

# Kali Arnis Eskrima Self-défense

**avec armes et  
à mains nues**

**par E. Laulagnet**





# **Kali Arnis Eskrima**

## **Self-défense**

avec armes et à mains nues



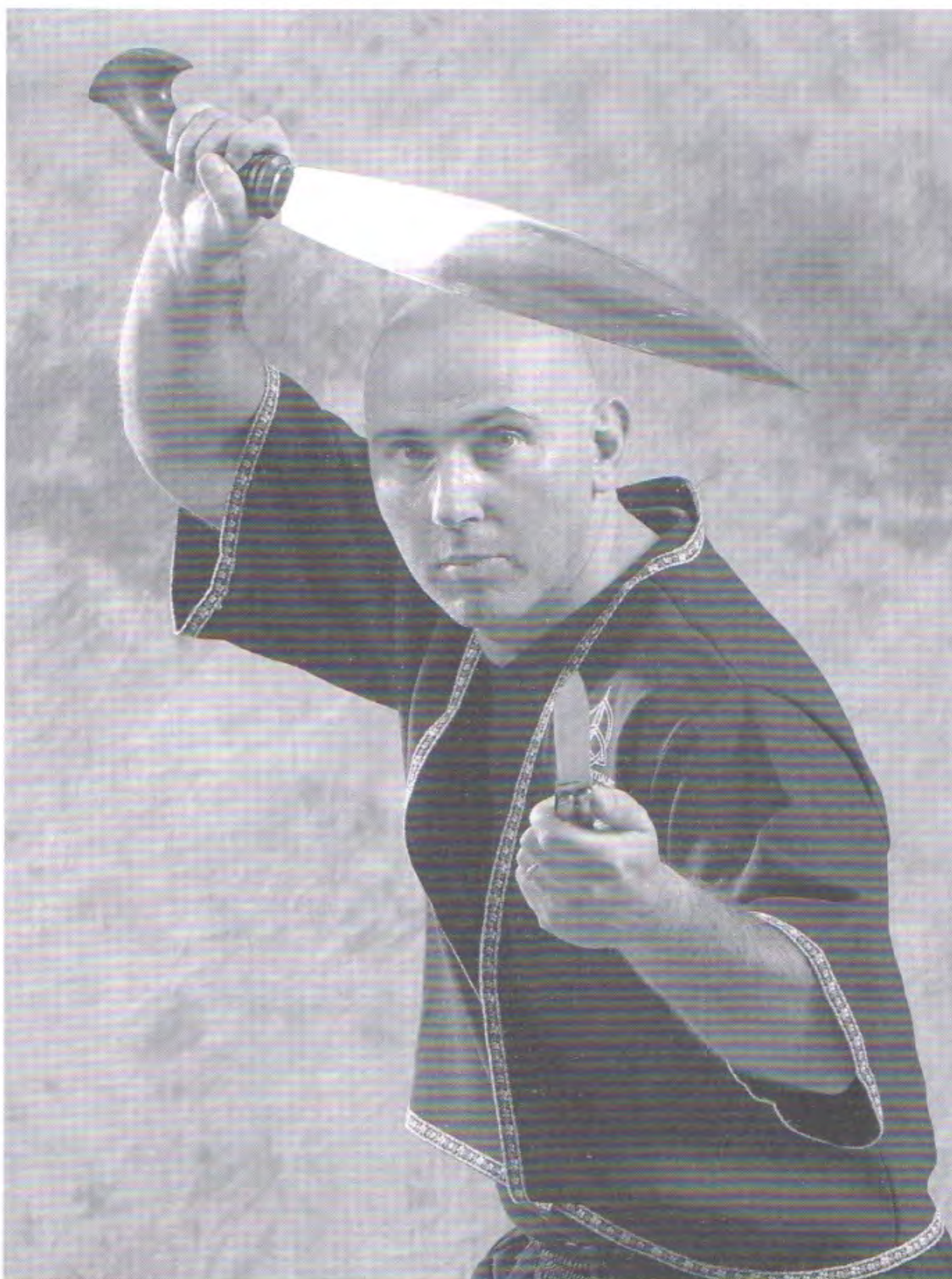
# Kali Arnis Eskrima

## Self-défense

### avec armes et à mains nues

**par Éric Laulagnet**

Instructeur de Kali et Jeet kune Do  
Responsable des Arts Martiaux Philippins  
au sein de la FFKAMA.



Éditions E.M.

Européenne de Magazines - 44 avenue George V, 75008 Paris - Tél. : 01 49 52 14 00



# Autres titres de l'Européenne de Magazines

## **Collection : Bibliothèque du Budoka**

Format 17 x 24 cm, couvertures souples

- Wing Chun Kung Fu, techniques et efficacité, par Sifu Didier Beddar
- Wing Chun Kung Fu, Shil Lim Tao, par Sifu Didier Beddar
- Kravmaga, par Richard Douieb
- Arts Martiaux Artistiques, techniques de base et avancées, par Stéphane Anière
- Kung fu Wing Tsun Traditionnel, par Serge Parisi

## **Collection : Le Monde des Arts Martiaux**

Format 17 x 24 cm, couvertures souples

- Coups de pieds, techniques de base et supérieures, par Jean Frénette.
- Karaté-do, enchaînements de combat, par Jean Frénette.
- Stretching dynamique, par Jean Frénette.
- Ma nouvelle méthode de stretching, par Jean Frénette.
- La diététique du sportif, par Damien Galtier
- Survivre face à une agression, par le docteur Dominique Grouille
- Ninjas, histoire et tradition, par Sylvain Guintard
- Apprenez vos katas de base du Karaté shotokan, par Michaël Milon
- Ma méthode de Pancrace, par Bas Rutten, en collaboration avec Eric Garnier
- Mon combat pour la vie, par Youcef Zenaf
- Katas Officiels, karaté do Shotokan, par Jean-Pierre Fischer

## **Collection : Les livres d'Or des Arts Martiaux**

Format 17 x 24 cm, couvertures souples

- Muay-thaï Kick-boxing, par Jérôme Le Banner
- Pankido, le Grand Art Martial, par Patrick Lombardo
- Balisong, le couteau papillon, par Guillaume Morel
- Penchak-silat, par Franck Ropers
- Histoire du Karaté-do, par Kenji Tokitsu
- Dictionnaire des arts martiaux, tome 1 & 2, par Patrick Lombardo

Format 21 x 29,7 cm, couvertures cartonnées

- Shaolin Kung-fu, par Guillaume Morel et Johann Vayriot

Format 21 x 29,7 cm, couvertures souples

- Encyclopédie mondiale des arts martiaux, par Patrick Lombardo

Format 23,5 x 31 cm, couvertures cartonnées

- Anatomie d'une détermination, Jean-Claude Van Damme, par Philippe Graton



# Sommaire

- Préface de Bob Breen, pionnier du Kali Arnis Eskrima en Europe 7

## PREMIÈRE PARTIE : INTRODUCTION

- I. À propos de l'auteur 10
- II. Petite histoire du Kali Arnis Eskrima 11
- III. Théorie et principes du Kali Arnis Eskrima 14
- IV. Les armes du Kali Arnis Eskrima 17

## DEUXIÈME PARTIE : LES TECHNIQUES AVEC ARMES

- I. Bâton contre bâton 22
- II. Bâton contre couteau 34
- III. Couteau contre couteau 46
- IV. Techniques avec deux armes 58

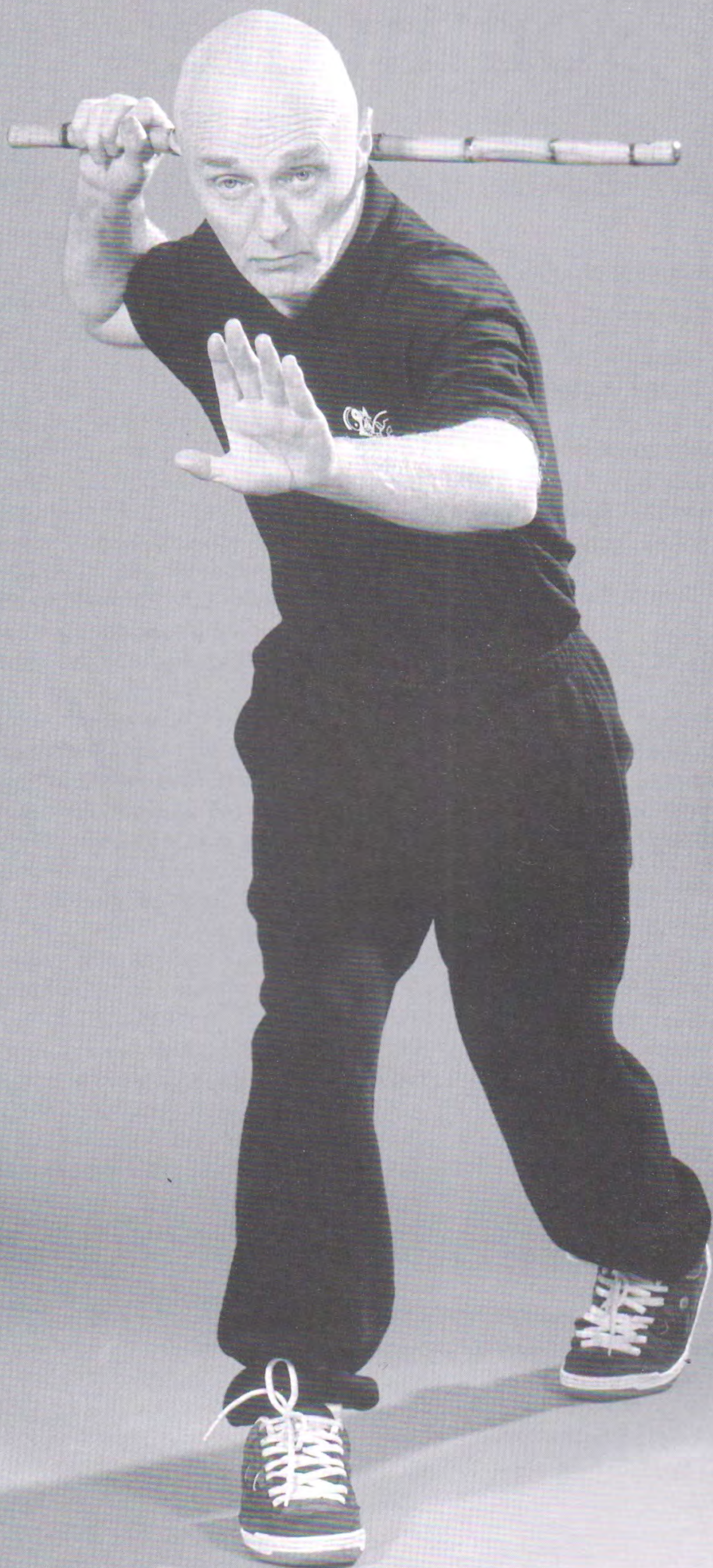
## TROISIÈME PARTIE : LES TECHNIQUES À MAINS NUES

- I. Mains nues contre bâton 72
- II. Mains nues contre couteau 86
- III. Mains nues contre mains nues 98
- IV. Exercices spéciaux (« en sensation » et enchaînements de clés) 110

## QUATRIÈME PARTIE : ANNEXES

- I. Petit lexique du Kali Arnis Eskrima 122
- II. Album photos 123
- III. Remerciements 125
- IV. Où pratiquer le Kali Arnis Eskrima 126







# PRÉFACE DE BOB BREEN

Pionnier du Kali Arnis Eskrima en Europe

**L**es arts martiaux philippins ont l'unique caractéristique de mélanger à la fois les techniques de combat de l'Occident et l'Orient. Ils sont une synthèse de la tradition martiale européenne de l'époque de la conquête espagnole, et de la tradition martiale indigène, elle même influencée par les apports chinois et indonésiens.

Contrairement à l'idée reçue en Occident, le Kali, l'Arnis ou encore l'Eskrima ne sont pas des arts uniquement basés sur le combat au bâton ou avec d'autre armes. Mais ce sont aussi des systèmes variés comprenant à la fois des techniques à mains nues et avec armes, ainsi que des principes et des concepts valables aussi bien avec ou sans armes et quelque soit la distance de combat.

Mon amour pour les arts martiaux philippins date de plus de 25 ans et n'a pas diminué depuis. C'est une approche du combat qui reste valable et efficace quelque soit l'âge. Les principes et les tactiques du Kali permettent de s'adapter à n'importe quelles situations de combat contre un attaquant ou plusieurs, armés ou non.

Je recommande l'étude de ces arts à tous, car non seulement ils développent la maîtrise du corps, mais aussi développent l'esprit et le mental et permettent d'atteindre le niveau " d'artiste martial ".

Je connais Eric Laulagnet, l'auteur de ce livre, depuis de nombreuses années. J'ai suivi son développement et son parcours dans les arts martiaux philippins et le Jeet Kune Do, d'abord comme pratiquant, puis comme instructeur de renom.

Je suis très heureux et très fier de voir Eric développer et partager ses connaissances des systèmes de combat philippins, au travers de ce livre.

**Bob Breen**

Bob Breen

Full Instructor en Kali et Jeet Kune Do

Membre Fondateur de la World Eskrima Kali Arnis Federation (WEKAF)

Ancien président de la European Kali Arnis Eskrima Federation (EKAEF)





Combat au sabre



# PREMIÈRE PARTIE

## Introduction





# I. À propos de l'auteur

Eric Laulagnet pratique les arts martiaux depuis plus de 30 ans. Il débute par le Judo, qu'il continuera jusqu'à la ceinture noire. Parallèlement il s'initie à l'Aikido, à différents styles de Ju Jitsu et au Viet Vo Dao.

En 1984, il commence le Kung Fu, discipline dans laquelle il sera plusieurs fois médaillés au niveau national et obtiendra la ceinture noire 2ème degré. Il enseigna le Kung Fu à Lyon puis à Paris. En 1992, il rencontre Robert Paturel, avec qui, il pratiqua et développa la self défense et le Tonfa. Robert Paturel lui fit découvrir des techniques de Kali et Jeet Kune Do qu'il avait vu à l'Académie Inosanto à Los Angeles, où il avait encadré plusieurs stages de boxe française. Stupéfié par la globalité, la fluidité et l'efficacité de ces styles, Eric commença à suivre de nombreux cours et stages avec Dan Inosanto et ses différents instructeurs en France et à l'étranger. Il étudia principalement avec Ron Balicki, expert américain et gendre de Dan Inosanto, avec qui il s'initia aussi au Penchak Silat et au Shoot-Wrestling ; ainsi qu'avec Bob Breen, l'un des plus hauts gradés et pionnier du Kali et du Jeet Kune Do en Europe.

Eric fut nommé instructeur en Kali et en Jeet Kune Do par ces deux personnalités, ainsi que par la fédération européenne de Kali-Arnis-Eskrima (EKAEF).

Actuellement 4ème Dan FFKAMA, il est responsable du Kali-Arnis-Eskrima au sein de la Commission Nationale des Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique.

Eric Laulagnet continue à développer et à faire connaître les arts martiaux philippins par le biais de nombreux articles dans les magazines spécialisés, de cassettes et DVD, et par ses participations au festival des arts martiaux de Bercy.

Il est assisté dans ce livre par Tristan Carmona.

Tristan pratique les sports de combat depuis plus de quinze ans, il commence par la boxe française et obtient le diplôme de moniteur, puis pratique la self défense et le Tonfa Sécurité avec Robert Paturel, dont il devient le plus jeune instructeur.

Il découvre les arts martiaux philippins et le Jeet Kune Do avec Eric Laulagnet. Il est diplômé par la fédération européenne (EKAEF), puis certifié instructeur en Kali et JKD par Bob Breen. Continuant ses recherches dans différents styles d'arts martiaux, il participe en 2001 à son premier combat libre dans un tournoi européen, où il remporte une belle victoire.

Il a participé à l'élaboration de nombreuses cassettes et DVD en compagnie d'Eric Laulagnet, ainsi qu'aux démonstrations de Kali au Festival des Arts Martiaux à Bercy en 2003 et 2004.

Actuellement il est 2ème Dan FFKAMA et instructeur fédéral au sein de la Commission Nationale des Arts Martiaux du Sud-Est Asiatique.



## II. Petite histoire du Kali Arnis Eskrima

Depuis des siècles les arts de combat, Kali, Eskrima ou Arnis ont joué un rôle primordial et souvent historique dans les nombreux conflits et dans la survie du peuple philippin. Le terme Kali pourrait venir du mot kalis venant lui-même du mot Malais keris ou kris signifiant « armes blanches » ou selon une autre hypothèse, Kali pourrait être un dérivé des mots, Kamot qui signifie corps, et Lihoc qui signifie mouvement. Le Kali serait donc l'art du corps en mouvement. Les termes Eskrima et Arnis seraient apparus plus tard lors de l'occupation espagnole. D'autres noms désignent aussi des systèmes de combat, tels que Kaliradman, Kalirongan, Pagkalikali... Mais quelque soit le nom, l'art de combat philippin est un art complet comprenant un travail d'armes très large, (sabres, épées courtes et longues, bâtons courts simples ou doubles, couteaux de différentes tailles, bâtons longs, lances, armes flexibles, armes de jets ...) et un travail à mains nues très efficace, utilisant des frappes, des clés et des projections.

Durant la dynastie Tang au 9<sup>ème</sup> siècle, existaient des relations commerciales entre la Chine, la péninsule Malaise et les Philippines. Les commerçants amenèrent avec eux leurs systèmes de combat, tels que le Kun-tao Chinois et le Tjakalele Silat Indo-malais. Ces échanges eurent une grande influence sur le développement des arts philippins.

Selon la légende, dix Datus (chefs de guerre) fuyant les persécutions au 12<sup>ème</sup> siècle, quittèrent Bornéo pour s'établir sur l'île de Panay au centre des Philippines, où ils créèrent l'école « Bothoan ». où étaient enseignés les arts martiaux aux futurs chefs de tribu.

Au cours du 13<sup>ème</sup> siècle, une nouvelle vague d'immigration de malais eut lieu en direction des Philippines. Ces immigrants furent les ancêtres des Moros musulmans des îles Mindanao et de Sulu au sud des Philippines. Ils amenèrent leurs systèmes de combat utilisant tout un éventail d'armes blanches de différentes tailles.

Magellan, le célèbre explorateur portugais, put constater à son détriment l'efficacité des guerriers philippins du roi Lapu Lapu, durant la bataille pour la conquête de l'île de Mactan, où il perdit la vie le 27 avril 1521.

En 1543 commença la colonisation des îles par les Espagnols, qu'ils nommèrent Philippines en hommage au Roi Philippe II d'Espagne. Les Espagnols eurent beaucoup de mal à soumettre les habitants des philippines. Ils durent avoir recours à leurs armes à feu pour faire régner un semblant d'ordre. L'ensemble des îles ne fut sécurisé qu'en 1570.

Lorsque la domination espagnole fut finalement bien établie, les conquérants voulurent bannir l'enseignement des arts martiaux, le port des armes blanches fût interdit en 1764 pour essayer de limiter les agressions des soldats des forces d'occupation. Les arts martiaux rentrèrent donc dans la clandestinité, comme le fit le Kobudo à Okinawa lors de l'invasion japonaise. L'art du combat refit peu à peu surface sous forme de danses rituelles, appelées « Sinulog ». Etant enseignés en secret, souvent la nuit, et du fait que les Philippines vivaient sur plusieurs dizaines d'îles différentes et ne parlaient pas les mêmes langues, des styles divers se développèrent indépendamment les uns des autres. Mais tous ces systèmes avaient en communs, le développement de la rapidité et de la précision des attaques sur les points vitaux des membres et du corps. Seule manière pour vaincre avec des bâtons de bois, des Espagnols armés d'épées aiguës et portants des armures.

Durant plus de trois cents ans d'occupation, de nombreuses escarmouches et batailles opposèrent colons et autochtones. A partir de ces expériences et d'observations, les systèmes de combat philippins évoluèrent, de plus en plus influencés par les techniques espagnoles et des autres mercenaires européens.



(Italiens et Français). Mais ce fut surtout l'utilisation de la rapière (épée) et de la dague qui eut la plus grande influence. On peut encore retrouver actuellement, dans de nombreux styles, les techniques «Espada y Daga» sous la forme d'exercices avec un bâton et un couteau, ou d'une arme longue couplée avec une arme courte.

On retrouve l'influence de l'escrime espagnole dans le système des angles d'attaques et dans certains concepts tactiques de déplacements et de distances. Cette influence se retrouve aussi dans l'utilisation de l'Espagnol pour certains termes techniques. C'est ainsi que peu à peu le mot Kali fut supplanté par le mot « Arnis » (venant du mot arnes, correspondant aux ornements des manches que portaient les Philippins lors de spectacles de danse) .

Après la défaite de l'Espagne face aux Etats Unis lors du conflit de Cuba au début du xx<sup>ème</sup> siècle, les Philippins pensaient qu'ils allaient finalement être libres . Mais ces îles représentaient un trop grand intérêt stratégique par leur position dans la Pacifique. C'est ainsi que les Américains remplacèrent les Espagnols. La guérilla continua dans le sud des Philippines. Les féroces guerriers musulmans Moros, armés le plus souvent de sabres et de couteaux, provoquèrent d'énormes pertes dans les rangs des Marines américains. Les Moros étaient des guerriers fanatiques combattant jusqu'à la mort, suivant le « Juramentado », serment de décapiter le plus de chrétiens pour aller au Paradis. Face à de tels combattants le Général Pershing dut changer les revolvers en calibre 38 pour les pistolets Colt en calibre 45 plus puissants, seuls pouvant arrêter un Moros chargeant à l'arme blanche. Il dut aussi distribuer à ses soldats une bande de cuir pour se protéger le cou contre les coups de couteaux . C'est la raison pour laquelle les Marines américains sont depuis surnommés « leatherneck » (les cous de cuir) .

Dans les années 1920, l'Arnis devint très populaire et de nombreux tournois furent organisés au côté de combats de boxe au stade olympique de Manille.

C'est à cette époque que de jeunes combattants se rendirent célèbres pour avoir participé à de nombreux combats et duels. Ils devinrent plus tard des grands maîtres qui auront une grande influence dans le développement de l'Arnis.

Durant la 2<sup>ème</sup> guerre mondiale, les Philippins furent utilisés dans la guérilla contre l'invasion japonaise, spécialistes du combat rapproché, ils purent démontrer l'extrême efficacité de leur art de combat, en infligeant d'énormes pertes dans les rangs japonais essayant de progresser dans la jungle.

Après la guerre, beaucoup de Philippins, dont de nombreux maîtres, émigrèrent vers Hawaï et la Californie.

La pratique des arts martiaux philippins y resta très confidentielle. Enseignés essentiellement aux membres de leur famille ou à leurs amis intimes, ils commencèrent à disparaître.

La première fois que le public découvrit les arts martiaux philippins, fut à l'occasion du tournoi de Karaté de long Beach en 1964, organisé par Ed Parker (pionnier du Karaté et du Kempo aux Etats-Unis).

En effet le maître Ben Largusa fut invité à faire une démonstration de son art, ainsi qu'un nommé Bruce Lee pour le Kung Fu. C'est à cette occasion que Dan Inosanto, déjà ceinture noire de Kempo et de Ju Jitsu, décida, sur les conseils de son professeur Ed Parker, de faire des recherches et de pratiquer les arts martiaux de son pays d'origine.

En plus de ses entraînements avec Bruce Lee, il étudia avec plusieurs Maîtres Philippins de la région de Los Angeles, en particulier :

- ◆ Maître Regino Illustrissimo, ancien marin, connu, pour avoir combattu, à l'aide de deux bâtons, six hommes armés de couteau. Son style appelé « repeticion » était caractérisé par des enchaînements d'attaques multiples et répétées.

- ◆ Maître Angel Cabales, sa réputation de combattant de rue invaincu, l'amena à émigrer aux Etats Unis, où il fut le premier à ouvrir une école d'Eskrima. Son style le « Serrada » utilise essentiellement la distance courte.

- ◆ Maître Léo Giron, héros de la deuxième guerre mondiale, où il était à la tête d'une unité qui



patrouillait dans la jungle, essayant de provoquer le plus de pertes chez les Japonais lors d'embuscade. Spécialiste du combat à la machette, il développa initialement un système de combat à longue distance appelé « Largo Mano », puis il développa plusieurs systèmes dans toutes les distances, mais toujours par rapport à ses expériences du combat réel.

◆ Maître John Lacoste, peut être le maître qui a le plus influencé Dan Inosanto. Héros de la deuxième guerre mondiale et ayant survécu à plusieurs duels et combats réels. Il était expert dans plusieurs styles de Kali et de Silat du sud des Philippines aussi bien avec armes qu'à mains nues.

Les arts martiaux philippins sortirent donc de l'ombre et commencèrent à se développer aux Etats-Unis puis au niveau mondial grâce aux recherches, aux efforts et à l'influence de Dan Inosanto.

Parallèlement, aux Philippines, les arts martiaux philippins commencèrent à s'organiser. En 1954 l'Arnis commença à être enseigné dans les lycées de Manille. En 1957 Placido Yambao, vétéran de plusieurs combats au stade olympique de Manille, écrivit le premier livre sur L'arnis. Dans les années 1980 fut créée la World Eskrima Kali Arnis Federation (WEKAF) qui développa l'aspect sportif de cette discipline. Le premier championnat du monde eut lieu à Cebu City en 1989.

Des styles et des groupes se développèrent, le « Doce Pares », dans les années trente, puis plus récemment le « Modern Arnis » de Maître Présas, le « Latosa Eskrima » de Maître Latosa, le « Lameco Eskrima » de Maître Edgar Sulite. Ces derniers, ainsi que Dan Inosanto formèrent les premiers instructeurs Européens à partir des années 80.

En 1993 fut créée la « European Kali Arnis Eskrima Federation » EKAEF, présidé par Bob Breen, pionnier du Kali et du Jeet Kune Do en Europe.

Les arts martiaux philippins arrivèrent tardivement en France. Ils furent d'abord enseignés parallèlement au Jeet Kune Do, lors de séminaires, de Dan Inosanto ou de ses instructeurs de l'Academy Inosanto de passage en France. Dans les années 90 Jeff Espinous développa le « Kali Sikaran » et « l'Inayan Eskrima », par le biais de l'EKAEF. Le Philippin Oliver Bersabal développa lors de son séjour en France le style « Koredas Obra Mano ». Le Kali s'imposa finalement sur la scène des arts martiaux en France, en séduisant par son efficacité et sa globalité les professionnels de la sécurité, et les pratiquants des autres disciplines, ainsi que certaines personnalités, tels que Robert Paturel (grand champion de boxe française et expert en self défense et tonfa dont la méthode fut fortement influencée par le Kali) et Alain Setrouk (8ème Dan de Karaté et pionnier du Kyokushin kai en France). En 2002, la pratique des arts martiaux philippins s'officialisa, en rejoignant, au côté du Penchak Silat, la Commission Nationale des Arts Martiaux du Sud Est Asiatique au sein de la FFKAMA.



**Eric Laulagnet lors d'une démonstration au Festival des Arts Martiaux de Paris-Bercy en 2003.**



# III. Théorie et principes du Kali Arnis Eskrima

Les arts martiaux philippins connus sous les termes de Kali, Arnis ou Eskrima, sont des systèmes de combat complets, à toutes distances. Connus plus spécialement pour leurs techniques très sophistiquées d'armes tels que le bâton ou le couteau, ils sont aussi de redoutables systèmes de combat à mains nues (pieds, poings, coudes, genoux, clés, projections) et de défense contre les armes blanches. Les arts martiaux philippins attirent chaque jour un peu plus de nouveaux élèves et de pratiquants d'autres styles, séduits par cette approche « nouvelle » et globale des arts de combat et par leurs aspects à la fois redoutables, complets et ludiques. Les arts martiaux philippins sont les résultats du mélange et du métissage d'arts de combat venant de Chine, d'Indonésie et même d'Occident, qui ont su évoluer au fil du temps par rapport à l'ennemi, son armement et sa technique. Ses principes et ses techniques restent toujours efficaces et adaptés à la self défense moderne. Leurs pratiques n'entrent pas en conflit avec les autres disciplines, mais au contraire s'incorporent et en augmentent l'efficacité.

La spécificité du Kali est de débiter par l'étude des armes. Les Philippines ayant été en conflit constant depuis plusieurs centaines d'années, la survie au combat armé était logiquement la priorité de l'enseignement. Actuellement l'apprentissage des techniques d'armes en premier permet d'optimiser les techniques de self défense contre celles-ci, on se défend toujours mieux contre une arme dont l'on connaît sa manipulation, ses spécificités et ses limites.

## Les principes de base.

- ◆ Usage minimum de mouvement préparatoire et économie de mouvement, peu de blocage passif, mais plutôt des blocages – ripostes simultanés ou des attaques sur la main armée.
- ◆ Adaptation : c'est à dire la capacité de transposer les principes et les techniques d'une arme, à une autre et au combat à mains nues.
- ◆ Globalité : connaissance du combat avec armes et à mains nues, quelque soit la distance, debout ou au sol.
- ◆ La fluidité, peut être l'aspect le plus important du Kali. Les anciens maîtres disaient qu'ils n'existaient pas de techniques en Kali, mais que les techniques naissaient de la fluidité. La fluidité est la capacité de pouvoir être « coulant », de rester en mouvement en s'adaptant aux forces exprimées par l'adversaire et en lançant en même temps des contre attaques constantes. Le rythme des mouvements est continu et ne s'arrête que lors de la défaite de l'adversaire. Les exercices de fluidité permettent d'éviter le blocage mental qui pourrait être fatal lors d'un combat avec arme. Ils développent des réflexes, les réactions seront spontanées et automatiques.  
« Tous les mouvements sont appris pour être oubliés et se retrouvent dans la fluidité ».

## Les méthodes d'apprentissage

- ◆ Carenza : enchaînement de mouvements dans le vide, libre ou pré-établi, plus proche du shadow boxing que du kata.
- ◆ Numerado : l'attaquant « sert » d'abord lentement le défenseur de manière continue, le défenseur contre-attaque en attendant le coup suivant. Au début les attaques suivent un ordre pré-établi qui correspond au système d'angles du style, puis peuvent devenir libre. On essaye de garder un rythme coulé.



◆ **Sumbrada** : le défenseur doit bloquer l'attaque, avant de pouvoir contre-attaquer. A son tour l'attaquant bloque et enchaîne une nouvelle attaque dans un angle différent, et ainsi de suite. De cette manière un mouvement fluide et circulaire s'établit.

Cet exercice se fait sous forme d'échange, on n'essaie pas de mettre le partenaire en difficulté.

◆ **Hubud lubud**

Exercices servant à développer la sensation, la sensibilité des avant bras dans le combat rapproché avec ou sans armes.

Mouvements enchaînés d'attaques et de parades, au début pré-établies, puis on y introduit des clés, des déséquilibres, des désarmements, puis des techniques libres pour faire réagir le partenaire.

◆ **Combat libre** : application des techniques et des principes avec une opposition.

-Combat souple sans protection avec bâton en mousse ou à mains nues avec contact léger.

-Combat dur avec casque, gants et bâton en rotin ou à mains nues avec gants et plein contact.

## **Les trois distances de combat**

◆ **La distance longue** ou « largo mano ». Cette distance se caractérise par la possibilité d'atteindre le bras ou la main armée de l'adversaire en restant à distance de sécurité.

◆ **La distance intermédiaire** ou « medio ». Distance dans laquelle les deux adversaires peuvent se toucher avec leur arme. Dans cette distance on pourra bloquer l'attaque avec l'arme. Un grand nombre d'applications seront possibles, désarmements, projections, clés ... L'utilisation de la main vide est primordiale, elle pourra contrôler ou saisir la main armée. On pourra aussi utiliser les coups de pieds et de poings .

◆ **La distance courte** ou « corto ». Dans cette distance on bloquera une attaque armée avec le bras ou la main. La sensation prend le pas sur la visualisation.

C'est une distance de grappling, on pourra accrocher, immobiliser, étrangler, projeter, utiliser les coups de tête, de coudes, de genoux et le talon de l'arme (punyo).

## **Les différents secteurs de pratique**

### **◆ LES ARMES**

#### **1. Les bâtons courts (Baston ou Olisi)**

Le plus souvent en rotin, mesurant entre 50 cm et 75 cm selon les styles.

L'étude du bâton favorise l'utilisation de n'importe quel autre arme courte ou objet pour la défense personnelle (matraque, parapluie, bouteille...)

#### **2. Les doubles bâtons**

Leur utilisation permet de développer le combat avec deux armes, système connu sous le terme de « sinawali »

Ce travail permet aussi de développer la coordination et la latéralité du cerveau et la rapidité des bras dans les enchaînements à mains nues.

#### **3. L'épée, le bolo, la machette, le Kriss, et tous types de lames.**

#### **4. Le dagua ou le couteau.**

Le couteau est l'arme la plus utilisée dans le combat au corps à corps.

Spécifique aux Philippines, le « Balisong » ou couteau papillon et le « Kerambit » couteau en forme de griffe.



## **5. Le bâton long (Sibat) et la lance (Bangkow).**

## **6. Espada y daga, le bâton et le couteau.**

Application philippine de l'escrime espagnole.

Actuellement, on utilise un bâton dans une main et un couteau dans l'autre.

Ces techniques permettent de mettre en évidence le danger de la deuxième main et aussi de travailler les changements de distance d'attaque.

## **7. Les armes flexibles**

Tabak Toyok ou nunchaku

Cadena ou chaîne

Latigo ou fouet

## **8. Les armes diverses**

Tabak maliit ou pocket stick

Hawakan ou tonfa

Tjabang ou sai

## **◆ LE TRAVAIL À MAINS NUES**

### **1. Les techniques de défense contre les armes (bâton, couteau..).**

Ces techniques utilisent les mêmes formes de corps et les mêmes principes que les techniques avec les armes.

### **2. Panantukan ou boxe philippine.**

Les techniques ont pour origines le combat au couteau.

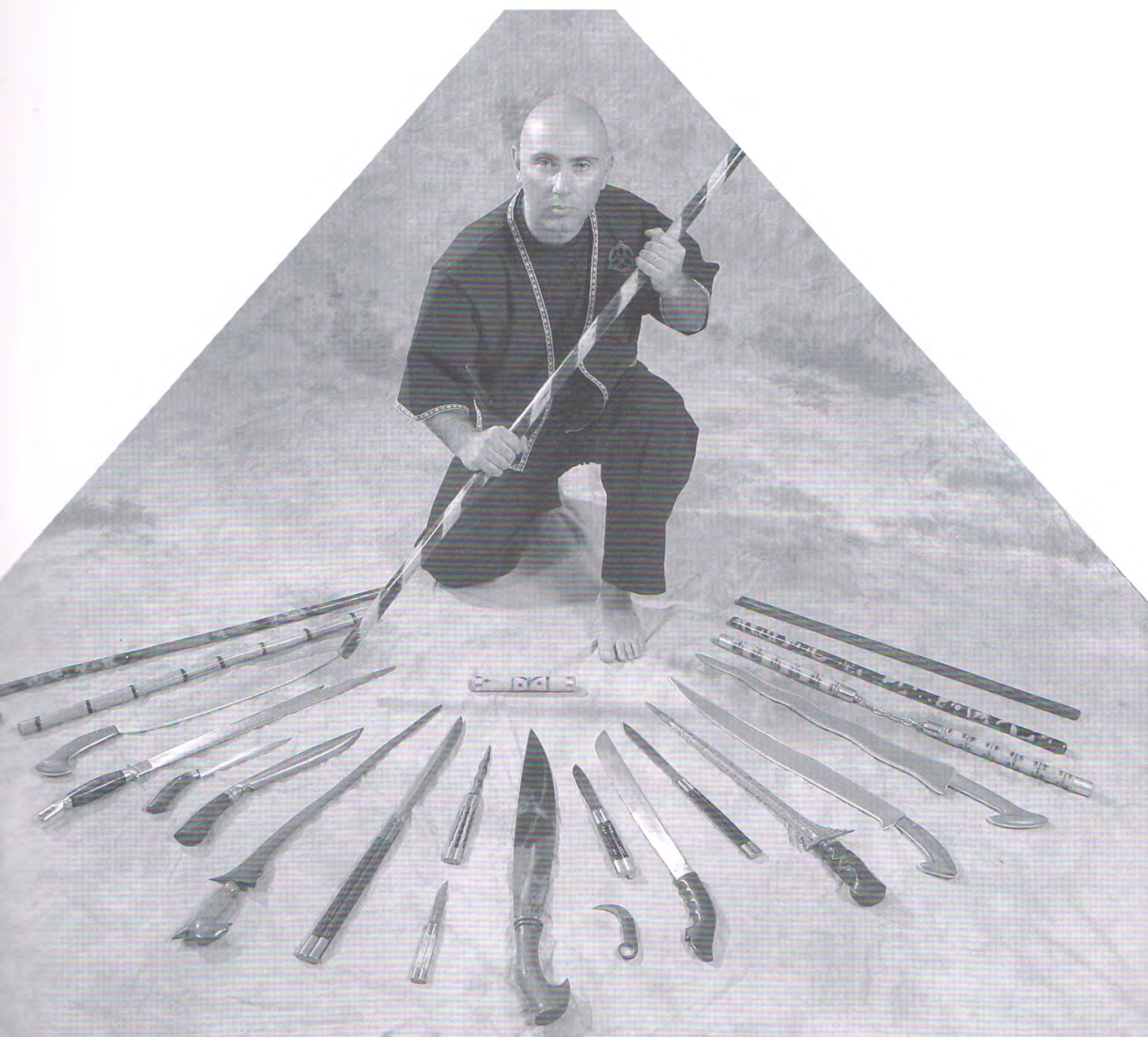
Les techniques actuelles sont proches de la boxe Thaïe avec une utilisation importante des coudes aussi bien en défense qu'en attaque, ainsi que des frappes sur les points vitaux ou sur les centres nerveux des membres supérieurs et inférieurs (Guntings).

### **3. Dumog**

Techniques de saisies, de clés, de déséquilibres et de soumissions.



## IV. Les armes du Kali Arnis Eskrima



L'auteur entouré de quelques unes des principales armes des arts martiaux philippins.

*De gauche à droite :*

canne, bâton en rotin, barong, kampilan, couteau, bolo, sundang kriss, grand balisong, deux petits balisongs, barong, balisong et griffe kerambit, bolo, balisong, kriss, sabre pinuti, kriss, tabak toyok, bâtons.

*Au centre, pocket stick ou tabak maliit.*





**Le sundang kriss, sabre traditionnel dont la longueur correspond à celle du bâton court classique**



**Le couteau papillon ou balisong avec une lame type kriss**



**Le bâton court ou olisi ou baston, dont la longueur varie entre 50cm et 75cm**



**Le bâton long ou sibat mesurant 1m80**





Le grand balisong contre bolo, large couteau utilisé par la guerilla philippine contre les Japonais lors de la 2<sup>ème</sup> Guerre Mondiale



Le sabre kampilan contre sabre pinuti





Combat au bâton en distance courte



## DEUXIÈME PARTIE

# Les techniques d'armes





# I. Bâton contre bâton

## ENCHAÎNEMENT N° 1

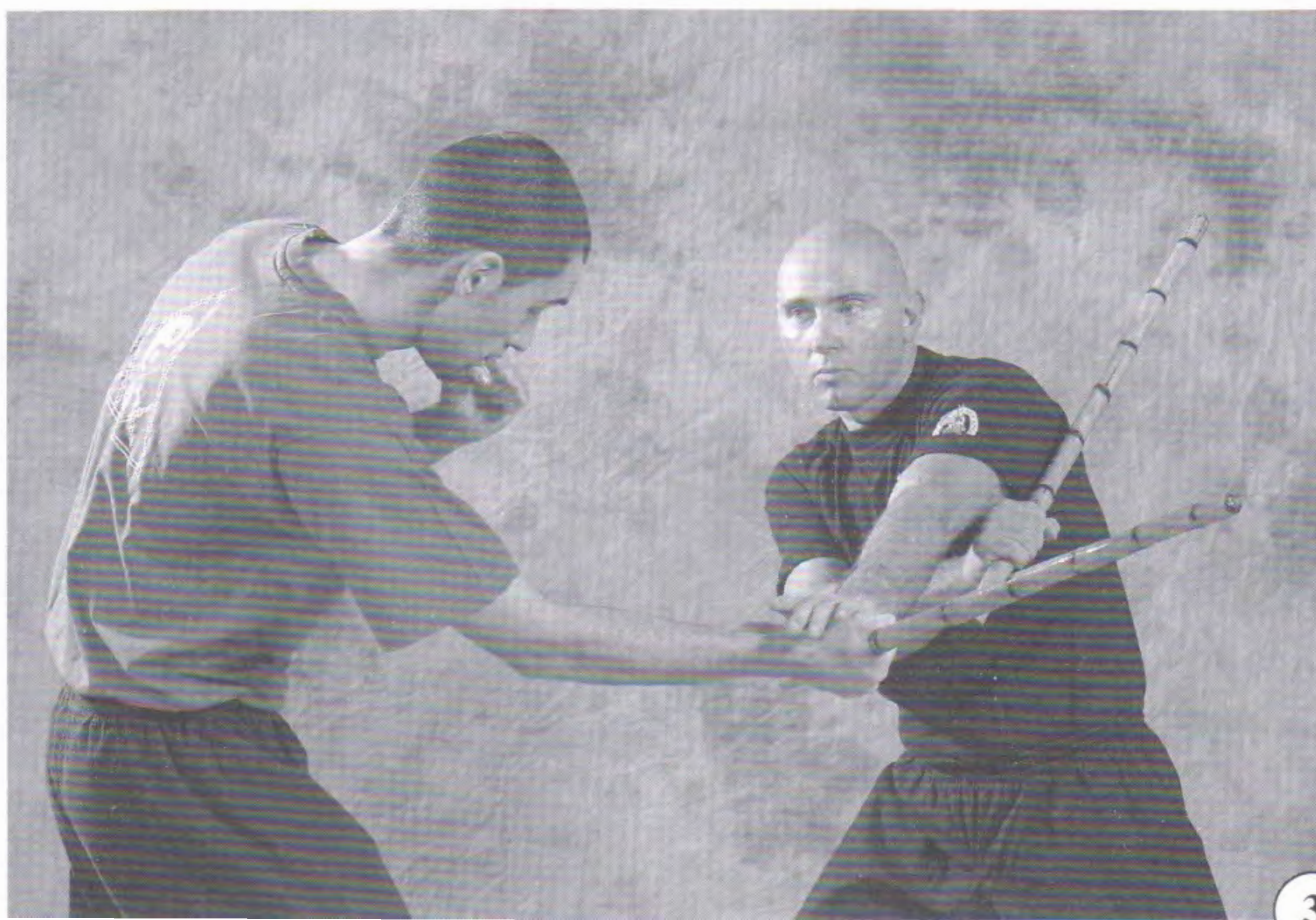
- 1 - Eric et Tristan sont face à face, armés d'un bâton.
- Ils sont jambe droite devant correspondant à la main armée.
- 2 - Tristan attaque en angle 1 (mouvement circulaire à la tête), Eric bloque.
- 3 - Eric contrôle la main armée.
- 4 - Et frappe sur celle-ci.
- 5 - Mouvement intermédiaire.
- 6 - Eric frappe au bas ventre.
- 7 - Et enchaîne à la tête.



1



2



3





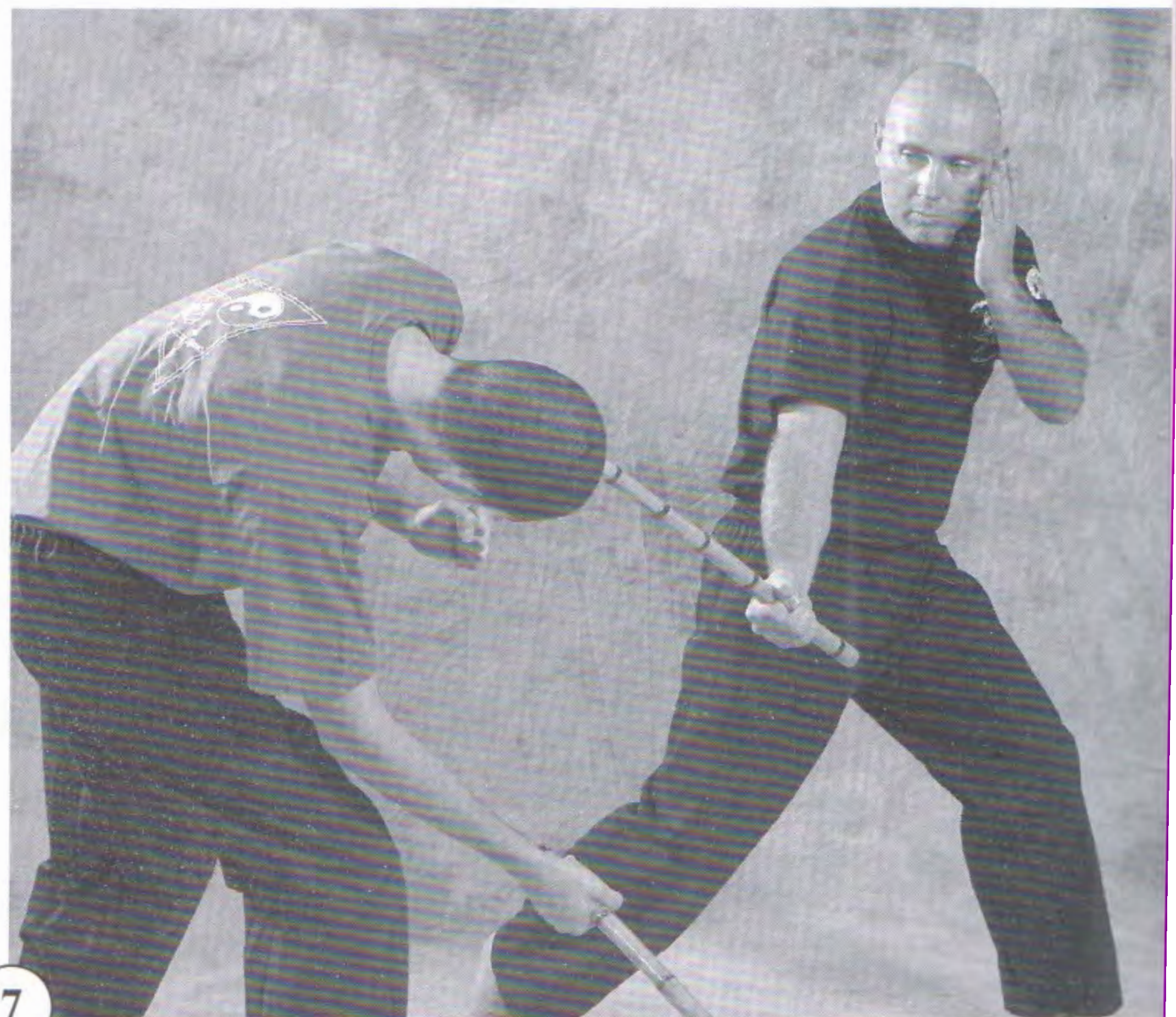
4



5



6



7



## ENCHAÎNEMENT N° 2

1 - Eric et Tristan sont face à face, armés d'un bâton.

2 - Tristan attaque en angle 3 (attaque circulaire au niveau median), Eric bloque bâton pointe en bas et contrôle la main armée.

