à Corbeil-Essonnes
Me Kim Beom
MuDo...
Coupe de France
TaekwonKido
Amazones côté Suisse
Katia Parroche – Maria Gilgen
Krav Maga
Jérémy Darmon
From Korea
GM LEE Dong Gyu
Mondial poomsaé
Les surprises de Goyang
Seonmudo
Séminaire national
TAEKWONDO Tarif : 5,00 € TTC

GM LEE Dong Gyu : une explosivité et une souplesse hors norme !

Pour fêter la fin des restrictions de voyage et revoir son maître, Sa Bom Nim Choi Eui-Sun, Elodie Mollet s'est rendue en Corée au mois d'avril 2022. A cette occasion, elle a pu s'entretenir avec Maître Lee Dong-Gyu, 8ème Dan, Responsable du Soo Bahk Do en Corée.



Maître Lee Dong Gyu, Eedan Dollyo Chagi

Elodie Mollet - Comment avez-vous commencé le Soo Bahk Do ? Quels étaient le nom de votre instructeur et de votre do-jang ? Quel rôle a eu la pratique du Soo Bahk Do dans votre vie, d'enfant, d'adolescent et de jeune homme ?

GM Lee Dong Gyu - Mon père était quelqu'un de très strict avec lui-même, il aimait les activités physiques en général, il m'emmenait souvent avec lui à la montagne et me faisait faire toutes sortes d'exercices : courir, des séries d'abdominaux... ; il m'a également montré comment utiliser ses poings dans des mouvements de base (coup de poing moyen, coup de pied sauté). Je ne savais pas de quoi il s'agissait mais je l'imitais et cela me rendait heureux. Quand je suis rentré à l'école élémentaire, j'étais physiquement assez fort, et j'avais de bons résultats en éducation physique.

Un jour, quand j'étais à l'école élémentaire, ma mère m'a emmené dans le do-jang de notre petite ville, Youngmun, qui venait d'ouvrir, où l'on pratiquait le Soo Bahk Do. Il y avait dans ce do-jang un instructeur très talentueux, Lee Chang Yong ; loyal et passionné, il suivait l'enseignement de Hwang Kee, le fondateur du Soo Bahk Do Moo Duk Kwan. Tandis que je progressais, mon père obtint bientôt un nouveau travail, qui l'obligeait à quitter la région. Il aurait été très compliqué de continuer à m'entraîner en partant avec lui. Maître Lee Chang Yong fit la promesse à mon père qu'il continuerait à m'enseigner le Soo Bahk Do. Je vécus donc avec lui dans sa maison et pus ainsi continuer mon entraînement.

Quand je reçus mon 3ème Dan, Maître Lee Chang Yong me fit rencontrer le fondateur Hwang Kee, puis il partit enseigner le Soo Bahk Do en dehors des frontières de la Corée.

A partir de là, je suis venu à Séoul et me suis entraîné au do-jang central sous la direction de Hwang Kee. Je réussis mon 4ème Dan. Il me donna à cette occasion son livre Soo Bahk Do Dae Kham. Quand mon père ouvrit le livre, il fut heureux d'y trouver la photo de Yoon Byung-In, maître de Kwon Bop, avec lequel il s'était entraîné à l'université. A l'époque de mon père, il y avait cinq écoles principales en Corée et mon père me dit alors qu'il s'était entraîné à la YMCA de Kwon Bop Bu.

Puis, Hwang Kee qui surveillait de près mon entraînement me promut 5ème Dan. En 1983, il me donna la responsabilité du do-jang central à Séoul. A partir de ce moment-là, je consacrai mon temps au développement et à la protection de l'Association coréenne de Soo Bahk Do.

Le Soo Bahk Do, le meilleur des arts martiaux traditionnels je pense, a eu une influence profonde sur ma personne, et m'a permis de devenir ce que je suis. Depuis mon enfance, où j'ai commencé à développer ma force physique, des postures correctes et ce qu'on pourrait appeler « les bonnes manières ».

