

Voyage au pays d'une boxe martiale méconnue

LE LETHWEI, l'âme birmane !

Aurélien Duarte est parti dix jours au Myanmar (ex Birmanie), à Rangoon. Non pas pour y effectuer un séjour touristique, mais pour y vivre une expérience unique. Cet ancien champion de boxes pieds et poings et de Karaté est resté en immersion dans une école de Lethwei. Il nous fait partager cette expérience hors du commun. Avec Aurélien Duarte, l'aventure, c'est l'aventure. Il nous la conte.

Par Aurélien Duarte (avec Pascal Iglicki) - Photos : Huguette Anah

- 1 Séance de corps à corps avec les combattants du camp. Duarte s'oppose à un nouvel adversaire chaque minute.
- 2 Vue sur la « Yangon River » depuis un restaurant qui se trouve en plein centre ville.
- 3 Fractionnés à la corde pour améliorer la condition physique.
- 4 Séance de Yoga au parc « Kandaregyi lake ».



« A

fin de tourner le 3^e épisode de la série « Planète Fight », je me suis rendu au Myanmar pour apprendre le Lethwei (prononcé « Laït Ouais »), Art Martial traditionnel birman.

Il est très peu pratiqué et son enseignement était divulgué, il y a encore peu de temps, exclusivement aux combattants. Cette boxe, très proche du Muay Thai, utilise les neuf armes naturelles du corps. Le Lethwei se pratique les poings recouverts d'un bandage traditionnel sans gants. On peut également utiliser les coudes, les genoux, les jambes, les projections, et... les coups de tête. Cette particularité peut choquer nos habitudes et cependant vous serez d'accord que dans le cadre d'une utilisation martiale, chaque partie du corps peut être utile. Les rencontres de Lethwei se déroulent pendant cinq rounds de trois minutes sur un ring.

« PAS DE SYSTÈME DE POINTAGE »

Un arbitre assure la sécurité des boxeurs et il est seul juge du combat. On peut gagner par abandon, sur blessure ou par K.O. Il n'y a pas de système de pointage ou de score. Donc, la plupart des rencontres se conclut par un match nul. Celui qui a été au bout du combat a autant de mérite et de reconnaissance que celui qui l'a dominé.

Me voilà à mon 1^{er} entraînement dans la cour bétonnée d'une maison où s'entassent des pneus, quelques sacs et du matériel de boxe usagé. À ma grande surprise, il y a aussi un grand ring moderne. Je rencontre de nombreux expatriés, hommes et femmes, Japonais, Australiens ou Américains, qui viennent pratiquer une version édulcorée du Lethwei.

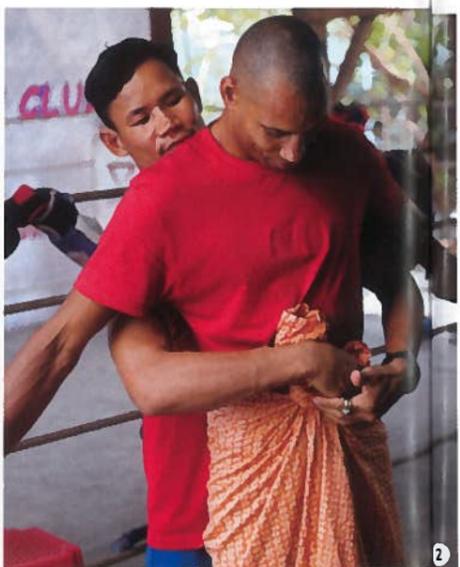
« AVEC LA VOLONTÉ DU DÉBUTANT »

C'est avec ces débutants et sportifs amateurs que je vais acquérir les bases sous la gouverne d'un des champions du camp. Je comprends rapidement l'efficacité et l'utilité que viennent chercher ces pratiquants pour entretenir ou améliorer leur condition physique. L'échauffement est toujours le même, il commence par 15 min de saut sur un pneu, suivi par une routine complète qui prépare chaque partie du corps à l'effort qui l'attend : rotations, étirements, flexions, élévations, extensions, tout y est. Ensuite, vient la partie technique, un enchaînement de mouvements offensifs judicieusement orchestrés, qu'on pourrait appeler à des katas.