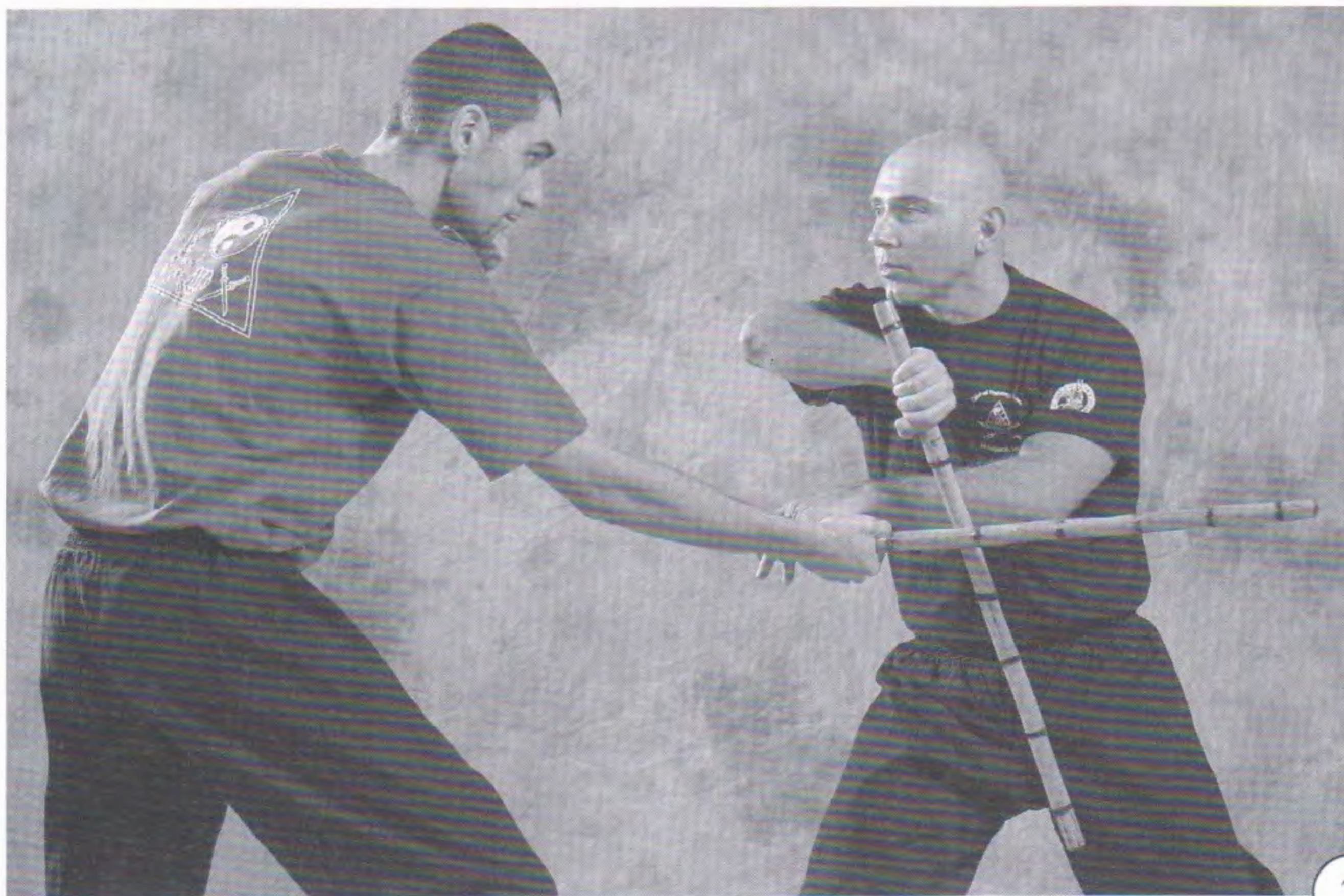
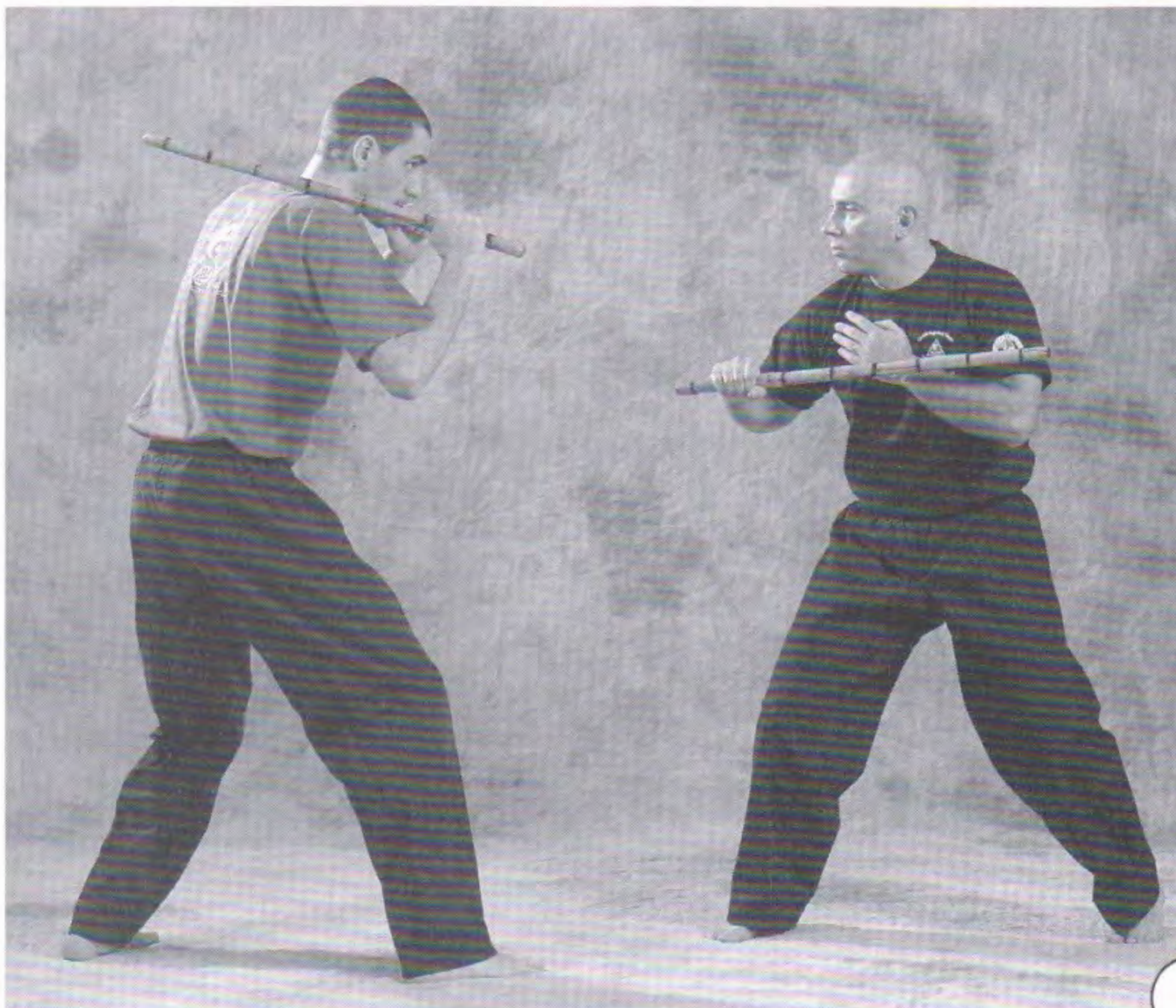
3 - Tout en contrôlant la main armée, il frappe à la tête par une rotation du poignet (abaniko).

4 - Eric enchaîne par frappe au genou en contrôlant le bâton de Tristan.

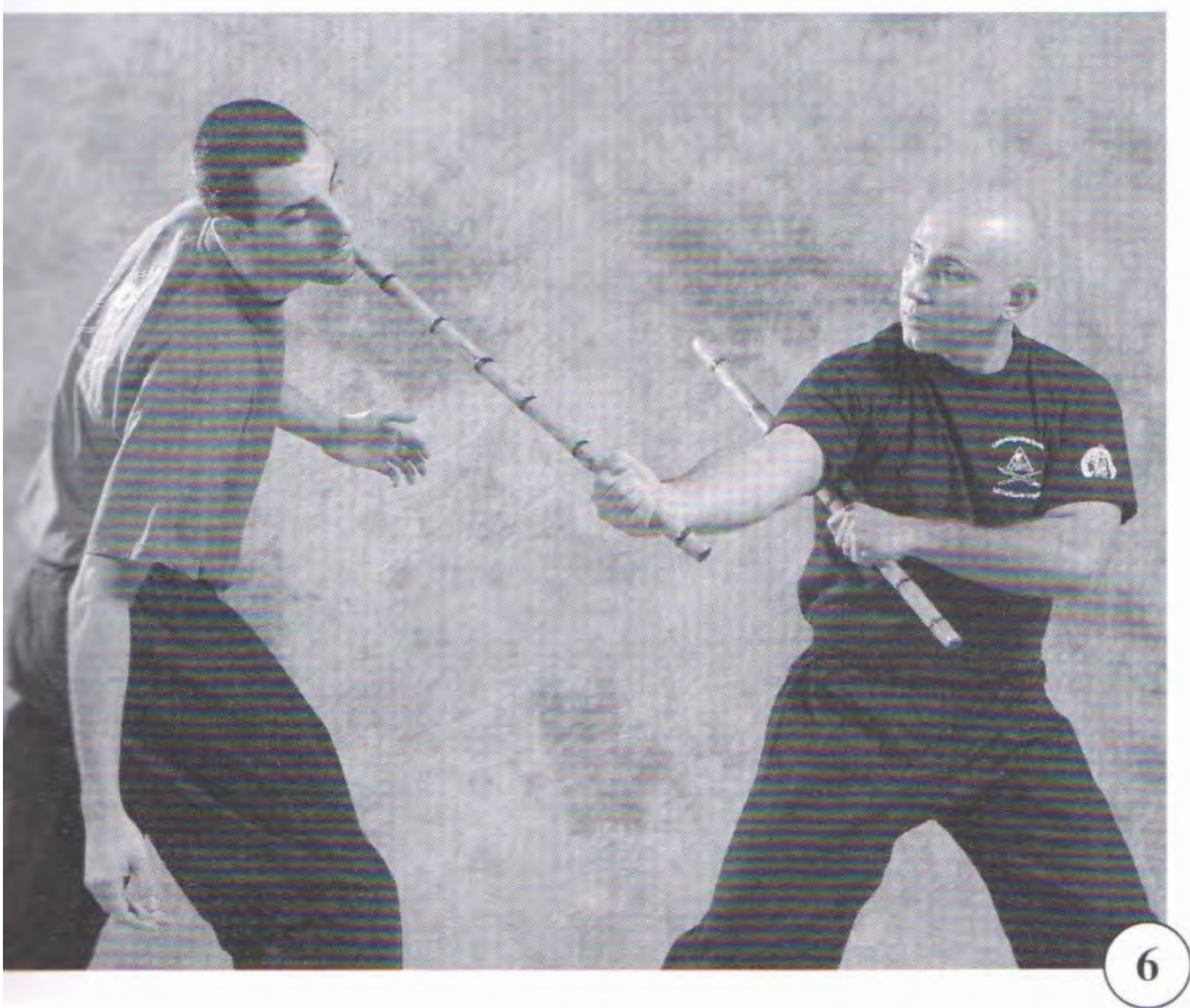
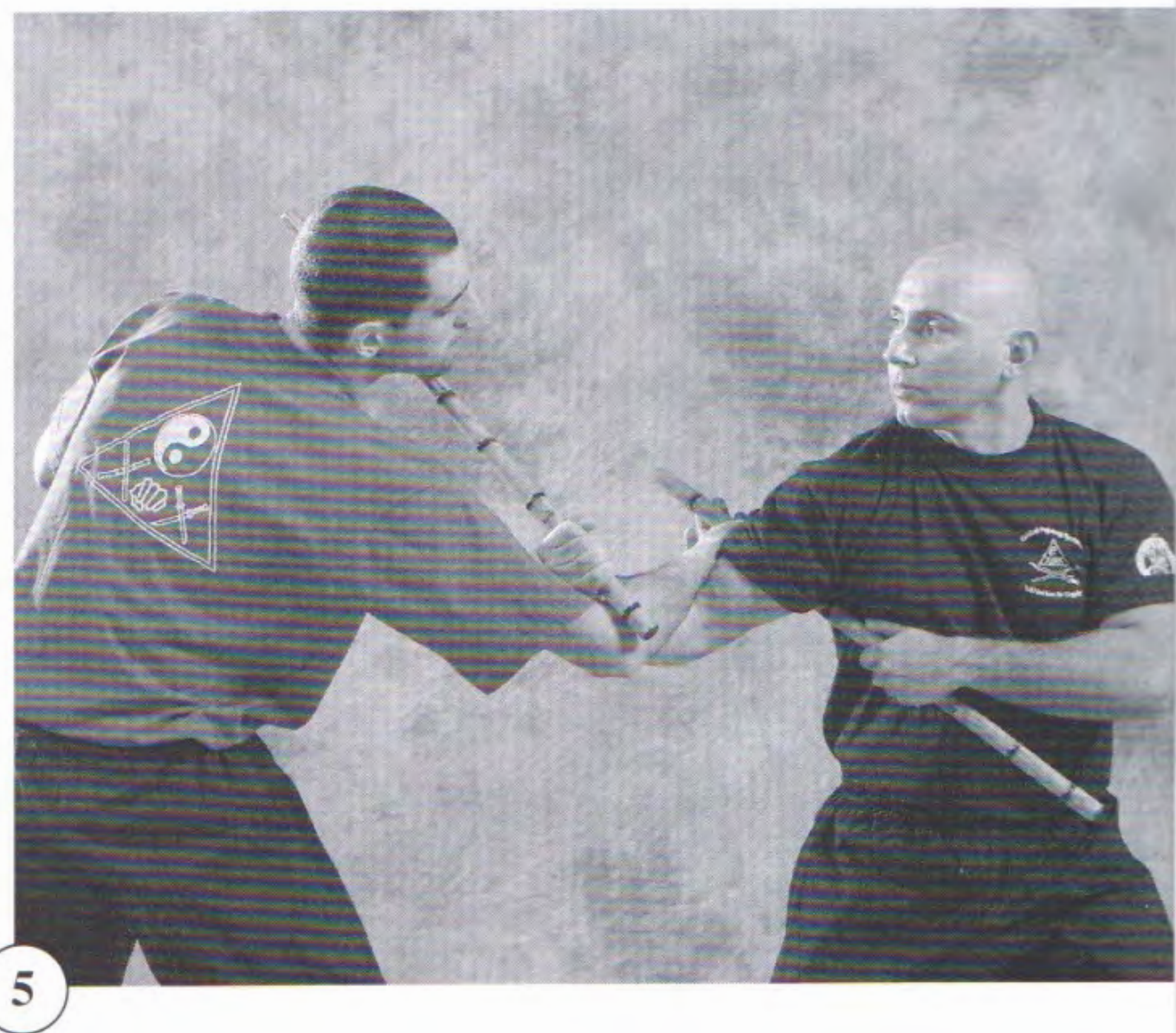
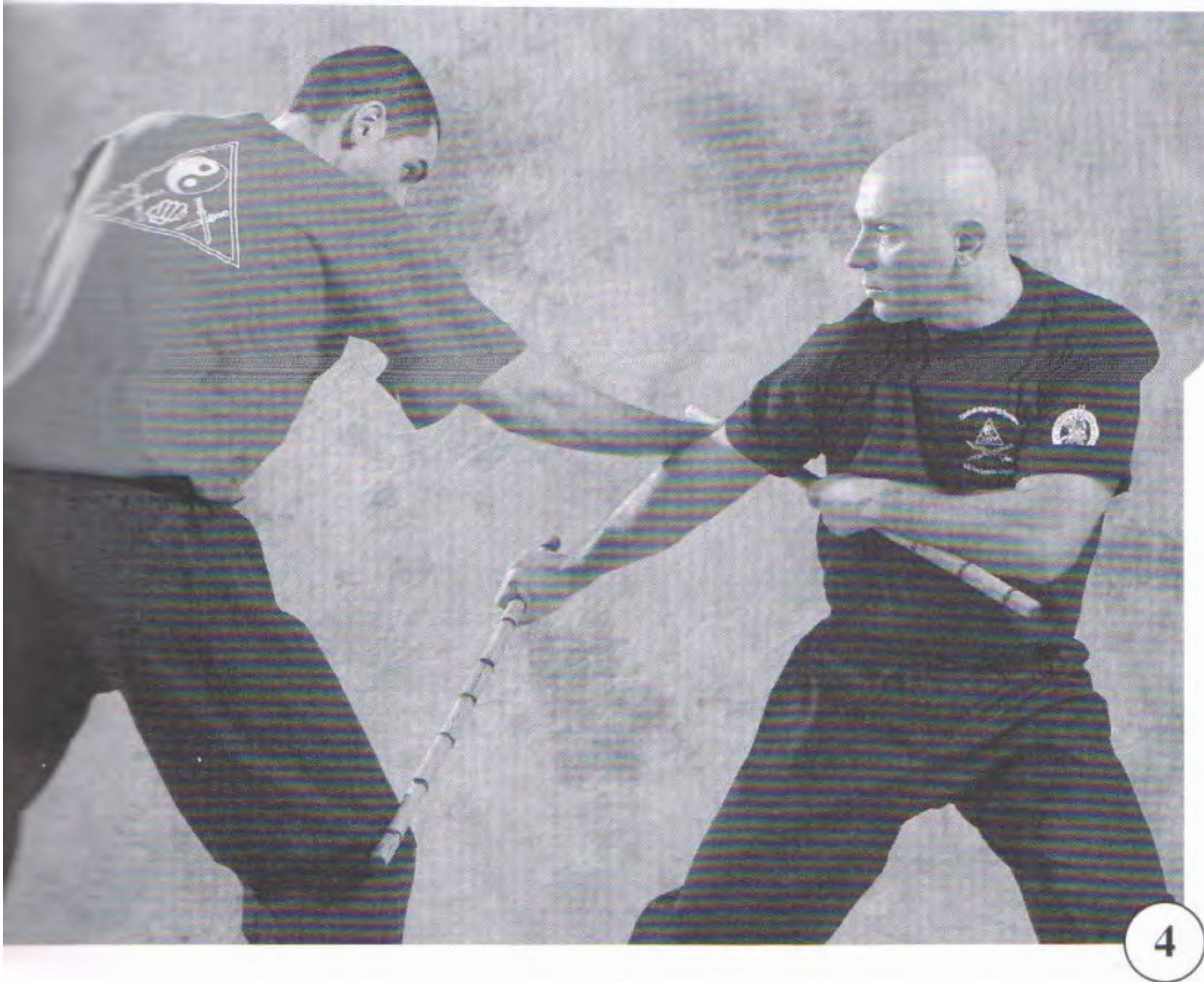
5 - Enroulement du bras et frappe à la tête.

6 - Désarmement au moment de la frappe.

7 - Enchaînement de frappes avec les deux bâtons.



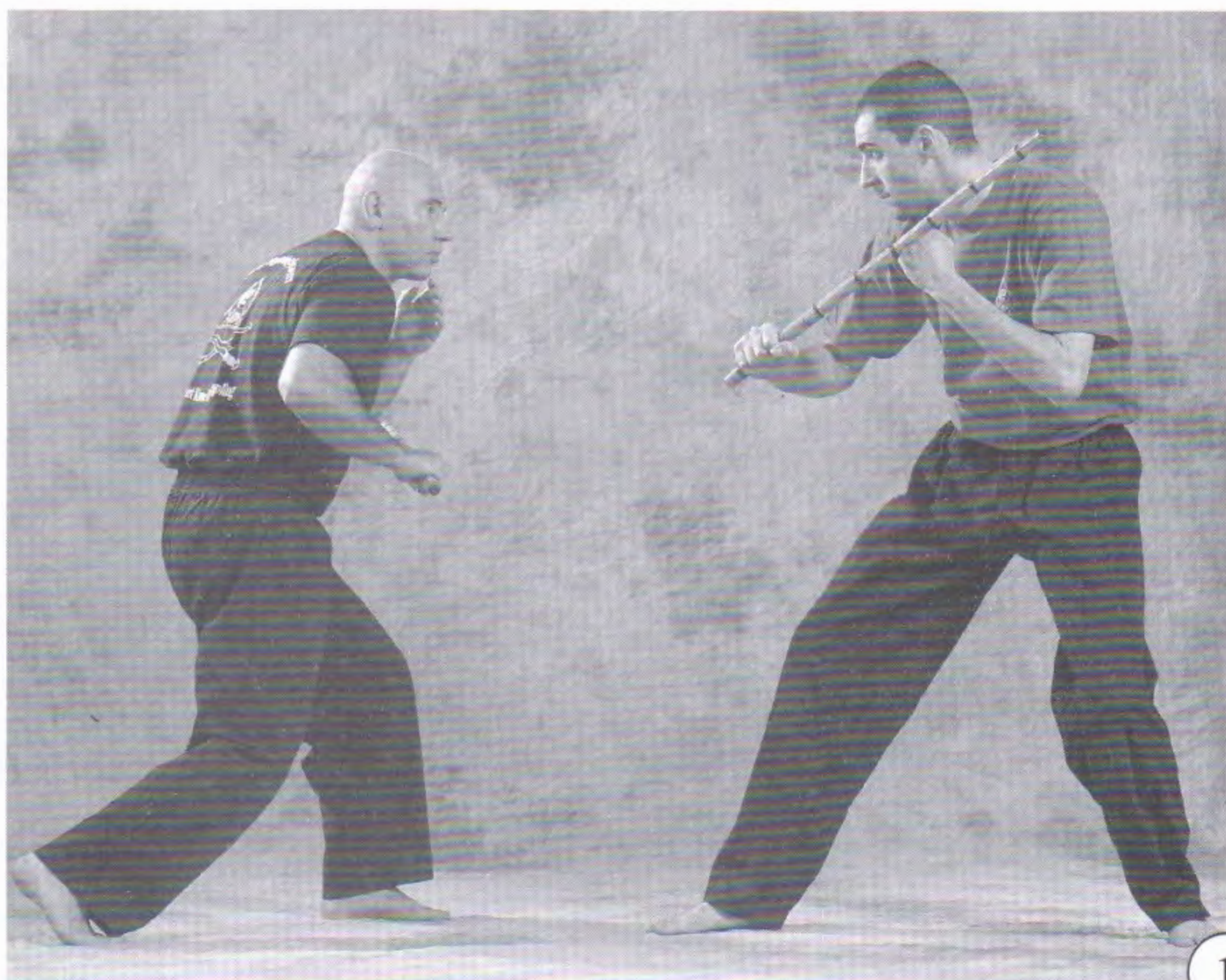






## ENCHAÎNEMENT N° 3

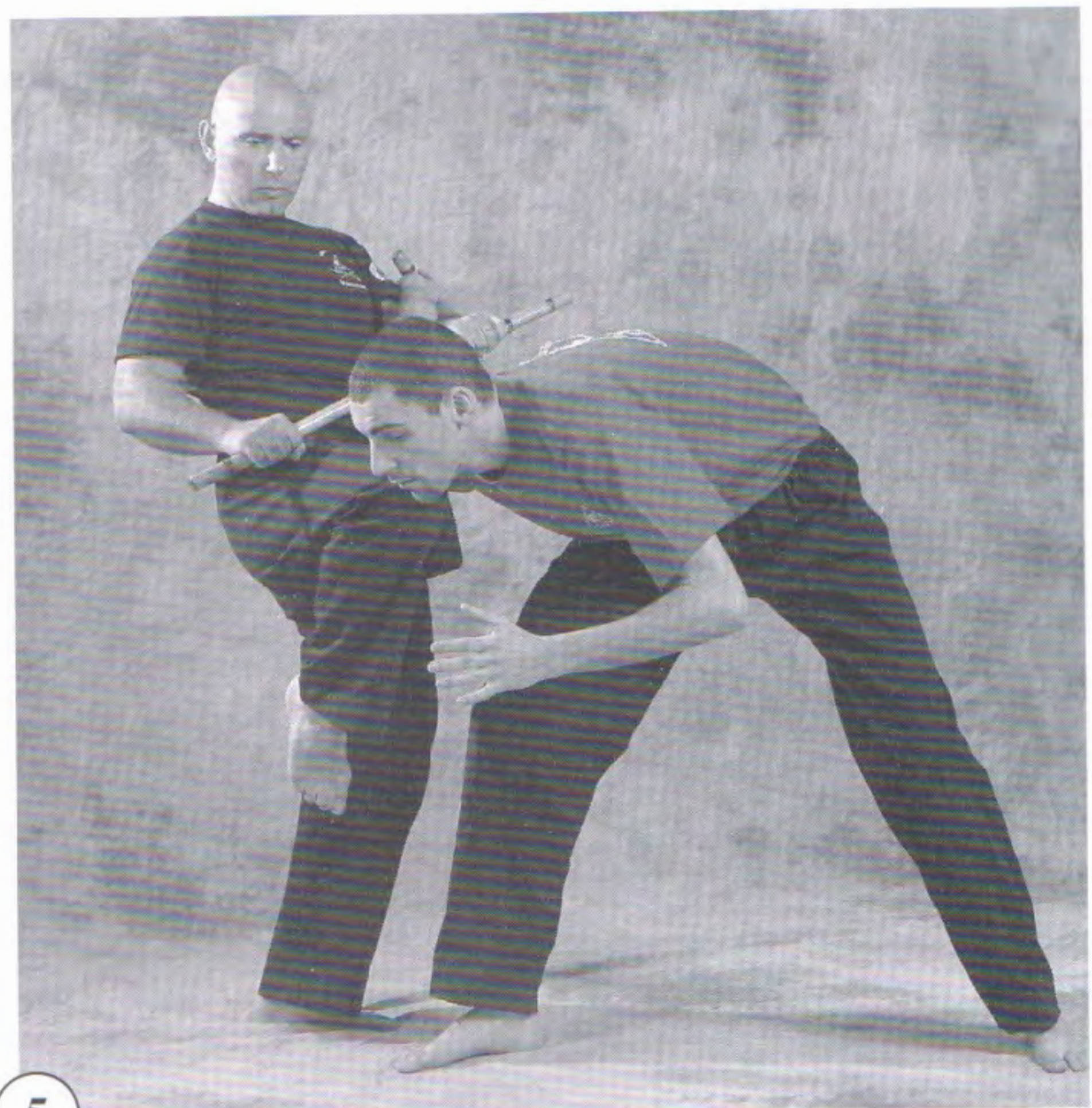
- 1 - Eric et Tristan sont face à face, armés d'un bâton.
- 2 - Tristan attaque en angle 4 (revers au niveau median), Eric bloque bâton pointe en bas au niveau du poignet et contrôle le bras.
- 3 - Eric écarte le bras armé et frappe en piqué à la gorge.
- 4 - Enroulement du bras avec le bâton.
- 5 - Coup de genou.
- 6 - Amené au sol par action du bâton sur le triceps.
- 7 - Contrôle au sol par clé d'épaule.



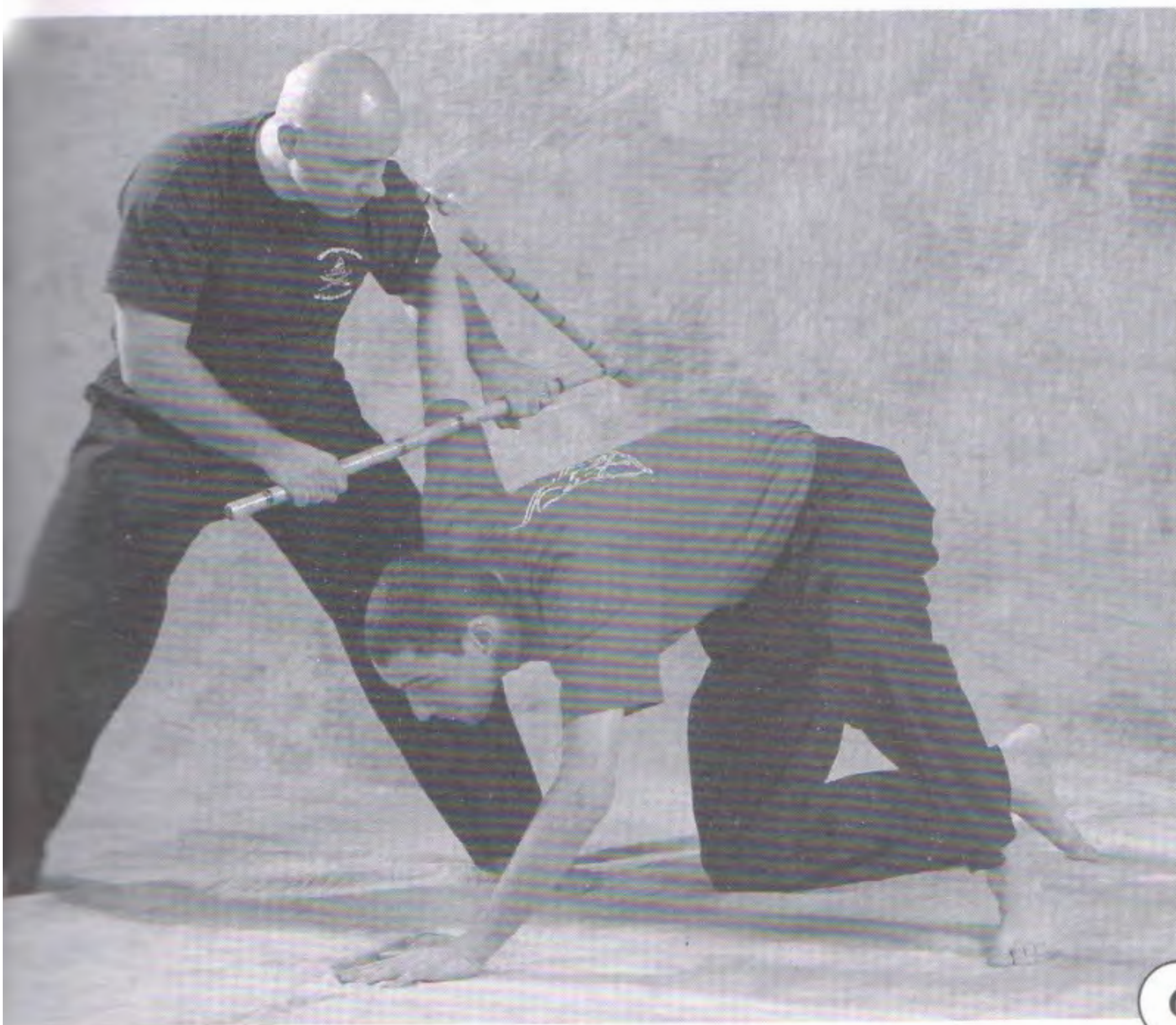




4



5



6

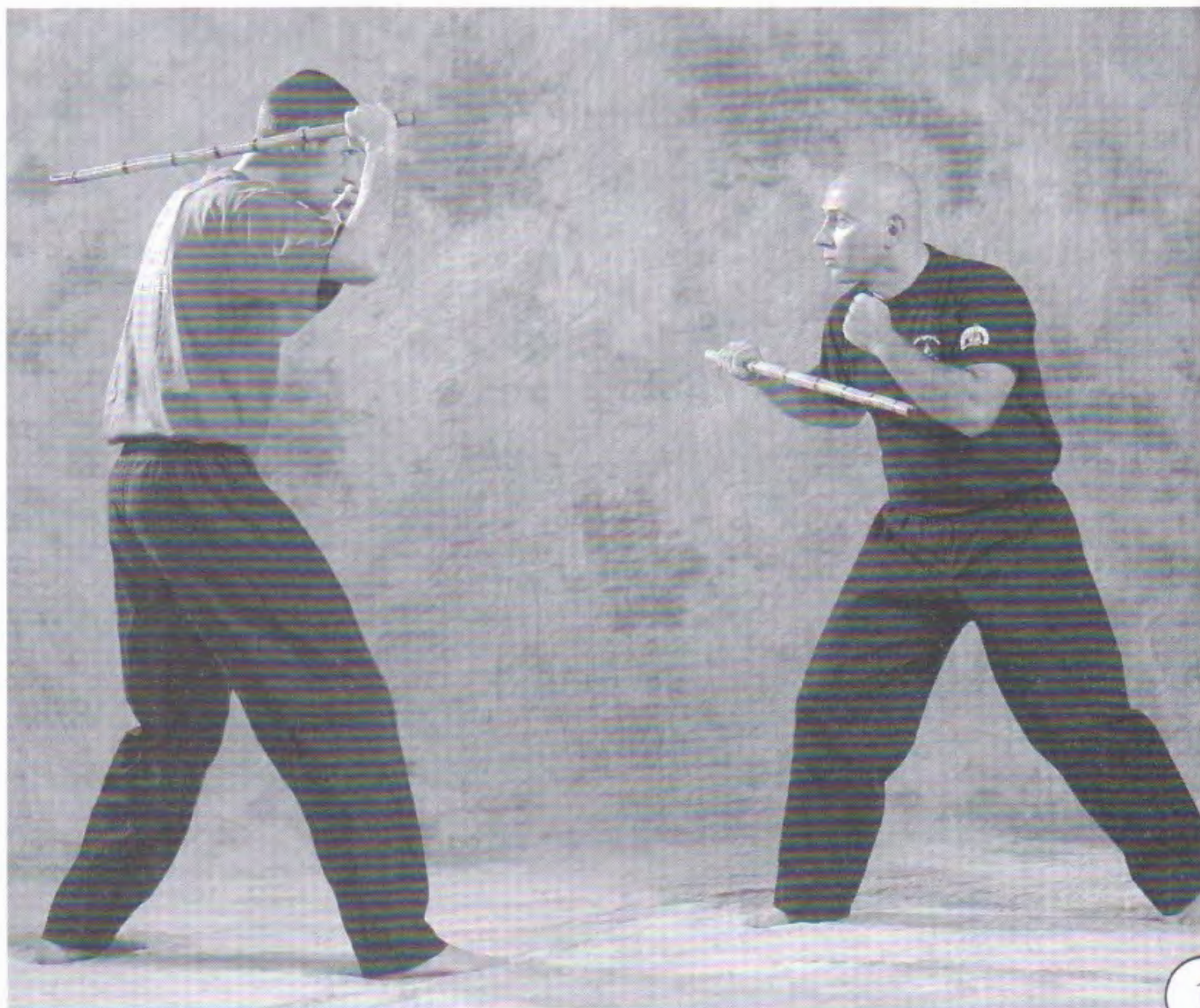


7



## ENCHAÎNEMENT N° 4

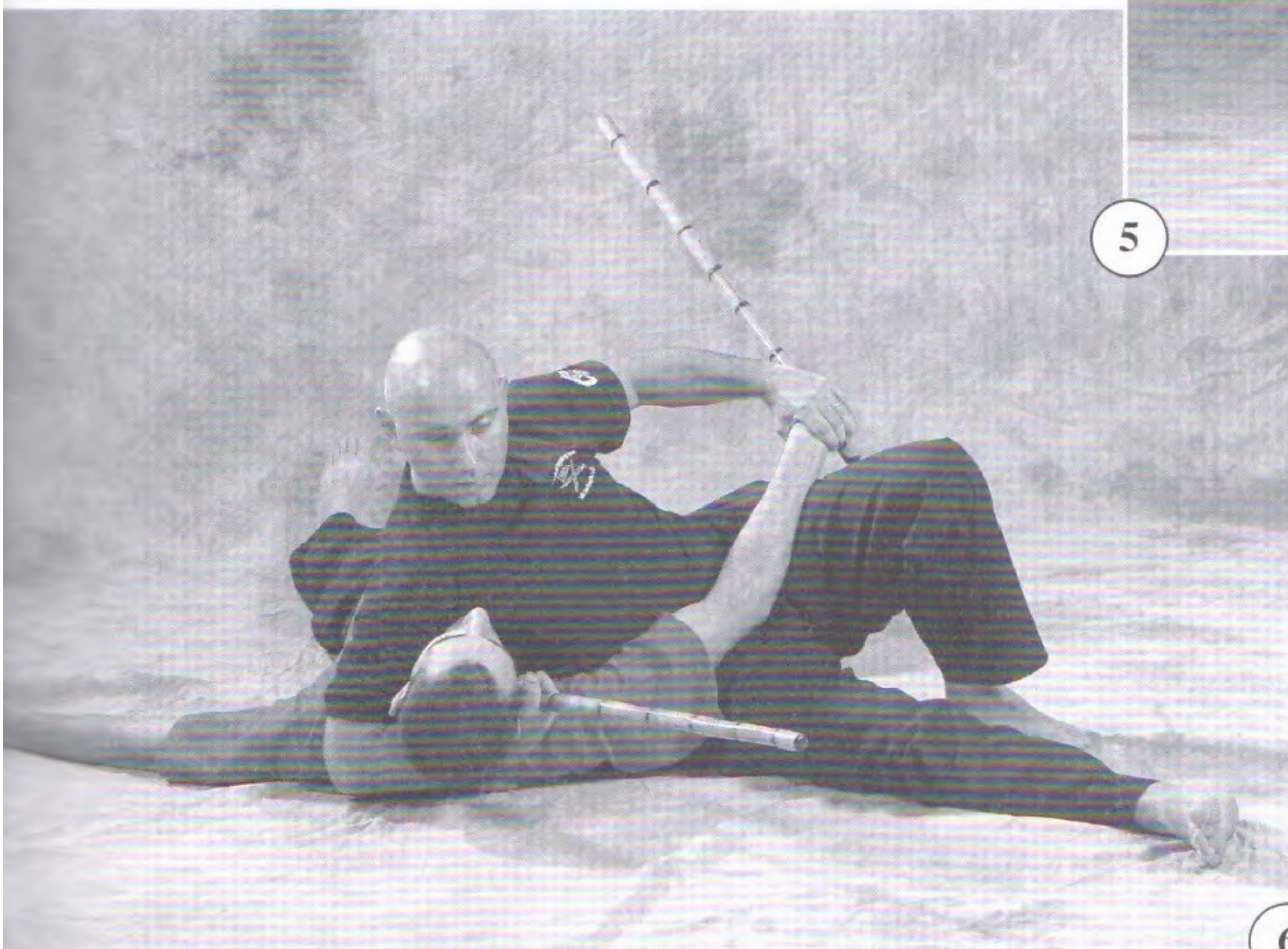
- 1 - Eric et Tristan sont face à face, armés d'un bâton.
- 2 - Tristan attaque en angle 1 Eric bloque «en toit» (roof block).
- 3 - Eric saisit la main armée et frappe avec le talon de l'arme (punyo) à la tempe.
- 4 - Enroulement du cou et rotation des hanches.
- 5 - projection.
- 6 - Contrôle au sol, le talon du bâton est sur la gorge.
- 7 - Etranglement avec le bâton et coup de poing.







4



5

6

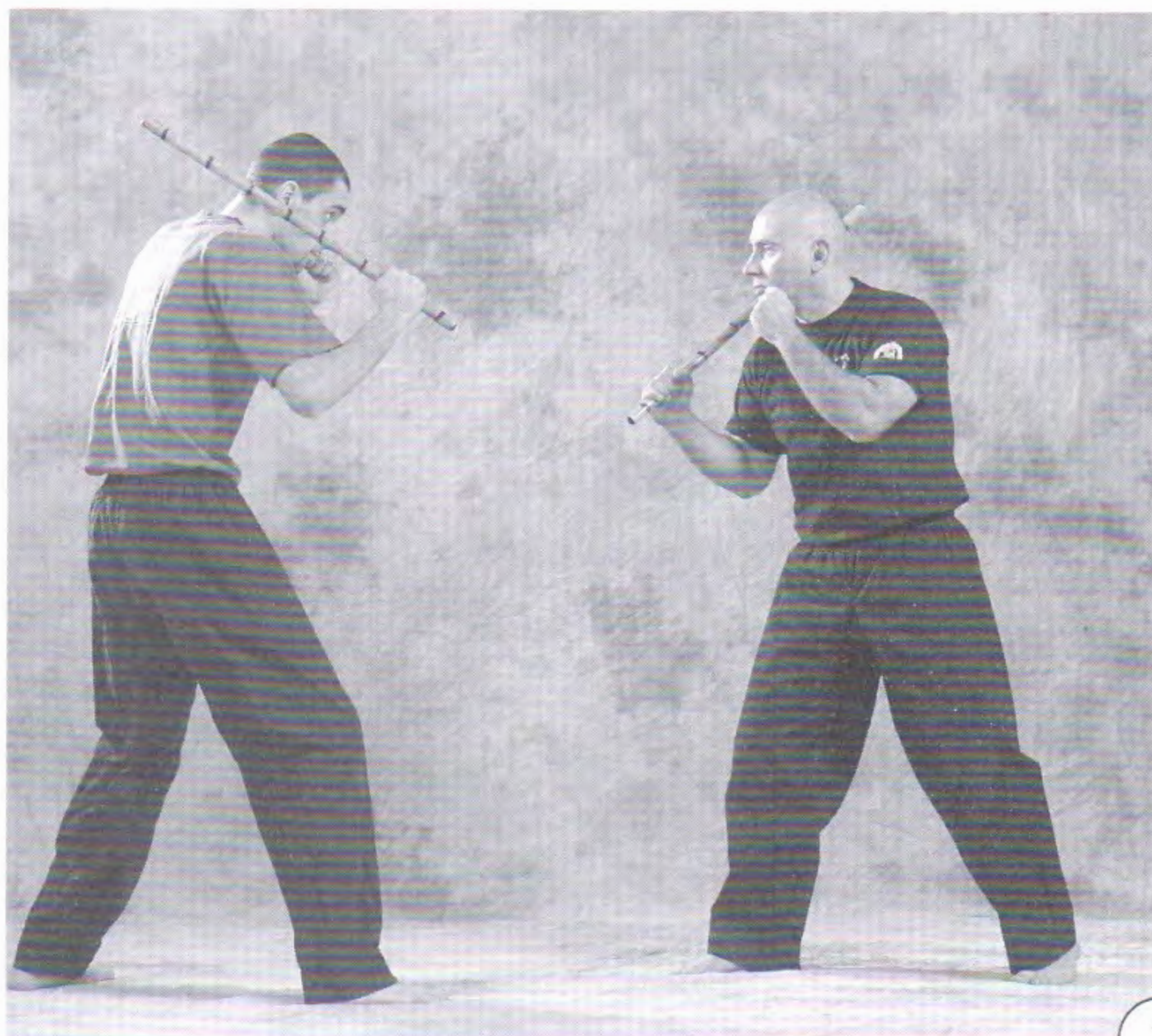


7



## ENCHAÎNEMENT N° 5

- 1 - Eric et Tristan sont face à face, armés d'un bâton.
- 2 - Eric attaque en angle 1  
Tristan bloque.
- 3 - Tristan se déplace vers l'extérieur et frappe en angle 2 (revers à la tête), tout en contrôlant le bras armé.
- 4 - Il enchaîne par une frappe au niveau de la gorge.
- 5 - Et enroule la nuque.
- 6 - Tristan passe son bâton derrière sa nuque et provoque un étranglement.



1

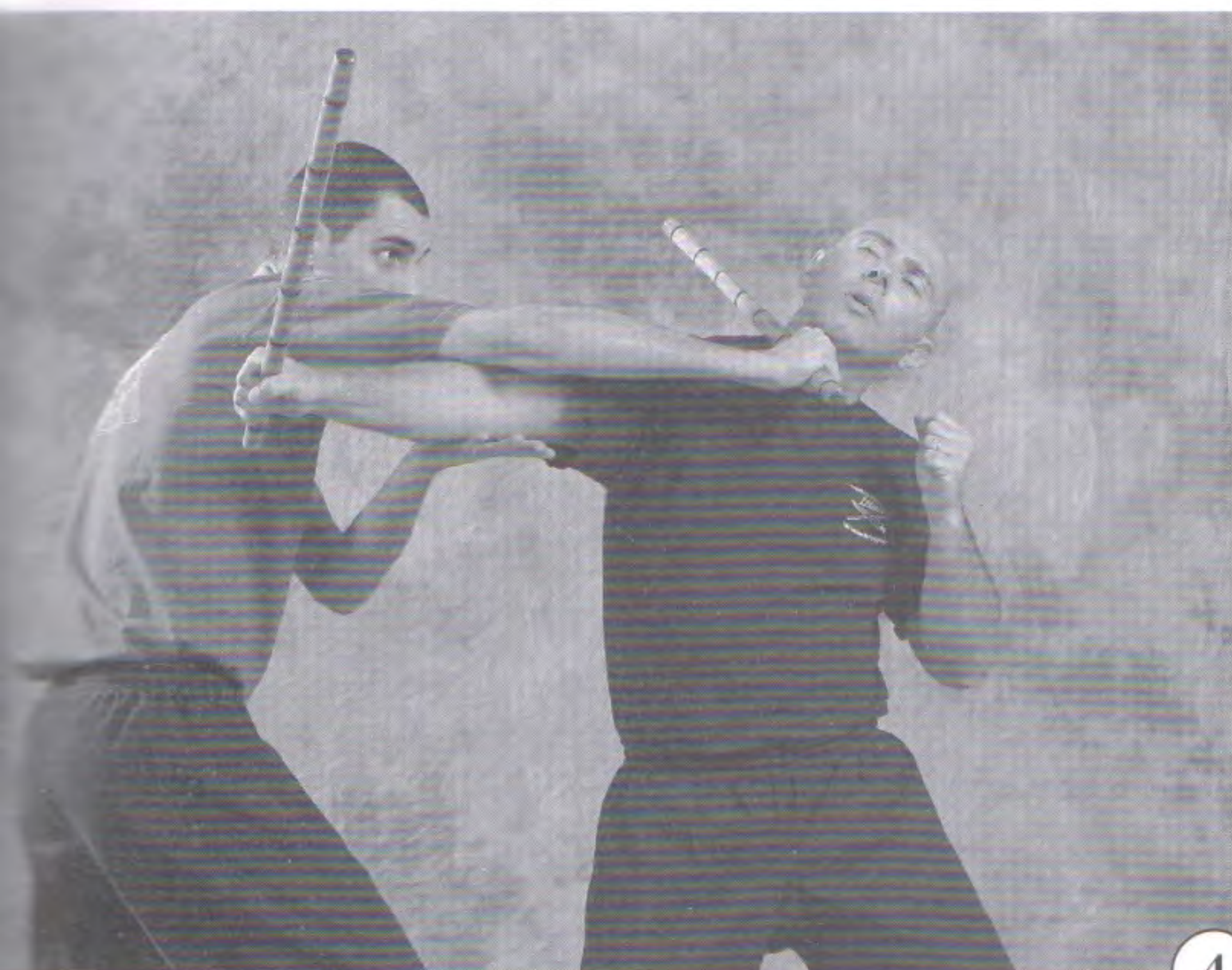


2



3





4



5



6



## ENCHAÎNEMENT N° 6

- 1- Tristan attaque en angle 1 avec son bâton, Eric bloque et contrôle la main.
- 2- Eric riposte à la tête tout en contrôlant le bras armé.
- 3- Eric enchaîne au ventre tout en contrôlant le bras armé.
- 4- Enroulement du bras armé (snake).
- 5- Fin de l'enroulement du bras armé.
- 6- Désarmement
- 7- Eric enchaîne par une frappe au visage en angle 2.



1

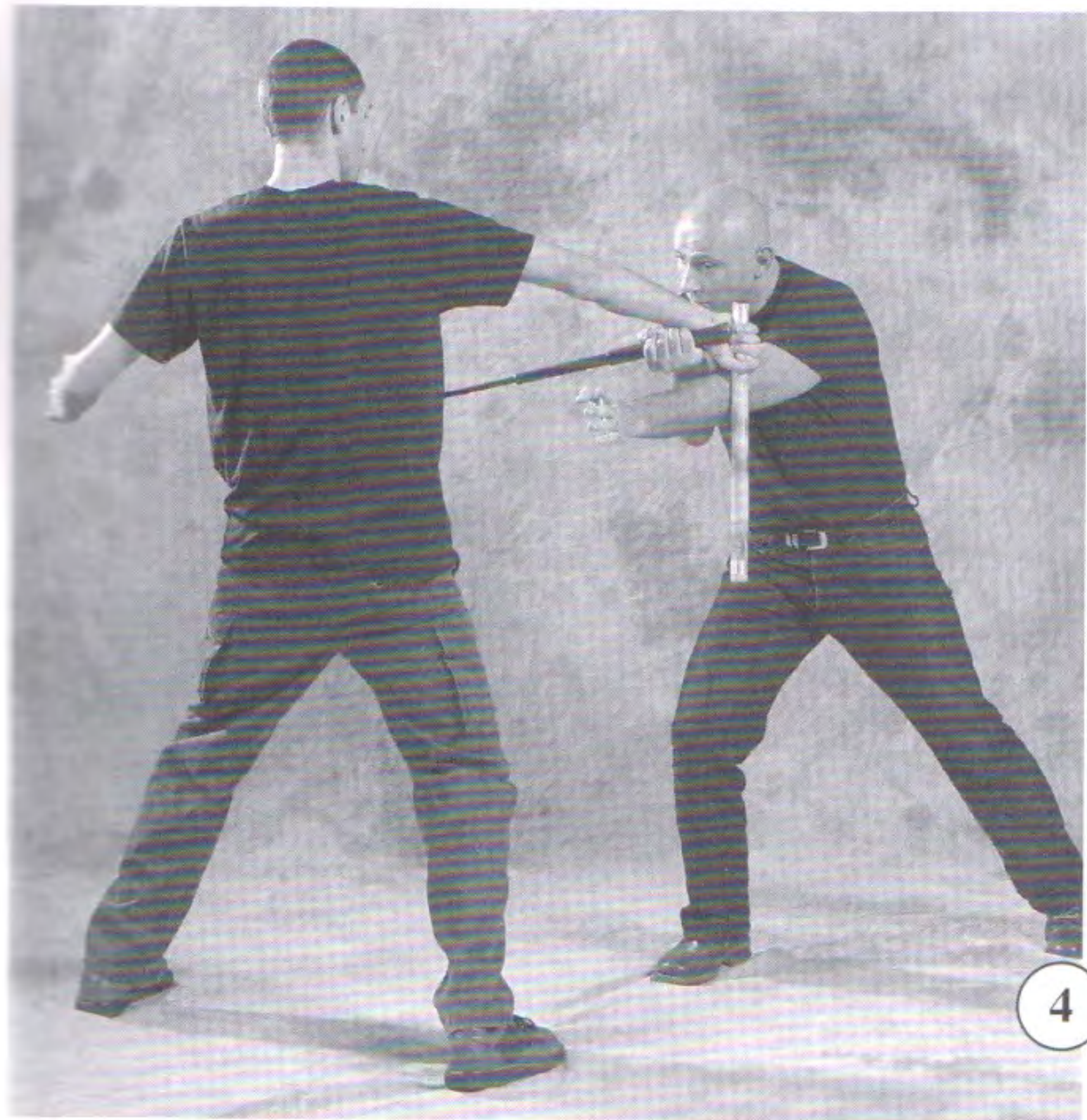


2



3



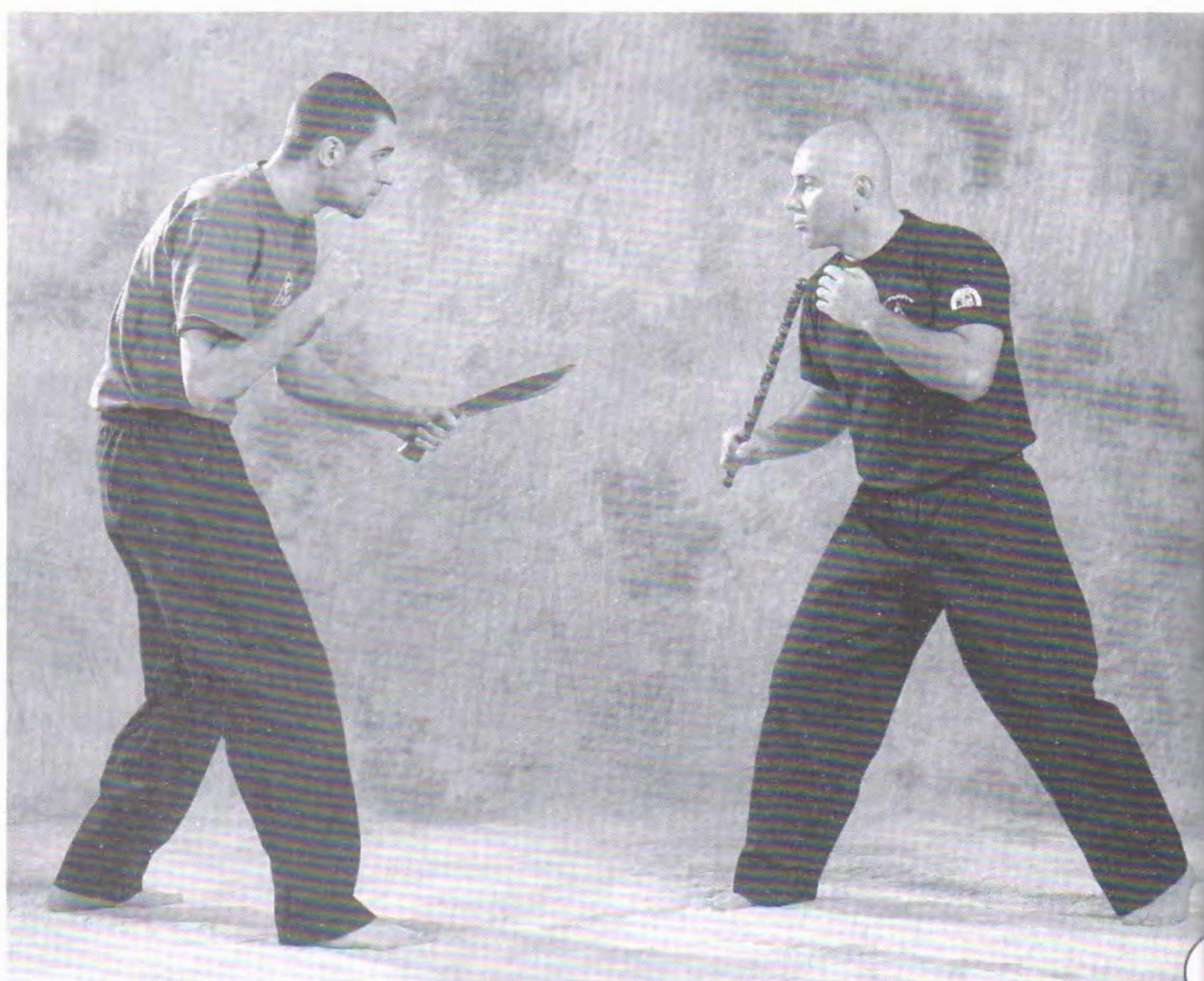




## II. Bâton contre couteau

### ENCHAÎNEMENT N° 1

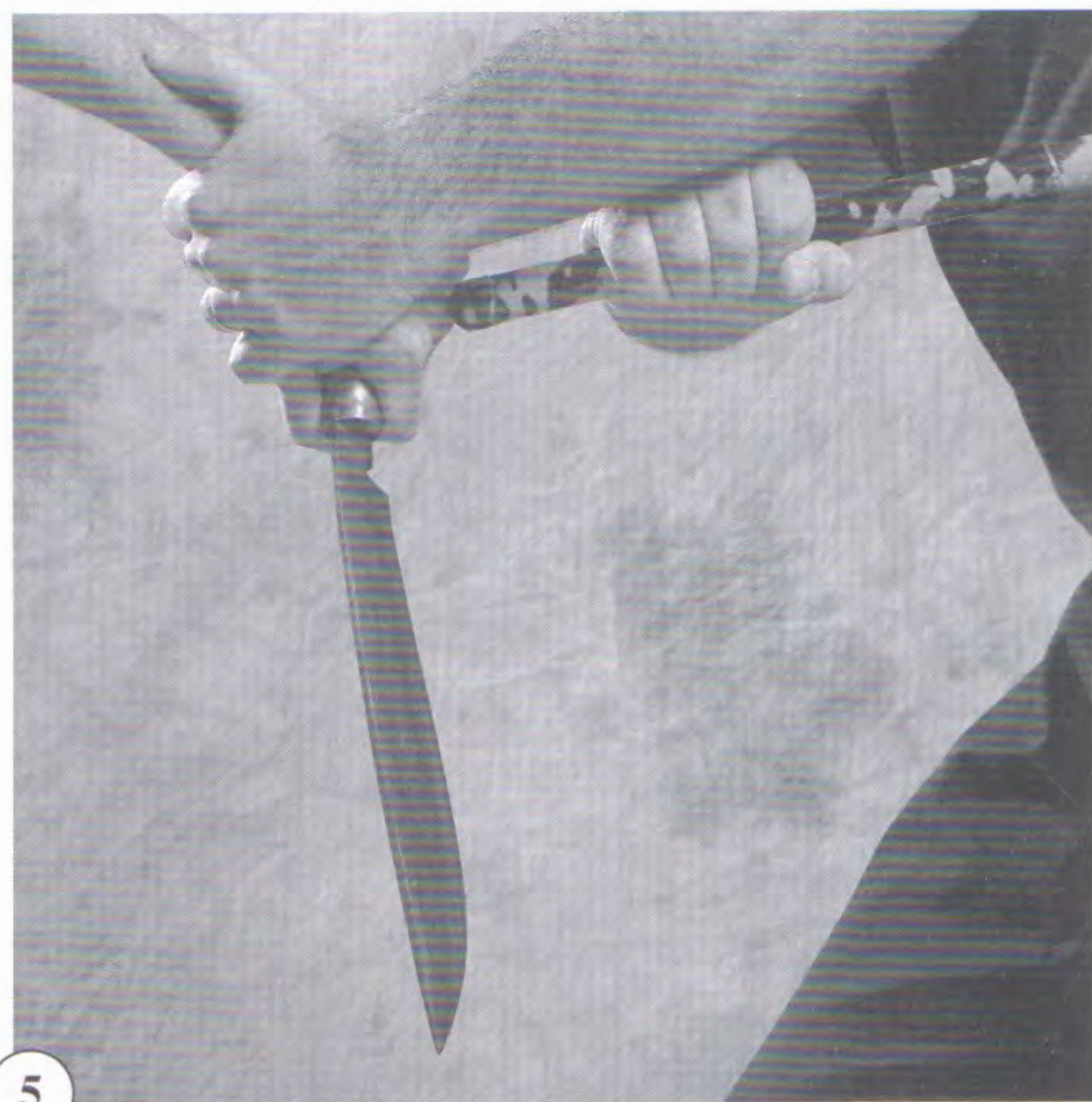
- 1 - Tristan est armé d'un couteau et Eric d'un bâton.
- 2 - Tristan attaque en piqué au ventre, Eric bloque avec son bâton.
- 3 - Eric saisit la main armée.
- 4 - Frappe sur la main armée avec le talon du bâton (punyo), ce qui provoque le désarmement.
- 5 - Gros plan sur le désarmement.
- 6 - Eric continue le mouvement par une frappe au bas-ventre.
- 7 - Et enchaîne par une clé de bras.