Pendant mon adolescence, en m'aidant à me canaliser, le Soo Bahk Do m'a donné la force de me préserver de faire de mauvaises choses, sous l'influence de menaces ou d'agressions extérieures ; c'était la force la plus puissante pour mener à bien mes projets et vivre une vie droite. Pour les jeunes élèves et les adolescents qui traversent la puberté, le Soo Bahk Do est une aide précieuse non seulement

physiquement mais mentalement. J'essaye depuis cette époque de faire toujours de mon mieux à l'entraînement en appréciant ce que je fais, et je ressens toujours de la gratitude pour le Fondateur Hwang Kee et son fils et continuateur, Kwan Jang Nim Hwang H.C.

Pendant ma jeunesse, je suis devenu à la fois plus mature et plus humble par rapport à mon entraînement de Soo Bahk Do. A cette époque, mes capacité physiques étaient à leur maximum, et à mes yeux, il était assuré que le Soo Bahk Do était le meilleur des arts martiaux. Quand je ressentais cette fierté, et l'assurance de ma supériorité sur les autres, j'ai compris qu'il s'agissait dans la pratique et par la pratique, de trouver la modération et la modestie.

Même en progressant encore et encore, l'objectif de devenir meilleur est toujours facteur de nouveauté, quelque chose qui vous permet de vous renouveler dans la pratique. Avec un corps fini, il m'est impossible de voler dans le ciel, je dois humblement accepter les limites de l'être humain. Il y a beaucoup de pratiquants qui sont excellents étant jeunes. En ce qui me concerne, c'est en m'entraînant avec constance et en continuant à me consacrer à l'entraînement, que je peux dire qu'aujourd'hui, à 60 ans passés, je suis fidèle à moi-même. Il y a deux ans, quand j'ai eu 61 ans, j'ai eu l'occasion de pouvoir m'évaluer lors du 75ème anniversaire de notre école Moo Duk Kwan. Les résultats ont été suffisamment bons pour que je puisse en être satisfait. Mais je suis encore et toujours déterminé à continuer à pratiquer le Soo Bahk Do pour m'améliorer.

E.M - Vous êtes connu pour votre souplesse impressionnante. Pensez-vous que cela doit-être l'objectif n°1 de l'entraînement et si oui pourquoi ? Si vous deviez donner un conseil aux élèves pour améliorer leur souplesse, que diriez-vous ?

GM L.D-G : La souplesse est nécessaire pour tout un chacun qui souhaite être en bonne santé, pas seulement pour les élèves du Soo Bahk Do. Quand on vieillit le corps se raidit et rétrécit. Le manque de souplesse peut facilement mener à la blessure. Raison pour laquelle, en ce qui concerne la souplesse du corps, on ne doit pas compter son temps et ses efforts. Personnellement, je maintiens ma souplesse en m'étirant plus de deux heures chaque jour.

Ajoutons qu'un adulte qui a une bonne souplesse et une posture correcte est plus beau. Même une fois devenu Ko Dan Ja (4ème dan et au-delà), la souplesse doit être bonne de manière à ce que tous les mouvements se fassent sans douleur, en coordonnant les mouvements, les rotations, et les coups de pieds difficiles.