Puis, chacun est orienté vers différents ateliers selon son niveau ou ses objectifs. J'ai le privilège de m'entraîner au « Thut-Ti Club » - ce qui signifie courage - camp d'entraînement créé par Win Zin Hu. Durant trois entraînements consécutifs, je serai soumis au même régime, en compagnie de touristes et d'expatriés. Je prends



- 1 Lone Chaw est un passionné de l'échange et du partage de ses nombreuses connaissances.
- 2 Notre « novice » en Lethwei se fait poser le « longyi » par Lone Chaw.
- 3 Séance de maquillage traditionnel au « Tanaka » sous les regards amusés de la police.
- 4 Aurélien Duarte possède un physique à toutes épreuves !



cela comme un test où je m'applique avec la volonté du débutant qui souhaite progresser. Après ce troisième entraînement, ma persévérance et mon humilité m'ouvrent les portes de la cour des grands, l'entraînement avec les compétiteurs. Ces séances sont dirigées par Lone Chaw Gyi, ancien multiple champion de Birmanie. Elles débutent de la même manière que mes entraînements précédents. S'ensuit du corps à corps, où l'utilisation des coups de tête prend soudain toute sa signification. Toute la stratégie s'en trouve modifiée et même avec le casque, je sens l'efficacité de cette spécificité. Les combattants birmans remportent souvent leurs combats contre les étrangers qui ont le courage de s'essayer au Lethwei avec cette technique.

« JE DÉAMBULE LIBREMENT »

Entre deux entraînements, je visite Rangoon, une ville moderne et pittoresque où la grande diversité des origines birmanes se révèle tant dans les faciès que dans l'architecture. Des marchés colorés et traditionnels, où les fruits et les légumes sont en abondance, jalonne des rues commerçantes où l'artisanat et le high-tech font bon ménage. Dans ce pays, il y a encore quelques années très fermé, je déambule librement accompagné de l'équipe de tournage. Je découvre en plein footing, au cœur de cette ancienne capitale, très verte, le lac Kandawgyi, au beau milieu d'une jungle luxuriante, parfait endroit pour mes séances de yoga, de méditation et j'y trouve également plusieurs espaces dédiés à la musculation. De retour à l'entraînement et après avoir gagné la confiance de mes hôtes, Lone Chaw Gyi me tiens les paos afin d'améliorer ma puissance et mon endurance. Il porte une attention toute particulière à la défense, notamment au corps à corps car un coup de tête est vite arrivé. Parfois, la séance de paos est remplacée par des exercices au sac lourd avec de nombreux changements de rythme très éprouvants et motivants.

« Son passé de champion de Kick Boxing, de Muay Thai et de Karaté Shidokan, ont été très utiles à Aurélien Duarte »

REFERENCE ABSOLUE



Rupa Thein est une femme d'apparence fragile qui, en fait, est « Sayamagyi » (Maître). Elle pratique les arts martiaux birmans depuis 50 ans. Elle est experte dans plusieurs disciplines et enseigne les arts martiaux aux enfants de nombreuses écoles primaires. Sayamagyi Rupa Thein est Maître de « Thaing », un art martial basé sur le self défense d'origine Birmane datant du 3^e siècle, qui s'apparente au Bando. Elle maîtrise parfaitement son art avec la grâce et la douceur des danses birmanes. Cette femme de 64 ans, pleine d'énergie, maîtrise n'importe quel adversaire. Indéniablement, Sayamagyi Rupa Thein a conquis notre champion, très impressionné par son niveau.

- 5 Séance de « shadow » afin de bien ressentir et assimiler les techniques.
- 6 Aurélien Duarte interview Lone Chaw, entouré de ses proches à son domicile.
- 7 Notre champion observe Rupa, qui dans une école enseigne les bases du « Thaing ».
- 8 Traditions et modernité peuvent coexister harmonieusement.