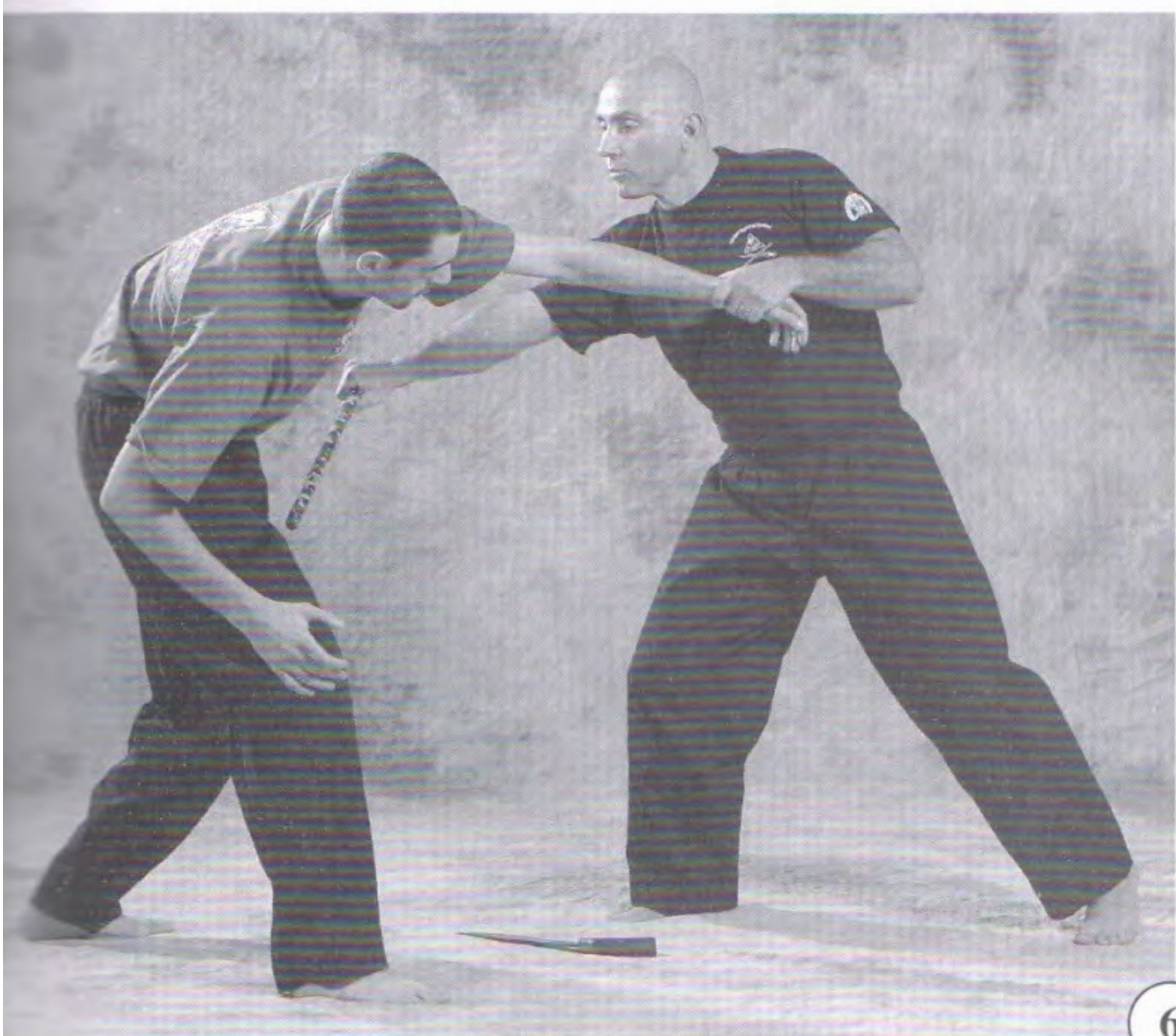




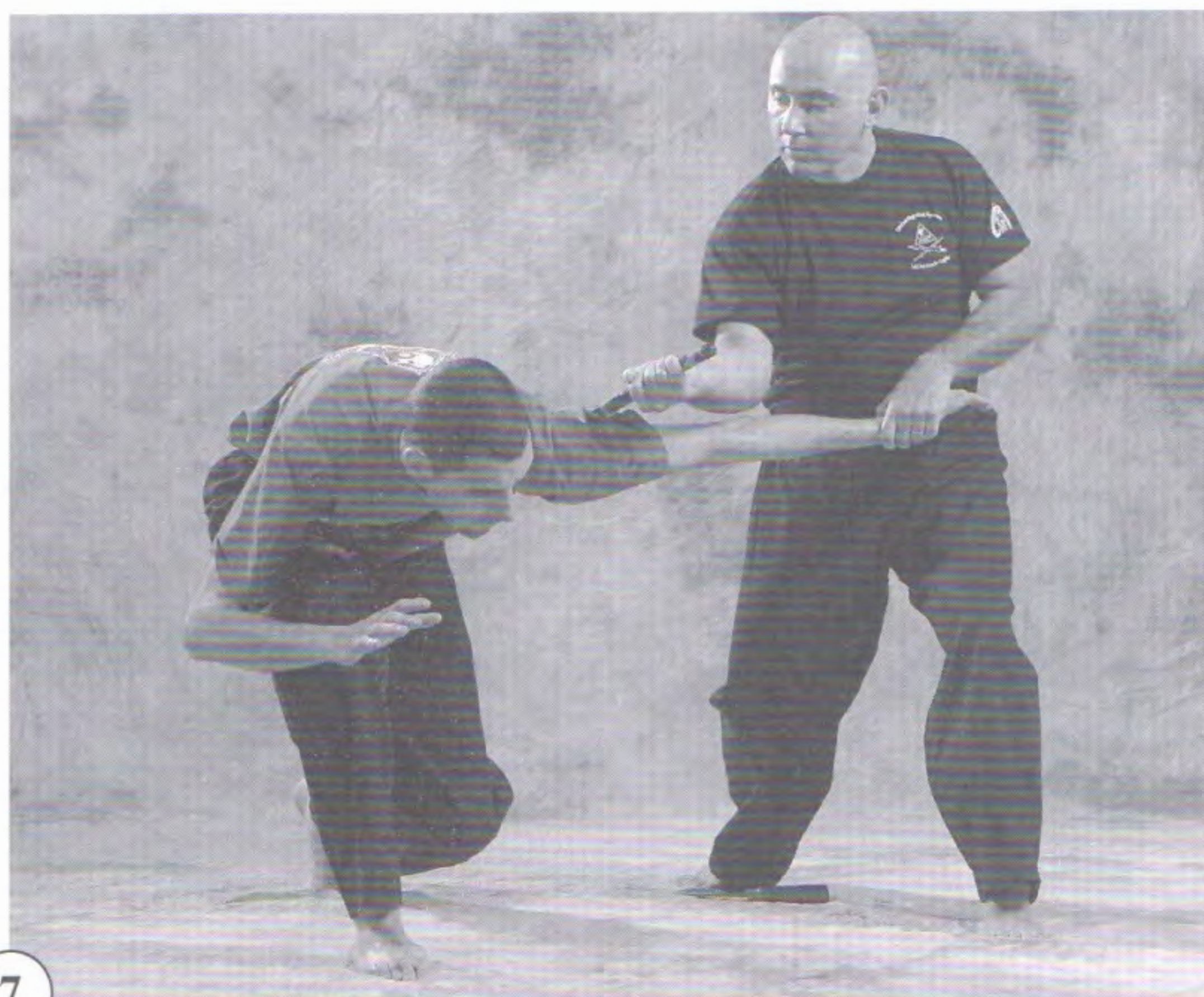
4



5



6

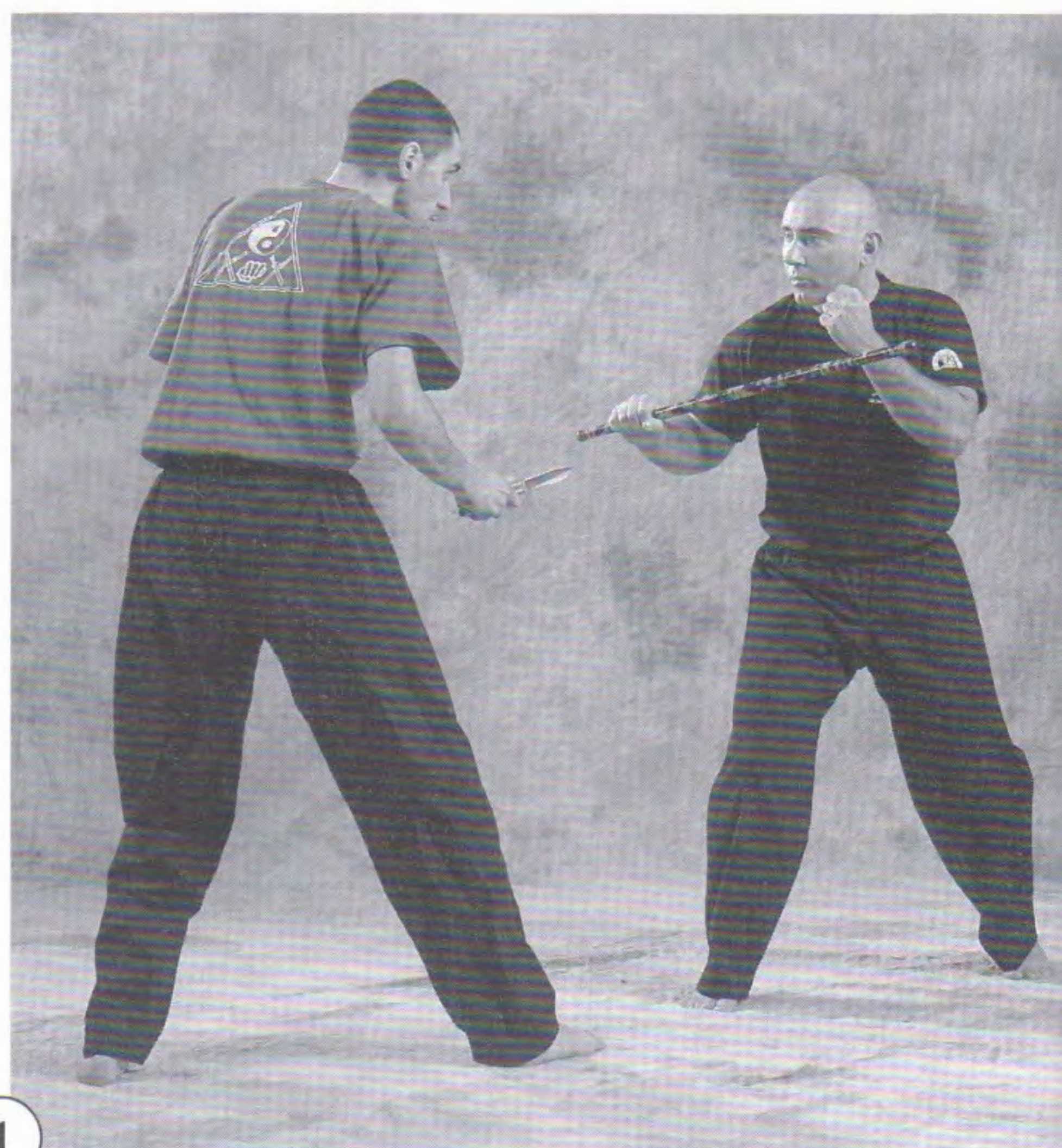


7

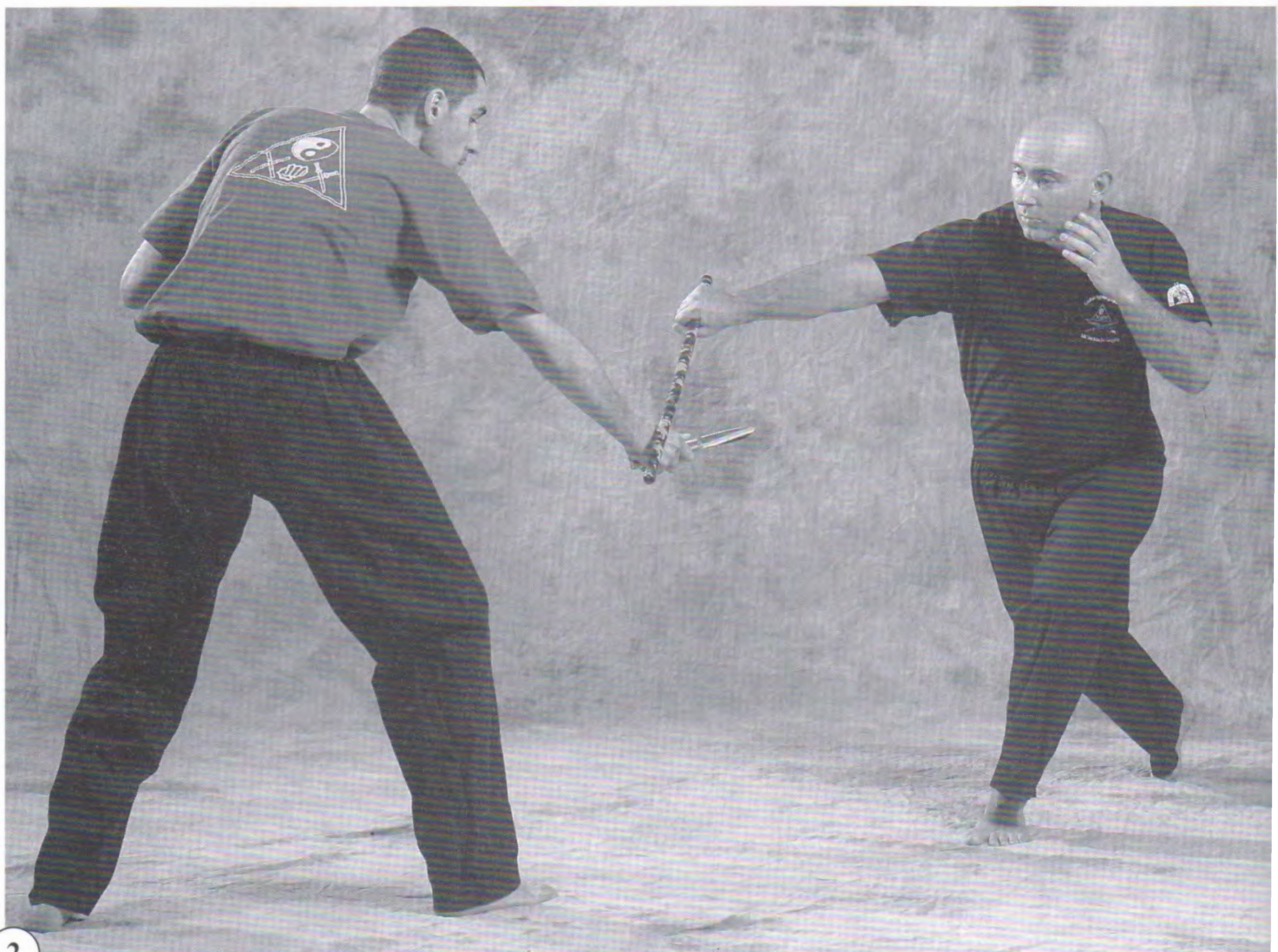


## ENCHAÎNEMENT N° 2

- 1 - Eric et Tristan sont face à face.
- 2 - Tristan attaque en piqué avec son couteau, Eric recule et frappe sur la main armée avec son bâton provoquant le désarmement.
- 3 - Eric décale.
- 4 - Et enchaîne par une frappe au visage.



1

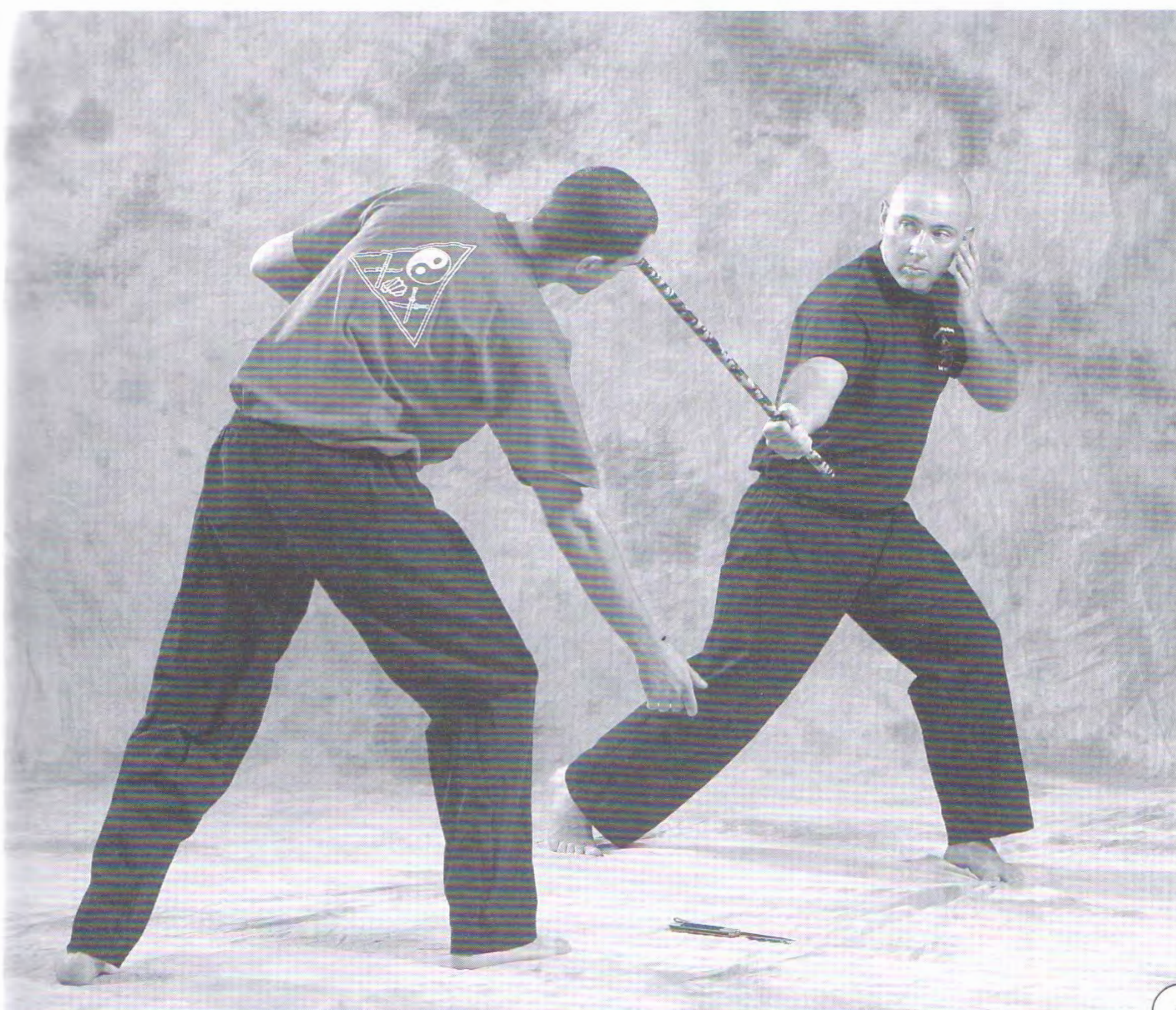


2





3

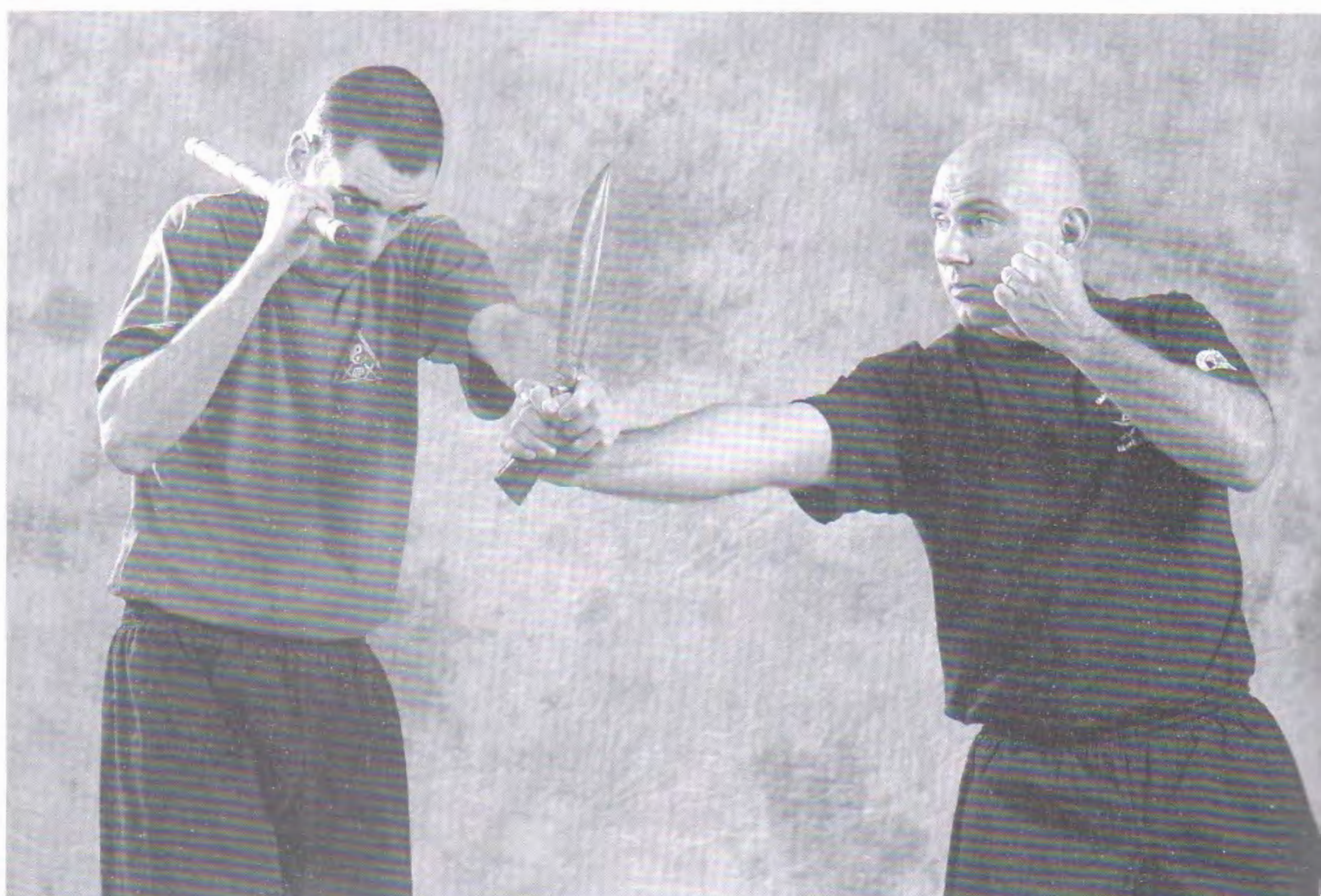
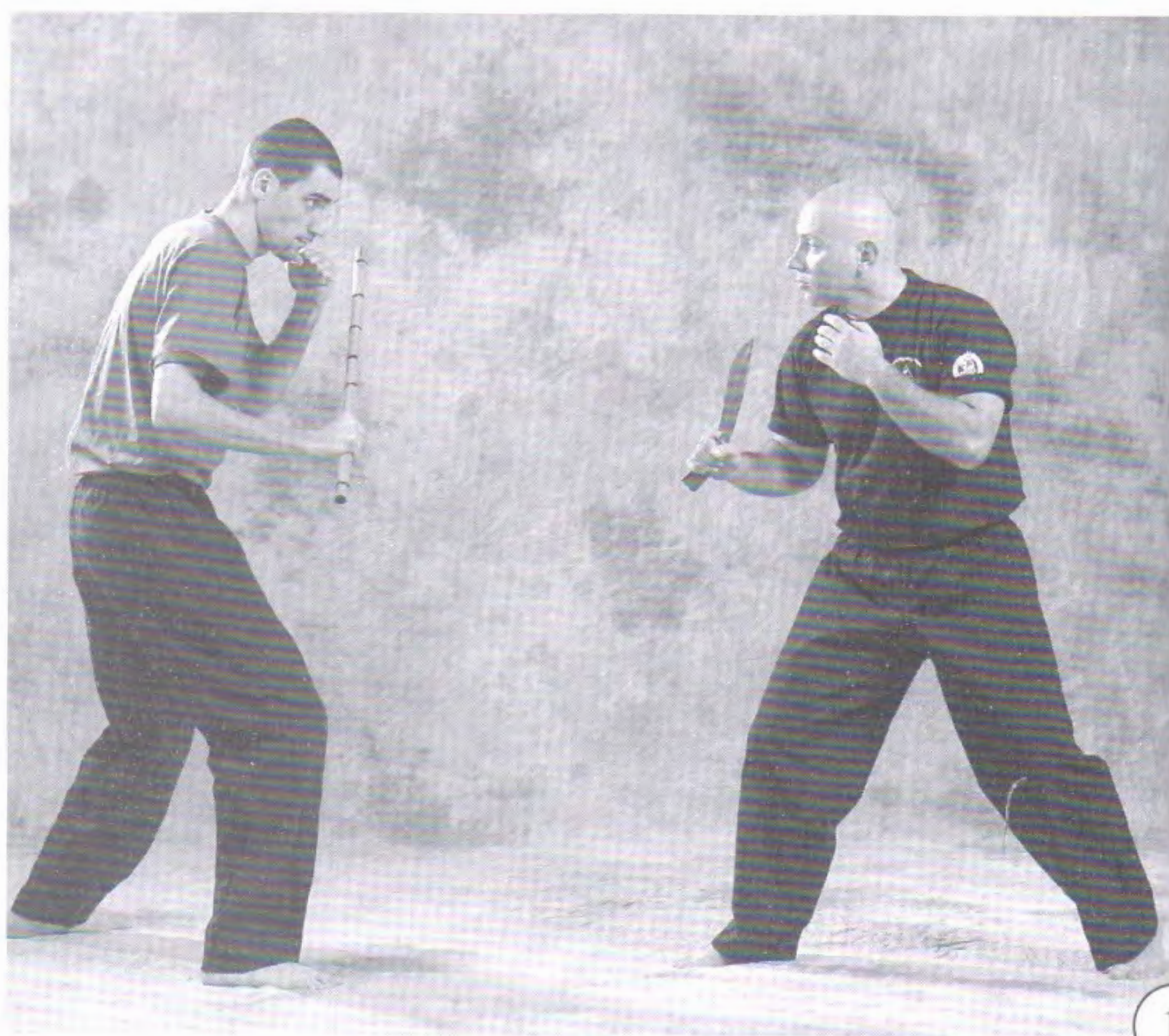


4



## ENCHAÎNEMENT N° 3

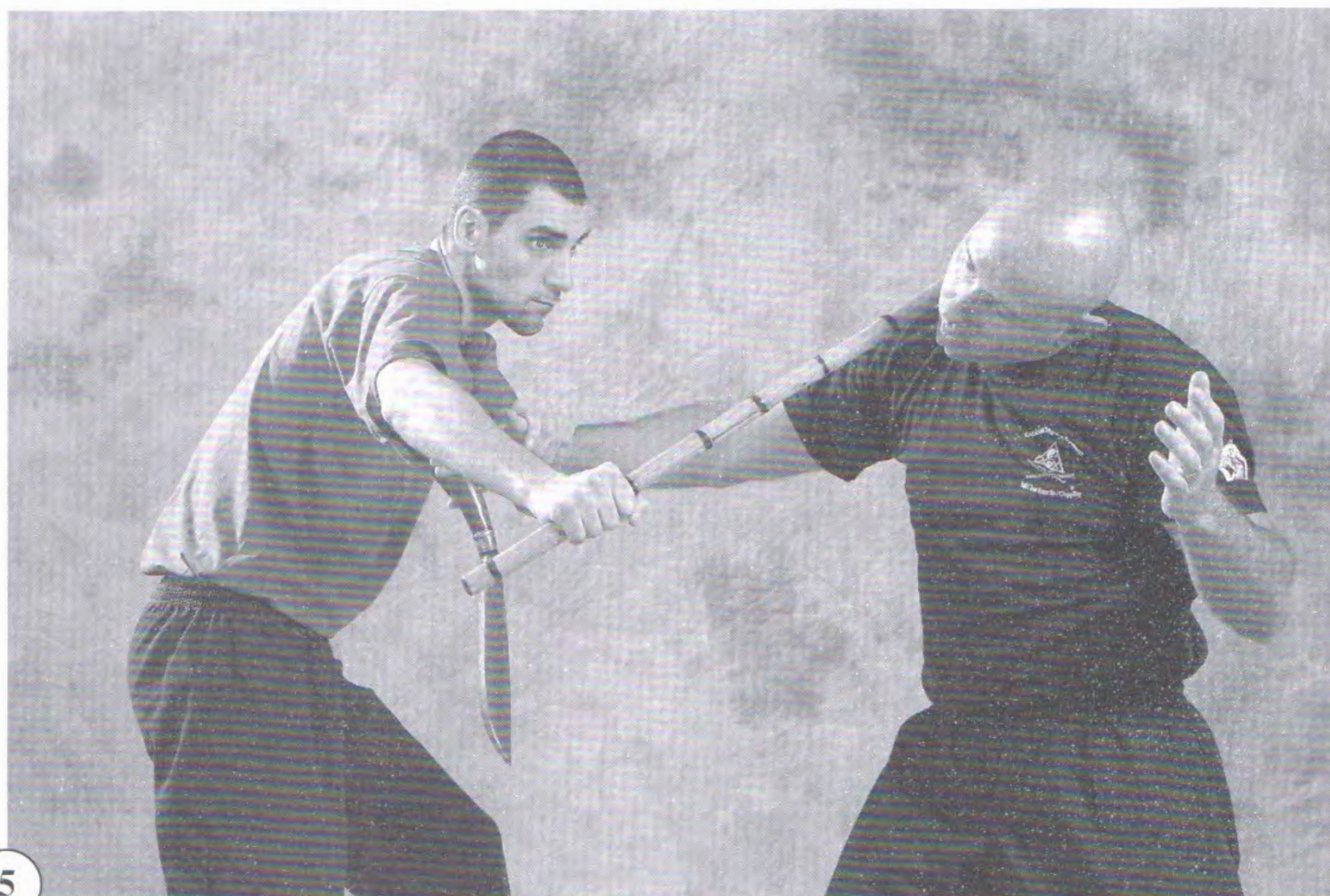
- 1 - Eric et Tristan sont face à face.
- 2 - Eric attaque en angle 2 (revers) avec son couteau, Tristan décale et bloque en frappant au niveau du poignet.
- 3 - Tristan saisit la main armée.
- 4 - Tristan désarme par une pression de l'avant-bras sur le plat de la lame.
- 5 - Tristan continue le mouvement par une frappe au visage.
- 6 - Et enchaîne par une frappe au genou.







4



5



6



## ENCHAÎNEMENT N°4

1 - Tristan et Eric sont face à face.

2 - Tristan attaque en angle 1, Eric esquive et coupe avec son couteau en prise inversée (pacal), le bras armé.

3 - Saisie de la main armée.

4 - Torsion de la main armée.

5 - Désarmement par pression sur le bâton.

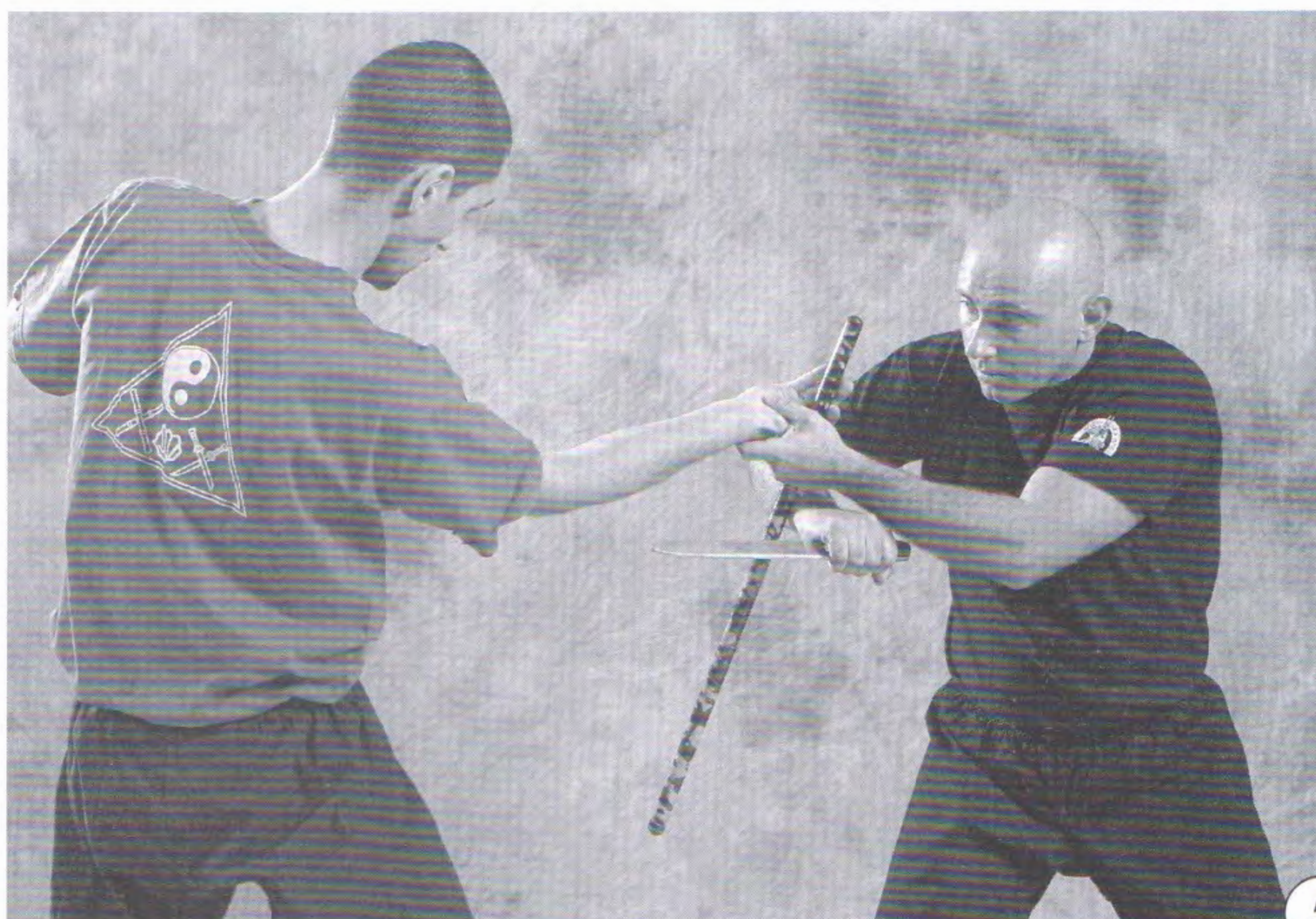
6 - Eric continue le mouvement par une frappe au ventre.



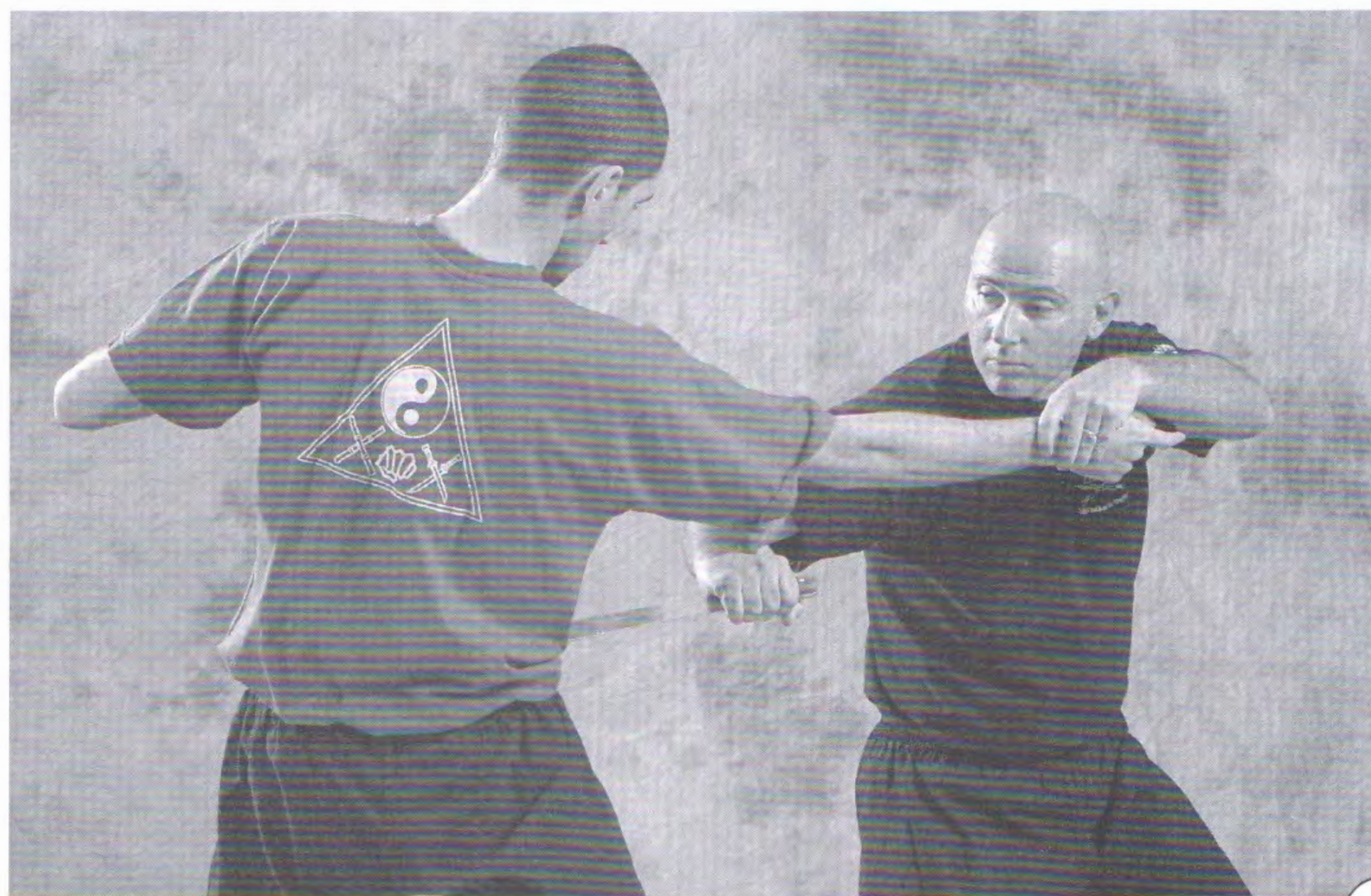




4



5

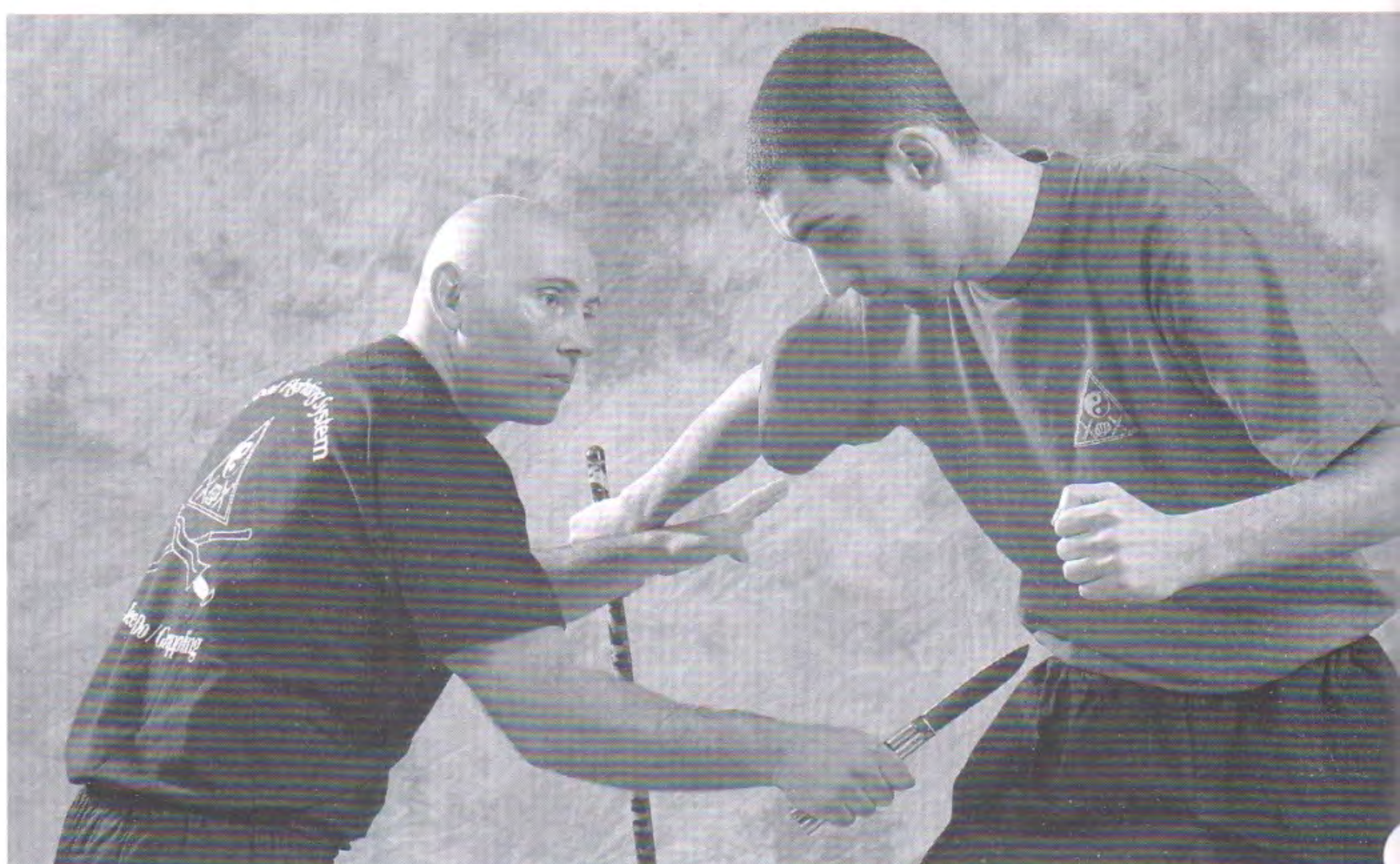
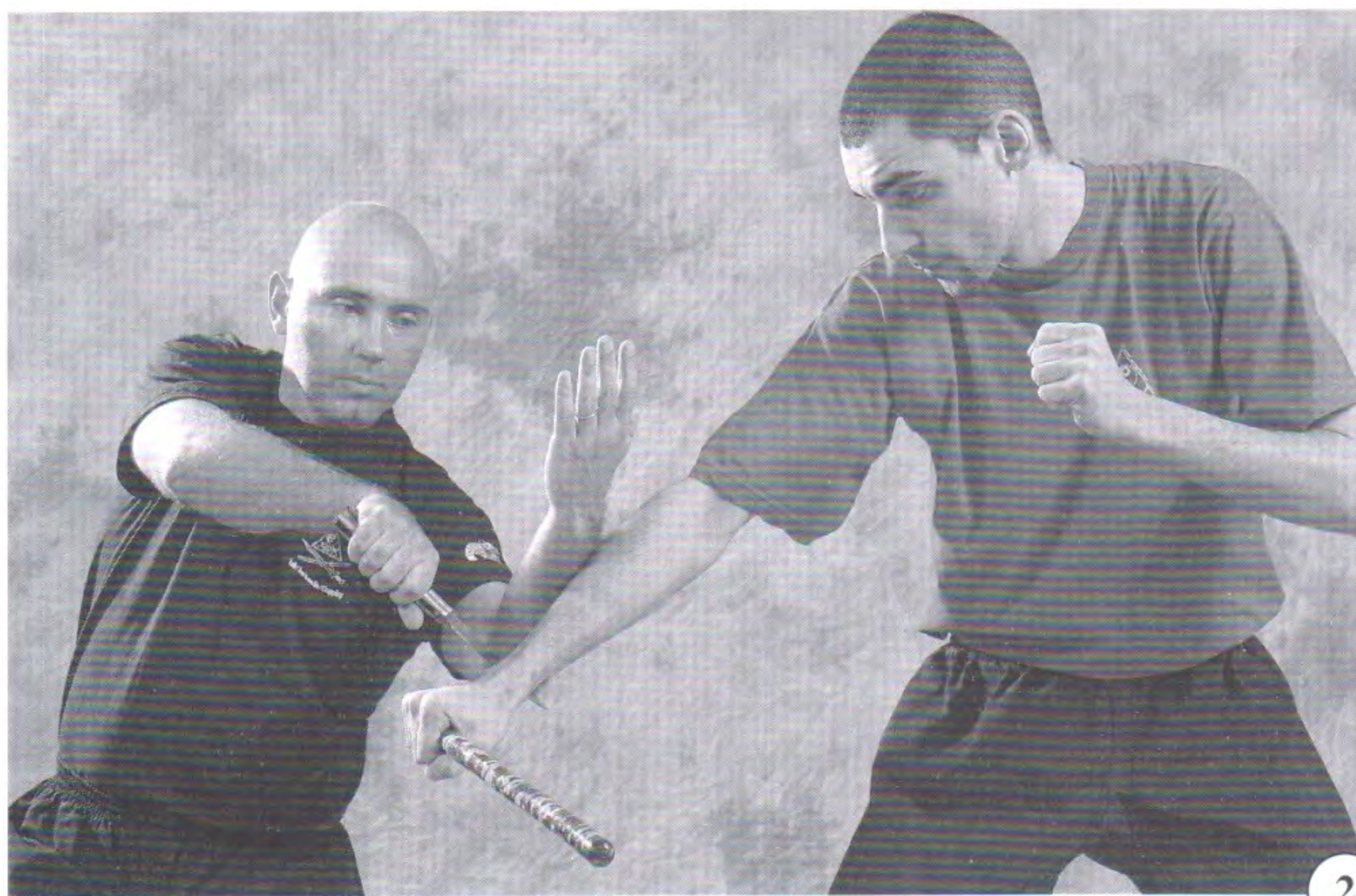
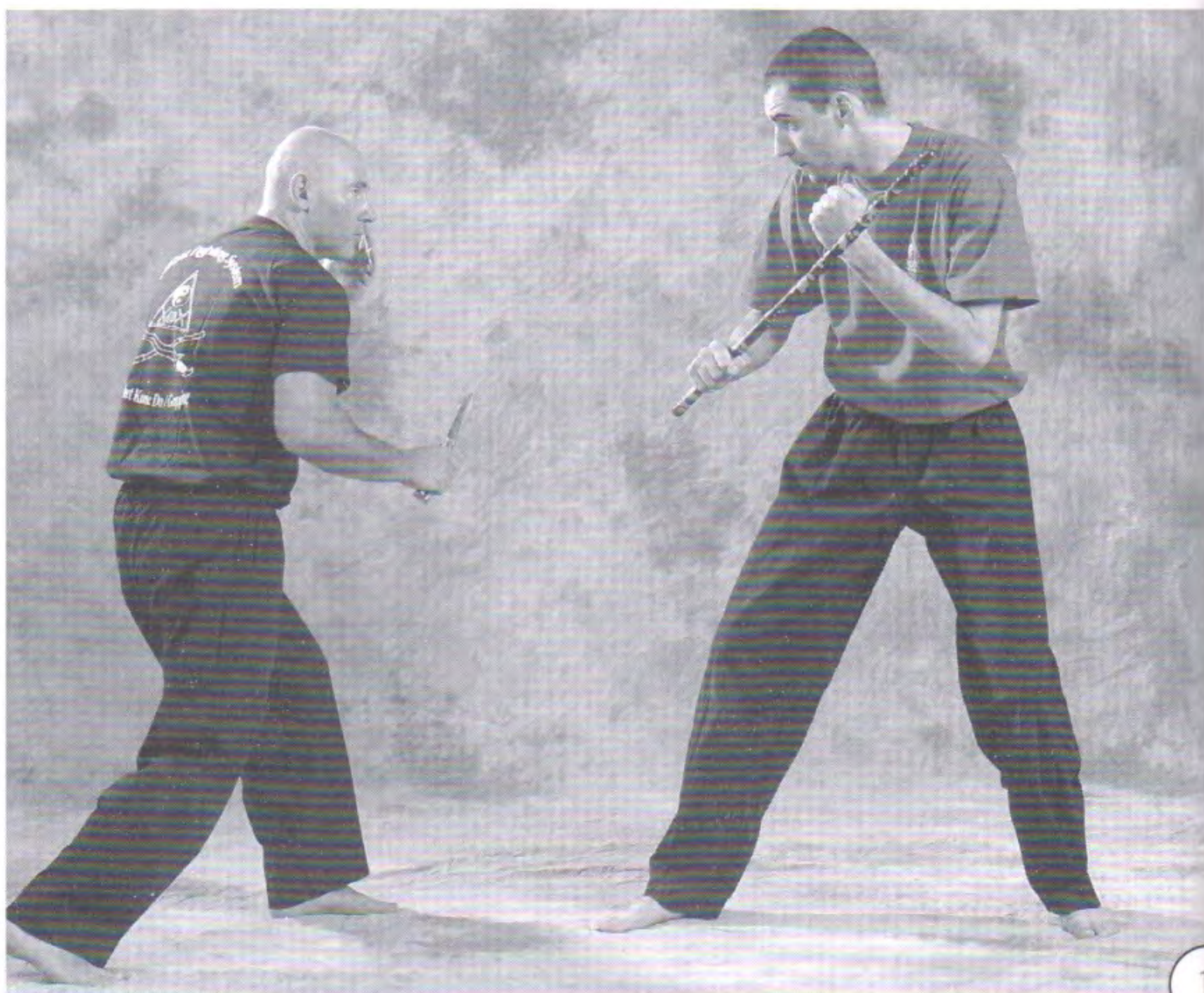