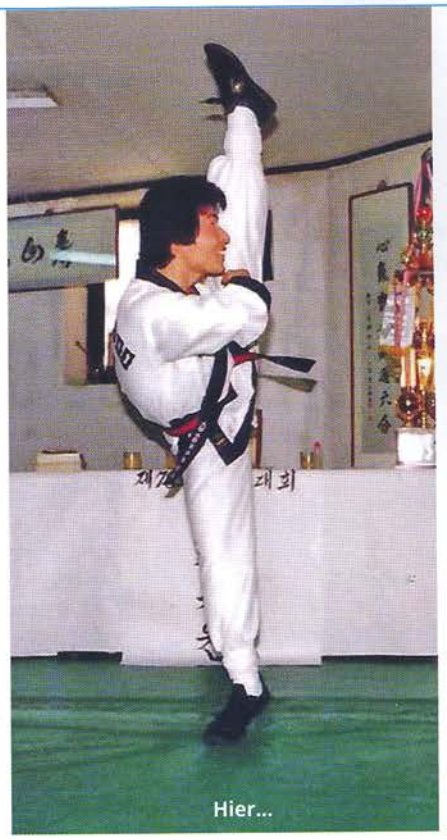
C'est la raison pour laquelle, il vaut mieux limiter tous les aliments qui acidifient le corps, ainsi qu'éviter tout facteur de stress, ou l'entraînement excessif. On doit aussi avoir une pratique correcte pour que la pensée reste souple : apprécier la nature, relâcher la pensée, lire des livres, marcher et méditer. Il est également nécessaire d'utiliser son esprit en se tournant vers les autres, en s'y consacrant et obtenir leur estime. Enfin, la souplesse ne peut être maintenue que si on entraîne son corps et qu'on surmonte les conflits contre nous-mêmes.

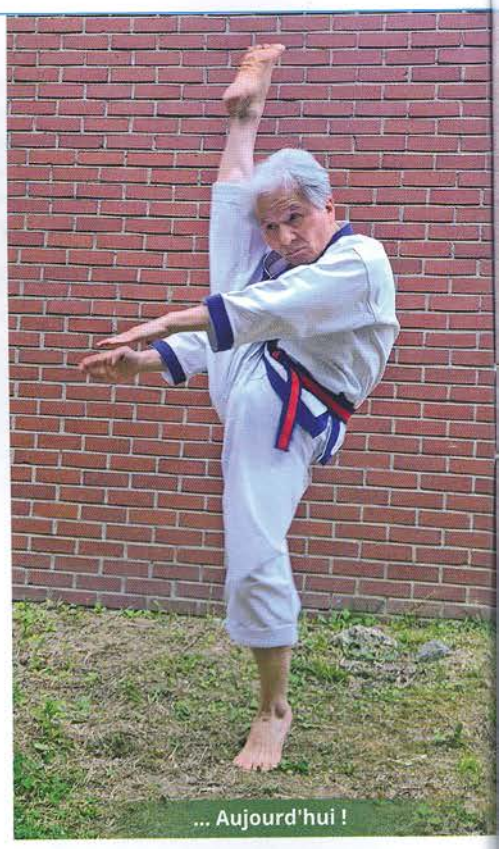
E.M - Vous semblez avoir l'habitude de vous entraîner dehors. Est-ce quelque chose que vous faîtes souvent et si oui, qu'y trouvez-vous ? Nous avons également entendu parler d'entraînements « extrêmes » à l'extérieur pendant 40 jours. Pourriez-vous nous en dire un peu plus ?

GM L.D-G : Il y a beaucoup de bénéfices dans la compréhension de notre rapport à la nature, et dans le fait de surmonter les différentes peurs que la nature suscite

Elodie Mollet, entraînement avec le GM Lee Dong Gyu

comme celles des insectes. On peut exercer le corps de beaucoup de manières intéressantes, en utilisant les arbres, les rochers, en fonction du type de milieu dans lequel vous vous entraînez. C'est une très bonne expérience de patience ; on apprend à connaître ce qu'on peut trouver et manger cru dans la montagne, ou comment dormir en étant assis. On apprend également, comme les sols ne sont pas plats, le sens de l'équilibre que le corps peut développer. On apprend également à se protéger dans des situations météorologiques changeantes : quand il fait froid, quand il fait très chaud, quand il pleut ou quand il neige. Le corps qui traverse ces situations et qui a adapté sa méthode d'entraînement à ces situations devient plus fort. J'ai fait ce genre d'expérience 40 jours, et jusqu'à 90 jours.
Lorsque, à la demande du Grand-Maître Hwang Kee, j'avais la responsabilité du do-jang central à Séoul, je lui avais promis que j'irais m'entraîner à la montagne un mois l'été, et un mois en hiver ; j'ai tenu ma promesse.