« Des techniques comme les coups de tête, ne faisaient pas partie de la culture « fight » de notre champion, qui a su si s'adapter »

TRIBULATION MARTIALE !



Planète Fight est une série documentaire qui propose une découverte des Arts Martiaux et des sports de combat à travers le monde. Aurélien Duarte partira à la rencontre des maîtres passionnés de sports de combat. Il profitera de son voyage pour puiser de nouveaux enseignements au sein même de leur vie et de leurs entraînements

quotidiens. Puis, Aurélien Duarte défiera les champions nationaux. Le 1^{er} volet fut la lutte sénégalaise et le 2^e volet, le Jiu Jitsu brésilien que l'on peut voir sur la chaîne Escale. Cette série documentaire est produite par « Peignoir Prod » avec Enora Contant (productrice), Aleksandar Dzerdz (producteur réalisateur), Huguette Amaah (chef d'orchestre et directrice de production) et Marie-Christine Carfantan (assistante de production et cameraman).

1 Derniers préparatifs avant le combat.

2 Travail rapproché pour les coups de tête, avec casque afin de rester protégé.

3 Le « Hall of Fame » du Thuti Gym, Win Zin Oo, le fondateur et directeur de l'école, est en short noir, entouré de ses champions.

4 La devise du Thuti Gym est voyante sur les murs : « Ne laisse pas la peur t'arrêter ».

PROPHETE EN SON PAYS



Lone Chaw (en compagnie de son père) est un des plus célèbres combattants birmans. Il a commencé le Leithwei dans son village Natale à Ayeyarwady en 1992, et totalise plus de 100 combats. Champion de Myanmar en 1999, 2006 et 2007, c'est une véritable star dans son pays au même titre qu'un footballeur. Sa générosité l'a amené à sponsoriser des actions humanitaires dans son village. Actuellement, il est entraîneur principal de Thut ti Myanmar Lethwei (Boxing Club). Il a la même attention pour les débutants et pour les professionnels. Sa sagesse vient certainement du fait qu'il ne s'est jamais senti honteux ou vexé après une défaite car il aime à dire qu'il a appris beaucoup à chaque combat. C'est par son coach, Bobo, qu'Aurélien Duarte a appris qu'il combattrait finalement face à Lone Chaw.

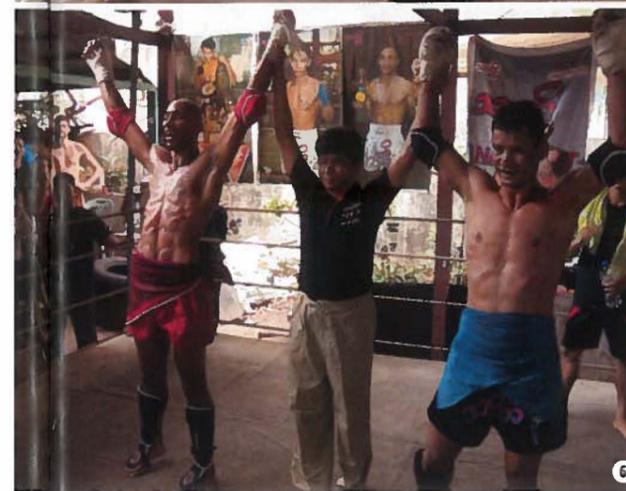
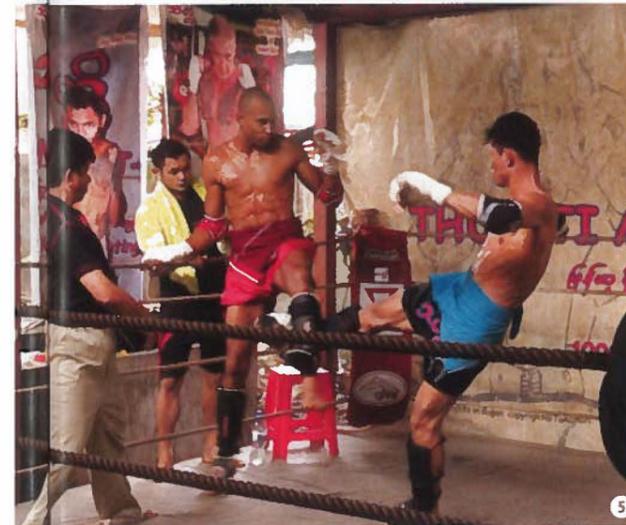
« LE DÉFI : AFFRONTER UN CHAMPION BIRMAN »