6

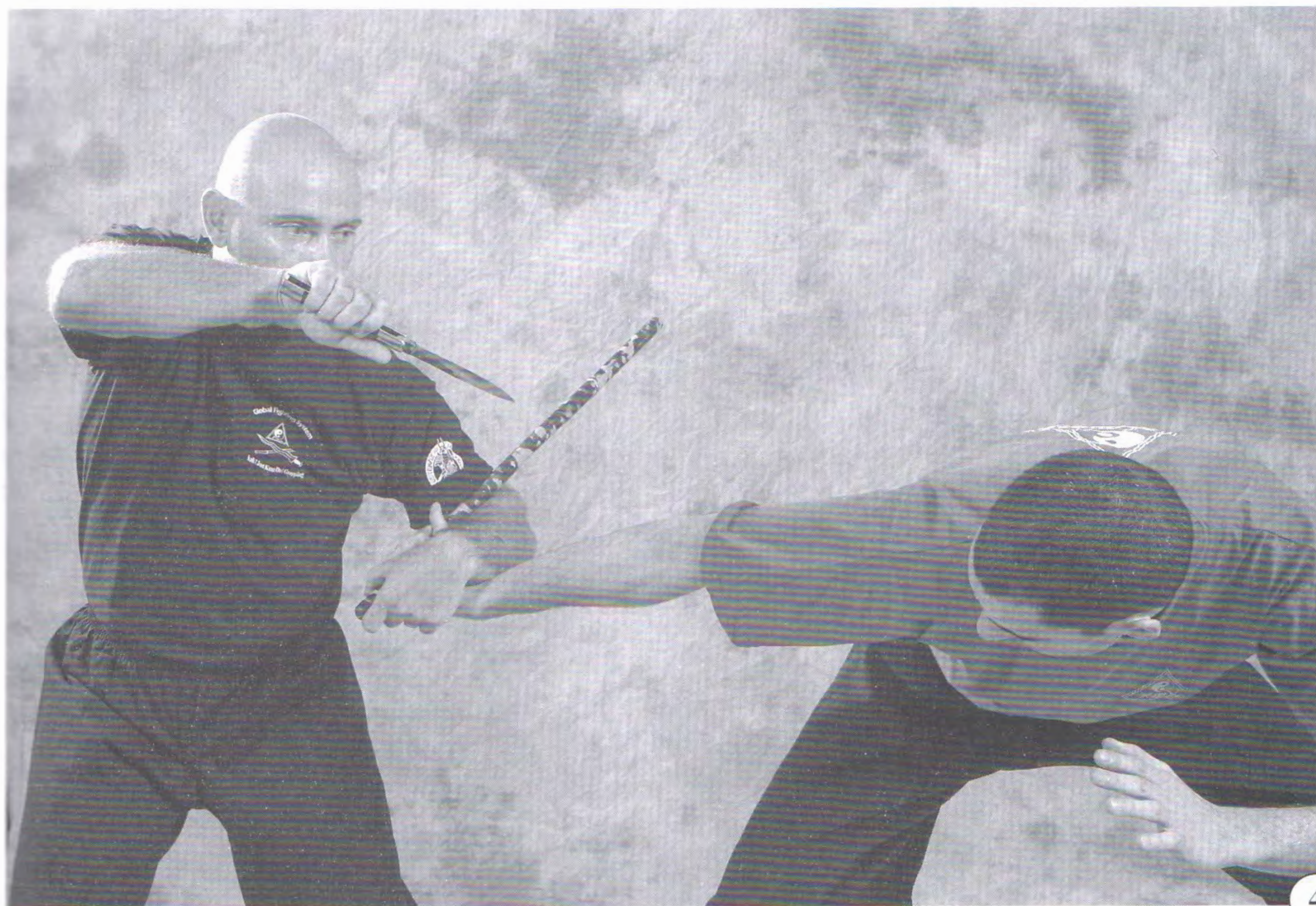


## ENCHAÎNEMENT N° 5

- 1 - Eric et Tristan sont face à face.
- 2 - Tristan attaque en angle 4 (revers niveau médian), Eric bloque en coupant le bras armé.
- 3 - Eric écarte le bras armé et pique avec le couteau au niveau du ventre.
- 4 - Enroulement du bras armé (snake).
- 5 - Désarmement et frappe avec le couteau à la cuisse.







4



5

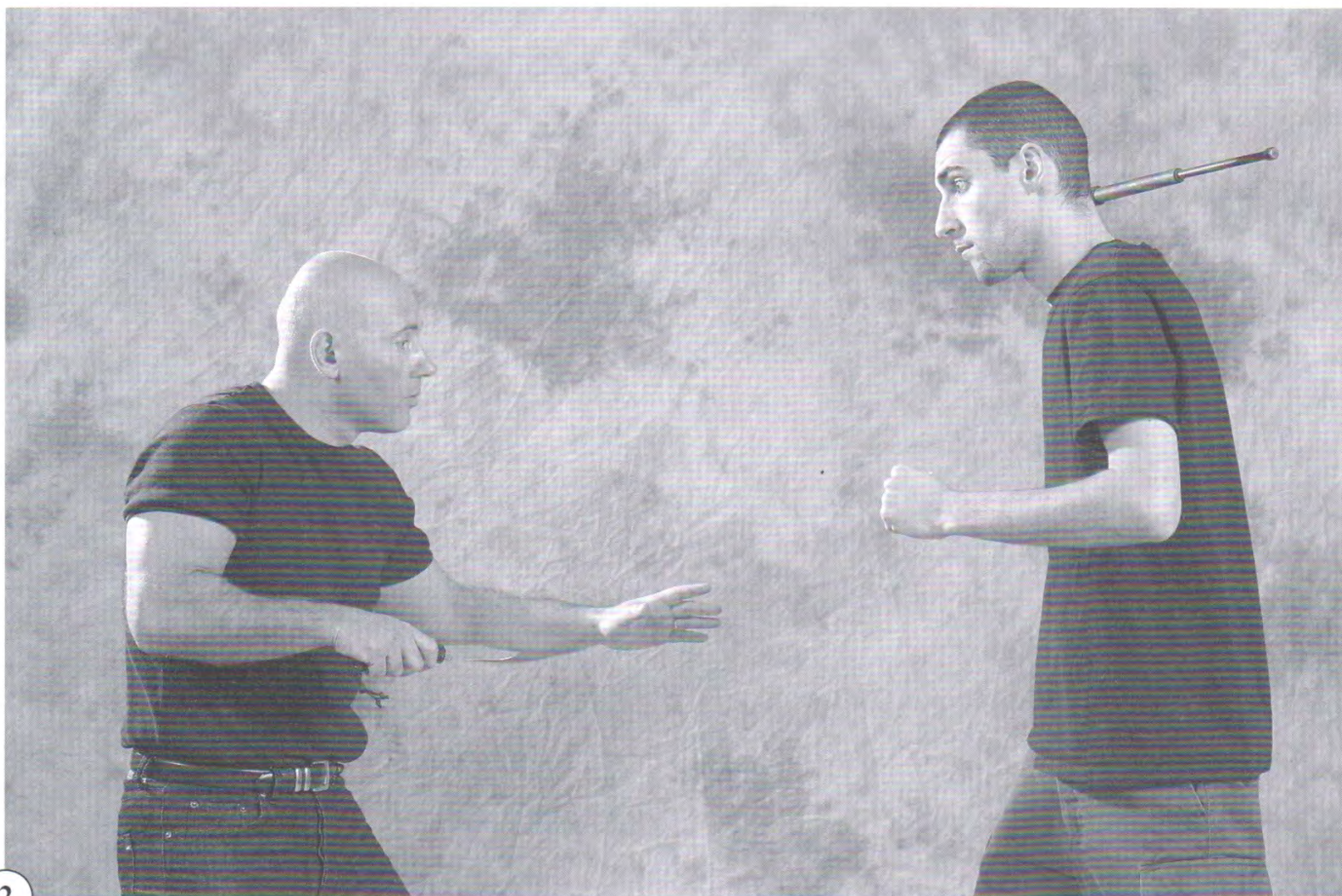
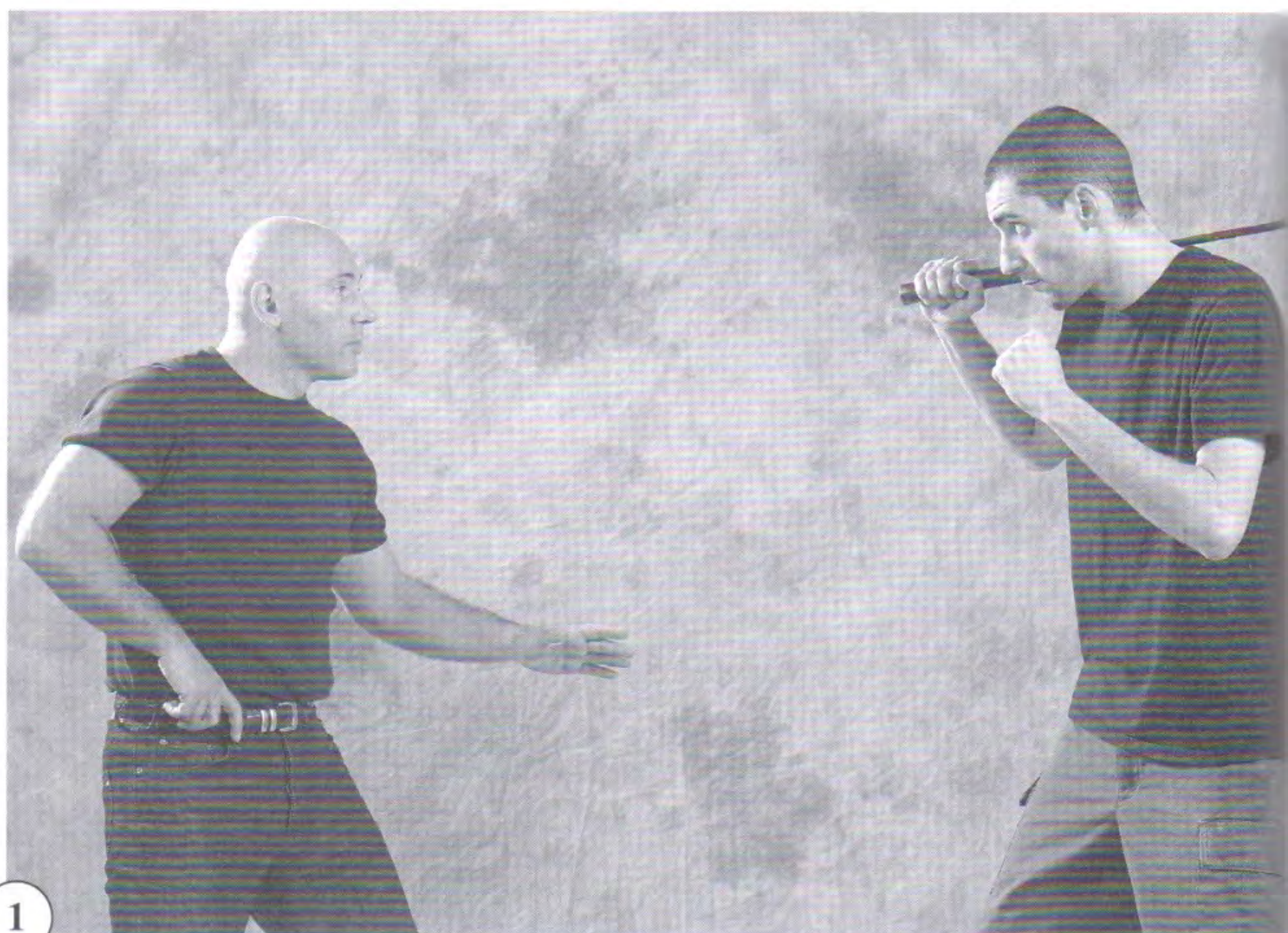


## ENCHAÎNEMENT N°6

1 - Tristan est armé d'une matraque télescopique et Eric d'un couteau pliant dans sa ceinture.

2 - Eric sort son couteau et déplie la lame.

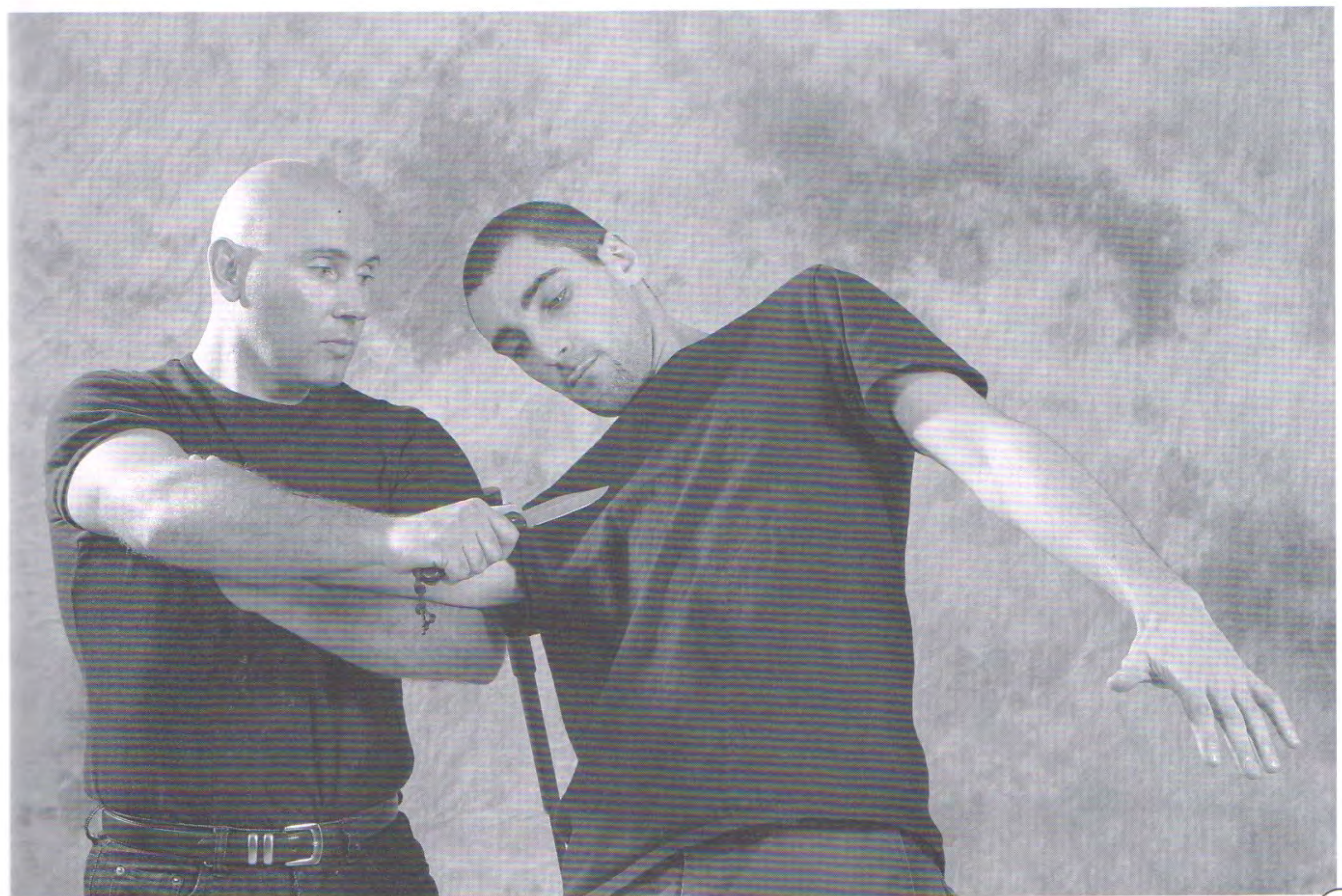
3 - Eric bloque l'attaque avec son bras et riposte simultanément en frappant avec le talon du couteau au plexus.  
4 - Eric enroule le bras et enchaîne par une clé d'épaule et menace son adversaire avec son couteau.







3



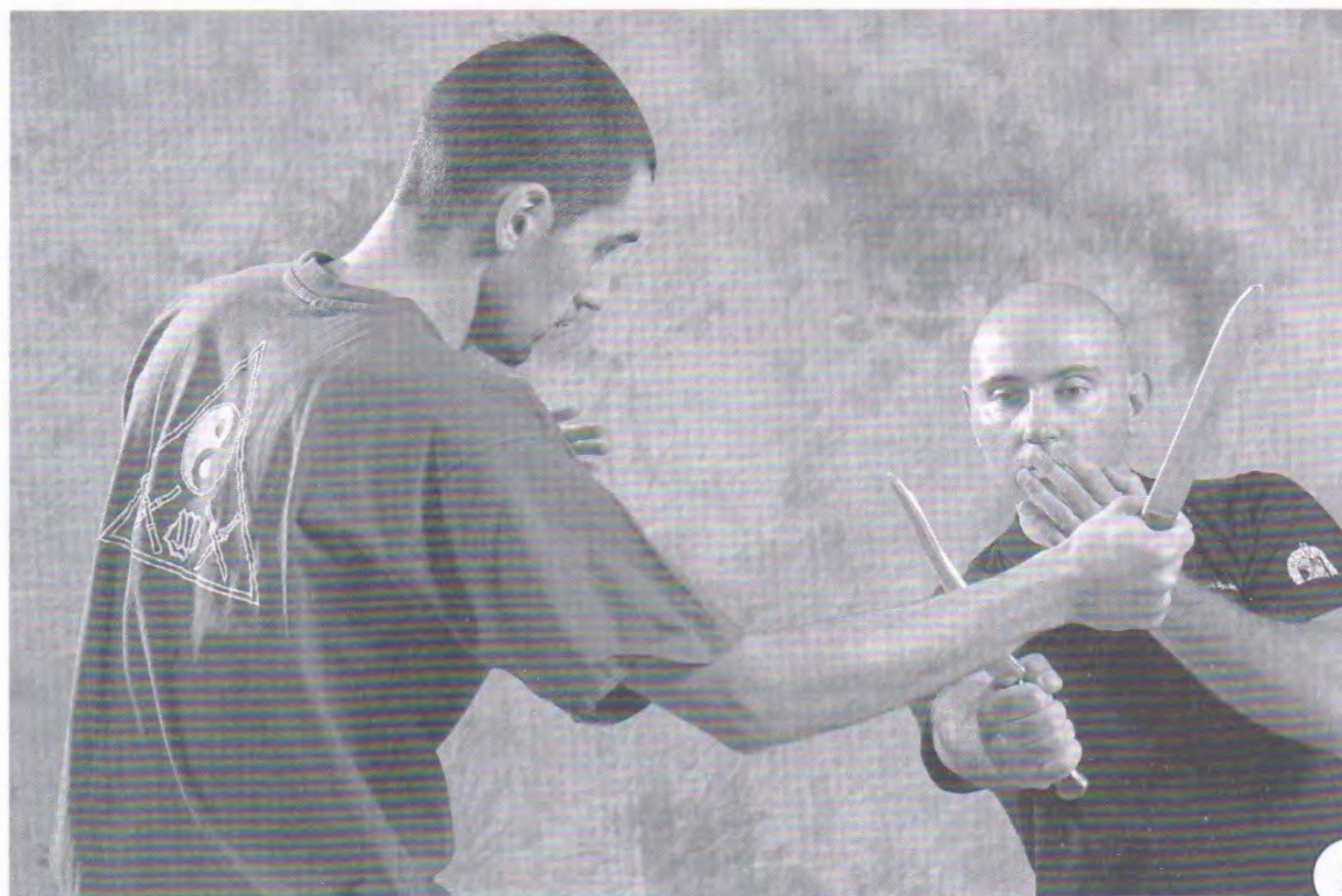
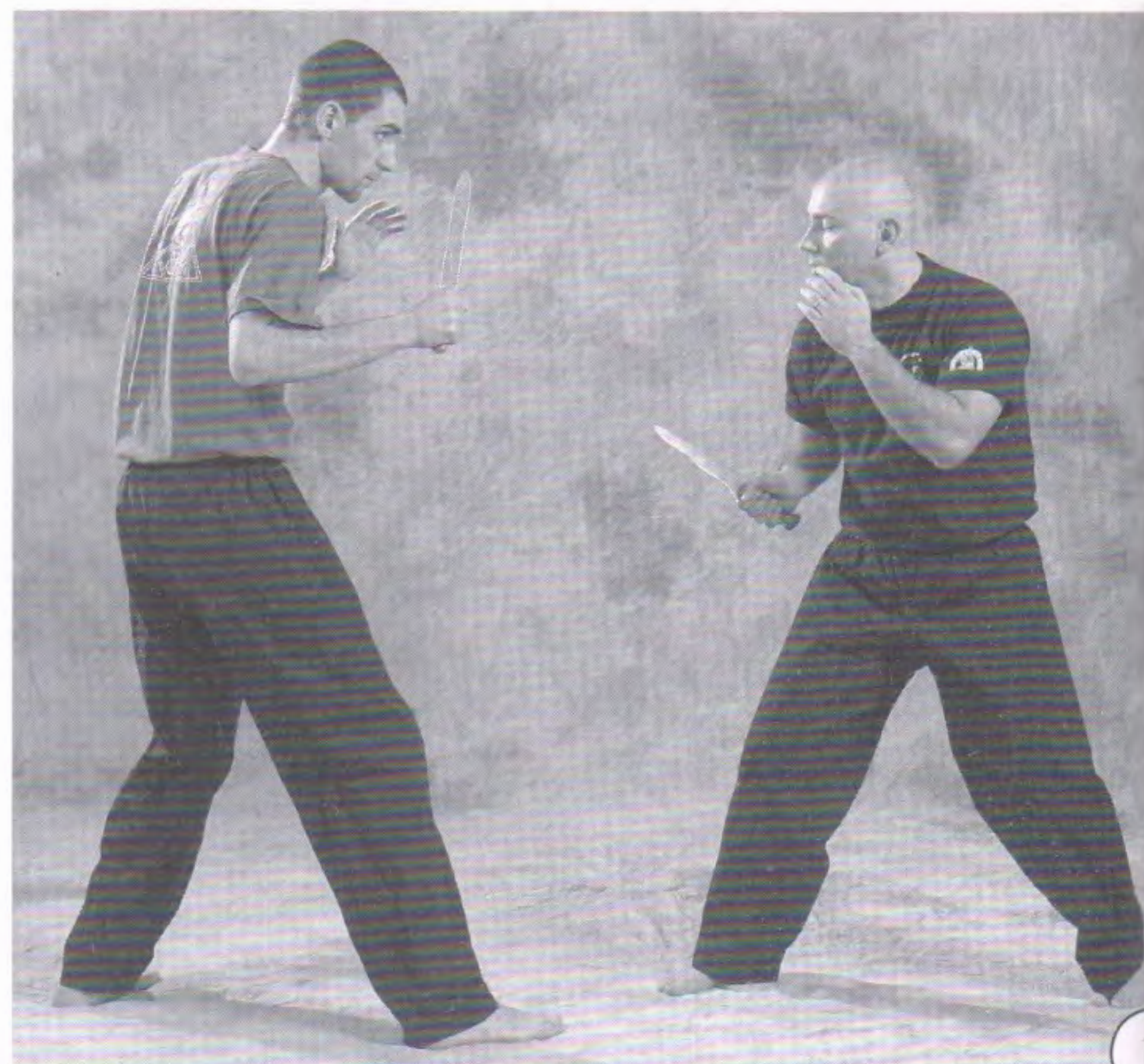
4



### III. Couteau contre couteau

#### ENCHAÎNEMENT N°1

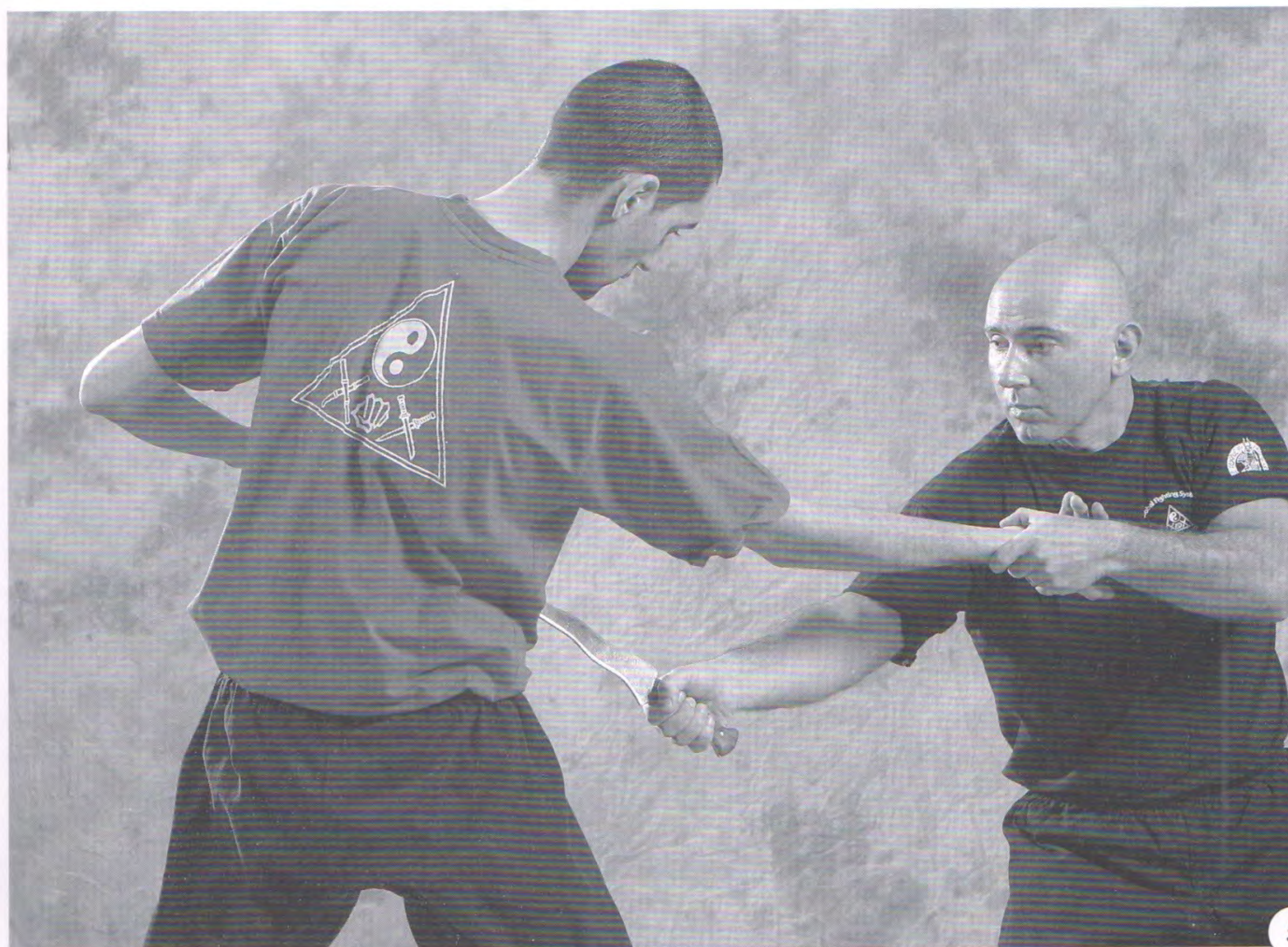
- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Tristan attaque en angle 1, Eric bloque tout en coupant le bras armé.
- 3- Saisie et torsion de la main armée.
- 4- Désarmement par pression sur le plat de la lame.
- 5- Eric enchaîne par un piqué au ventre.







4

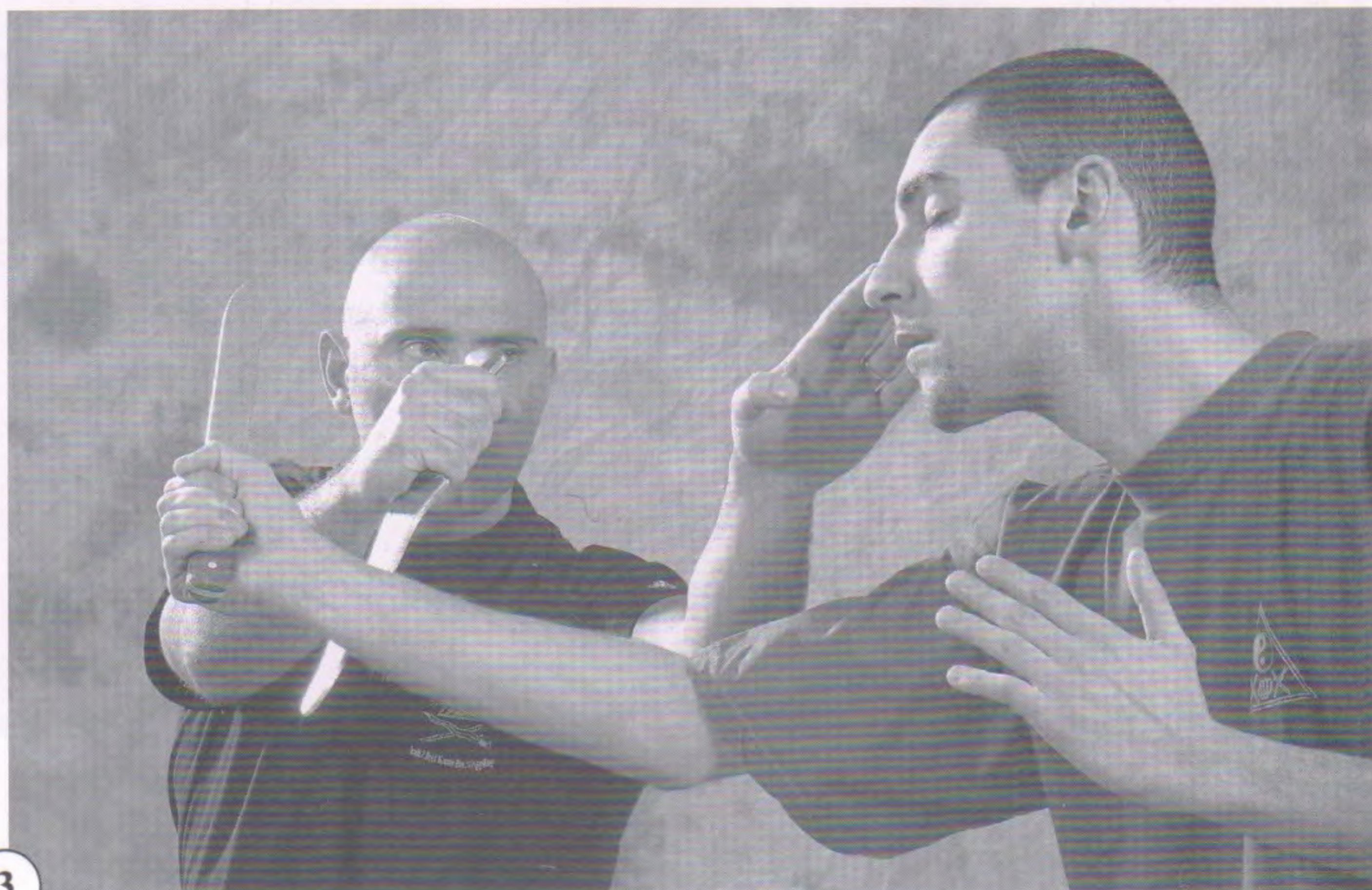
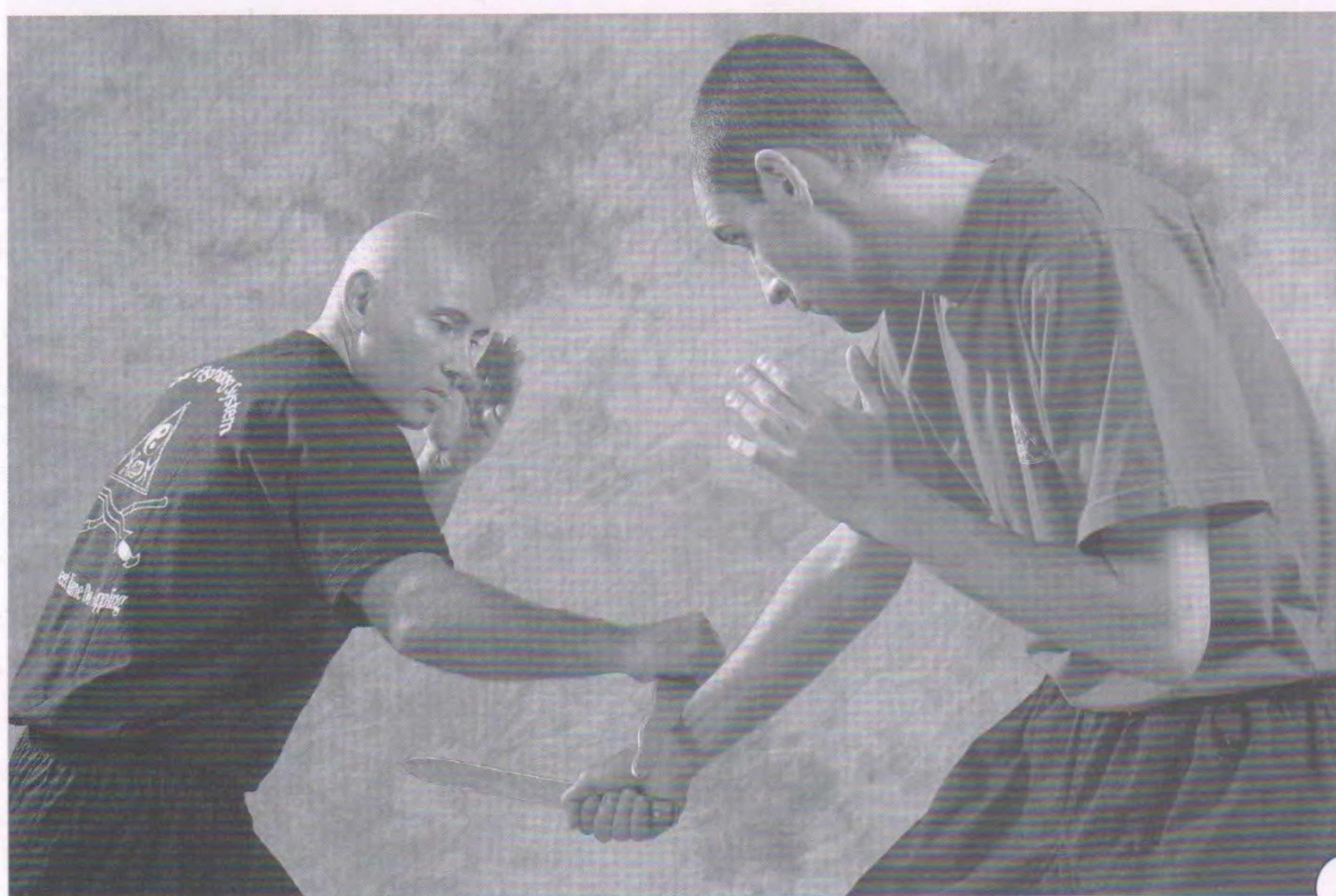
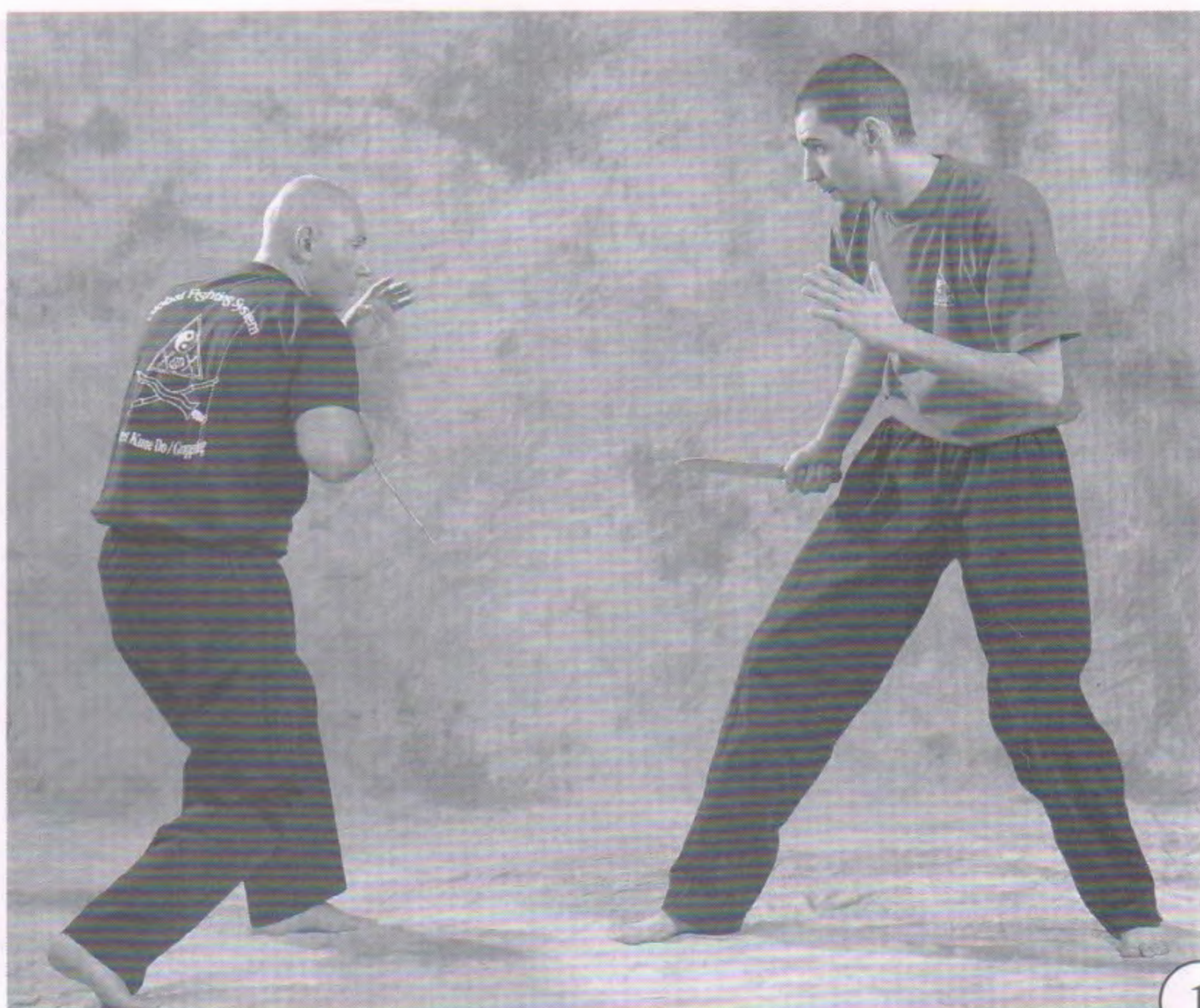


5

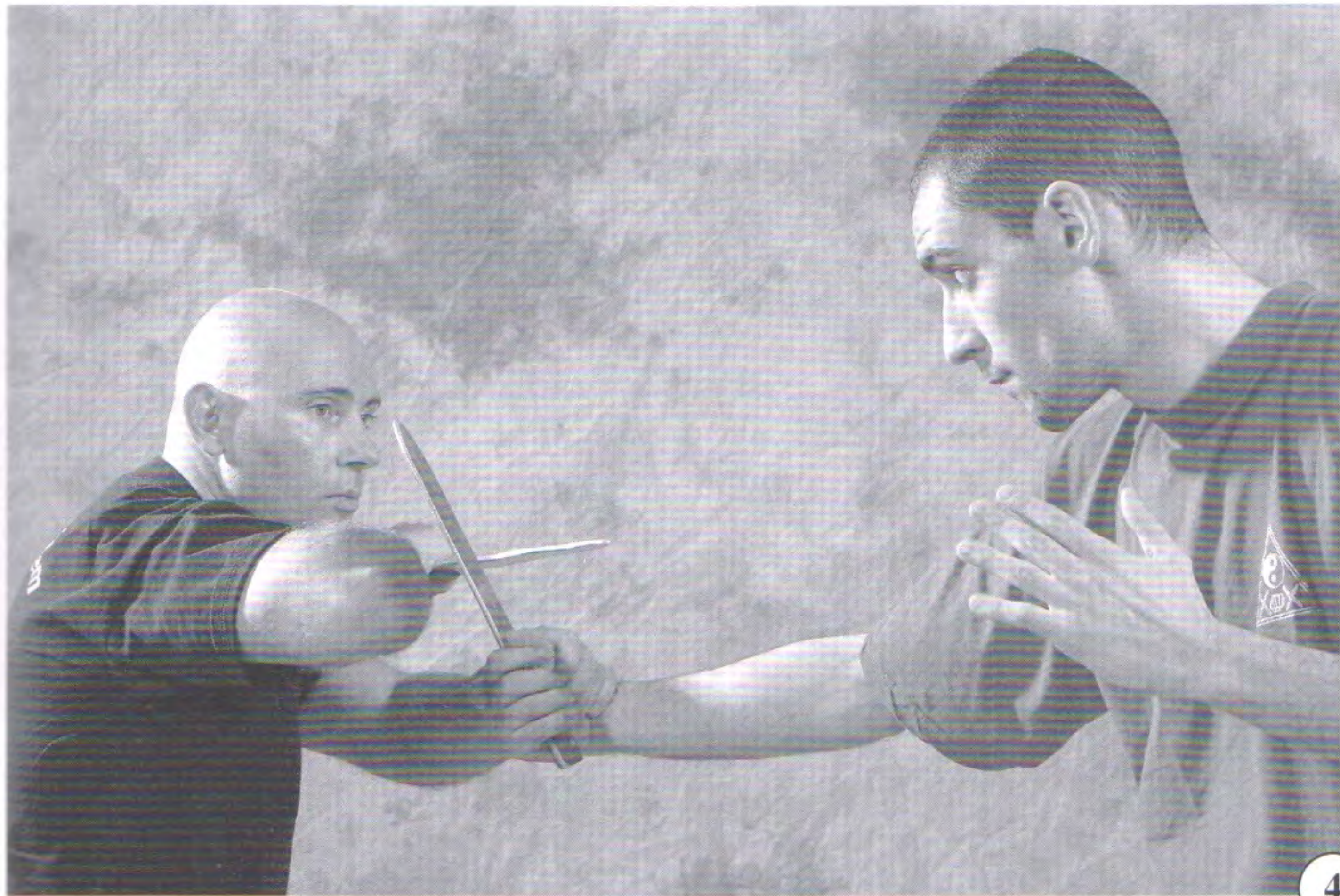


## ENCHAÎNEMENT N°2

- 1- Eric est en garde inversée (pacal)
- 2- Tristan attaque en piqué (angle 5) au ventre, Eric bloque avec la lame.
- 3- Tristan remonte son attaque au visage, Eric bloque avec la lame et pique aux yeux simultanément.
- 4- Saisie de la main armée et désarmement.
- 5- Gros plan sur le désarmement.
- 6- Clé de poignet et menace.







4

5



6



## ENCHAÎNEMENT N°3

Eric est en garde inversée (pacal).

2- Tristan attaque en angle 1, parade et coupe de l'avant-bras simultanées (gunting).

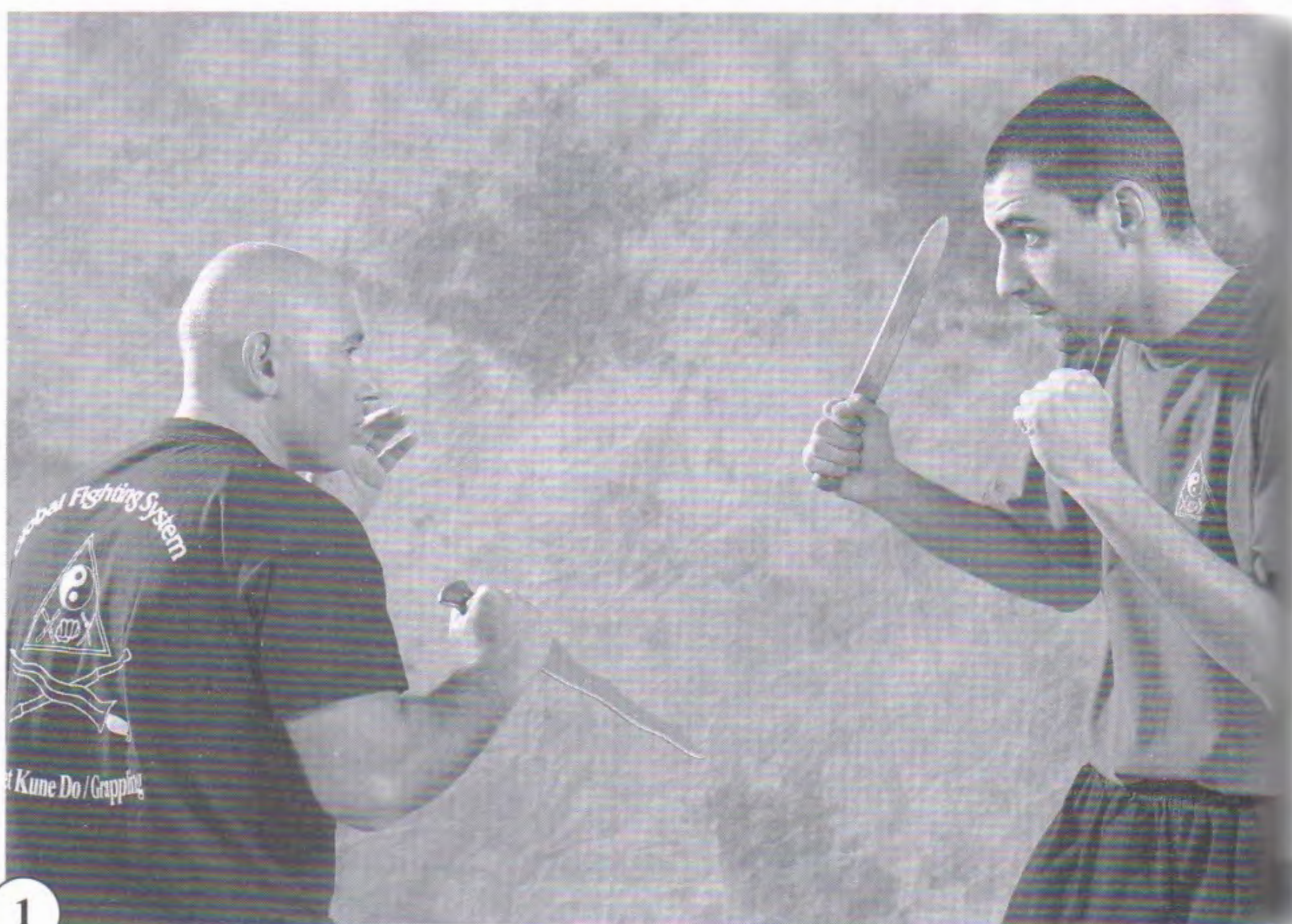
3- Saisie de la main armée.

4- Désarmement par pression sur le plat de la lame.