Hier...


... Aujourd'hui !

E.M - Vous faîtes partie d'une génération qui s'est entraînée très dur. Comment comprenez-vous la passion et la ténacité que vous avez mis dans votre entraînement, en comparaison de ce qui existe pour les générations d'élèves actuelles ?

GM L.D-G : Auparavant, les règles de l'entraînement ou la méthode utilisée venait de l'expérience de l'enseignant. Raison pour laquelle le nombre des compétences sur lesquelles on s'entraînait étaient réduit. Il n'y avait pas de système scientifique. C'est par la patience et l'obéissance qu'on réussissait ; on travaillait l'endurance par la répétition des mêmes mouvements pendant une longue période.

A présent, on a adapté la méthode secrète venue de nos ancêtres sur une base scientifique, on utilise la technologie à propos, et on enseigne également au sommet de tout cela une manière de penser (« philosophie »). Plutôt qu'être seulement douloureux, l'entraînement permet aux élèves de s'entraîner avec plaisir, en comprenant et en appliquant. On doit au Grand-Maître fondateur Hwang Kee et à son fils d'avoir perfectionner cette méthode depuis les débuts de l'école Moo Duk Kwan en 1945.

E.M - Qu'est-ce qui vous fait mettre le dobok encore aujourd'hui ?

GM L.D-G : Comme dit l'adage, « *la vie est courte, l'art est long* ». Je ne suis pas éternel, et j'ai embrassé la voie des arts martiaux. Sur le chemin, j'ai appris la modestie, la leçon la plus importante dans la vie, selon moi. Tous les pratiquants d'arts martiaux ont le droit de porter la ceinture noire quand ils sont promus au grade correspondant.

Mais au Soo Bahk Do, on porte la ceinture bleu marine, et non la noire qui signifie la réalisation complète. Le bleu marine nous donne un état d'esprit différent, il enseigne que l'être humain est toujours en train d'essayer, toujours en train de chercher des solutions, toujours en train de se dépasser, sans jamais atteindre la perfection.

A partir de là, je peux considérer que je commence aujourd'hui, à 63 ans.
Jusqu'à mes 100 ans, je veux montrer à mes élèves et descendants qu'on peut conserver un corps capable et en bonne santé. Puis il sera temps pour moi de disparaître.

Propos recueillis par Elodie Mollet

Don't stop, hard training !

Ils forment un petit groupe qui ne dépassera jamais la vingtaine, à enchaîner les coups de pied et de poing dans une salle capitonnée d'un sous-sol de la rue Amiot. Maître Choi Eui-Sun mènent ses élèves à un rythme d'enfer ; ils « kiapent » comme un seul homme, femmes y compris, quel que soit leur âge. Si les plus jeunes sont d'abord là pour apprendre un art, les plus anciens veulent aussi redécouvrir un corps que les épreuves de la vie ont commencé à abîmer. Ça tombe bien, car Maître Choi n'est pas en reste de ce point de vue.

