





André LECOCQ

Les armes naturelles  
des membres supérieurs

*Approche synthétique – Technique et entraînement*

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-227-1153-1

© André Lecocq

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

# Table des matières

Remerciements .....	7
Avertissements.....	9
Présentation de l'ouvrage .....	11
Un peu d'histoire.....	13
Les arts martiaux .....	15
Les sports de combat.....	17
Les techniques de poings.....	21
Les parades et les blocages.....	47
Présentation des armes naturelles des membres supérieurs : .....	55
Comment frapper avec les armes naturelles.....	65
Comment former rapidement et solidement une arme naturelle .....	71
Les armes naturelles et leurs cibles .....	73
Les trajectoires de frappe .....	75
Les points vitaux .....	77
Ce qu'il faut retenir .....	79
Matériels et équipements permettant de développer et de renforcer les armes naturelles .....	81
Le renforcement des armes naturelles .....	91
Les enchaînements techniques .....	93
Garde asymétrique et position symétrique .....	149
La séance d'entraînement.....	151
La condition physique .....	153
Alimentation / diététique.....	161
Conclusion.....	165
Glossaire.....	167



# Remerciements

J'adresse mes remerciements aux personnes qui ont collaboré à la réalisation de cet ouvrage :

Mon épouse, Marielle, pour la mise en page de la maquette d'origine,

Ma fille, Mathilde, et Oussama Soudjambaba pour la réalisation du projet photo,

Florian Loustau, champion de France de Ju Jitsu Ne Waza, mon partenaire sur les photos.





# Avertissements

Les techniques présentées dans cet ouvrage peuvent occasionner des blessures graves.

Elles doivent être pratiquées avec bon sens et discernement.

L'auteur de cet ouvrage ne peut être tenu responsable d'accidents ou de blessures survenant à l'occasion d'un entraînement ou d'une utilisation contraire à l'éthique.



## Présentation de l'ouvrage

Cet ouvrage présente une méthode qui s'inspire de la boxe anglaise et des arts martiaux pour le travail des armes naturelles des membres supérieurs.

Cette méthode reprend les fondamentaux de la boxe anglaise, tels que la garde, les déplacements, les esquives, ainsi que les différents coups (directs, crochets, uppercuts), les parades et blocages.

Elle emprunte les armes naturelles aux arts martiaux qui les pratiquent depuis la nuit des temps.

Concrètement, la boxe anglaise dans sa forme, va utiliser les armes naturelles de la main et du bras.

Son approche se veut pragmatique et met tout particulièrement l'accent sur la position de garde qui doit être haute, avec les mains levées à hauteur du visage pour protéger ce dernier lors des échanges de coups.

Les techniques de frappe seront déclenchées à partir de la position de garde, mains ouvertes.

Alors pourquoi une méthode de plus, quand il y a déjà pléthore de disciplines et styles qui traitent des armes naturelles?

Parce que cette méthode est simple, et qu'elle propose une approche novatrice, sous un angle différent.

Les armes naturelles sont pratiquées depuis fort longtemps par des disciplines telles que le karaté, le kung-fu ou le penchak pour ne nommer que celles-ci.

Cependant, les arts martiaux d'aujourd'hui sont pratiqués en compétition pour bien des disciplines, ainsi les armes naturelles ne sont que plus rarement travaillées voire délaissées.

Il ne s'agit pas de blesser quelqu'un, mais surtout de travailler les armes naturelles pour ce qu'elles apportent d'originalité et de passion technique.

Les armes naturelles doivent être exercées de façon régulière, afin de les renforcer <sup>1</sup> progressivement par des exercices et un équipement adéquat.

Il est d'ailleurs conseillé de les renforcer avec la plus grande prudence, par un travail raisonné qui mettra le pratiquant à l'abri des blessures et autres pathologies.

On ne peut pas parler des armes naturelles sans parler des points vitaux.

Les écoles d'arts martiaux d'extrême orient les ont répertoriés depuis fort longtemps.

Certaines planches appartiennent à des écoles très anciennes.

Il serait illusoire de penser pouvoir utiliser les armes naturelles et leurs techniques, sans les avoir exercées avec sérieux.

Un bref historique sur la boxe anglaise et les arts martiaux nous permettra de mieux aborder la pratique.

---

<sup>1</sup> Le terme renforcer est volontairement choisi au détriment du terme endurcir qui me paraît nocif.

## Un peu d'histoire ....

Aujourd'hui, les arts martiaux et les sports de combat sont pratiqués dans le monde entier.

Il apparaît que, dans les arts martiaux, la dimension mentale et philosophique est en étroite liaison avec la discipline.

Discipline psychophysique dont la finalité est d'amener le pratiquant à un épanouissement tant physique que mental. “Un esprit sain dans un corps sain”.

Telles sont les vertus et les valeurs que les arts martiaux prétendent véhiculer.

Par ailleurs, si nous citons la lutte ou la boxe comme sports de combat, nous les définirions comme des systèmes privilégiant le travail physique et technique, sans toutefois accorder une importance notable à la philosophie ou à une quelconque discipline mentale.

Cependant, il serait réducteur de penser que ces sports de combat, inscrits aux Jeux Olympiques, ne véhiculent pas de valeurs morales et éducatives.

Ce sont des sports qui demandent des qualités physiques et mentales très importantes.

En conclusion, les arts martiaux et les sports de combat d'aujourd'hui tendent globalement vers des valeurs semblables, valeurs mettant en avant le courage, le respect et l'humilité.



# Les arts martiaux

La légende attribue volontiers la paternité des arts martiaux à un moine indien du nom de Bodhidarma, qui aurait franchi la chaîne de l'Himalaya pour se rendre au temple de Shaolin en Chine, aux alentours de l'an 500 après JC.

Toutefois, nous ne pouvons pas parler de Bodhidarma sans parler de l'Inde, sa patrie d'origine.

En effet, la civilisation indienne est l'une de plus anciennes du monde.

Elle a vu naître des spiritualités telles que l'hindouisme et le bouddhisme.

Par ailleurs, en Inde septentrionale, la vallée de l'Indus a accueilli des populations indo-européennes, appelées “aryennes”, venues du nord de la mer Caspienne aux alentours de 1500 avant JC.

Ces guerriers venus des hauts plateaux caucasiens vont intégrer les populations autochtones, et ainsi apporter leur culture et leurs traditions.

On pourrait dès lors imaginer qu'à partir de cette symbiose culturelle, vont naître les premiers rudiments de ce que seront les arts martiaux.

Mais parfois l'histoire se mêle à la légende, les sources si lointaines et si pauvres obligent les historiens à émettre des hypothèses.

Peu importe, les arts martiaux se sont construits au cours des millénaires, ils ont voyagé à travers toute l'Asie, se forgeant avec les religions et spiritualités locales.

On peut alors parler de Syncrétisme, tellement ceux-ci ont été influencés par les cultures et spiritualités présentes dans les régions où ils se sont développés.