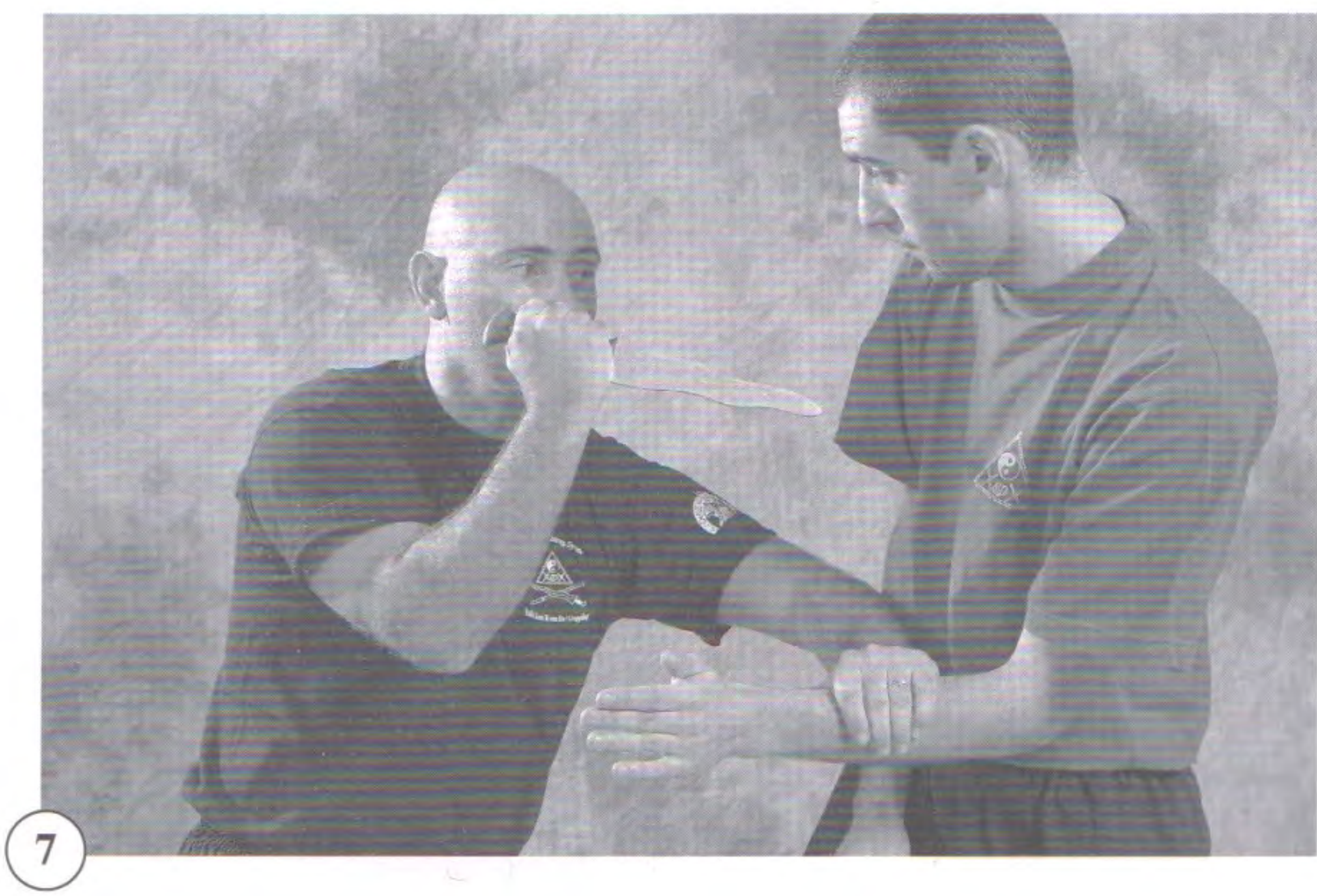
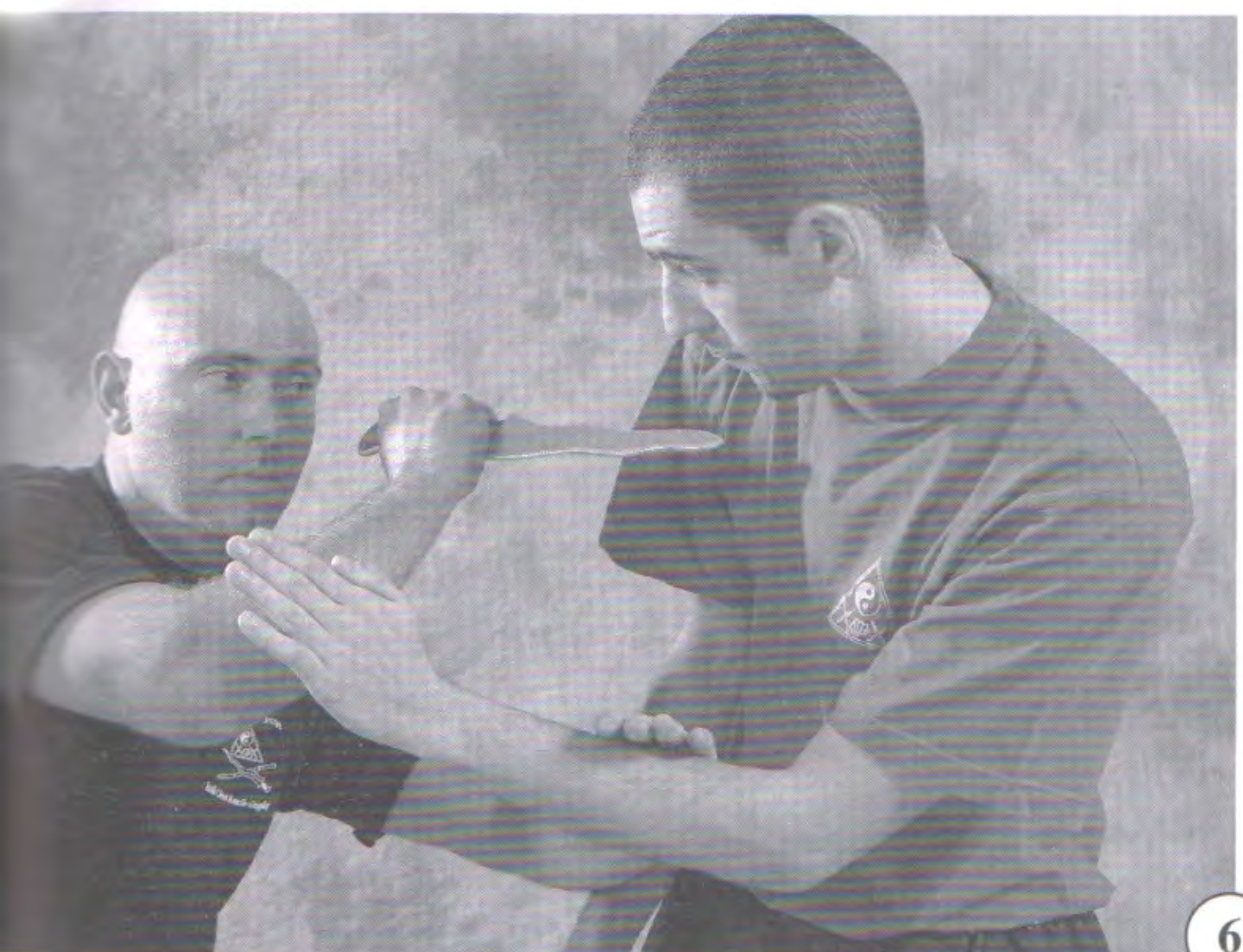
5- Tristan bloque la contre-attaque.

6- Eric écarte le blocage avec sa main libre.

7- Et continue sa contre-attaque.









## ENCHAÎNEMENT N°4

1- Eric et Tristan sont tous les deux en garde inversée.

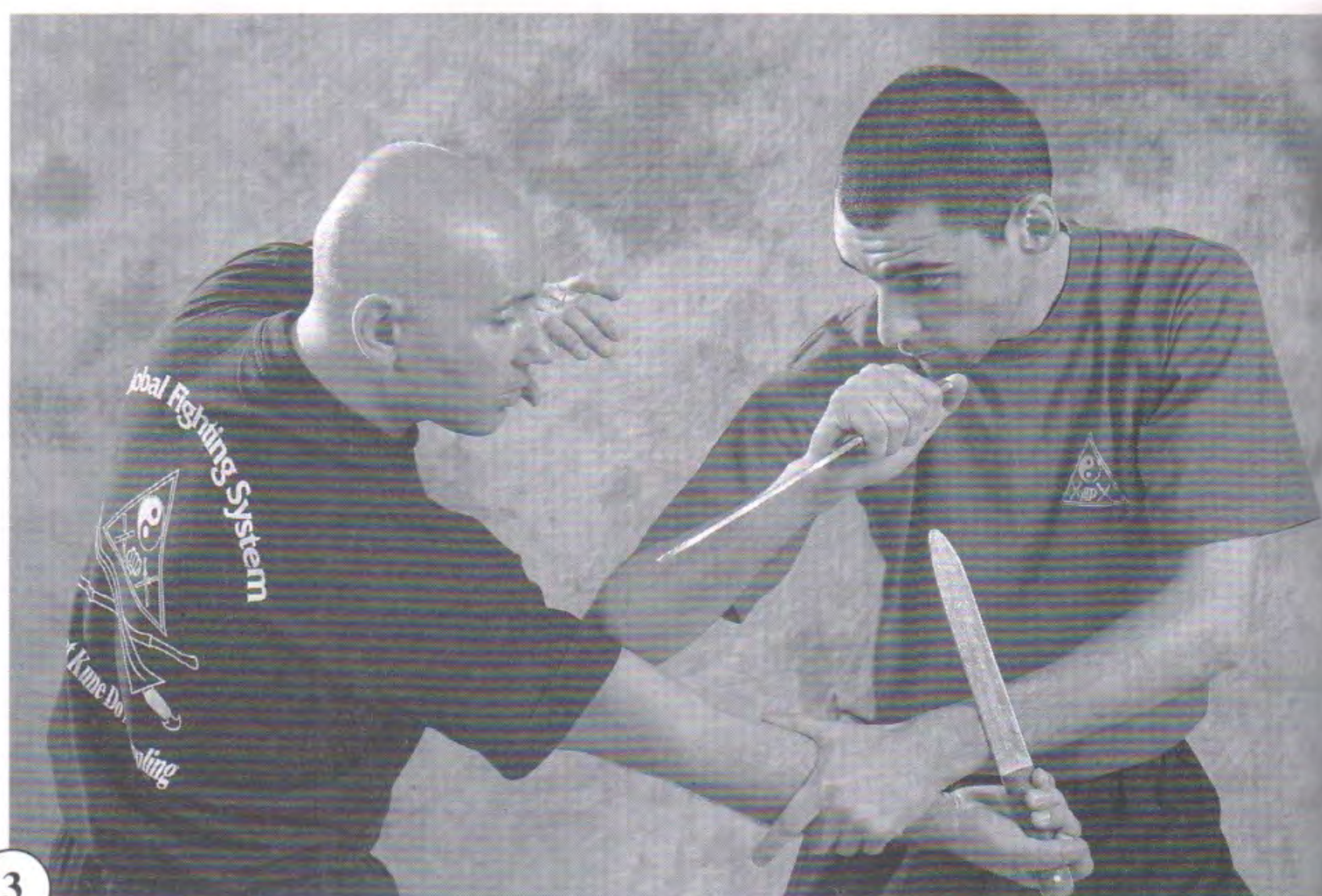
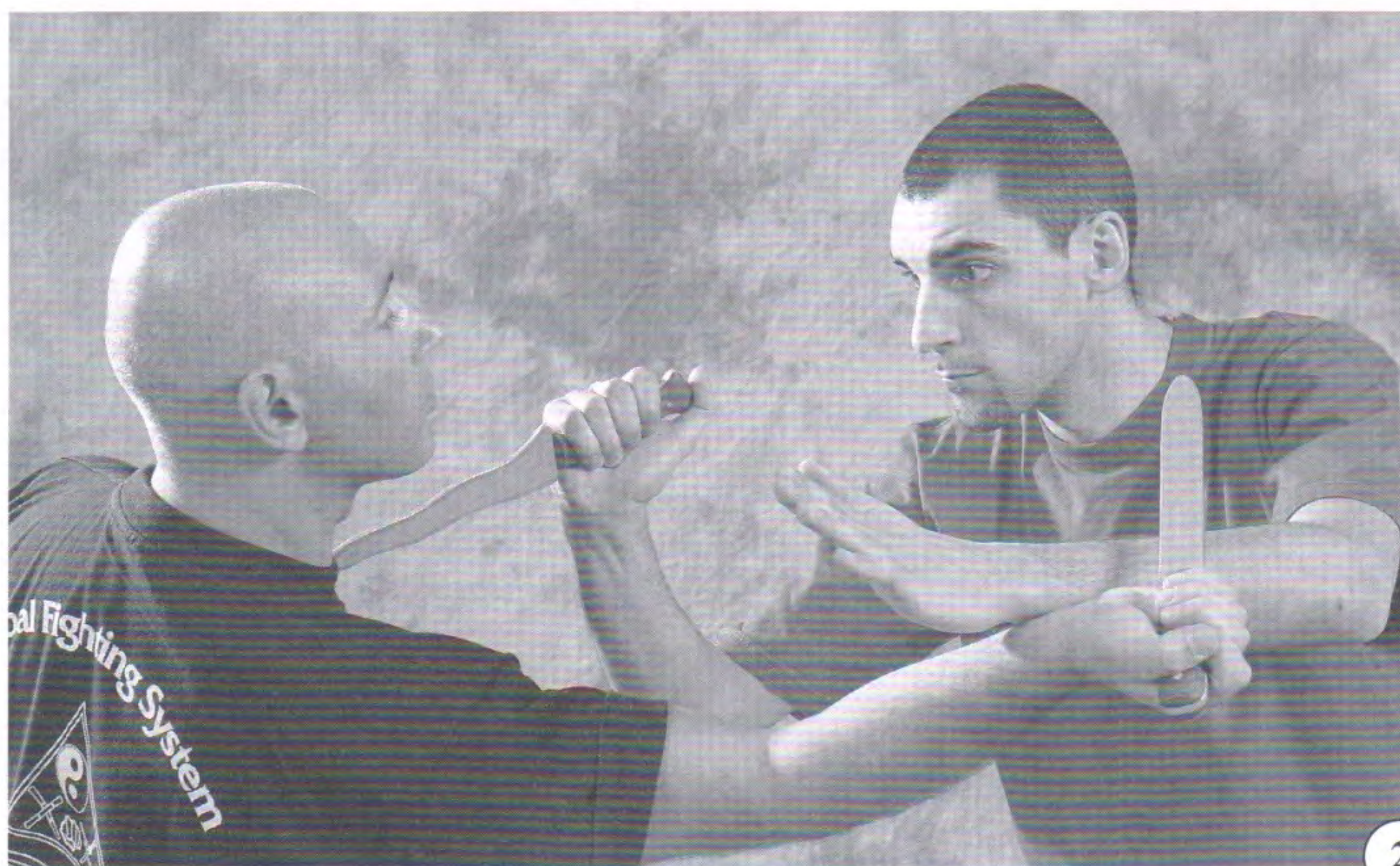
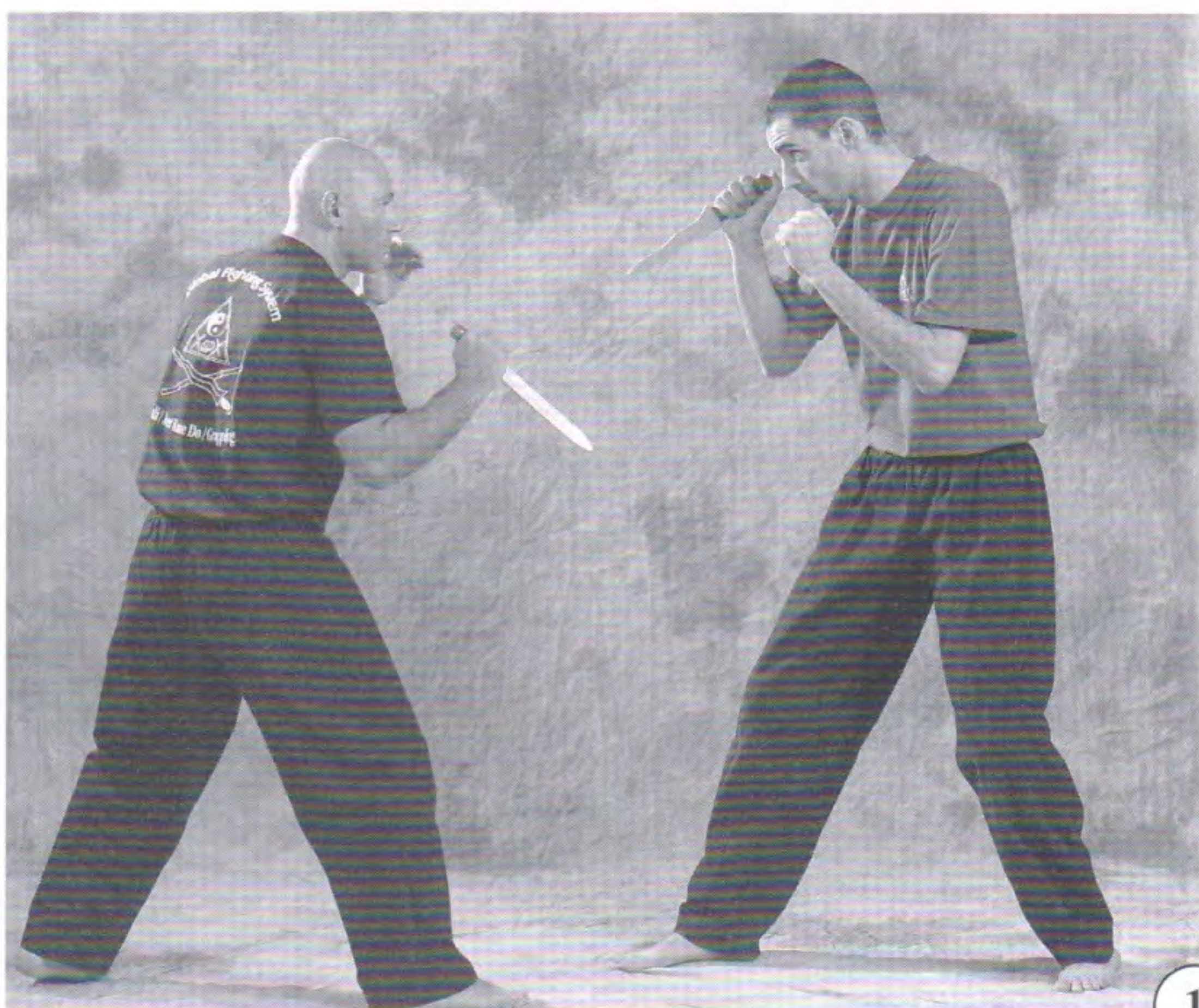
2- Eric attaque en angle 1, Tristan bloque avec sa main libre et contre-attaque simultanément avec son couteau.

3- Torsion de la main armée et frappe avec le coude au niveau du biceps (gunting).

4- Désarmement.

5- Début de clé d'épaule et contrôle de la nuque.

6- Contrôle par clé d'épaule.

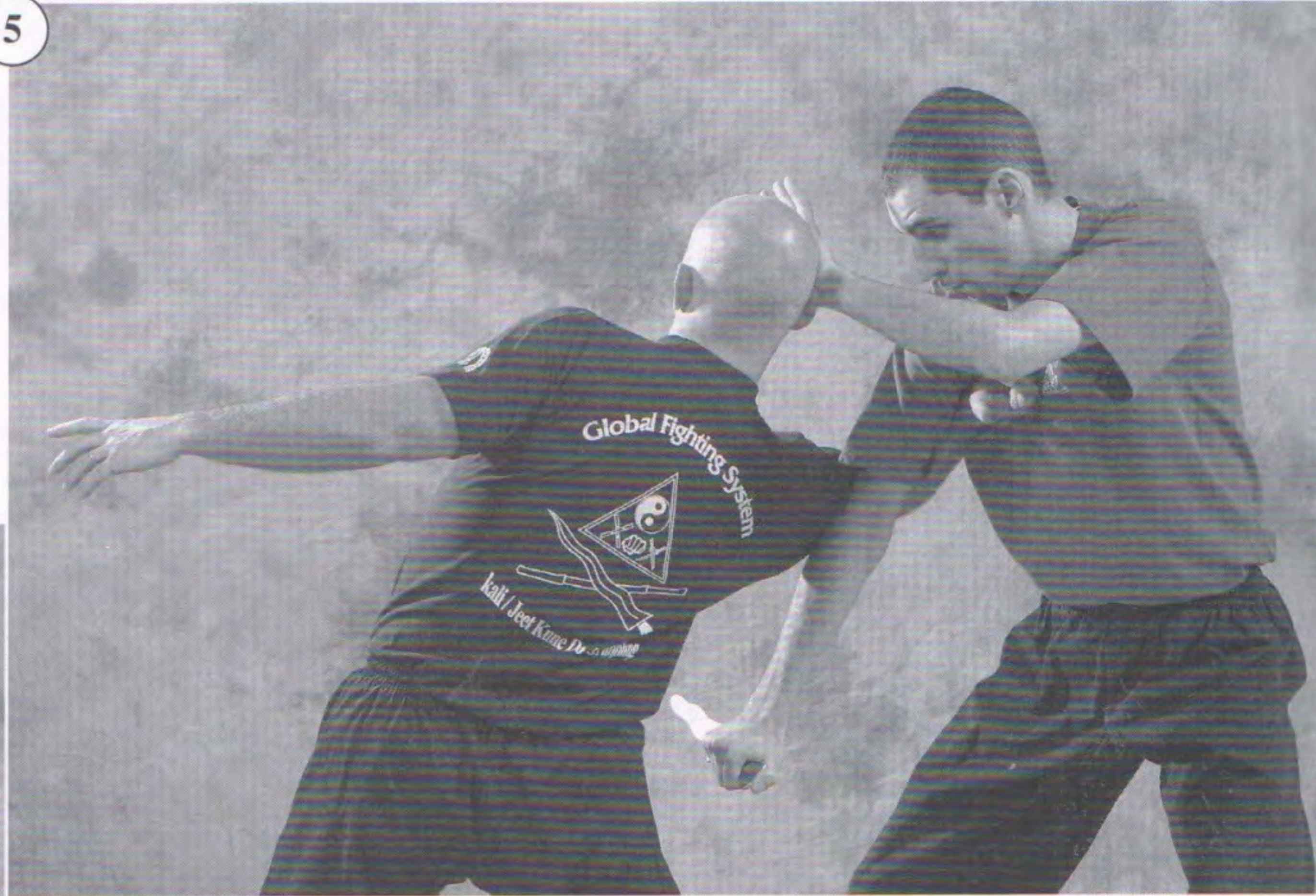






4

5

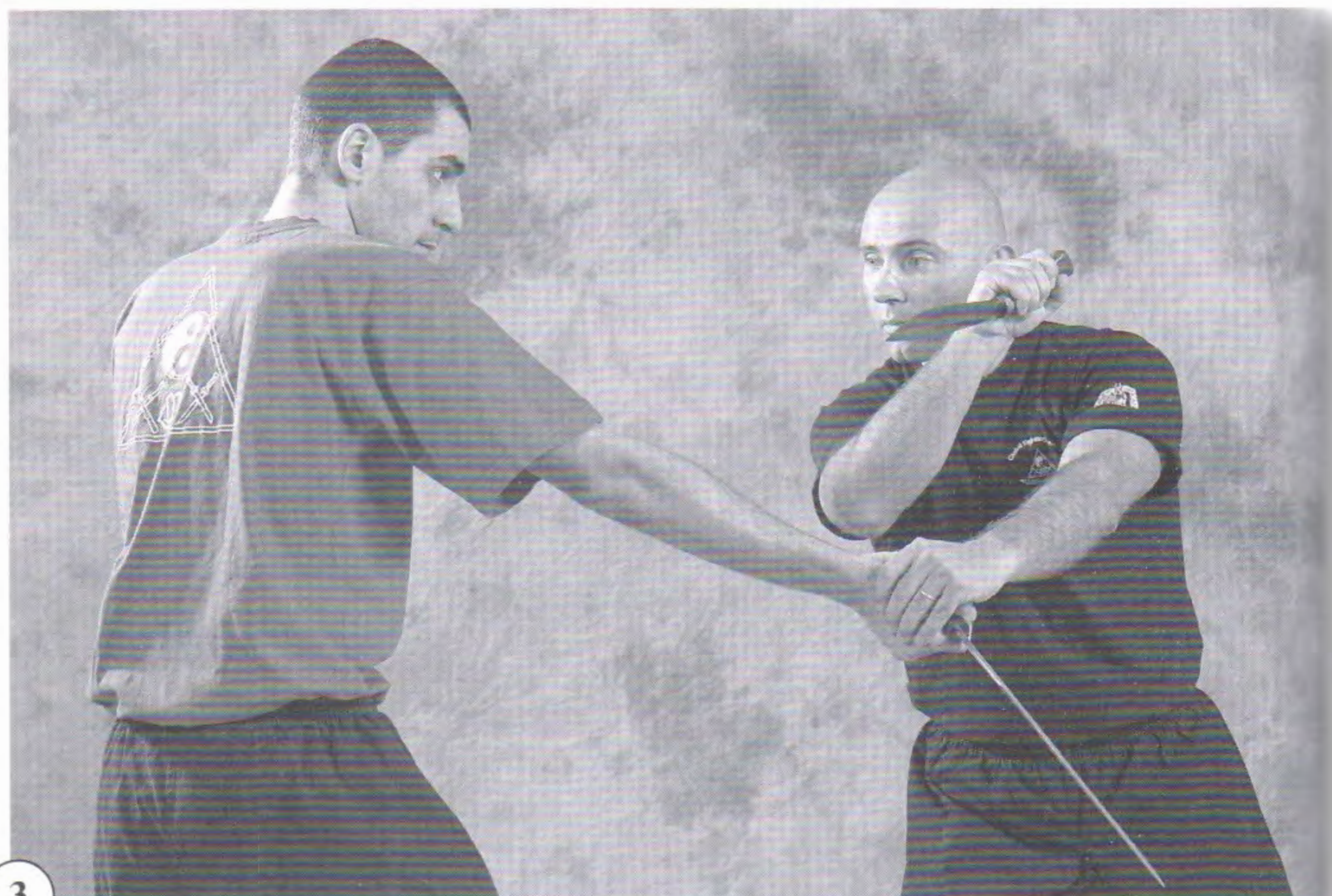
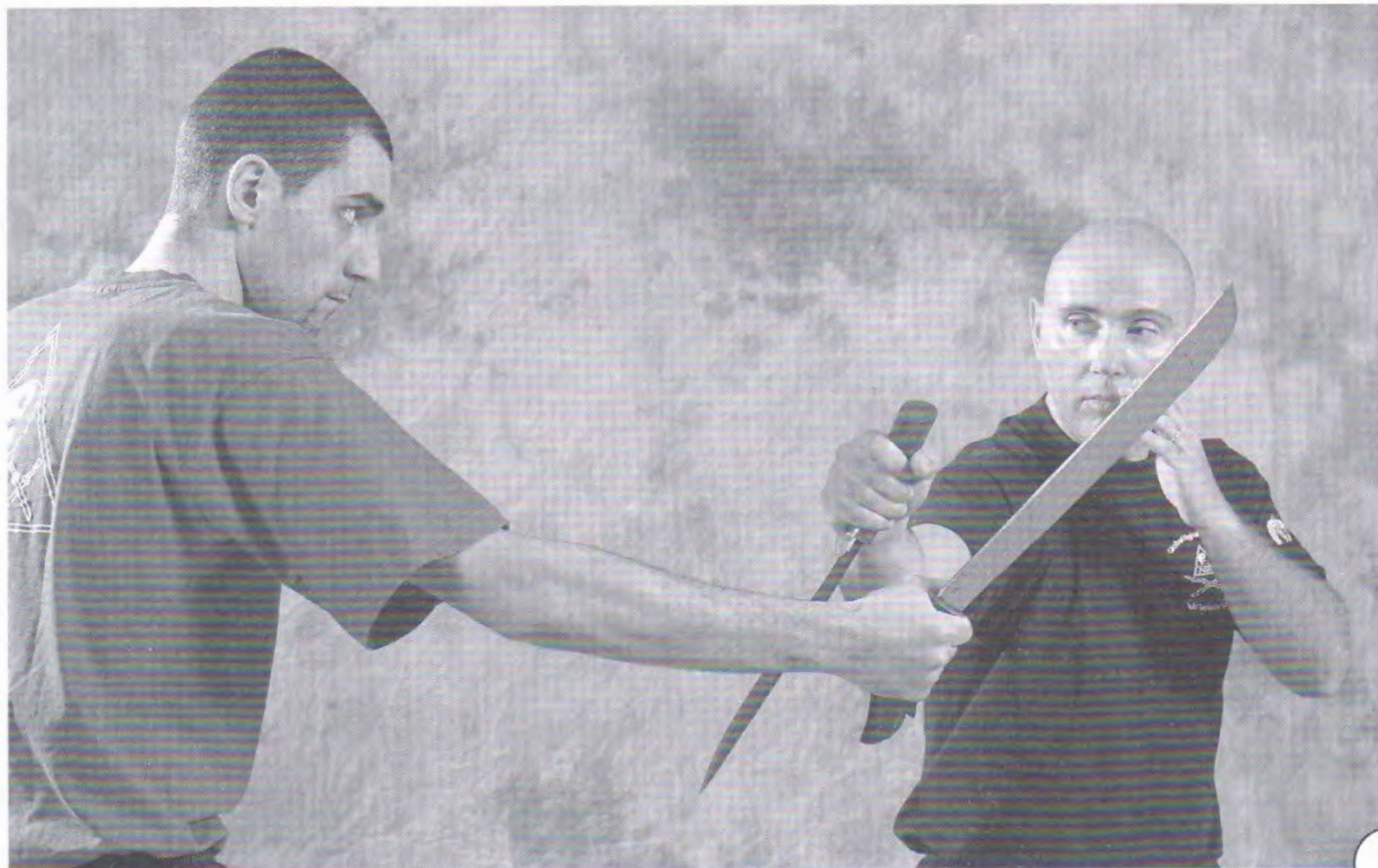


6



## ENCHAÎNEMENT N°5

- 1- Eric est en garde inversée.
- 2- Eric bloque et coupe au niveau du bras armé.
- 3- Contrôle du bras armé.
- 4- Crochetage du bras armé (palasut).
- 5- Eric écarte le bras armé.
- 6- Et coupe au niveau de l'artère fémorale.







4



5

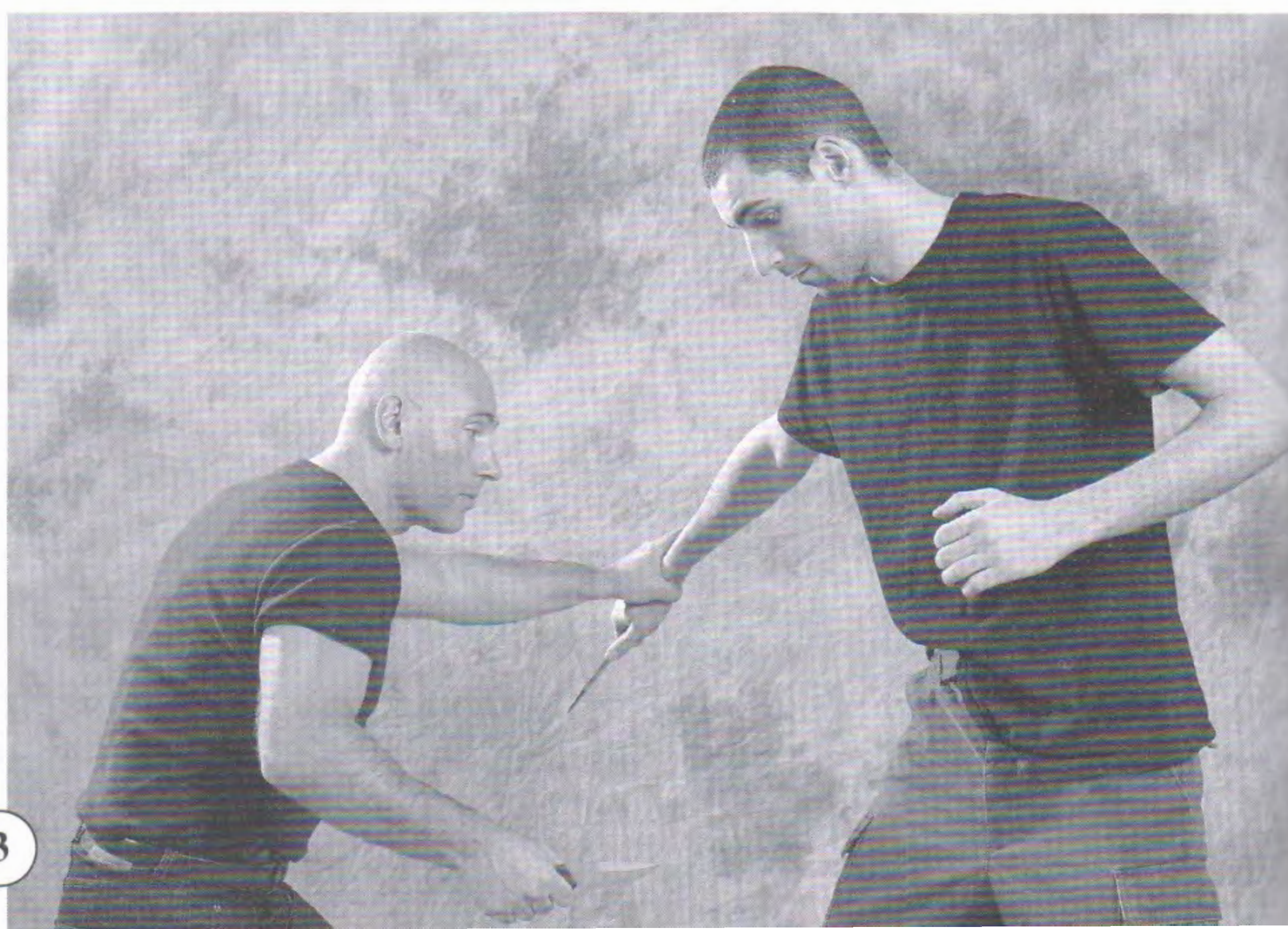
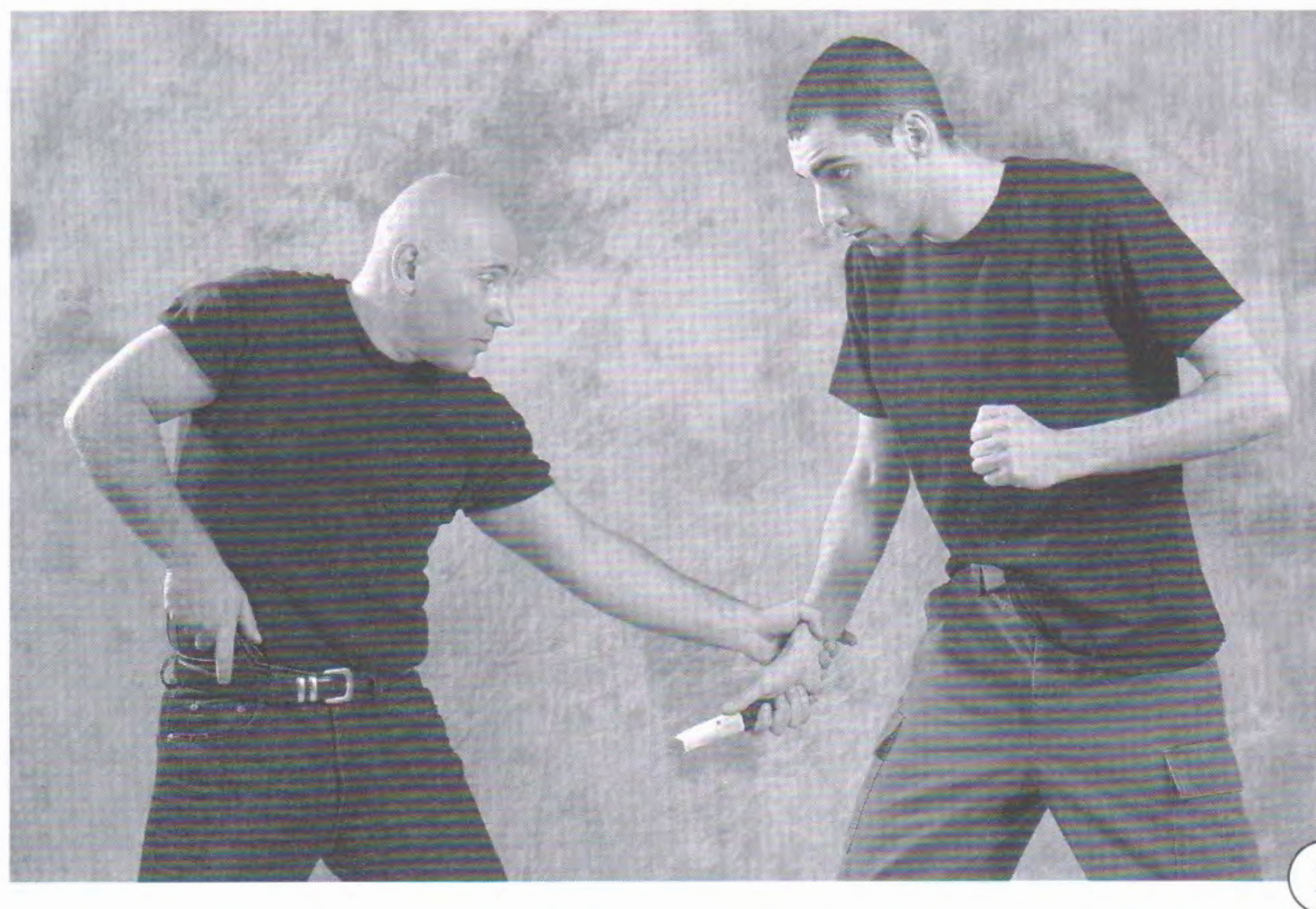
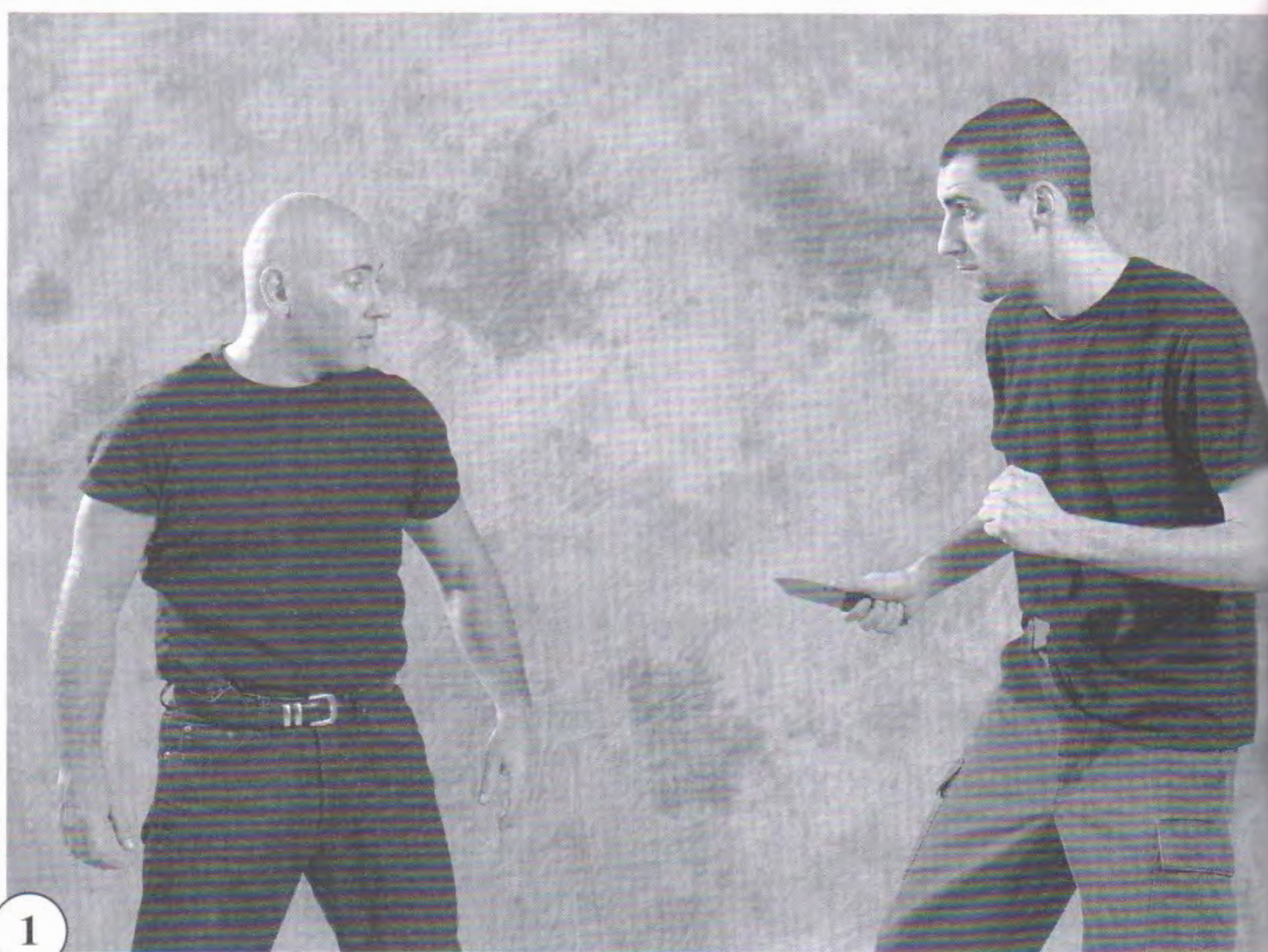


6

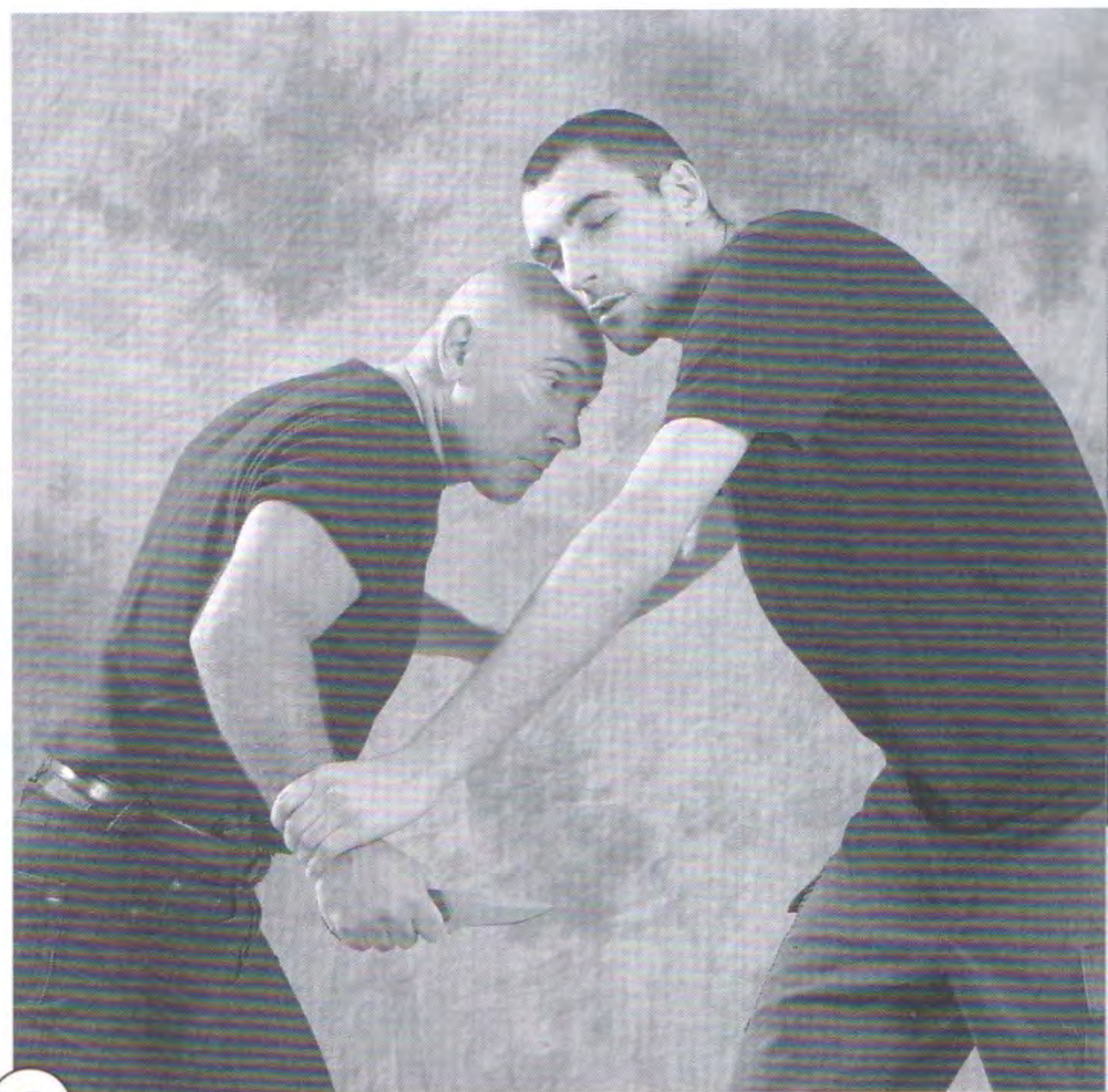
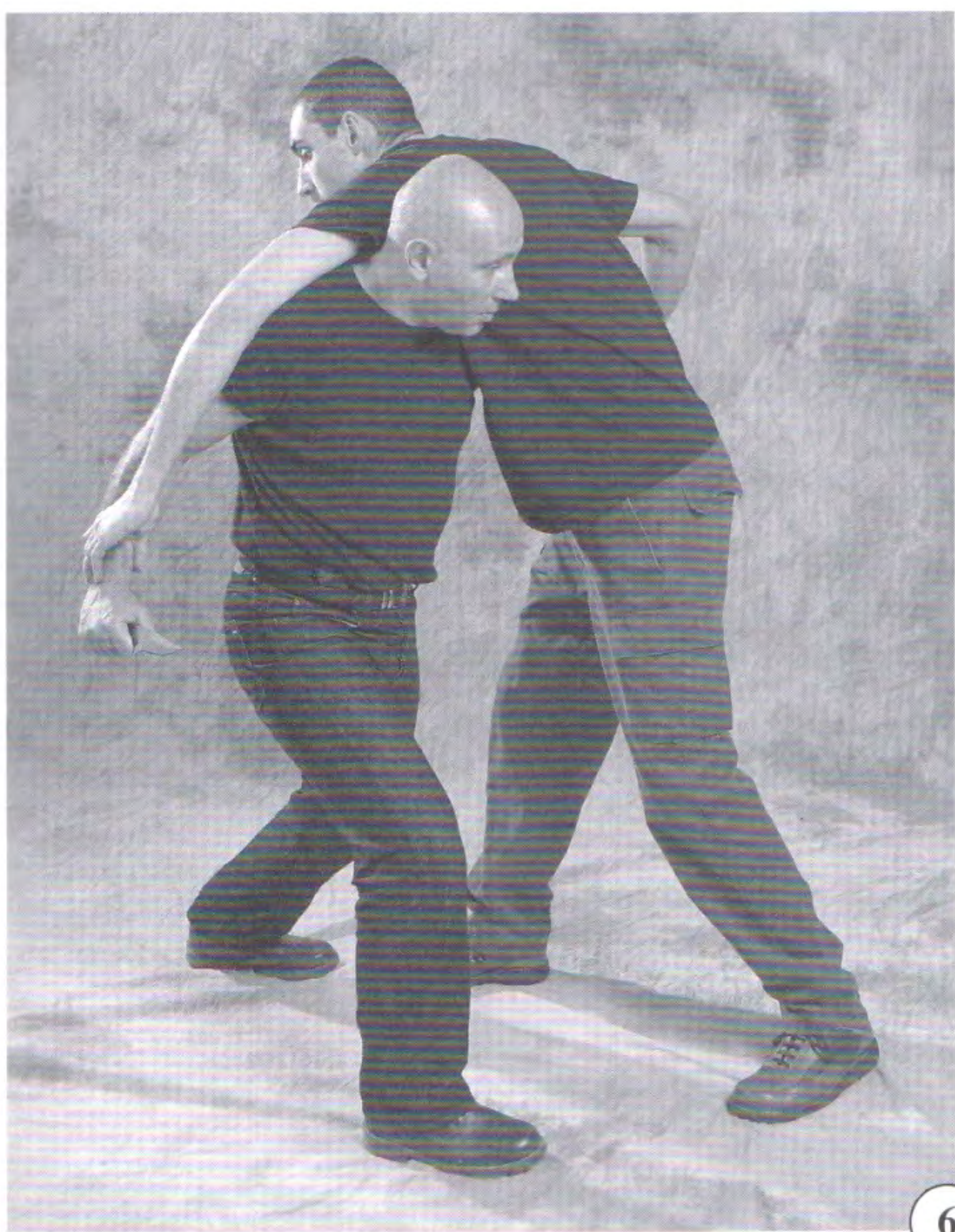


## ENCHAÎNEMENT N°6

- 1- Tristan menace Eric.
- 2- Eric contrôle la main armée et saisit son couteau.
- 3- Tout en écartant la main armée, il contre-attaque.
- 4- Tristan bloque et saisit la main armée d'Eric.
- 5- Coup de tête.
- 6- Eric passe sous le bras de Tristan, tout en contrôlant la main armée.
- 7- Dégagement de la saisie et contre-attaque.









## IV. Les techniques avec deux armes

### ENCHAÎNEMENT N°1 : SINAWALI STANDARD

1- Eric et Tristan sont en garde.

2- Angle 1 à la tête, main droite.

3- Attaque en revers bas au genou, main gauche.

4- Angle 2 à la tête, main droite.

5- Angle 1 à la tête, main gauche.

6- Attaque en revers bas au genou, main droite.

7- Angle 2, main gauche.