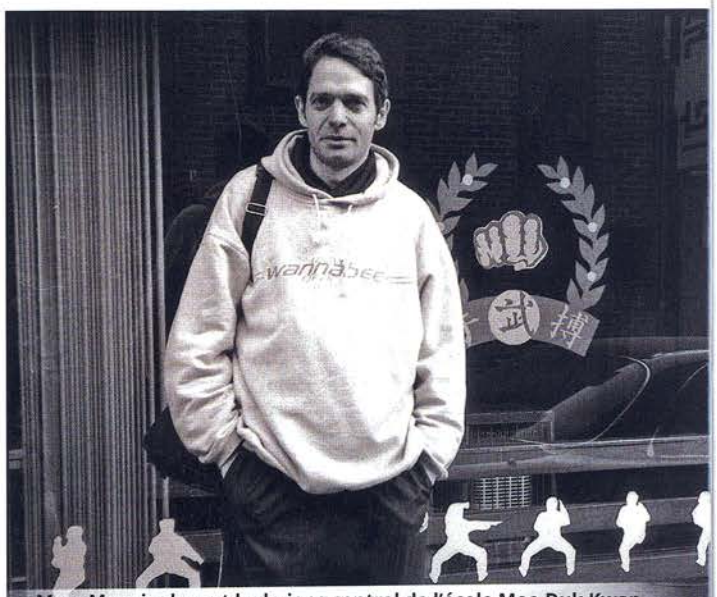
Il n'est pas rare qu'en fin de journée, après les entraînements et quelques bières, nous nous retrouvions, lui et moi, dans le studio mis à sa disposition, rue Mouffetard, autour d'un plat de spaghettis ; le piment concassé dont il le relevait allumait un incendie contre lequel le Faugères se révélait inefficace et perdait tous ses arômes. Il ne rompait ses silences que pour aborder une question philosophique : « *Marc, qu'est-ce que le neutre ?* »

Une amitié naissait sans jamais dire son nom ; vingt-cinq ans plus tard, nous nous vouvoyons toujours. Lorsqu'un jour, un coup de massue m'envoya rouler à terre, c'est auprès de lui que, naturellement, je suis venu chercher une solution.

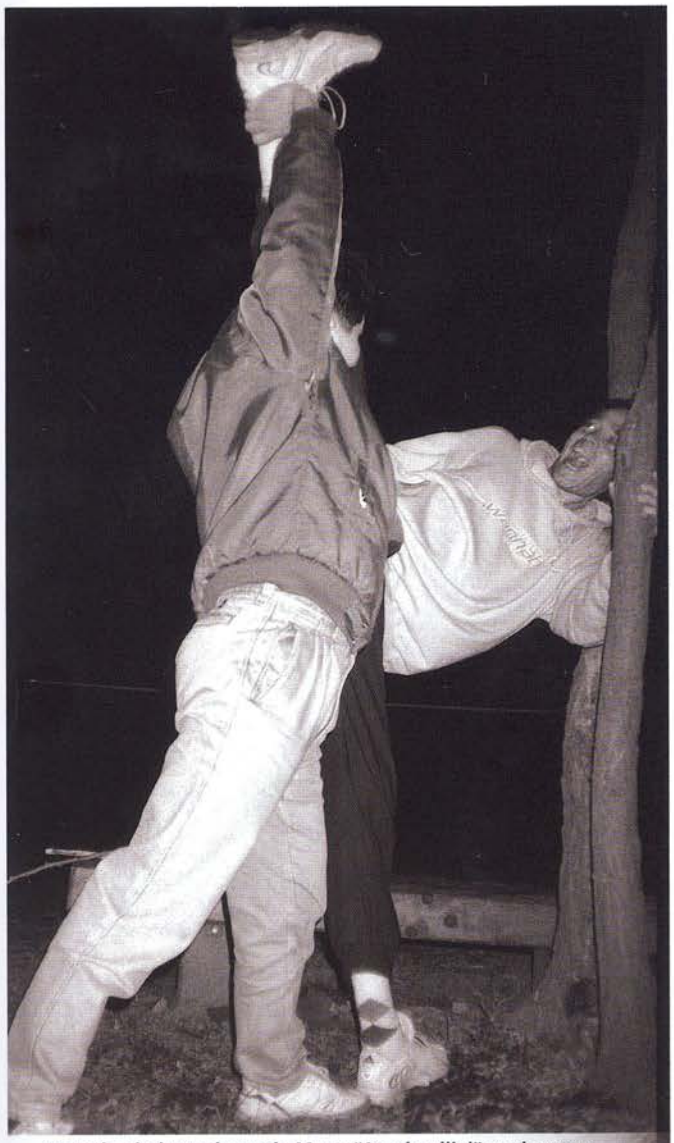
— « *Il faut que je parte quelques temps.* »

— « *Je m'en occupe.* »