Un après-midi, alors que j'interview Sayamagi Rupa Thein sur les origines du Lethwei, elle m'initie au Thaïng, terme générique datant du 11^e siècle qui signifie self-défense et désigne aujourd'hui l'ensemble des pratiques de combats issus de la Birmanie.

Je découvre une multitude de mouvements gracieux et souples que l'on retrouve dans les danses traditionnelles birmanes, qui permettent à cette femme de 64 ans d'éviter mes attaques avec grâce et efficacité. Après cet enseignement complet, il est temps pour moi de relever le défi : affronter un des champions birmans dans sa discipline. Alors que mon coach Bobo, jeune espoir du camp, m'applique les bandages traditionnels, je réalise que mon adversaire sera Lone Chaw Gyi. Un cocktail d'émotion plus ou moins confortable, que j'ai maintes fois ressenti, s'empare alors de moi. Motivation, inquiétude, le doute s'installe.

« SUIS-JE À LA HAUTEUR ?... »

À cet instant précis, mon regard est attiré par la devise du camp, écrite en rouge, sur une affiche représentant un poing fermé « le COURAGE ne signifie pas ne pas avoir peur, le COURAGE signifie ne pas laisser la peur t'arrêter ». Suis-je à la hauteur ? Il n'y a qu'un moyen de le savoir ! Je franchis les cordes de ce ring où j'ai progressé depuis une semaine, sous les encouragements des voisins curieux de voir un étranger affronter leur champion. Après avoir effectué la danse rituelle d'avant combat l'un après l'autre, premier coup de gong. Pendant ces trois rounds intenses et âprement disputés, je réalise l'efficacité des techniques de Lone Chaw Gyi. Chacune de ses attaques est lancée avec parcimonie et précision. Il est très gênant.



« LES COUPS DE TÊTE, DES DIFFICULTÉS SUPPLÉMENTAIRES »

Je suis relativement à l'aise à distance grâce à mes techniques de jambes et mes longs directs, mais l'affaire se complique au corps à corps où les saisies sous la ceinture, les projections et les coups de tête m'offrent des difficultés supplémentaires. Je m'efforce d'honorer l'enseignement que j'ai reçu en les utilisant à mon tour. Prenant tour à tour l'avantage, nous offrons un beau combat ponctué de techniques spectaculaires. A l'issue du match, l'arbitre officiel lève nos deux poings, le plaisir procuré par cette victoire partagée efface rapidement les efforts fournis et estompe les petites douleurs du combat. Je célèbre généreusement avec mon partenaire et tous les autres acteurs ce moment magique.

« JE REMERCIE LONE CHAW GYI POUR M'AVOIR TRANSMIS SON SAVOIR... »

Je remercie Win Zin Hu pour son accueil et sa disponibilité ainsi que tous les membres de sa famille. Je remercie Lone Chaw Gyi pour m'avoir transmis son savoir, pour son attention et pour la belle opposition qu'il m'a offerte. Je remercie Bobo et l'archer pour m'avoir considéré comme l'un des leurs. Je remercie Sayamagi Rupa Thein pour sa douceur et sa parfaite connaissance du Thaïng. Je remercie « Peignoir Prod » pour m'avoir permis d'incarner cette série documentaire et la chaîne Escales qui la diffuse. Je remercie « Karaté Bushido » pour l'intérêt qu'il porte à mon aventure. Et je vous remercie enfin chers lecteurs et vous donne rendez-vous pour un prochain Fight." 

5 Lone Chaw possède un super timing et un coup d'œil précis.

6 Fin de ce superbe affrontement, donné « nul », duquel chacun repart enrichi.