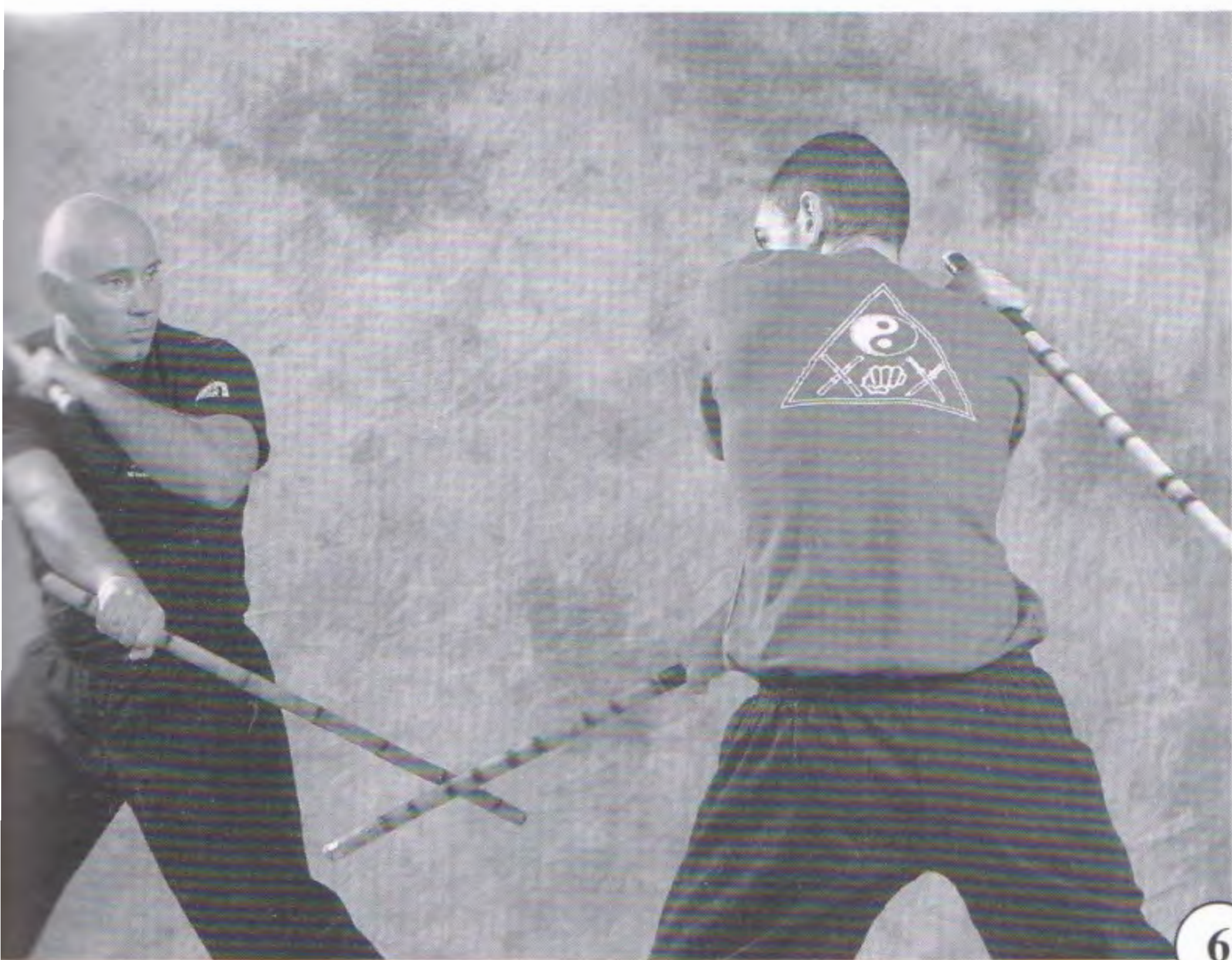




4



5



6

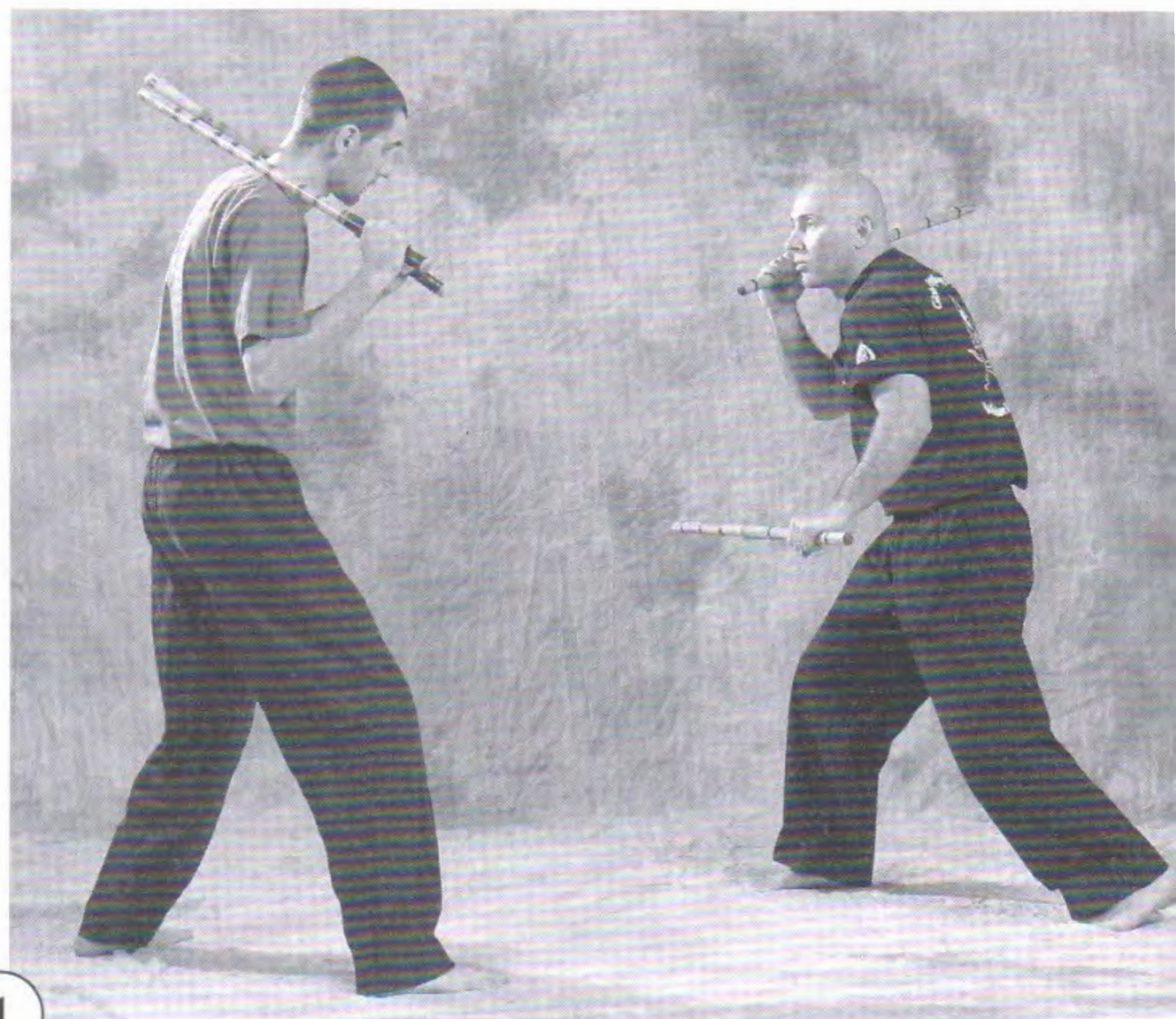


7

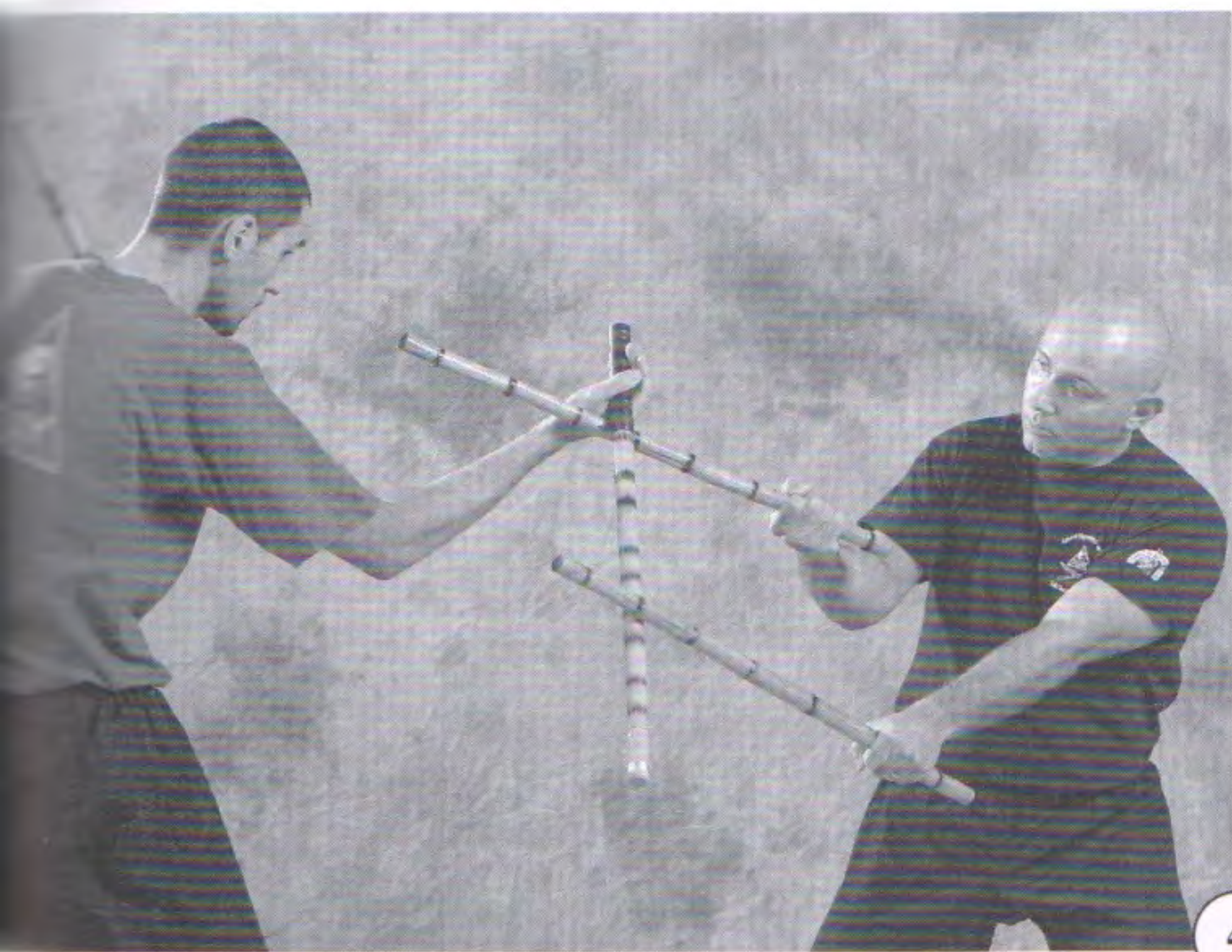


## ENCHAÎNEMENT N°2 : SINAWALI

- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Eric bloque et pique au ventre simultanément.
- 3- Eric frappe l'arrière de la main armée.
- 4- Désarmement par levier (crossada).
- 5- Tristan attaque en angle 1 avec sa main gauche.
- 6- Blocage en « toit » (roof block), et frappe simultanée sur la main.
- 7- Frappe sur la main.









## ENCHAÎNEMENT N°3 : SINAWALI

1- Eric et Tristan sont en garde.

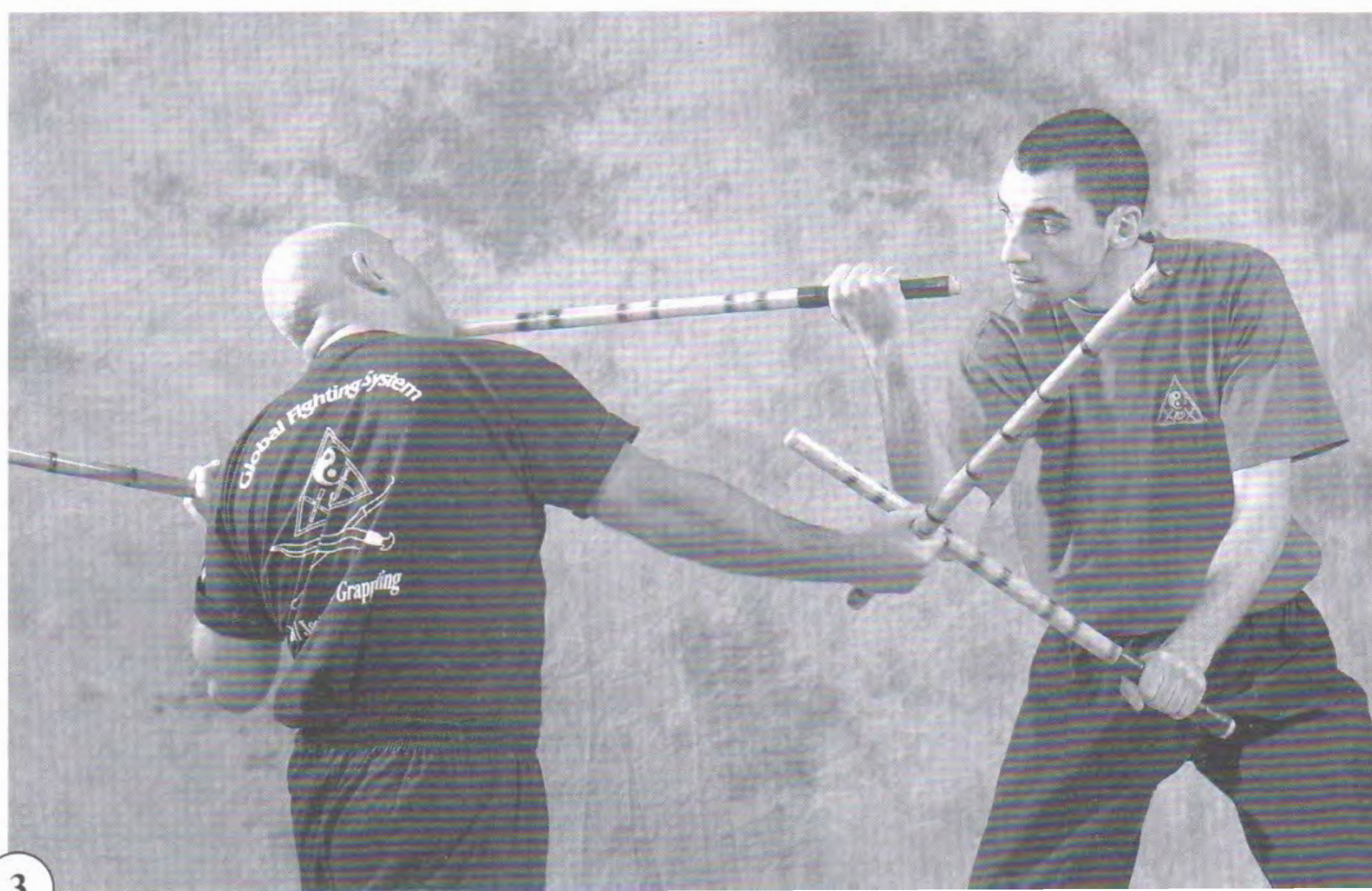
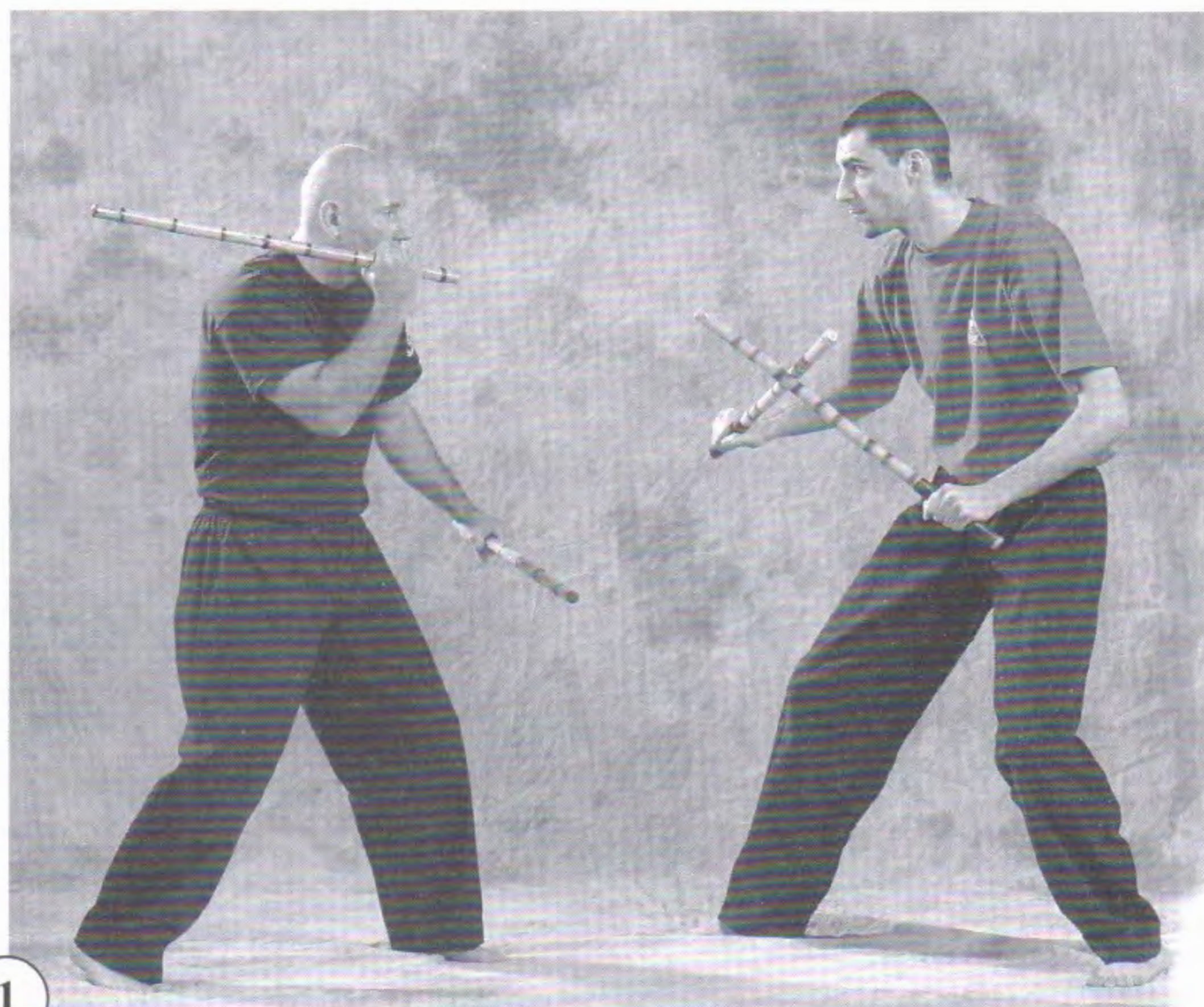
2- Tristan bloque l'attaque tout en frappant la main armée.

3- Tristan frappe à la tête avec la main droite en abaniko (rotation du poignet), tout en contrôlant la main armée.

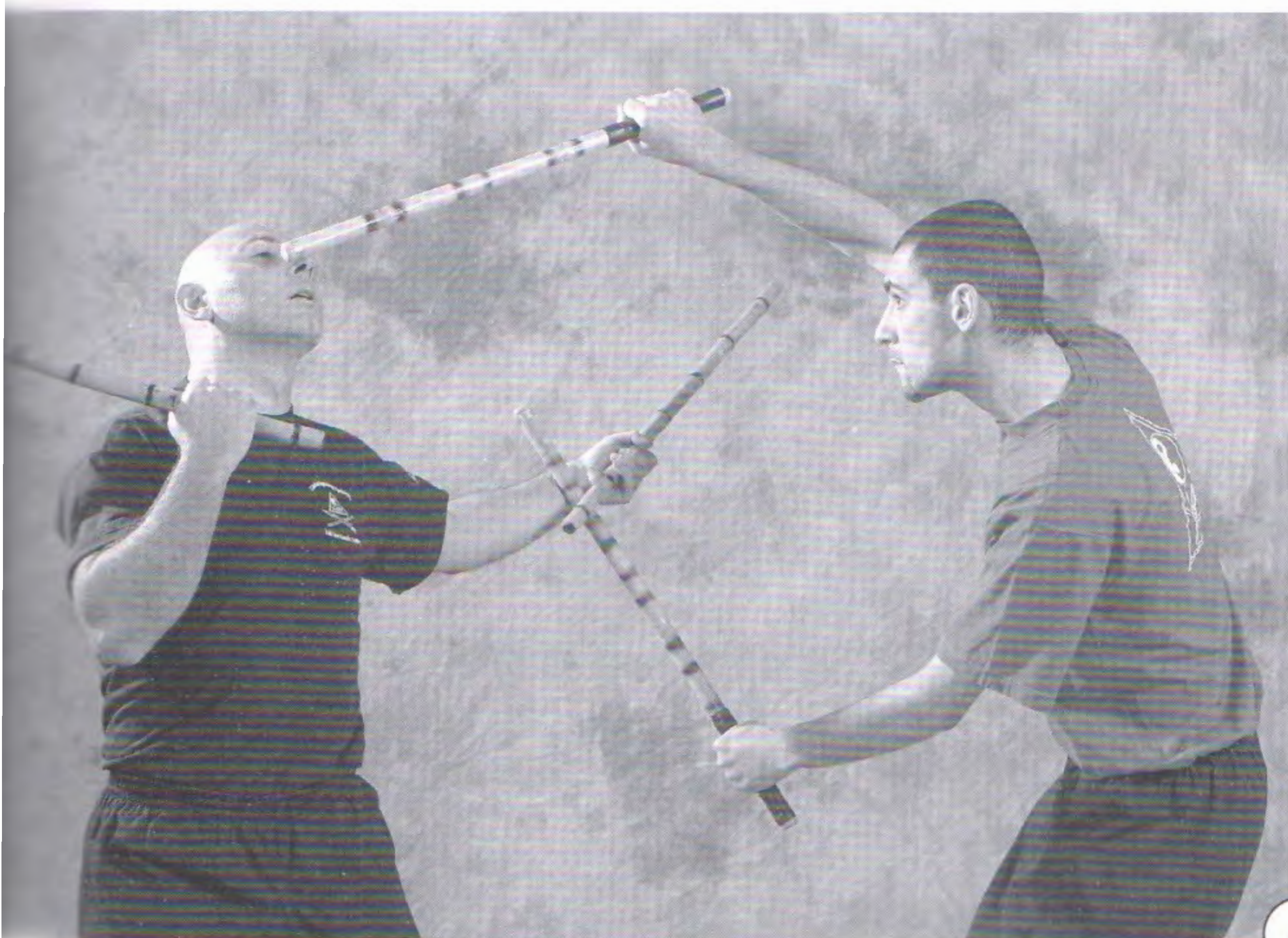
4- Tristan bloque l'attaque de main gauche et frappe en abaniko.

5- Il écarte la main gauche en la crochétant.

6- Et frappe sur le bras armé.







4



5



6



## ENCHAÎNEMENT N°4 : BASTON Y DAGA

1- Eric et Tristan sont tous les deux armés d'un bâton et d'un couteau.

2- Blocage de l'attaque au bâton.

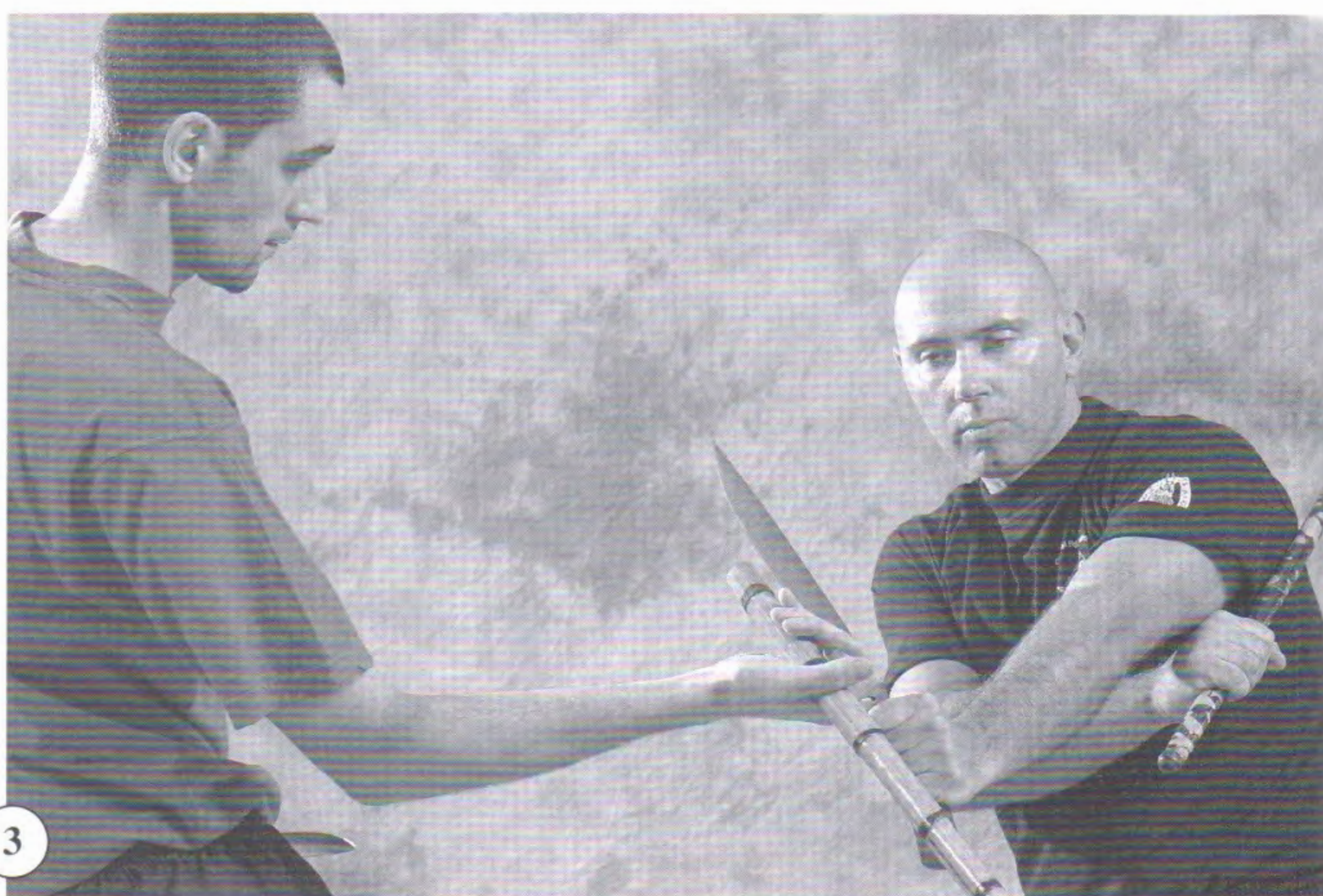
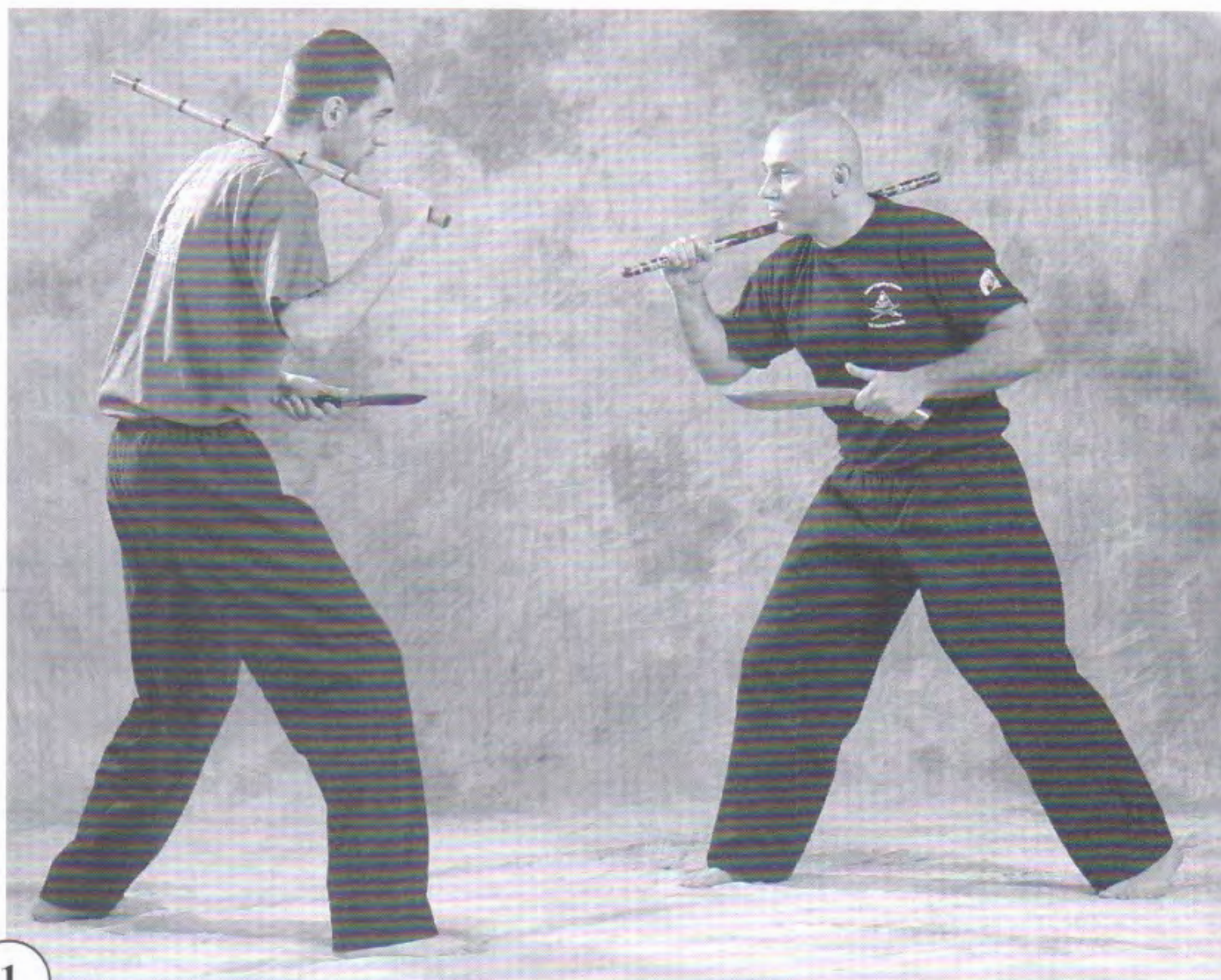
3- Eric enchaîne avec son couteau sur la main armée.

4- Eric bloque avec son bâton l'attaque au couteau.

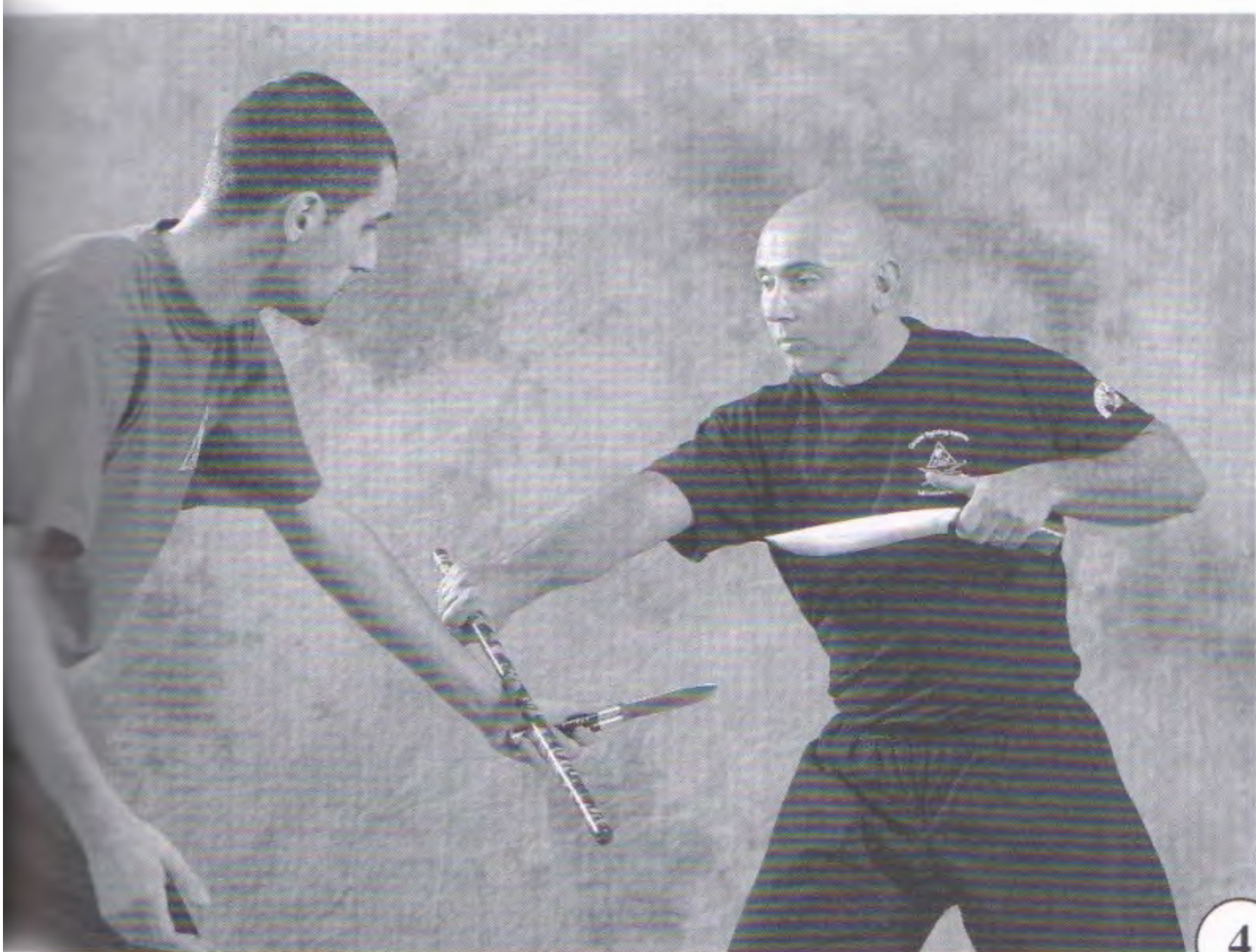
5- Il saisit la main armée avec le pouce, tout en piquant la cuisse.

6- Il désarme le couteau en frappant la main armée avec son bâton.

7- Eric est prêt à riposter à la tête.



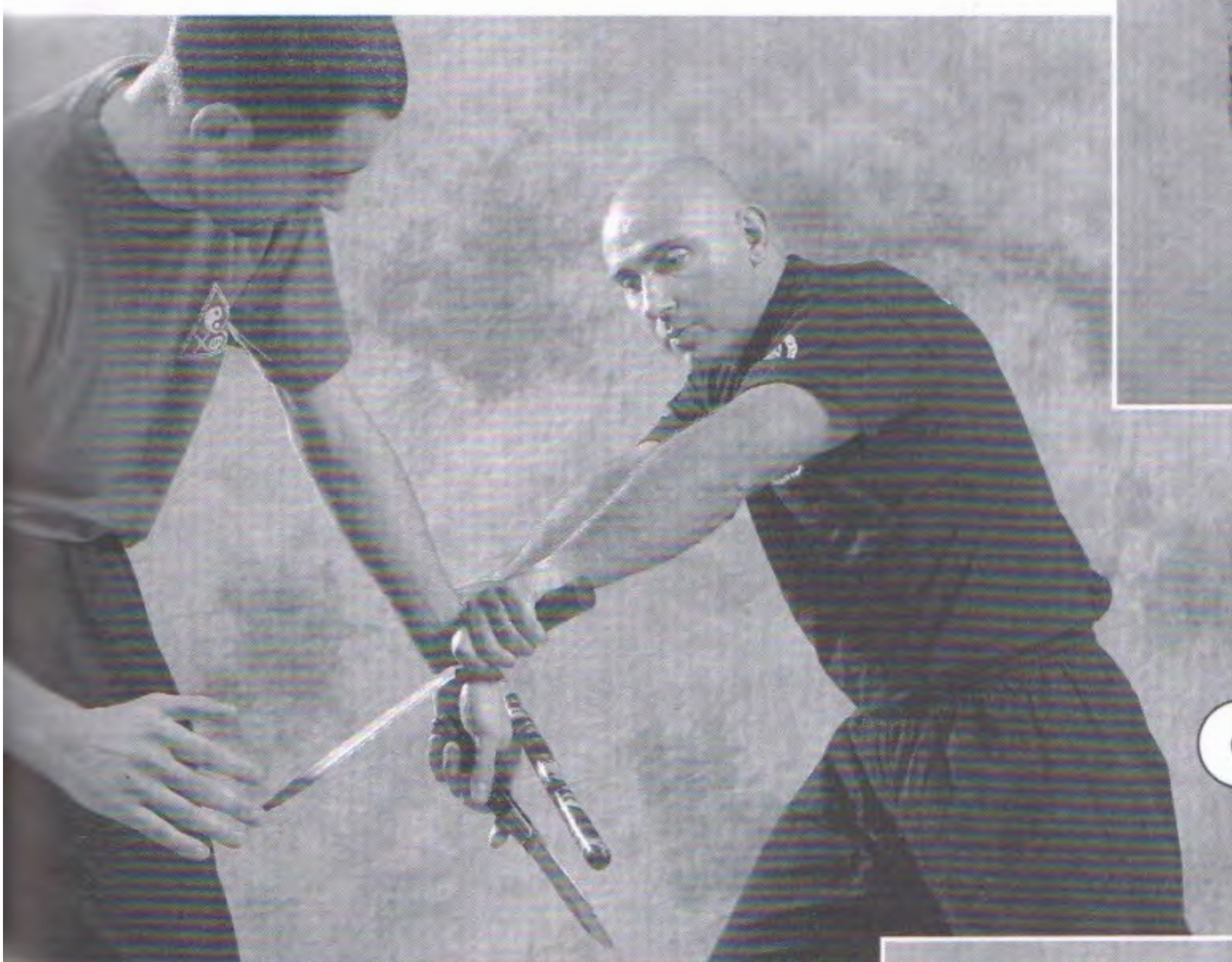




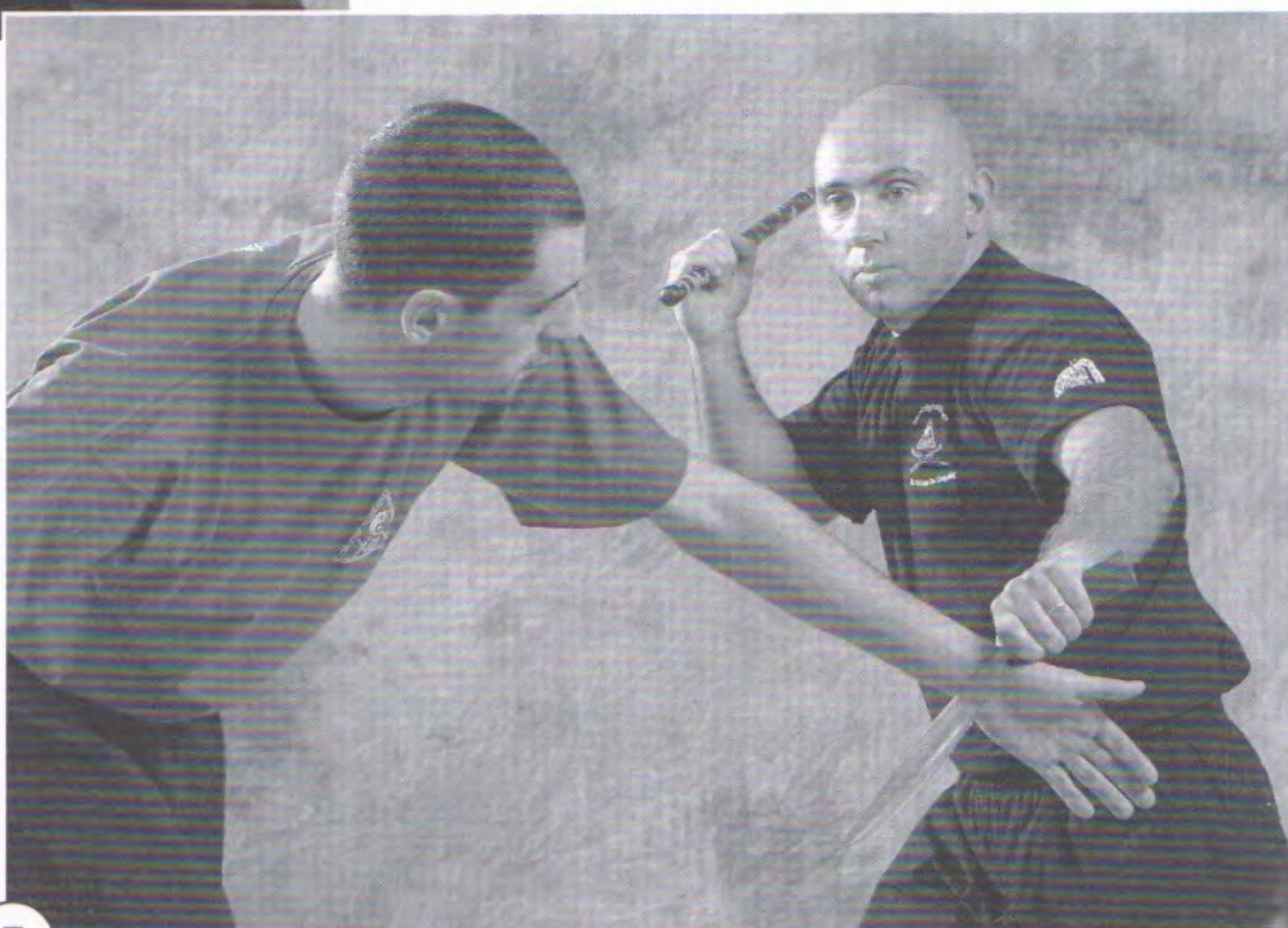
4



5



6



7

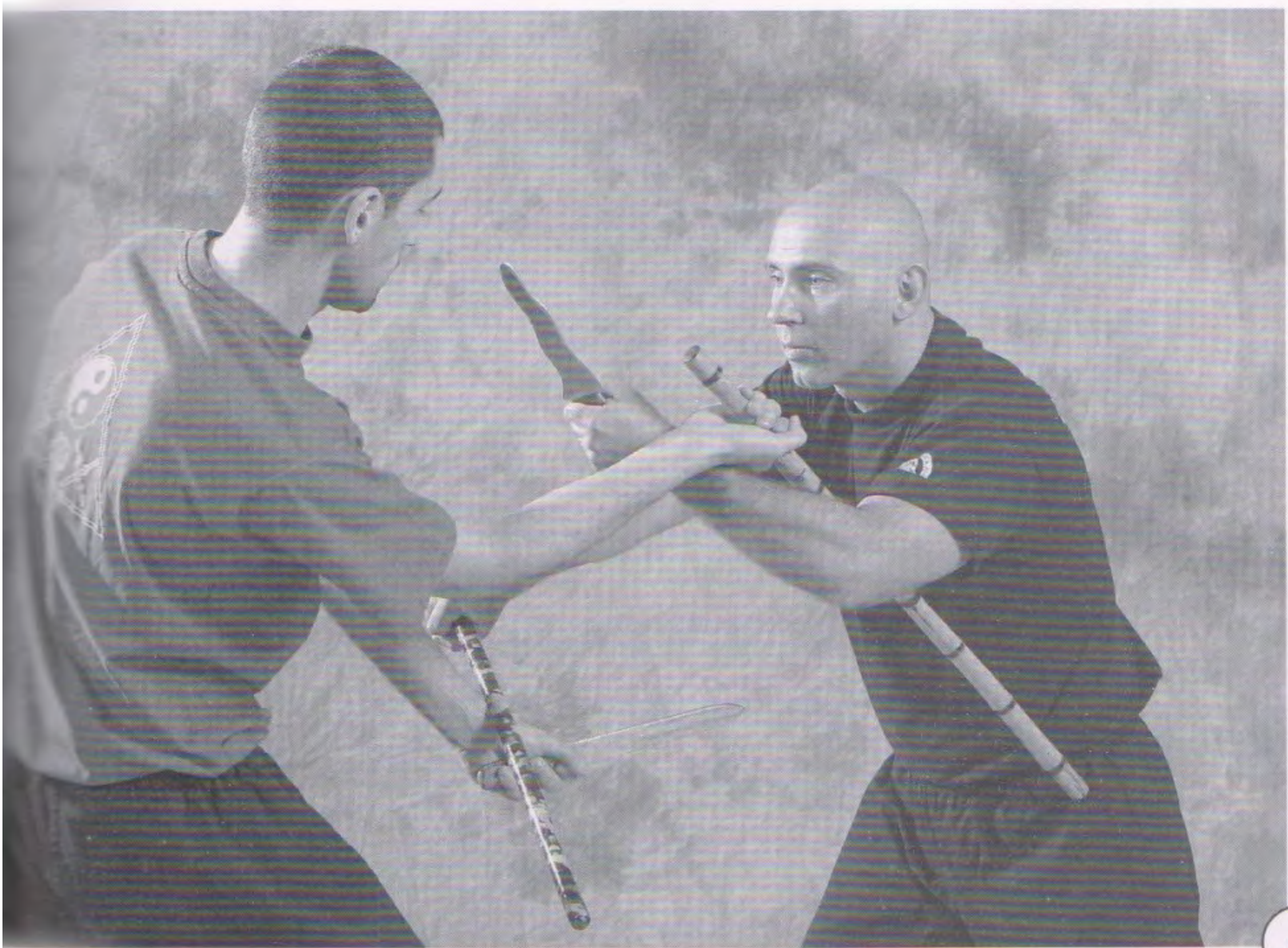


## ENCHAÎNEMENT N°5 : BASTON Y DAGA

- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Blocage en toit et coupe au niveau du biceps.
- 3- Enroulement du bras (snake).
- 4- Eric bloque avec son bâton l'attaque au couteau.
- 5- Tout en écartant le bras armé, il pique au ventre.
- 6- Eric enchaîne une double pique à la gorge, tout en contrôlant le bâton et le couteau.