C'est comme ça que, en novembre 1998, il me confia à Maître Lee, son frère de rang. Avant de nous quitter, il me lança une dernière recommandation : « *Marc, regardez les arbres.* »



Marc Mangin devant le do-jang central de l'école Moo Duk Kwan, le QG du Soo Bahk Do, dans le quartier de Yongsan à Séoul, 1998



Coup de pied souplesse de Marc, "Apodo olligi" en douceur, avec Maître Lee Dong-Gyu à la baguette, Novembre 1998

21 novembre 1998. À l'heure qu'il est (18h), Maître Lee a dû être informé que le vol en provenance de Beijing était reporté à demain pour cause de météo défavorable.

Les deux garçons qui m'attendent à sa place, dimanche 22 à Kimpo, ne parlent pas un mot d'anglais. Ils m'invitent par gestes à les suivre et nous prenons la direction d'Anyang, à une vingtaine de kilomètres au sud de Séoul. À travers la vitre du train, je retrouve la ville découverte sept ans plus tôt, à l'occasion d'un voyage professionnel : des barres de béton impersonnelles construites à la hâte après la guerre (1950-1953). Nous avons parcouru à pied le petit kilomètre qui sépare la gare d'Anyang de notre destination finale ; mes accompagnateurs ont reçu pour instruction de porter mes bagages. "*Qui suis-je pour être traité avec tant d'égards ? Le premier élève que Maître Choi Eui-Sun, exilé à Paris depuis une dizaine d'années, envoie en formation sur la terre du Soo Bahk Do.Oui, mais un simple I-gup, qui a donc encore du chemin à faire et mes accompagnateurs, s'il ne fait aucun doute qu'ils sont mes cadets, n'en sont pas moins mes sonbé*"".

Au rez-de-chaussée du petit bâtiment devant lequel nous nous arrêtons, des femmes d'un certain âge préparent le kimchi pour l'hiver. Deux étages au-dessus, nous débouchons dans un appartement ; Maître Lee fait mettre au garde-à-vous un rang de ses jeunes élèves qui se courbent sur mon passage en se présentant. Lee Dong-Gyu m'accueille de son côté d'un jovial Welcome et m'invite à m'asseoir près de lui pour faire connaissance.

Les présentations furent vite expédiées : Lee Dong-Gyu évalua la puissance de mes cuisses d'une main experte sur mes quadriceps et me demanda mon âge ; étant plus jeune, il me doit le respect mais, dans le do-jang, il reste mon supérieur. Il fixa le régime de mon quotidien : en plus des trois entraînements, j'écopais de 500 pompes, 500 squats, 1.000 abdos et autant de sauts sur les orteils. Tout ça à mon rythme, bien sûr ! Une fois fixé le prix de mon séjour All Inclusive, il se retira sur un conseil : « Ne veillez pas trop tard, réveil à 5h30. » Sur ce, l'appartement était à moi !

Il devait être 17 h 30 lorsque l'on me porta le repas. La porte se referma et je me retrouvais seul, les oreilles bourdonnant encore des tumultes de ma vie et du voyage qui, ici, n'intéressaient personne. Le sommeil fut lent à les faire taire.

À 5 h 15, mes deux accompagnateurs de la veille frappèrent à la porte, me faisant comprendre, toujours par gestes, qu'ils m'attendaient en bas. Ils murmuraient plus qu'ils ne parlaient. Nous nous glissâmes entre deux maisons et débouchâmes sur un sentier. Il n'y eut qu'un mot : « OK », ou peut-être deux : « Let's go » et le premier s'élança en petite foulée

dans la forêt à l'assaut de la pente. Je suivais, mon deuxième garde-du-corps sur les talons. L'effort devint très vite pénible, mais à la moindre tentative de ralentir, mon suiveur me rappelait à l'ordre : « *Don't stop* ». Il était ferme, sans être agressif. Don't Stop devint son surnom.