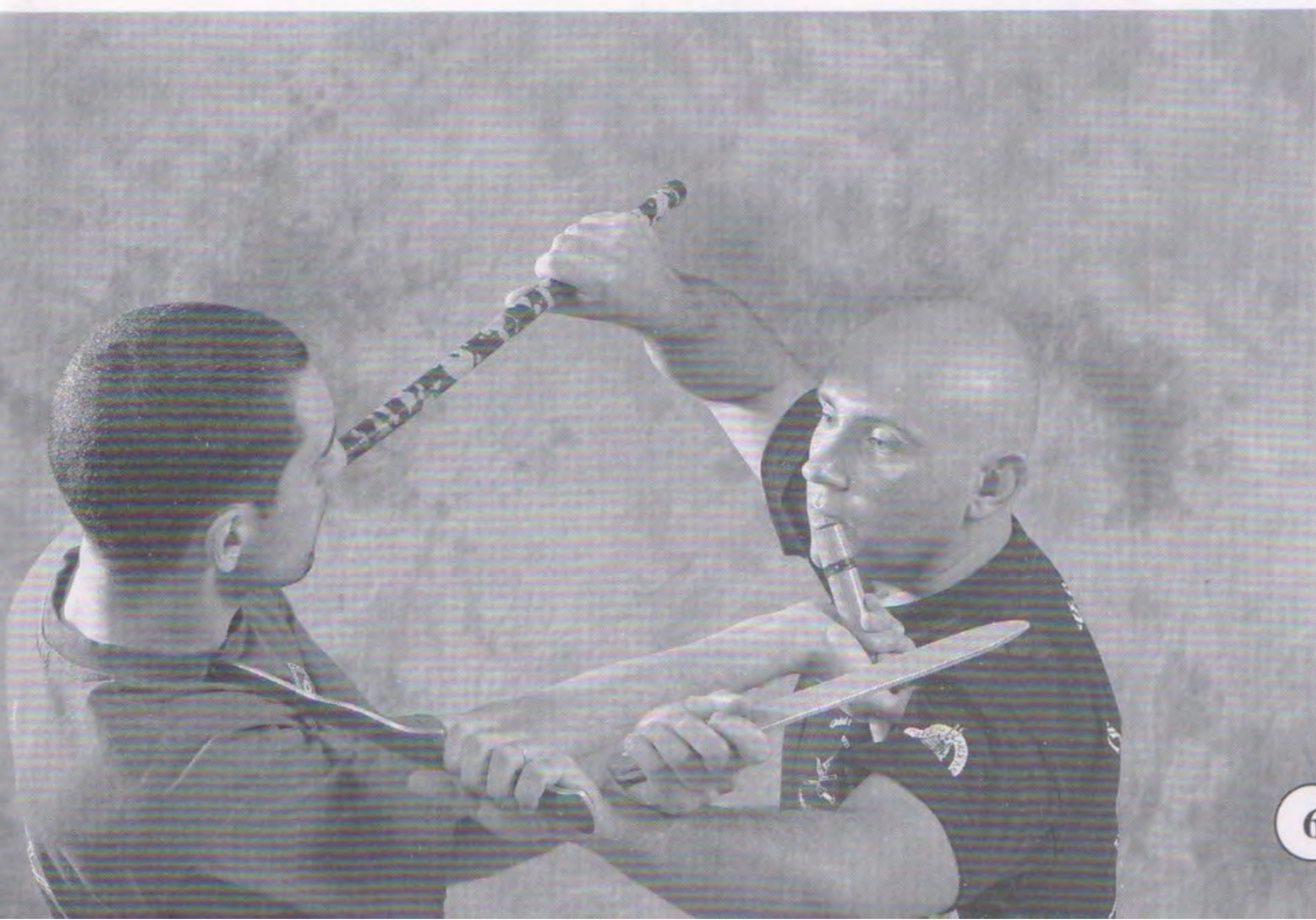




4



5

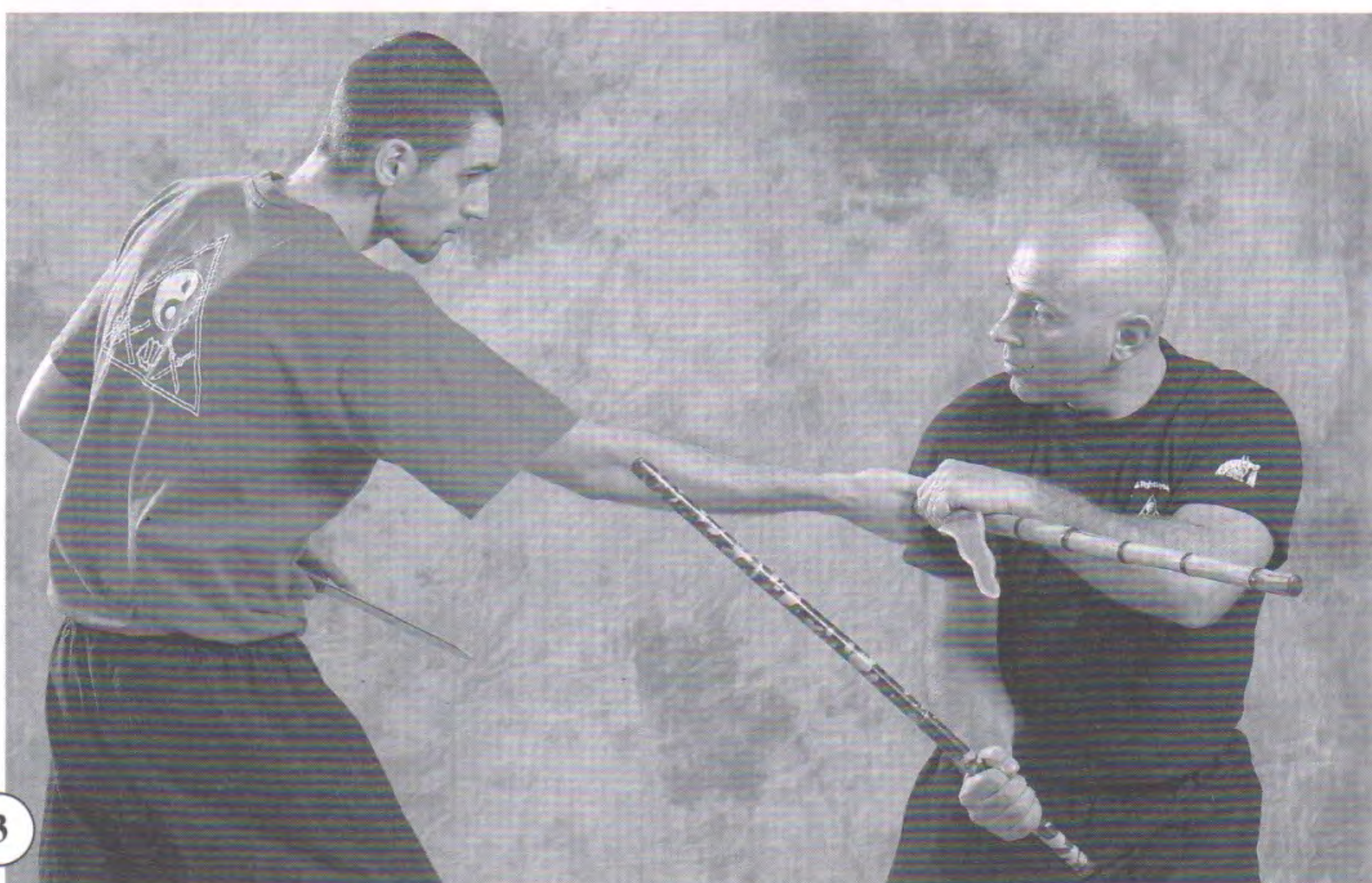
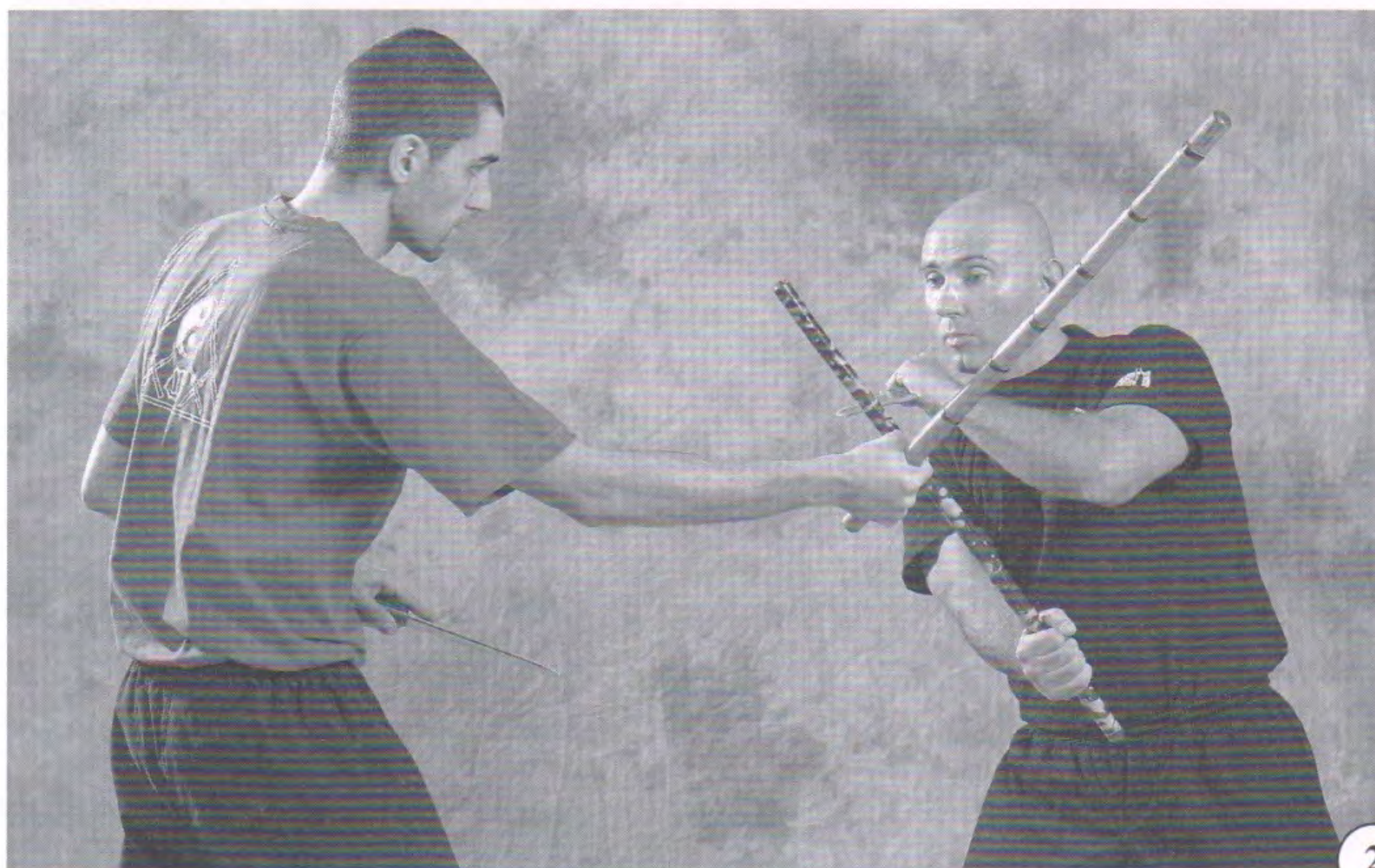


6



## ENCHAÎNEMENT N°6 BASTON Y DAGA

- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Blocage de l'attaque au bâton
- 3- Saisie du bâton
- 4- Pique aux yeux.
- 5- Tristan attaque avec son couteau.
- 6- Eric bloque l'attaque avec le talon (punyo) de son bâton.
- 7- Contrôle des bras de Tristan et contre-attaque au couteau.







4



5

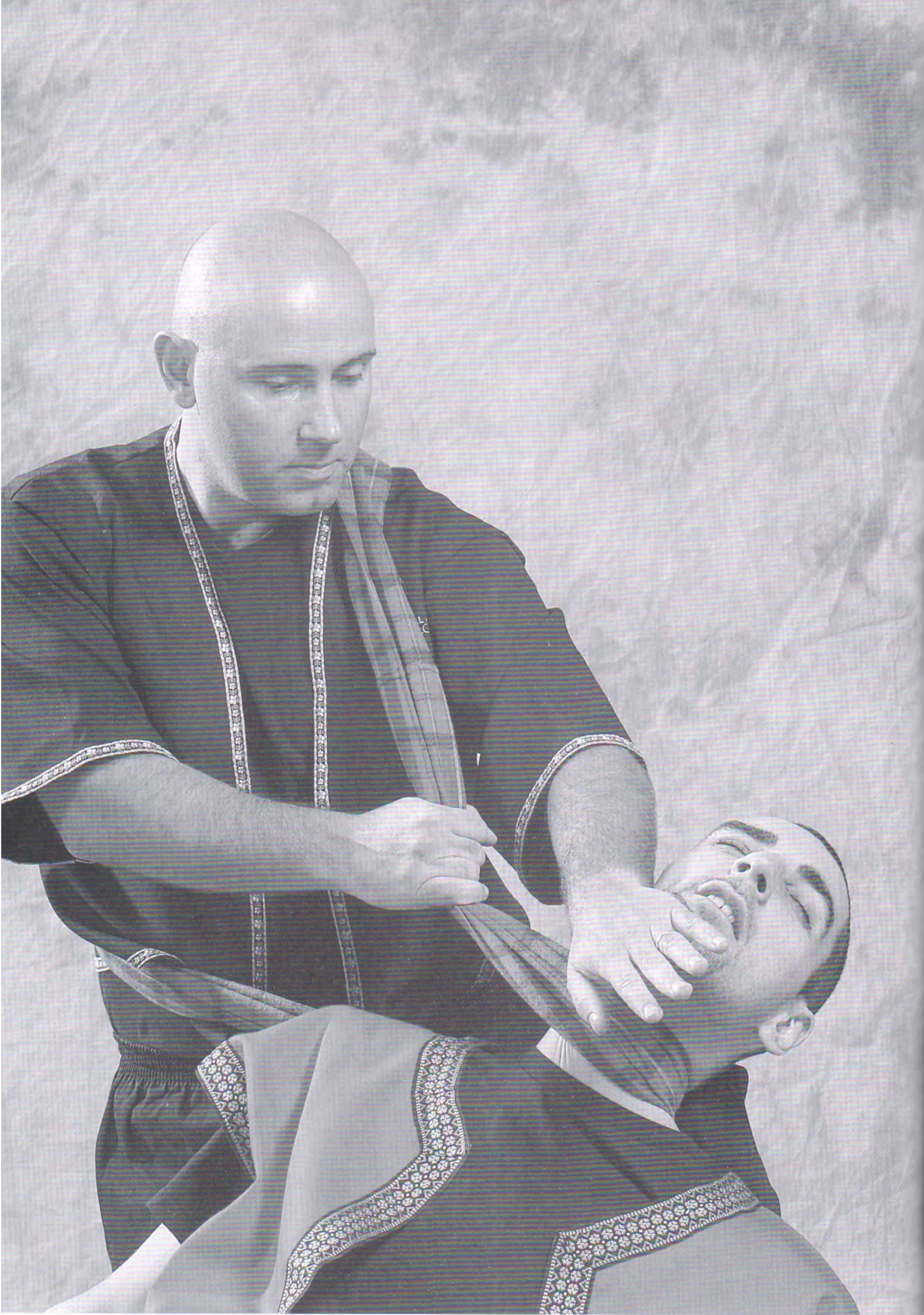


6



7



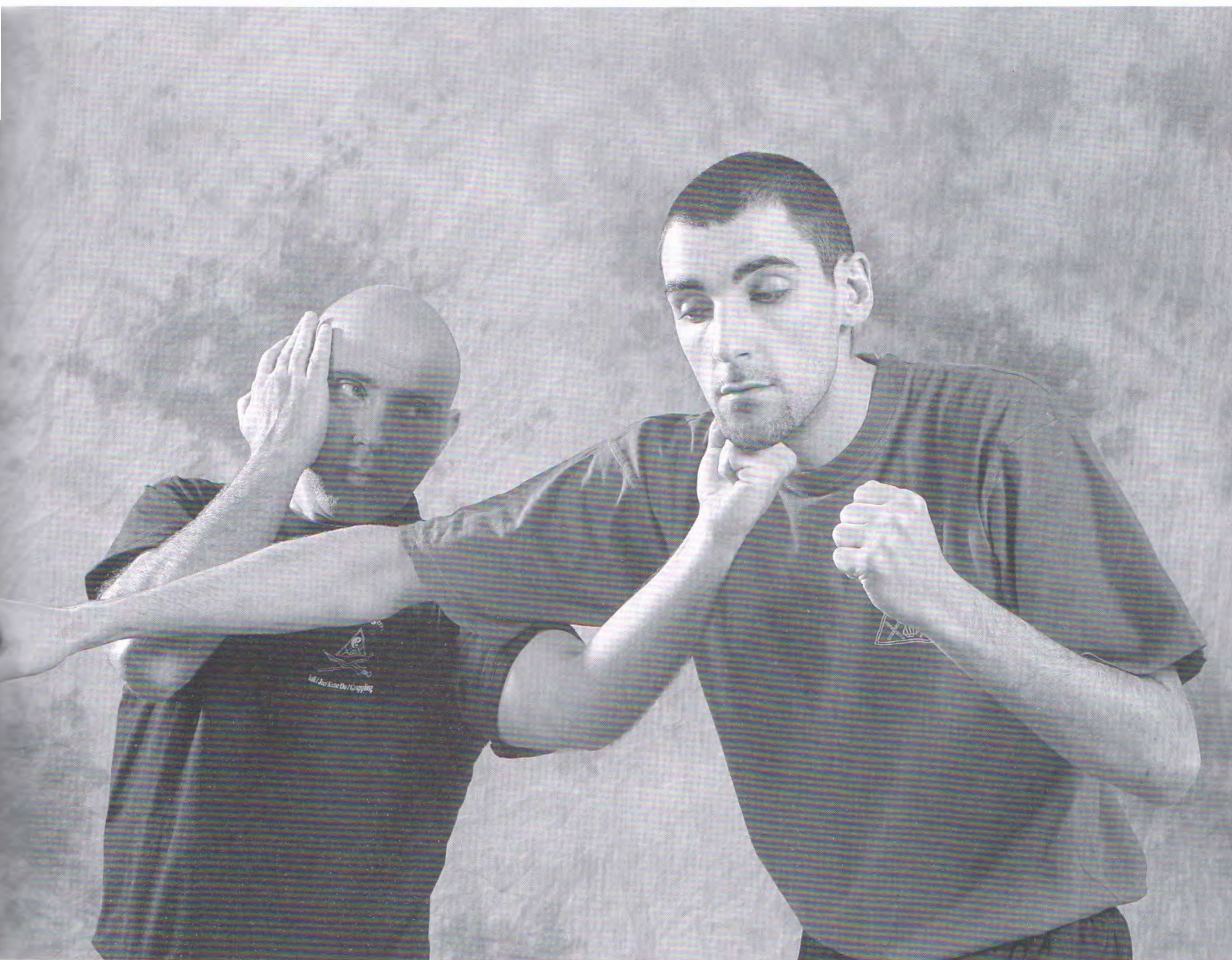


**Technique d'étranglement avec un sarong (pièce de vêtement traditionnel)**



## TROISIEME PARTIE

# Les techniques à mains nues





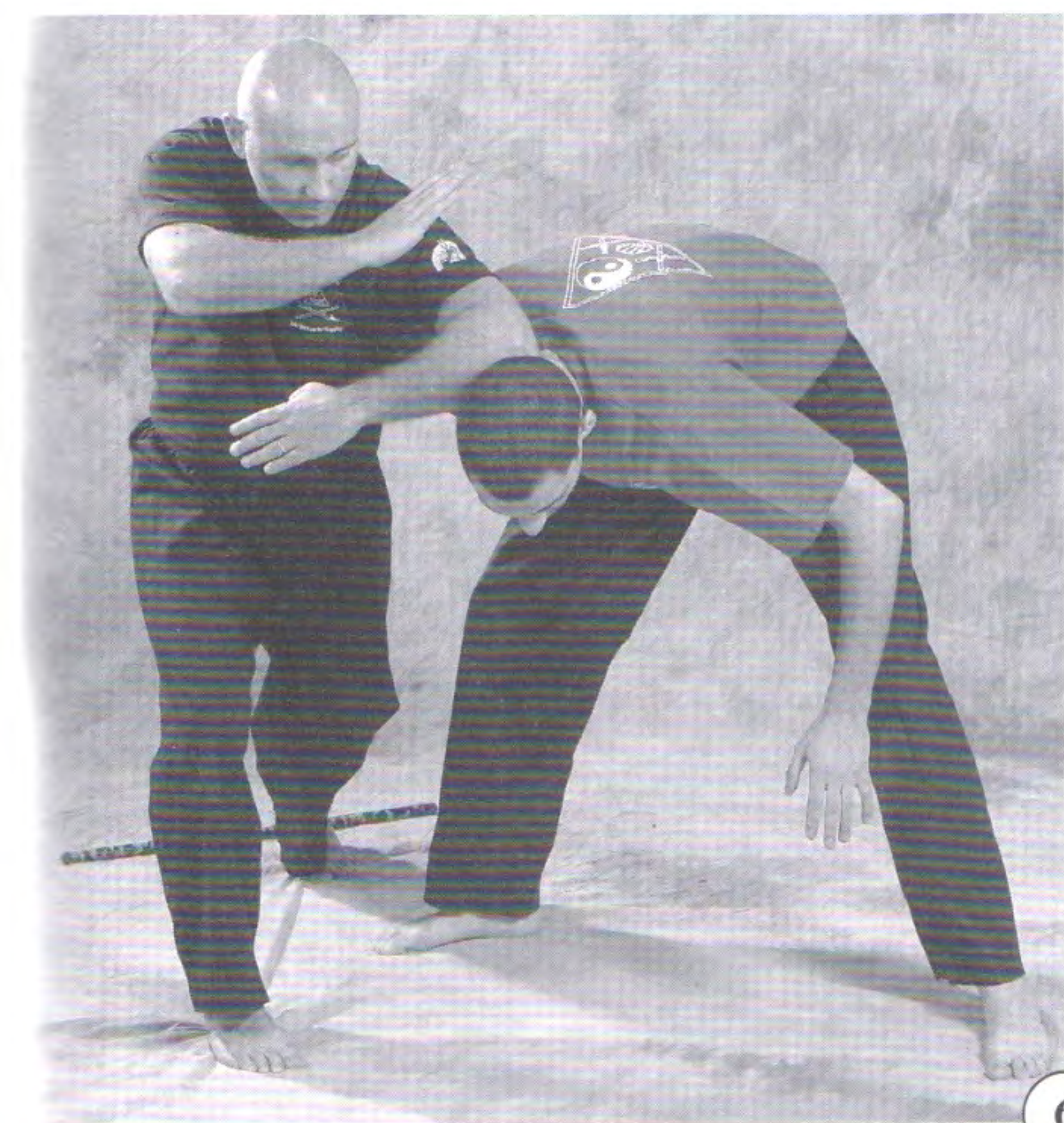
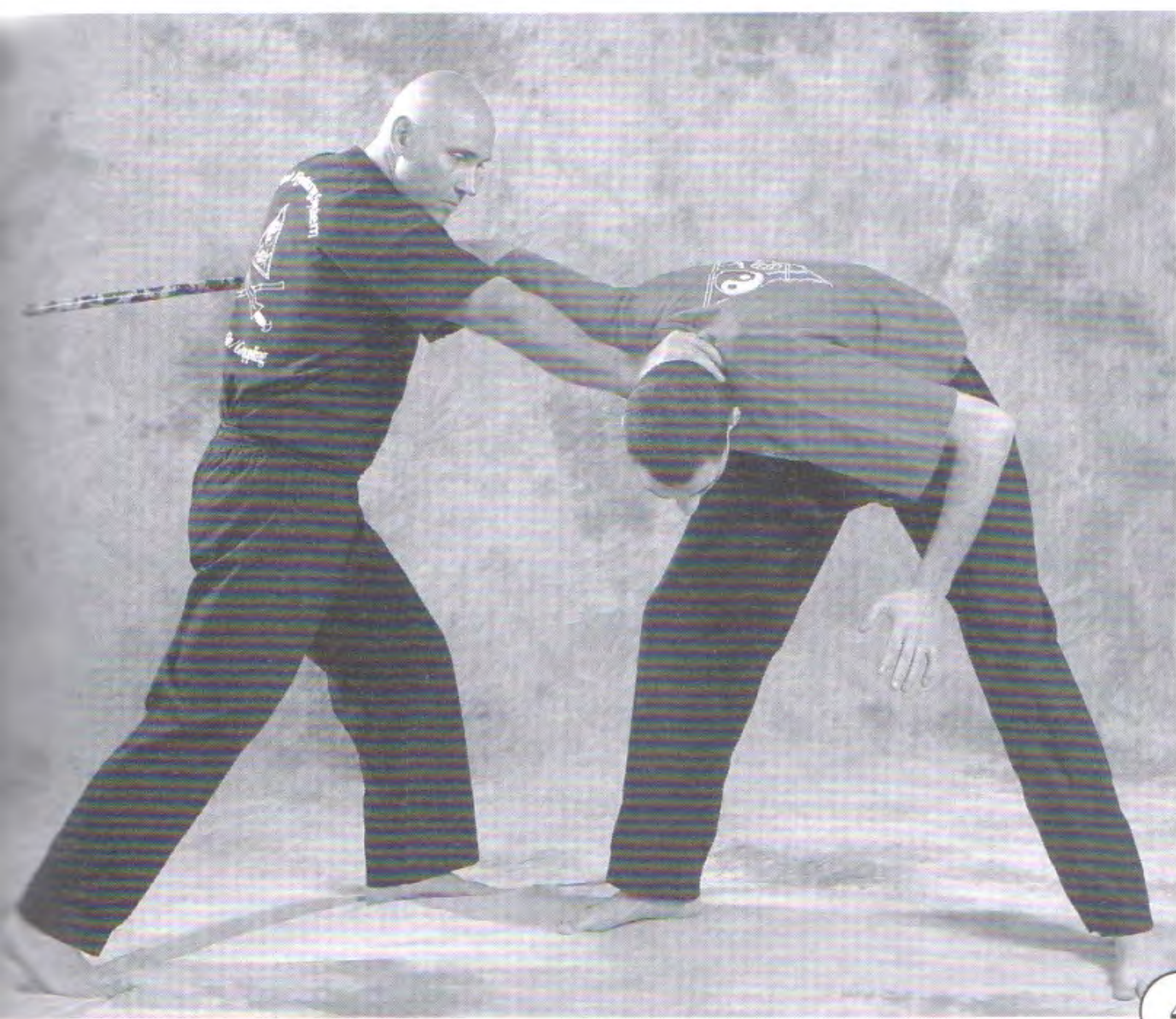
# I. Mains nues contre bâton

## ENCHAÎNEMENT N° 1

- 1- Eric est face à Tristan armé d'un bâton.
- 2- Eric bloque l'attaque et pique à la gorge simultanément.
- 3- Eric casse la distance en enchaînant par un coup de coude.
- 4- Enroulement du bras armé et décalage.
- 5- Coup de genou.
- 6- Eric enchaîne par un coup de coude.
- 7- Coup de genou.



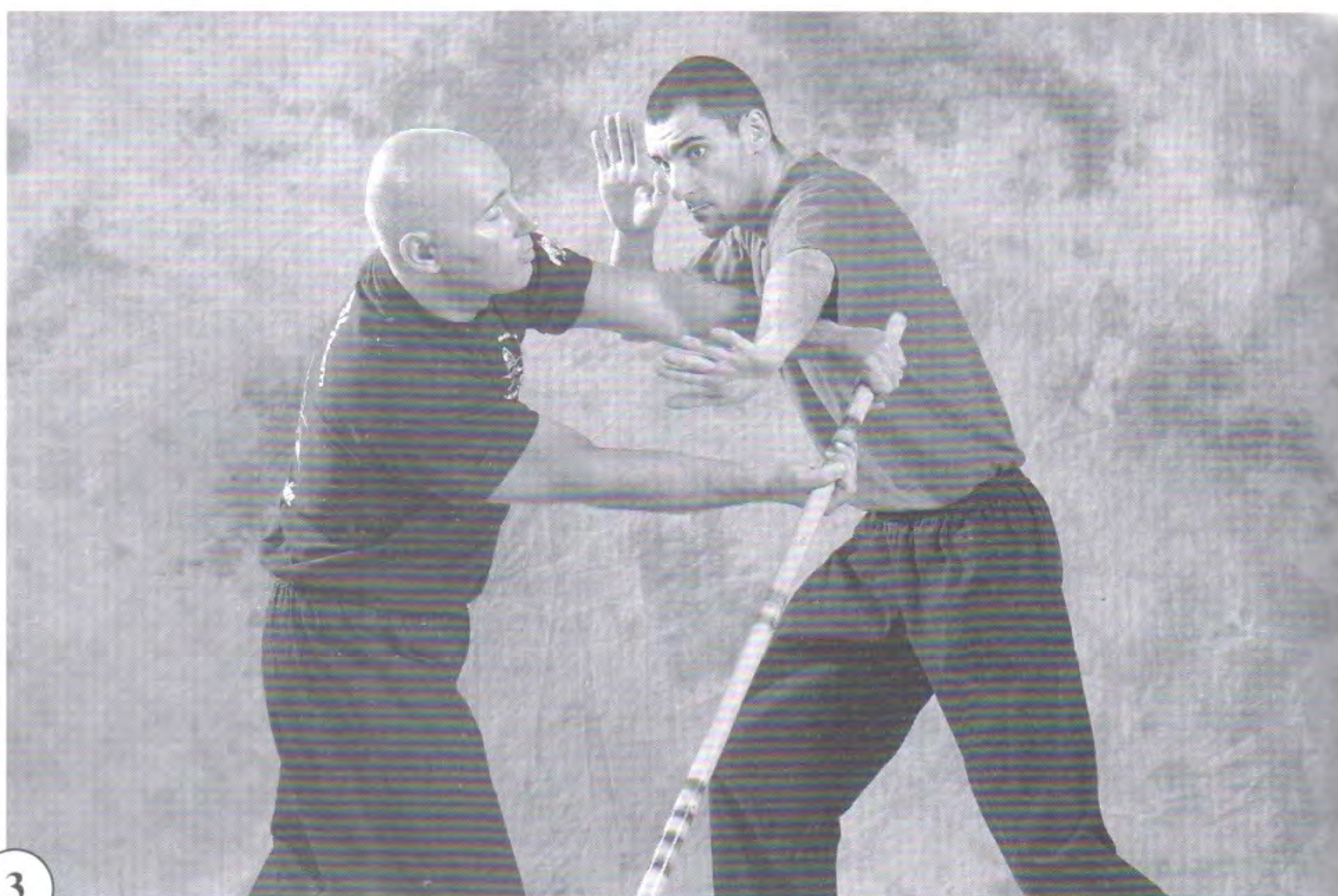
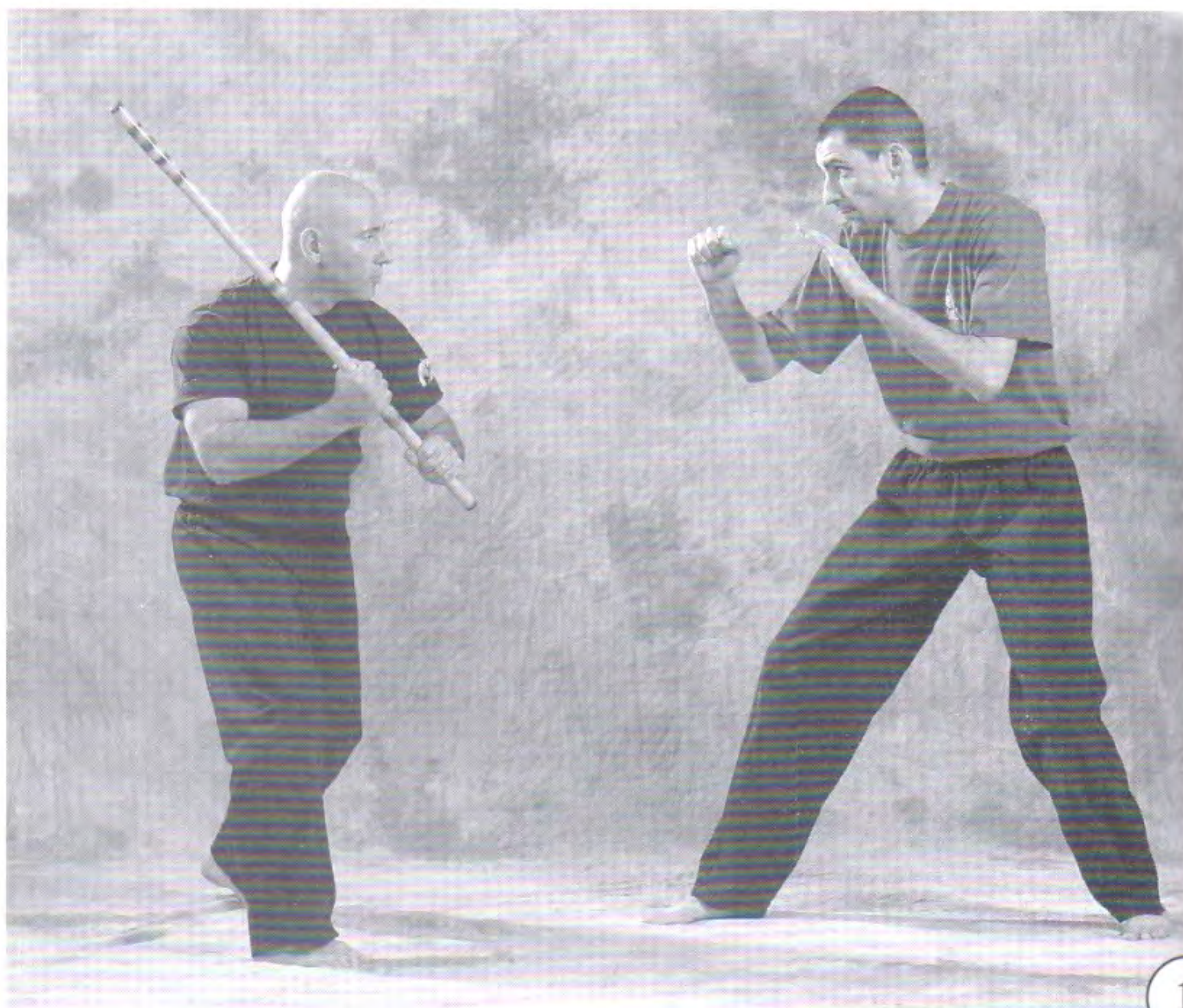




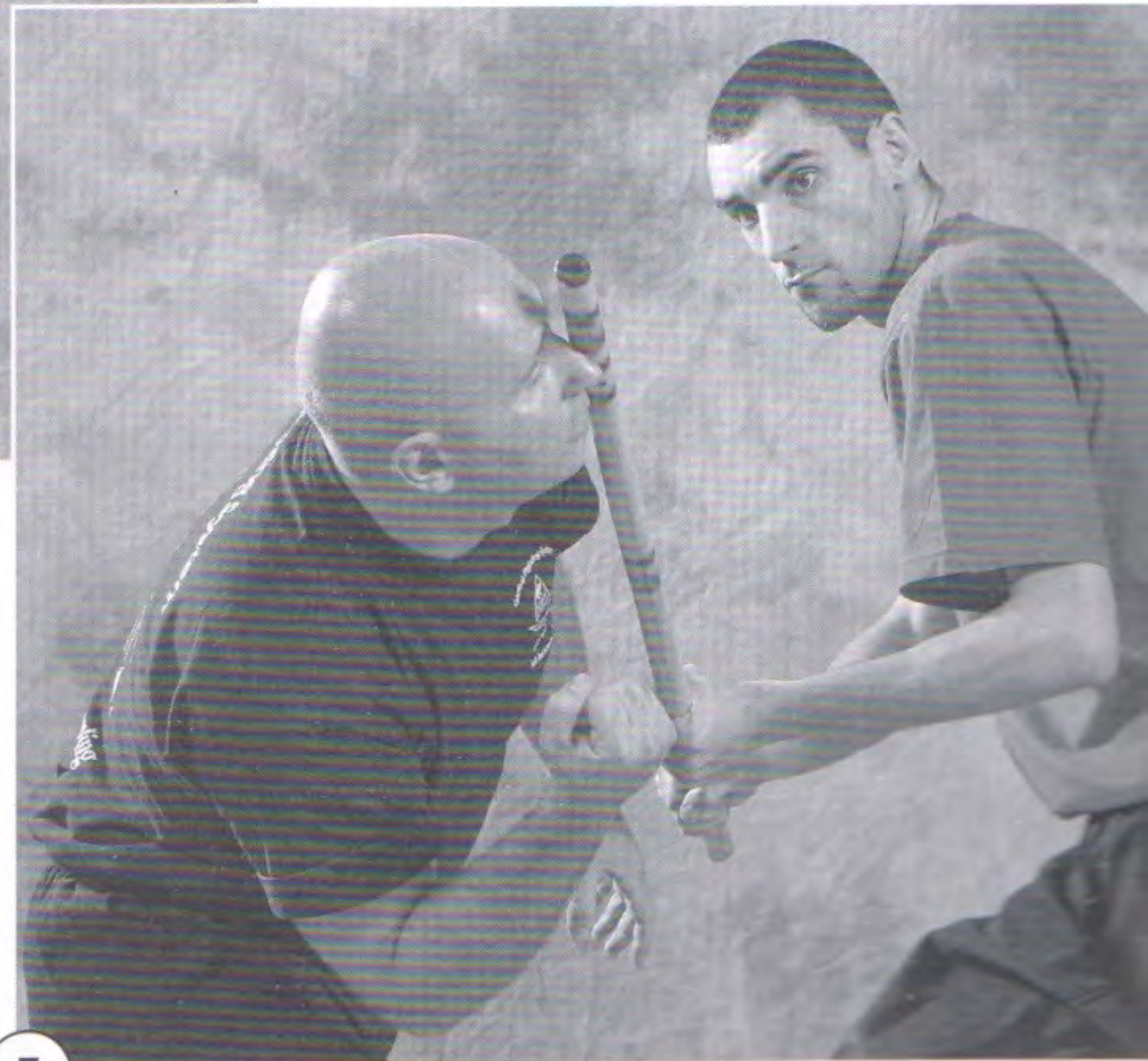
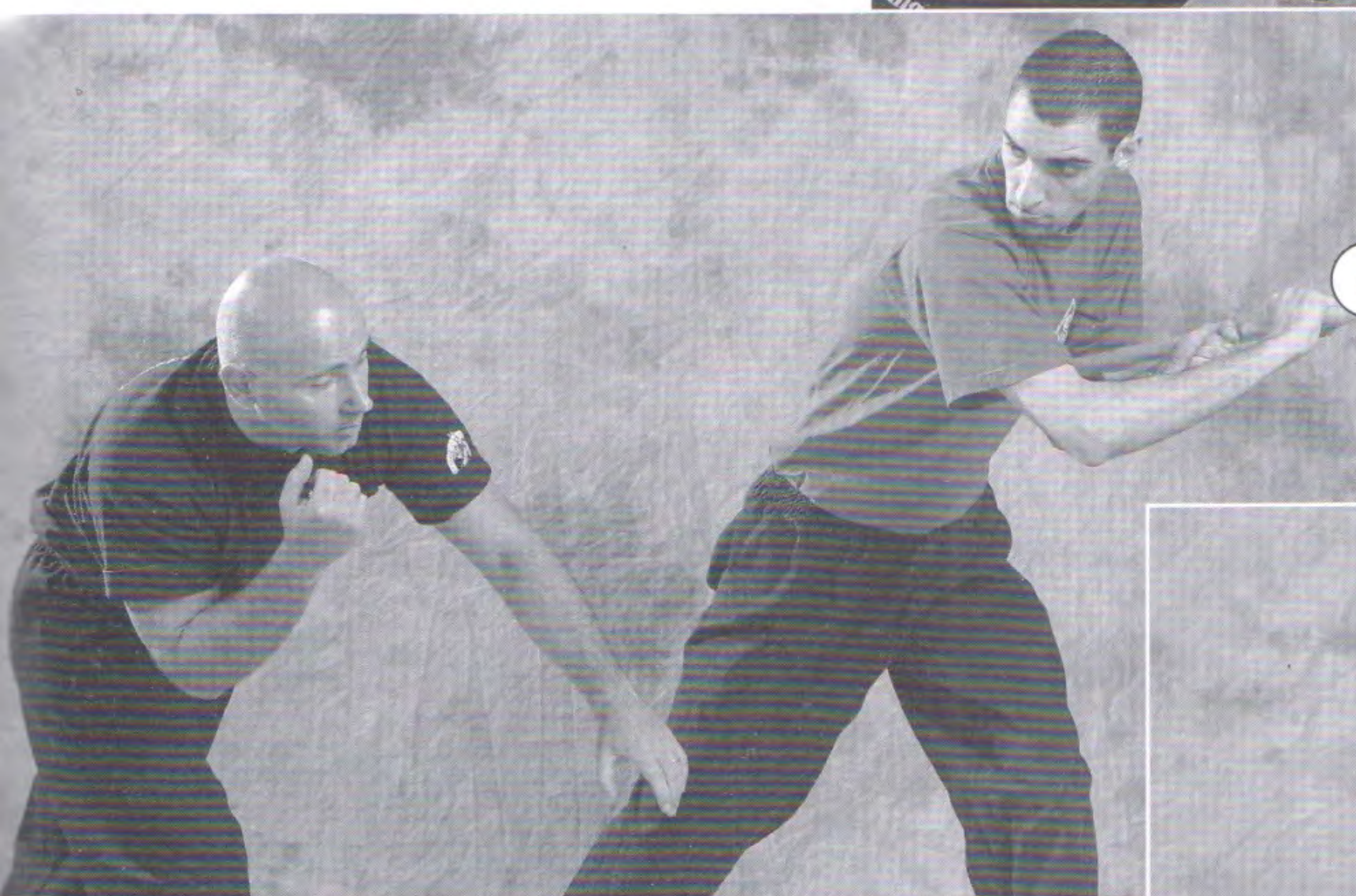
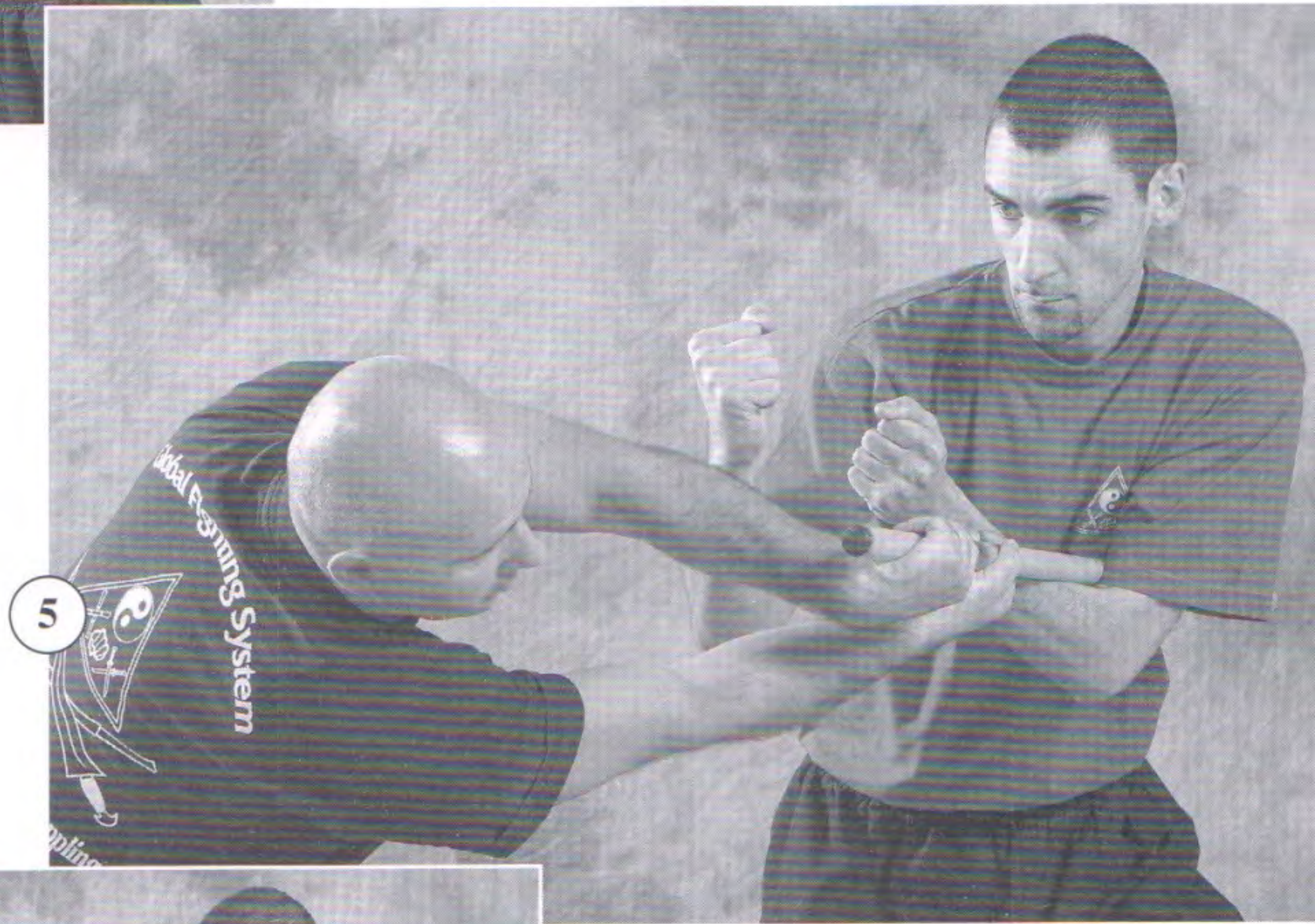
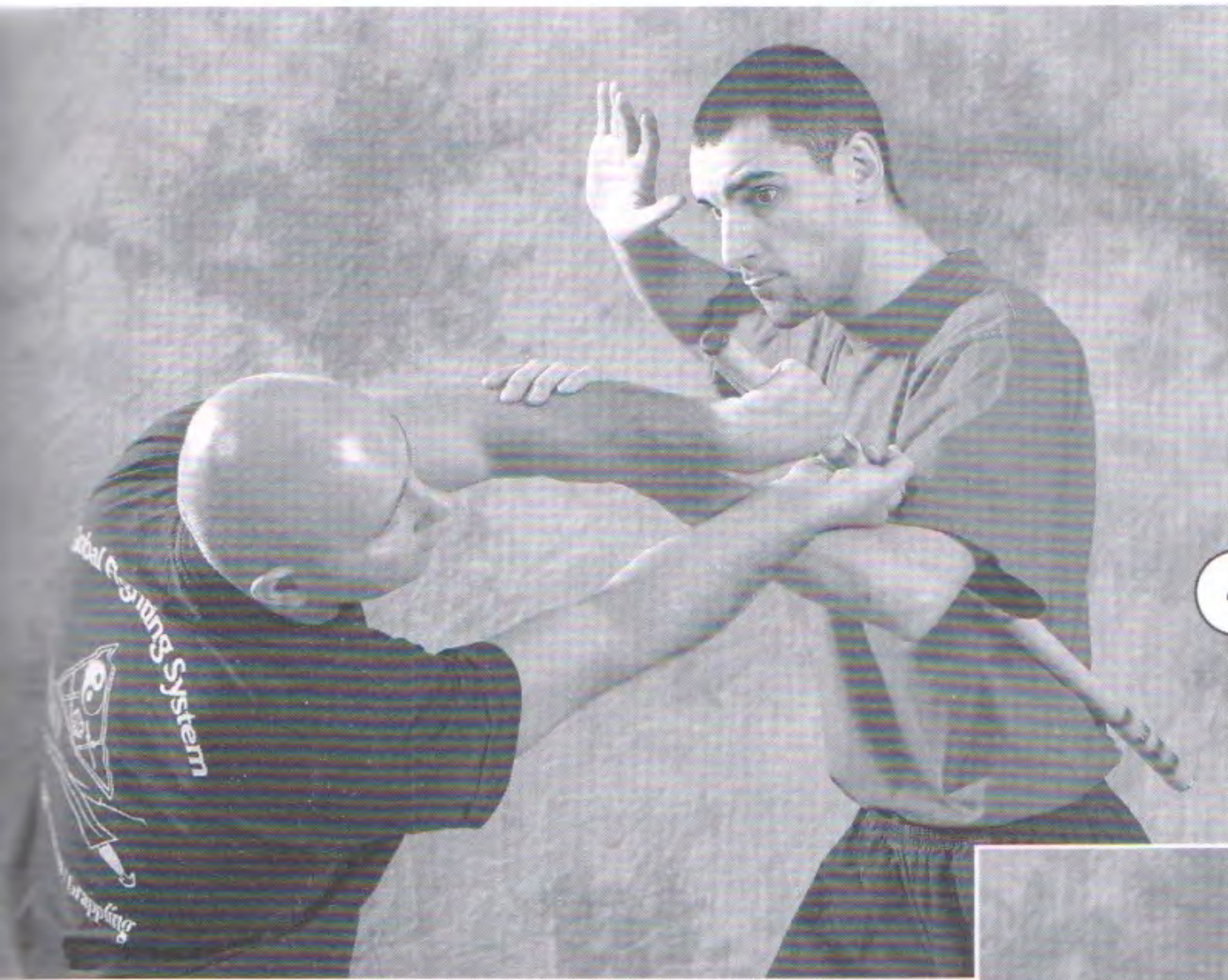


## ENCHAÎNEMENT N° 2

- 1- Eric est armé d'un gros bâton.
- 2- Tristan bloque avec le coude et pique aux yeux simultanément.
- 3- Temps intermédiaire.
- 4- Enroulement des deux bras (snake).
- 5- Désarmement.
- 6- Saisie du bâton.
- 7- Et riposte à la tête.









## ENCHAÎNEMENT N° 3

1- Eric est face à Tristan qui est armé d'un bâton.

2- Eric bloque et saisie la main armée, tout en piquant aux yeux.

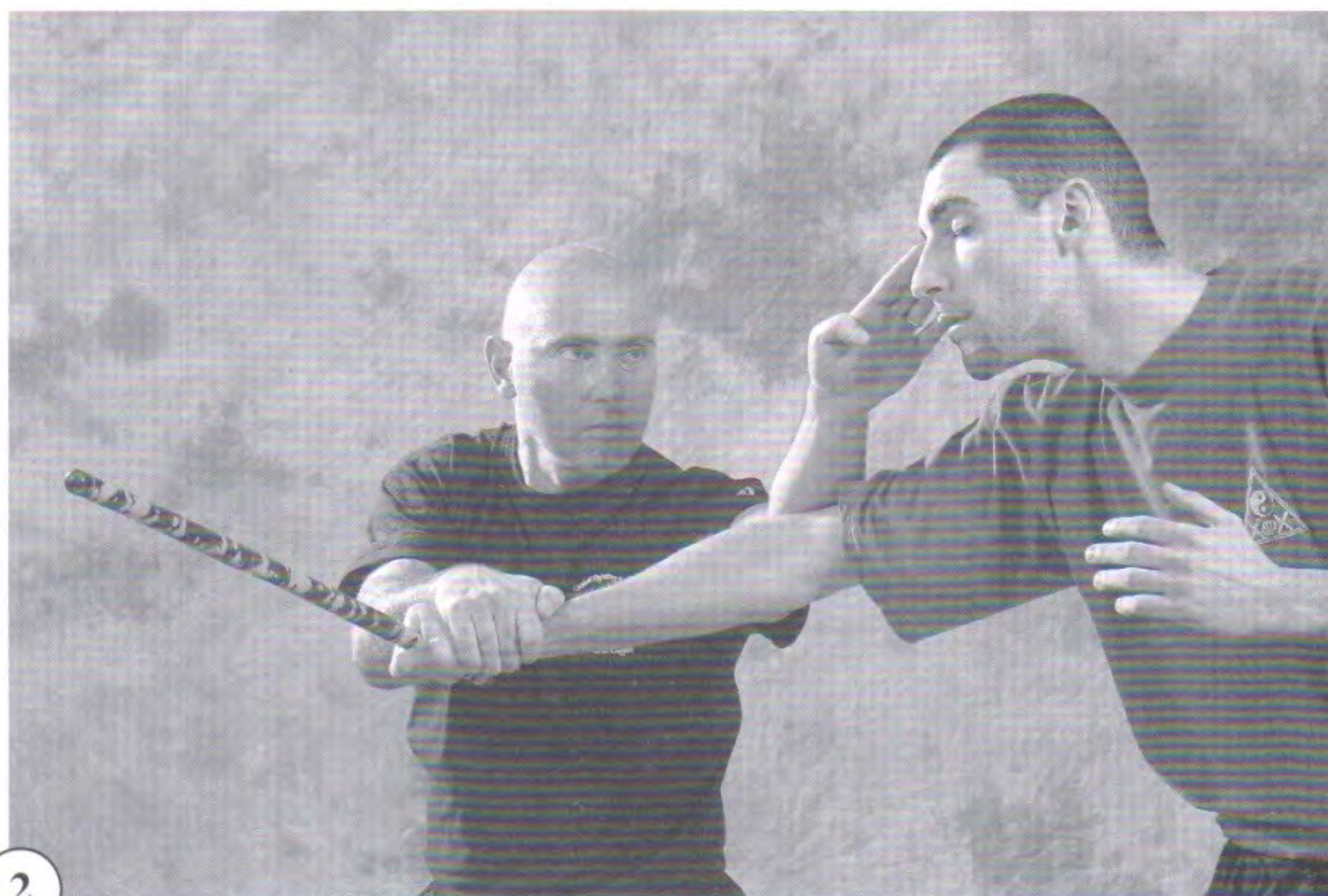
3- Rotation du poignet.

4- Désarmement par pression sur la main armée.

5- Frappe au niveau du coude et clé de bras.