Le meneur maintenait le rythme, en silence. Je n'entendais que leur respiration sur laquelle je tentais de me caler : deux inspirations, trois expirations. Au bout d'une demi-heure, ils eurent pitié et mon calvaire prit fin. Deux minutes, et j'enchaînais des séries d'apodo-oligui puis d'ap-chanoki. Au loin, un kiap déchira le silence. Nous n'étions pas les seuls, à cette heure, à nous dérouiller sur les flancs du mont Kwanak. Nous redescendîmes quatre-vingt-dix minutes plus tard pour une bonne demi-heure d'étirements. Il était 8h lorsque je regagnai mes pénates pour attaquer mon « programme individuel » et vaquer à mes occupations ; un petit déjeuner frugal m'y attendait.

En début d'après-midi, avec mes compagnons, nous nous rendions dans le centre de Séoul pour un entraînement technique, en salle. Contrairement à ceux de Maître Choi, l'accent y était mis essentiellement sur les bases et le renforcement du corps ; là, les Coréens me dominaient sans l'ombre d'un doute, alors que leurs enchaînements (formes) manquaient à mes yeux de fluidité. Ils avaient acquis la précision qui manquait à mes coups ; jamais ils ne touchaient, ce qui n'était pas mon cas !

Elodie Mollet, 24 ans après Marc Mangin, entraînée par Me Yang Seung Cheon, en avril 2022 au do-jang d'Annyang

Me Choi Eui-Sun en 1998, avec ses élèves, après une démonstration dans le 5ème arrdt à Paris (Marc Mangin et Elo)

*sonbé : désigne un élève plus gradé dans la hiérarchie du Soo Bahk Do, auquel on doit respect et attention, par exemple, en portant ses bagages. Raison pour laquelle le narrateur est étonné, puisqu'il est moins gradé que ses accompagnateurs, qu'on les lui porte.

De retour à Anyang, en fin d'après-midi, je reprenais mon programme de pompes, de squats et d'abdos, en constatant que j'étais encore loin du compte, et passais à la rédaction que le Maître me commandait. Après le dîner, servi à la tombée du jour, Lee Dong-Gyu passait relever ma copie et m'invitait à le suivre dans la montagne où, au milieu des arbres, il avait aménagé une aire d'entraînement. Les choses devenaient plus sérieuses ; si, tout au long de la journée, on ne brusquait pas le corps, mais le sollicitait crescendo, là il fallait tout donner : le corps avait été suffisamment chauffé et assoupli depuis le matin pour que l'on entreprit d'en repousser sans risque les limites. Maître Lee s'y employait, deux heures durant. Nous rentrions vers 22h. Il me fallait encore une bonne heure avant que mes muscles se relâchent. Je m'endormais vers minuit et, à 5h15, Don't Stop et son pote venaient frapper à ma porte.

Le programme ne changea pas, des deux semaines de mon séjour à Anyang : de 5h30 à 22 h, mon corps vibrait au rythme du Soo Bahk Do – tout l'art consistait à rester en permanence à l'écoute de son corps. Pas un instant n'échappait à cette règle : marcher, porter son sac, voyager dans les transports, se retourner... les gestes du quotidien ne faisaient qu'un avec la technique que nous partagions, ou la servaient ; il n'y avait pas un « temps » distinct pour l'entraînement, il s'intégrait à la vie. Tous les moments du jour et de la nuit servaient à progresser sur soi-même.

Au troisième jour de ce régime, après avoir crapahuté dans l'aube naissante, une vingtaine de minutes sur les pentes du mont Kwanak, sans broncher, j'implorais grâce. Maître Yang Seung Cheon, le meneur, a pour la première fois souri et, après avoir repris son souffle et longtemps cherché les mots, s'adressa à moi pour la première fois : « Hard training ». Nous avons éclaté de rire. Le surnom lui est resté.

Marc MANGIN

TKDC - Remerciements à Elodie MOLLET pour son étroite collaboration.

Marc Mangin et ses Sonbé en 1998