1



2

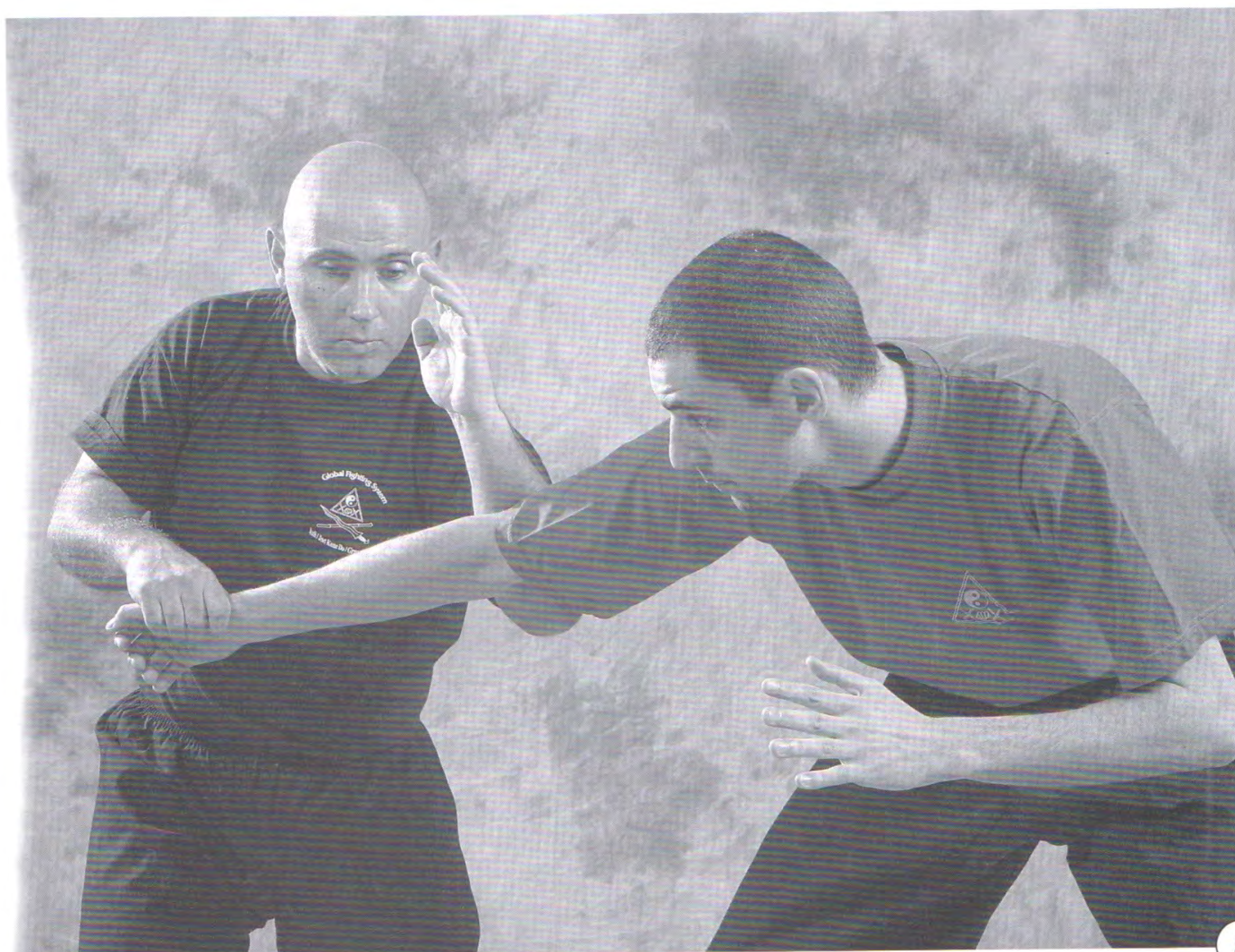


3



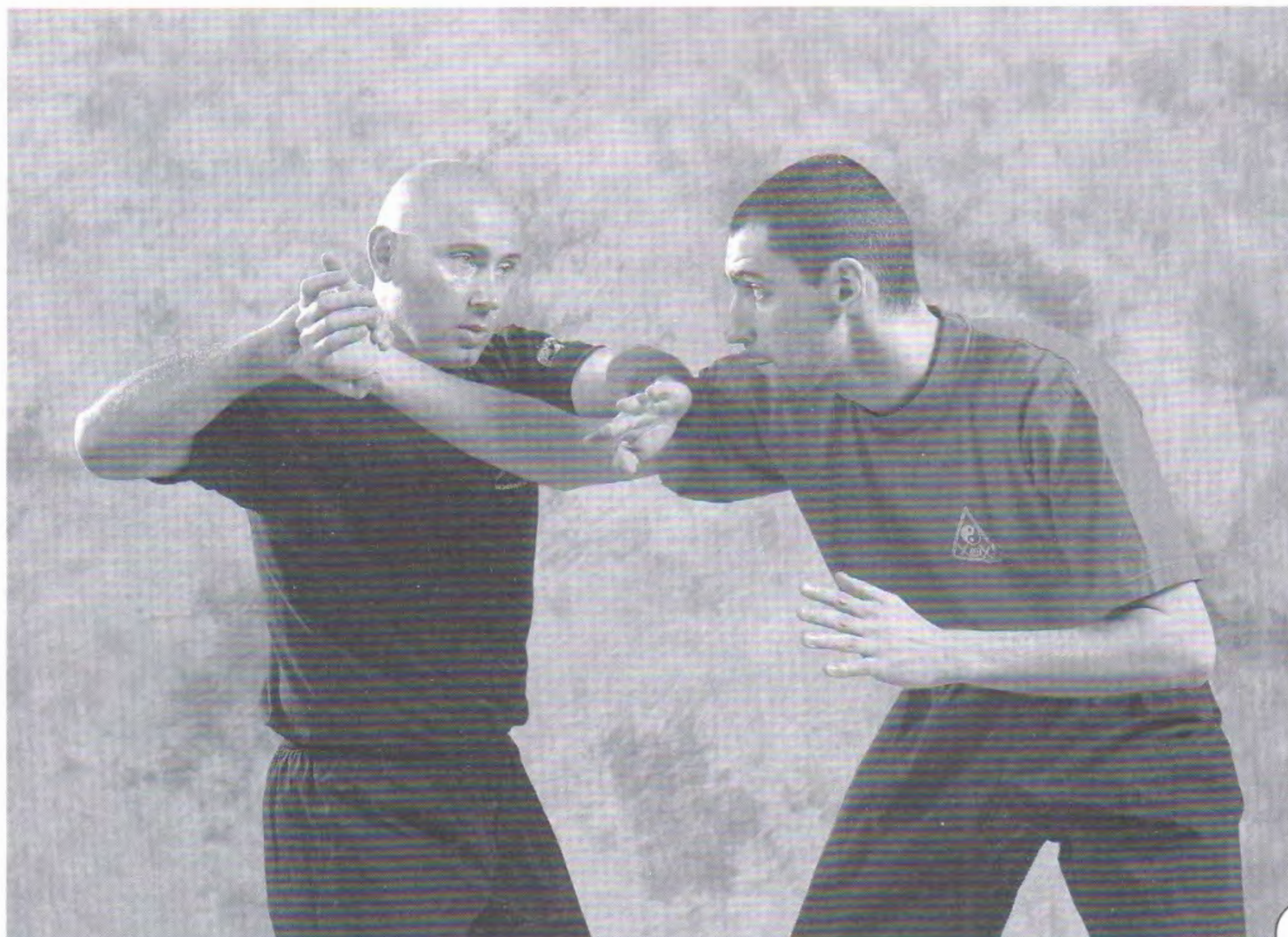


4



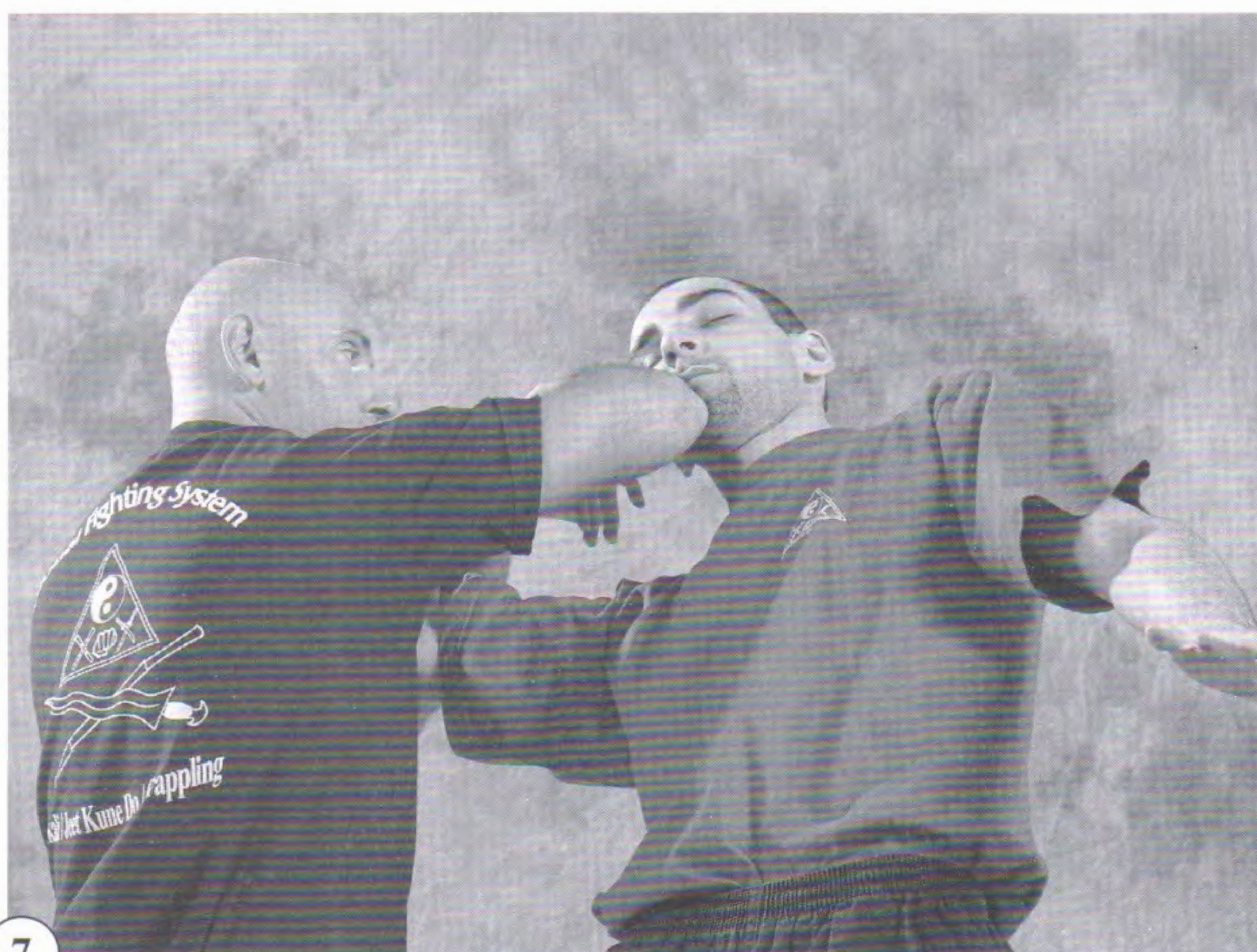
5



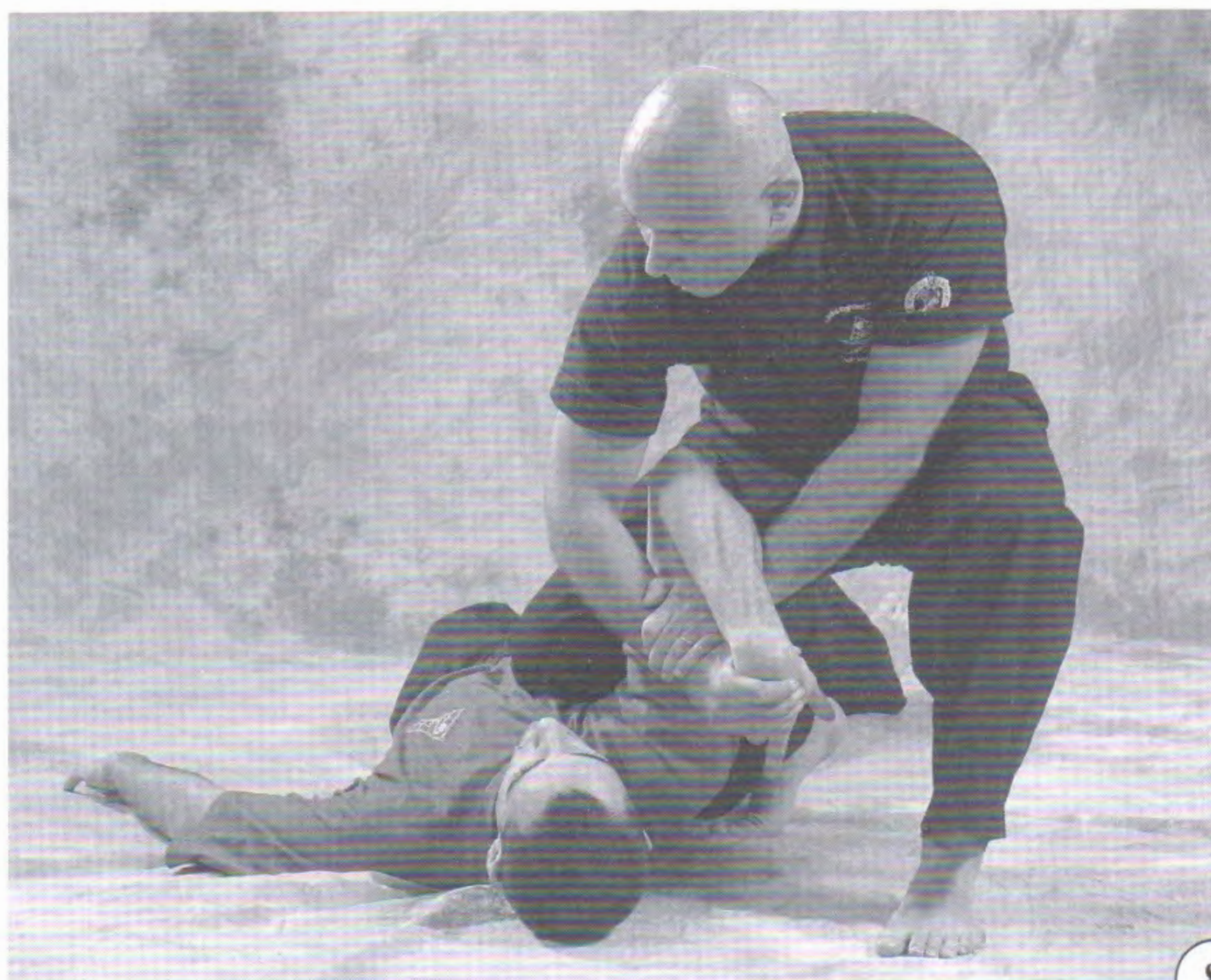


6

6- Temps  
intermédiaire.  
7- Frappe avec le  
coude et clé d'épaule.  
8- Amené au sol.  
9- Clé d'épaule et  
contrôle de la tête.  
10- Enroulement du  
bras et coup de  
coude.

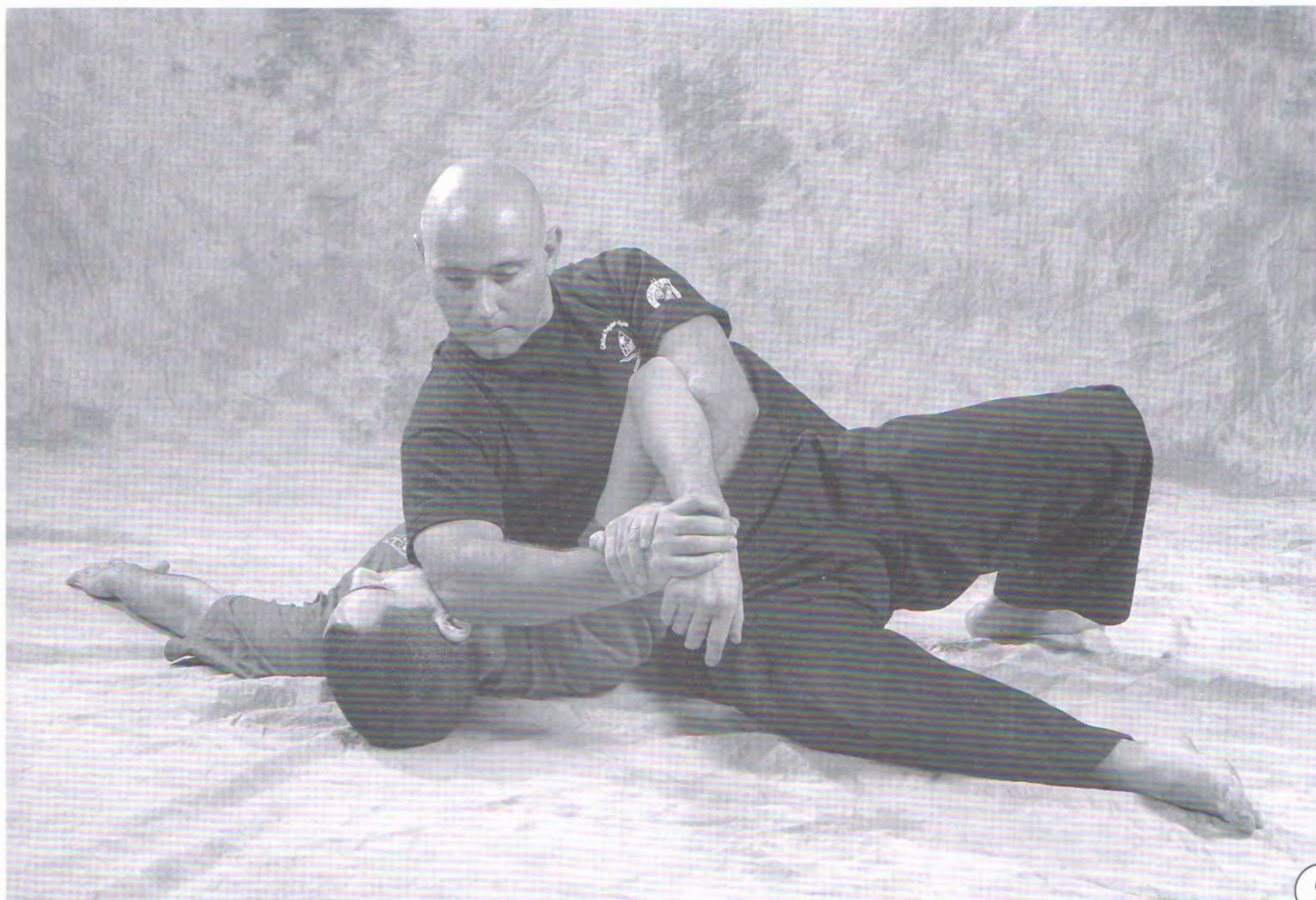


7

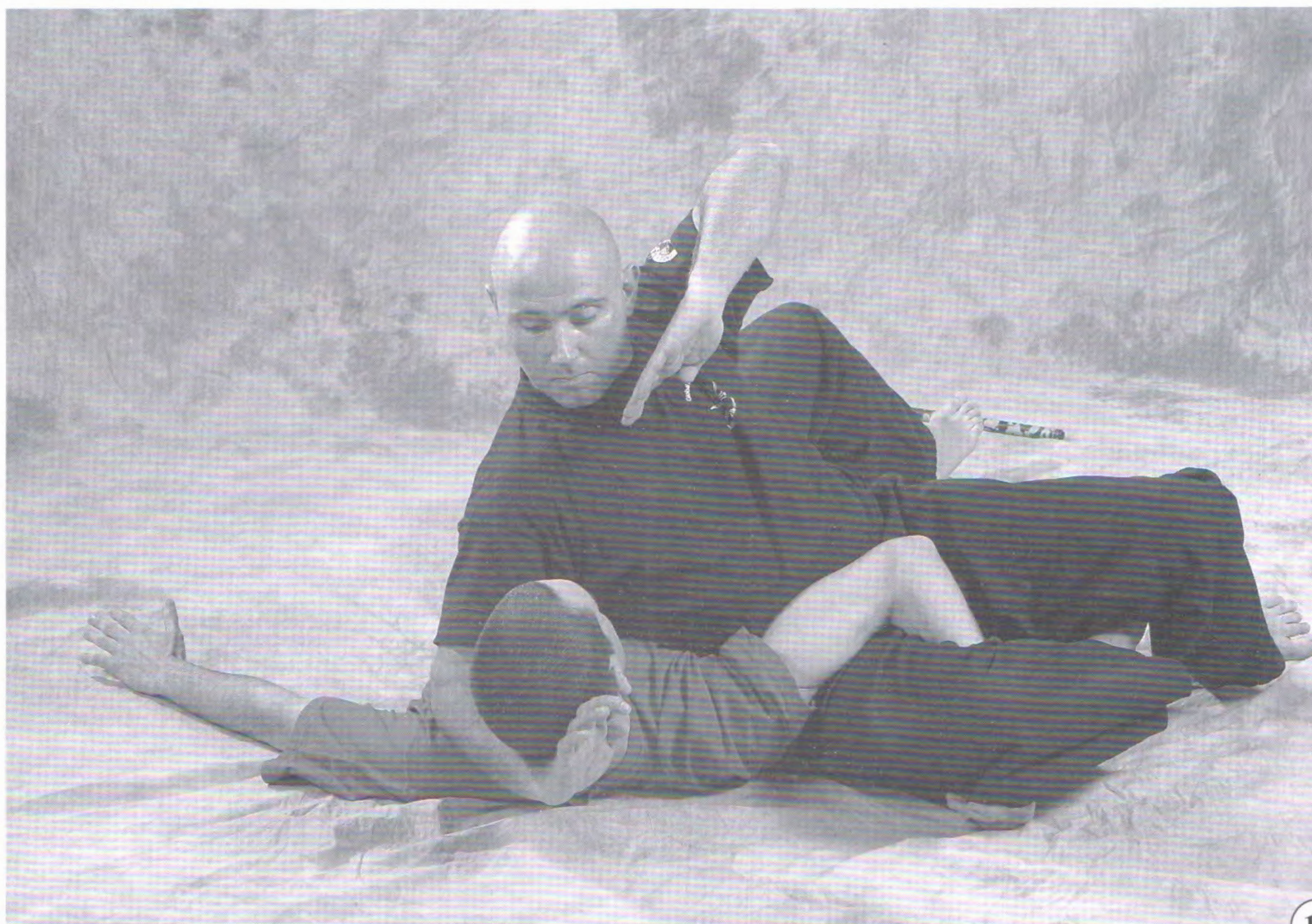


8





9

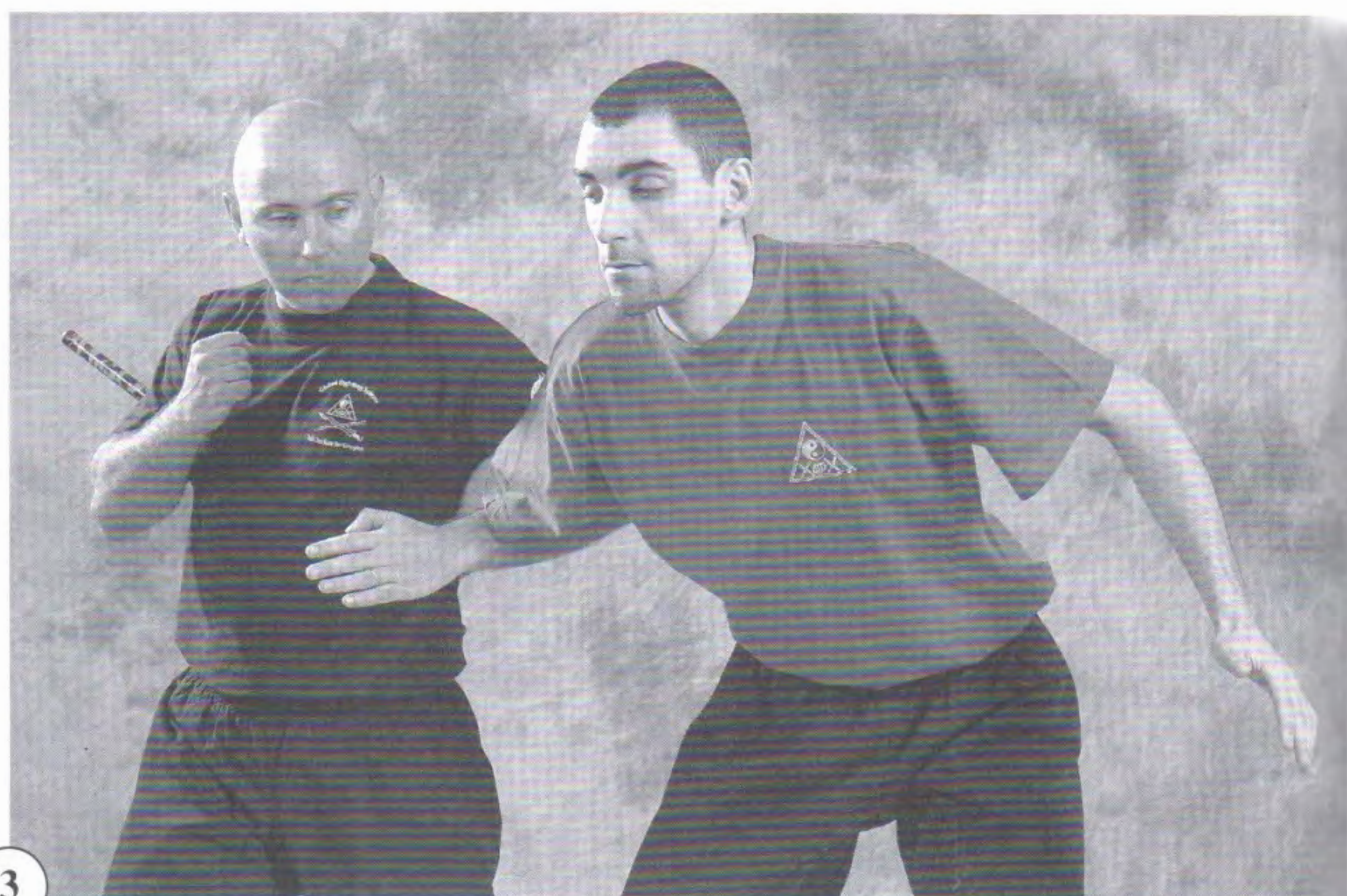
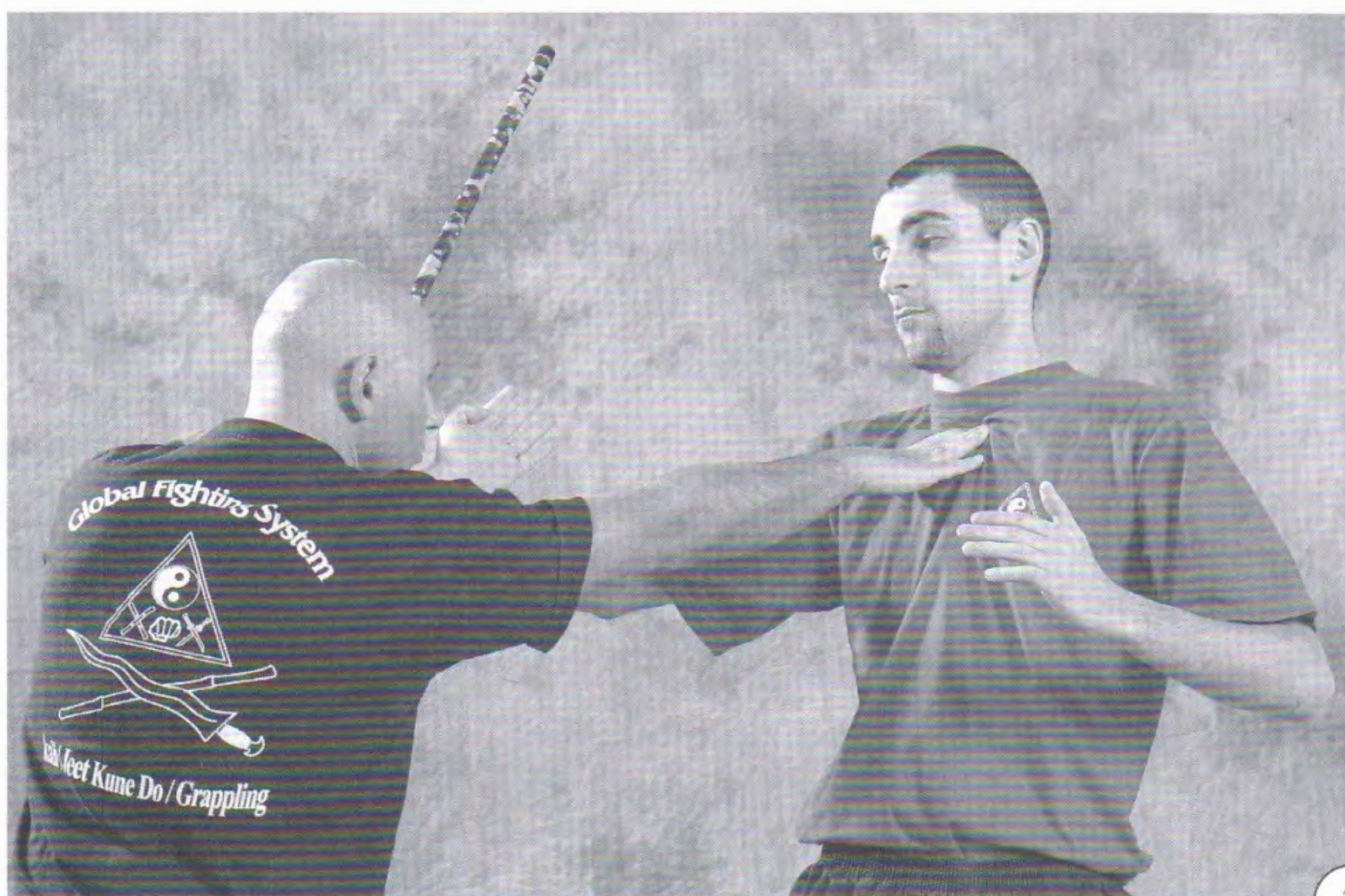
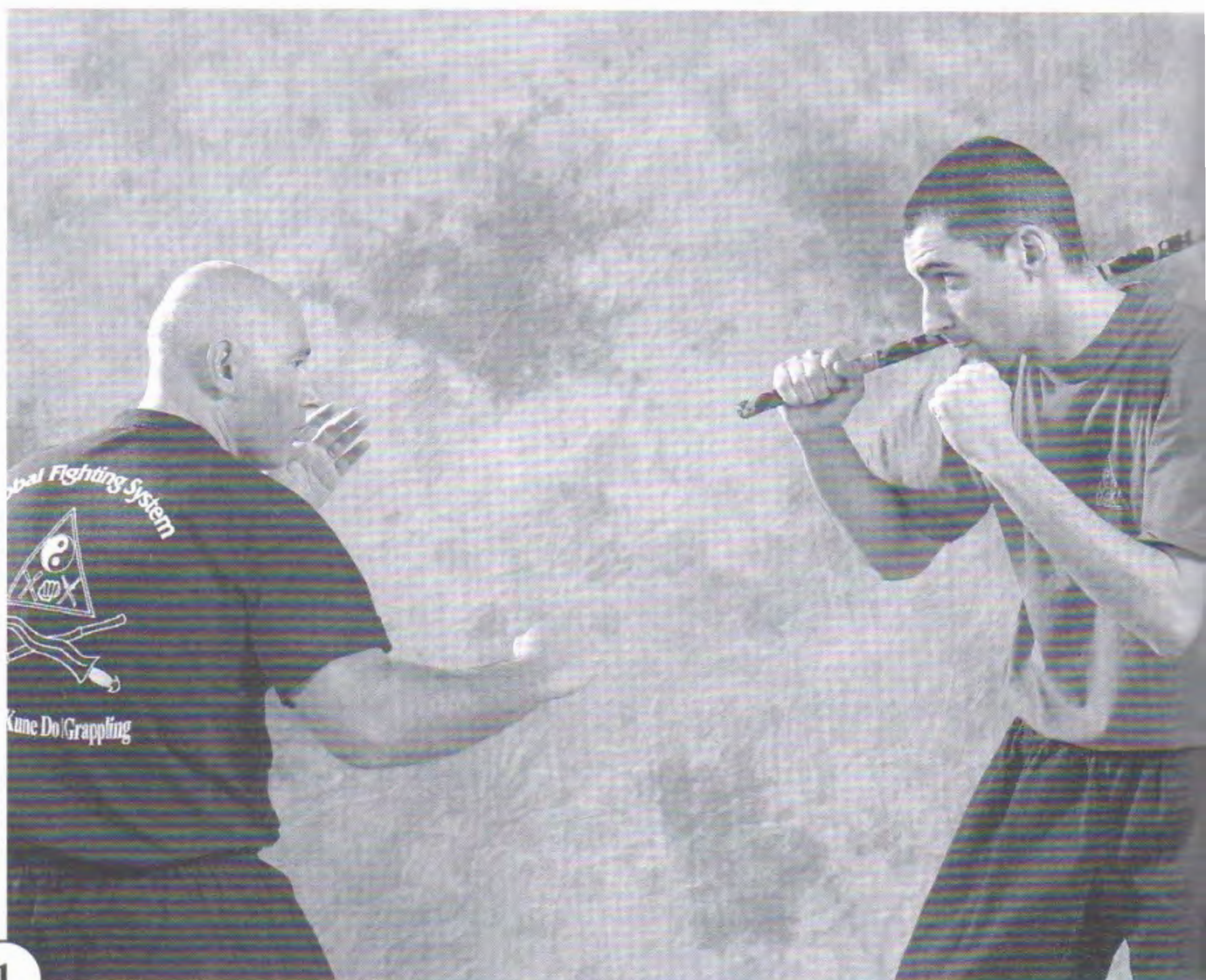


10

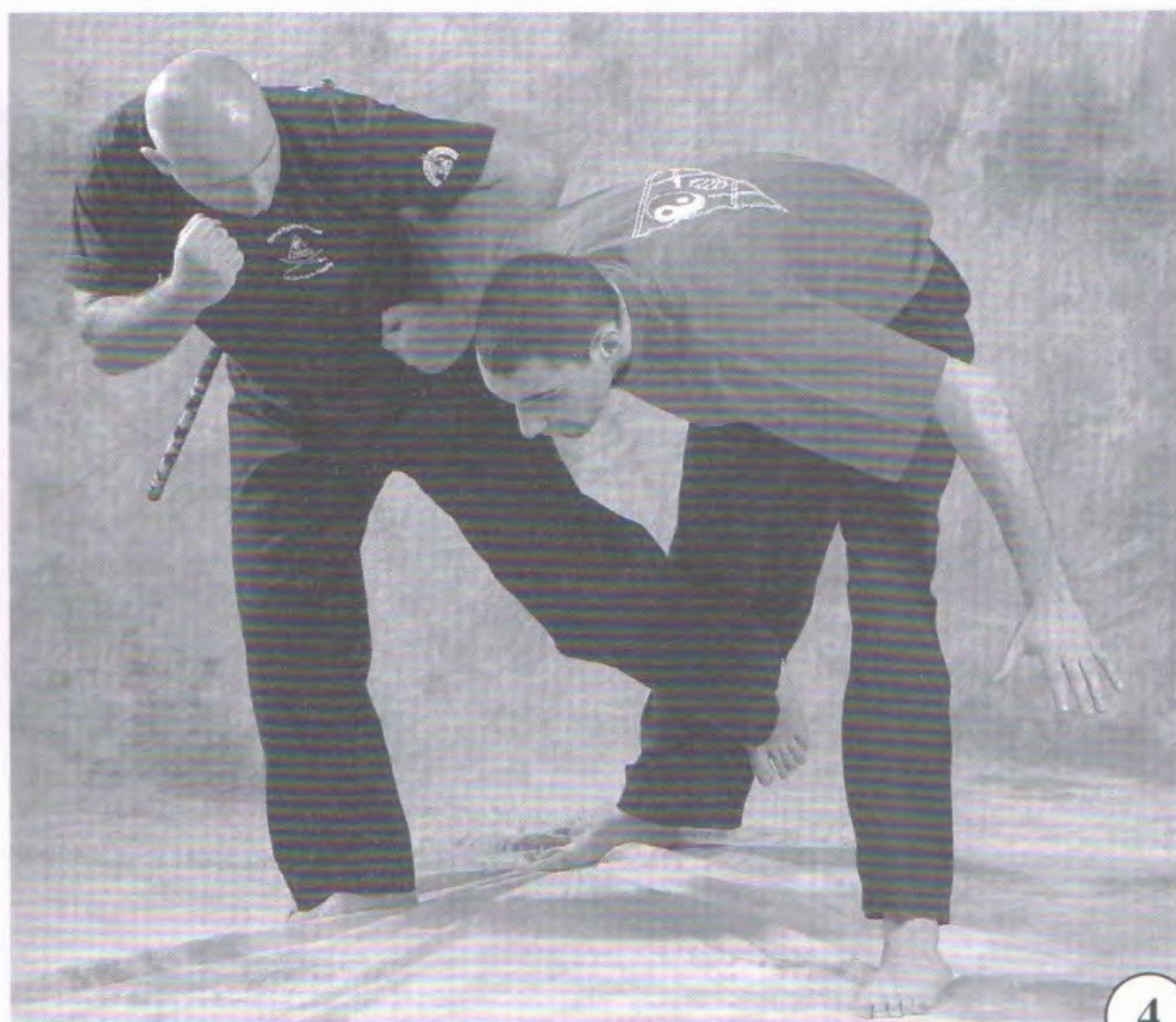


## ENCHAÎNEMENT N° 4

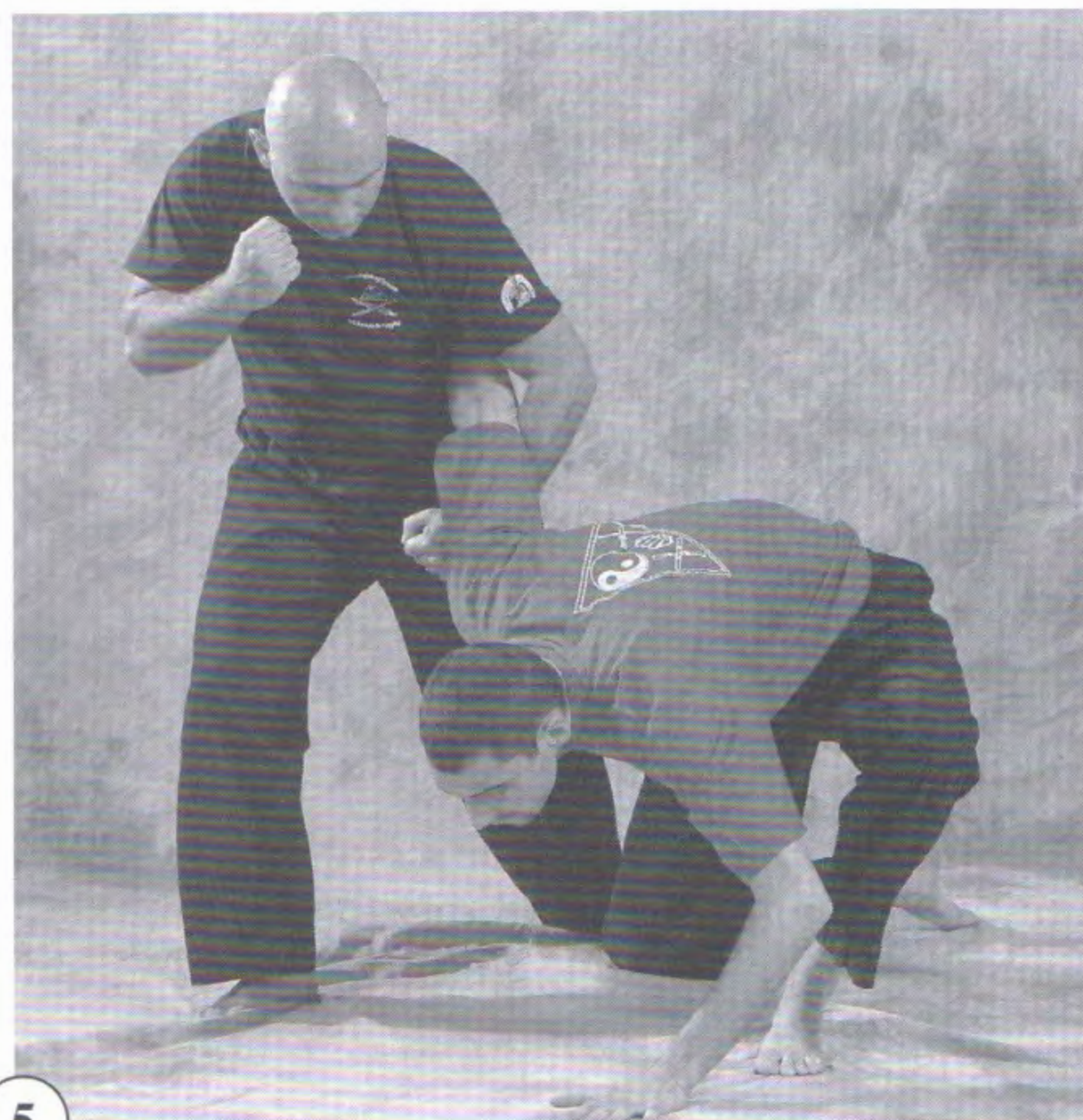
- 1- Eric est face à Tristan qui est armé d'un bâton.
- 2- Blocage et pique à la gorge.
- 3- Enroulement du bras armé et clé de bras.
- 4- Balayage de la jambe.
- 5- Temps intermédiaire.
- 6- Enroulement de l'épaule avec la jambe.
- 7- Amené au sol et contrôle par clé d'épaule.







4



5



6

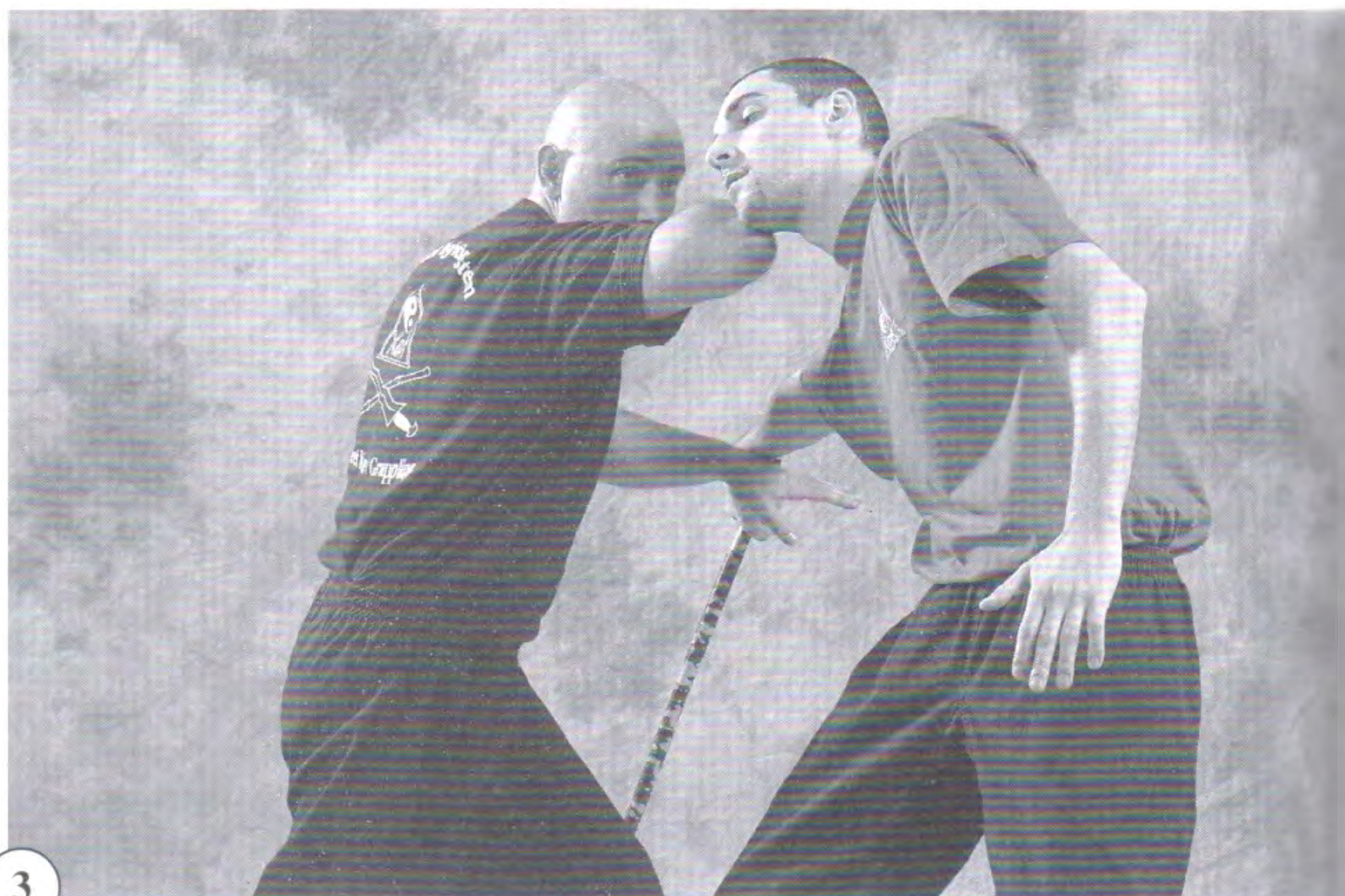
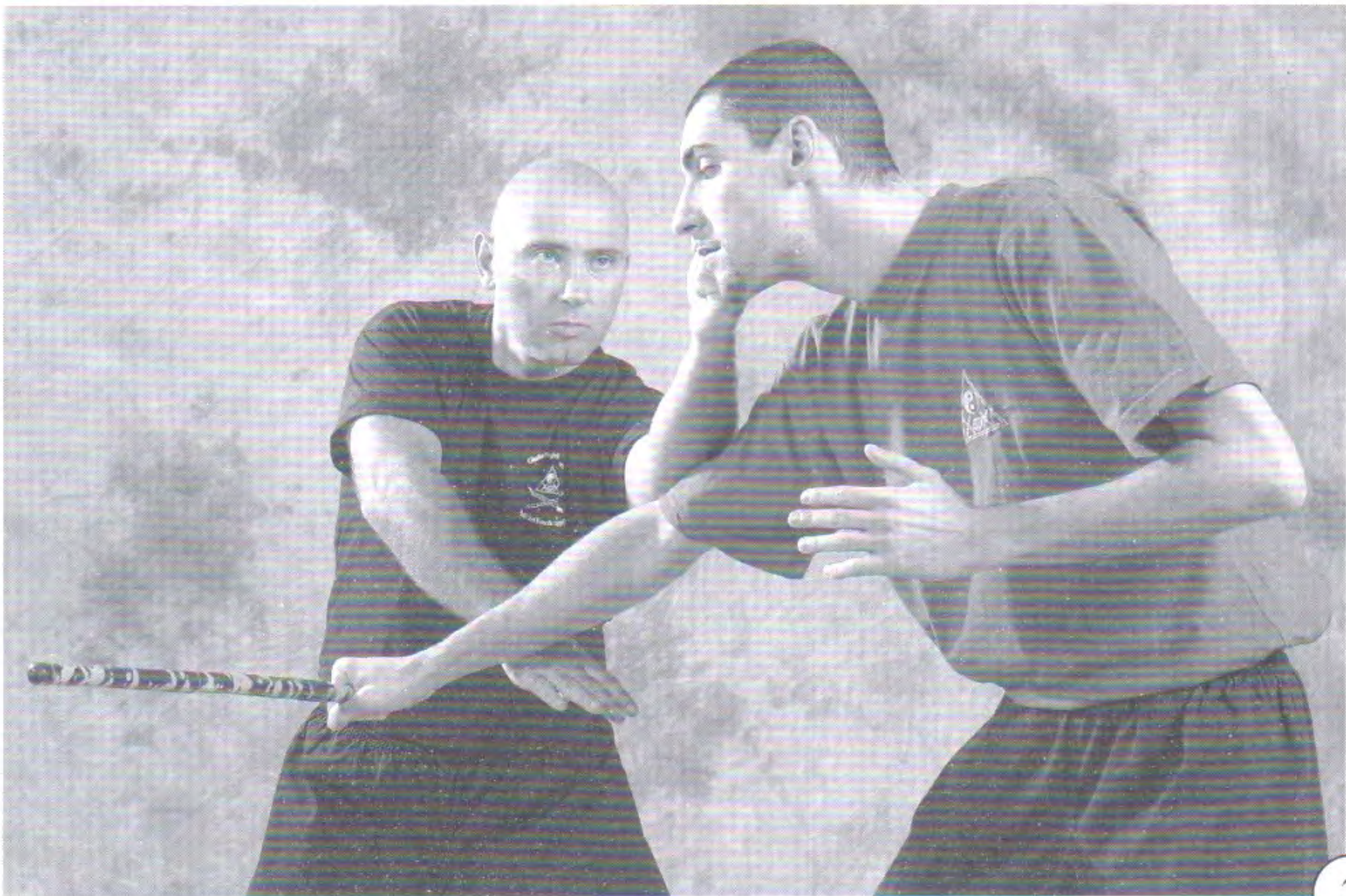
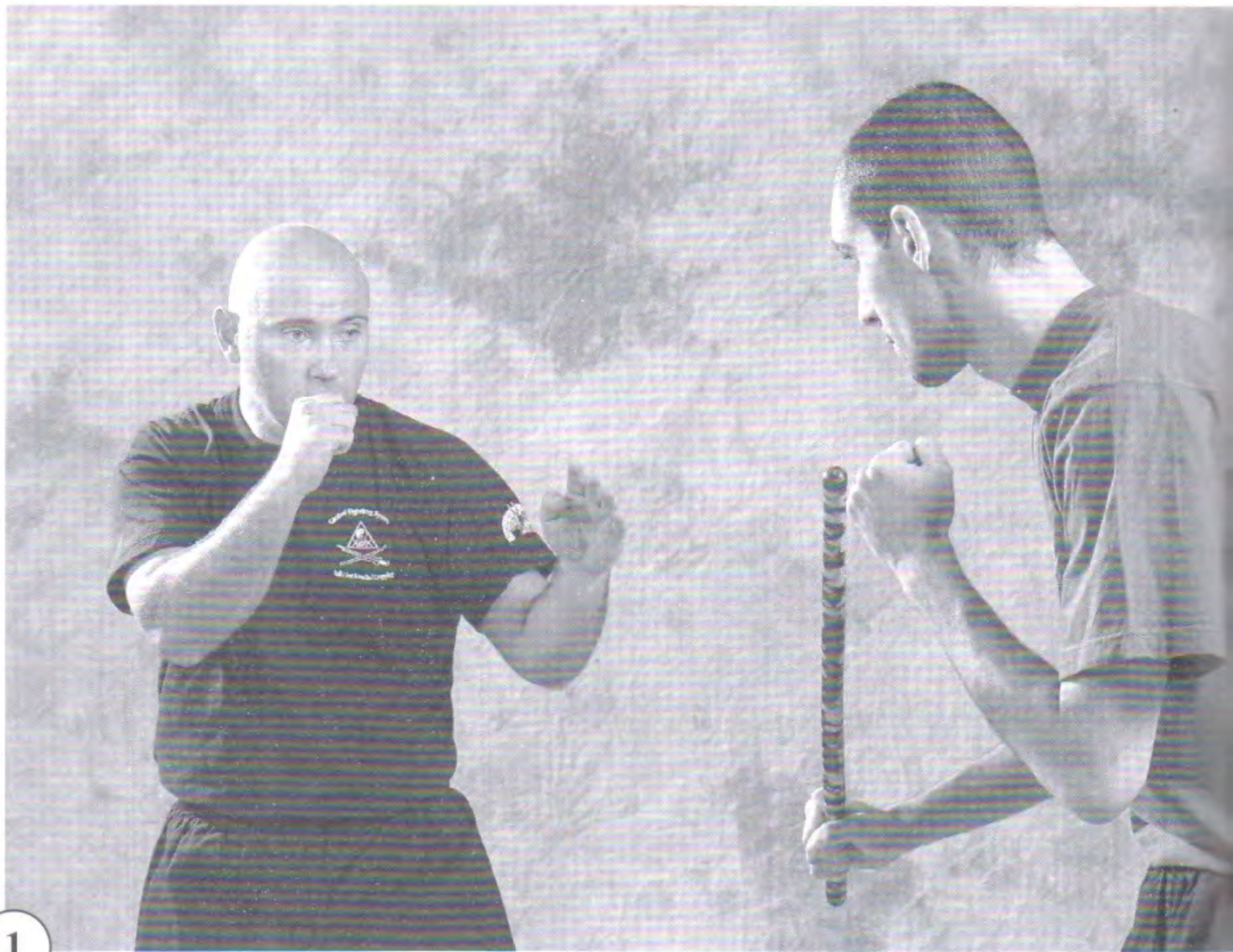


7

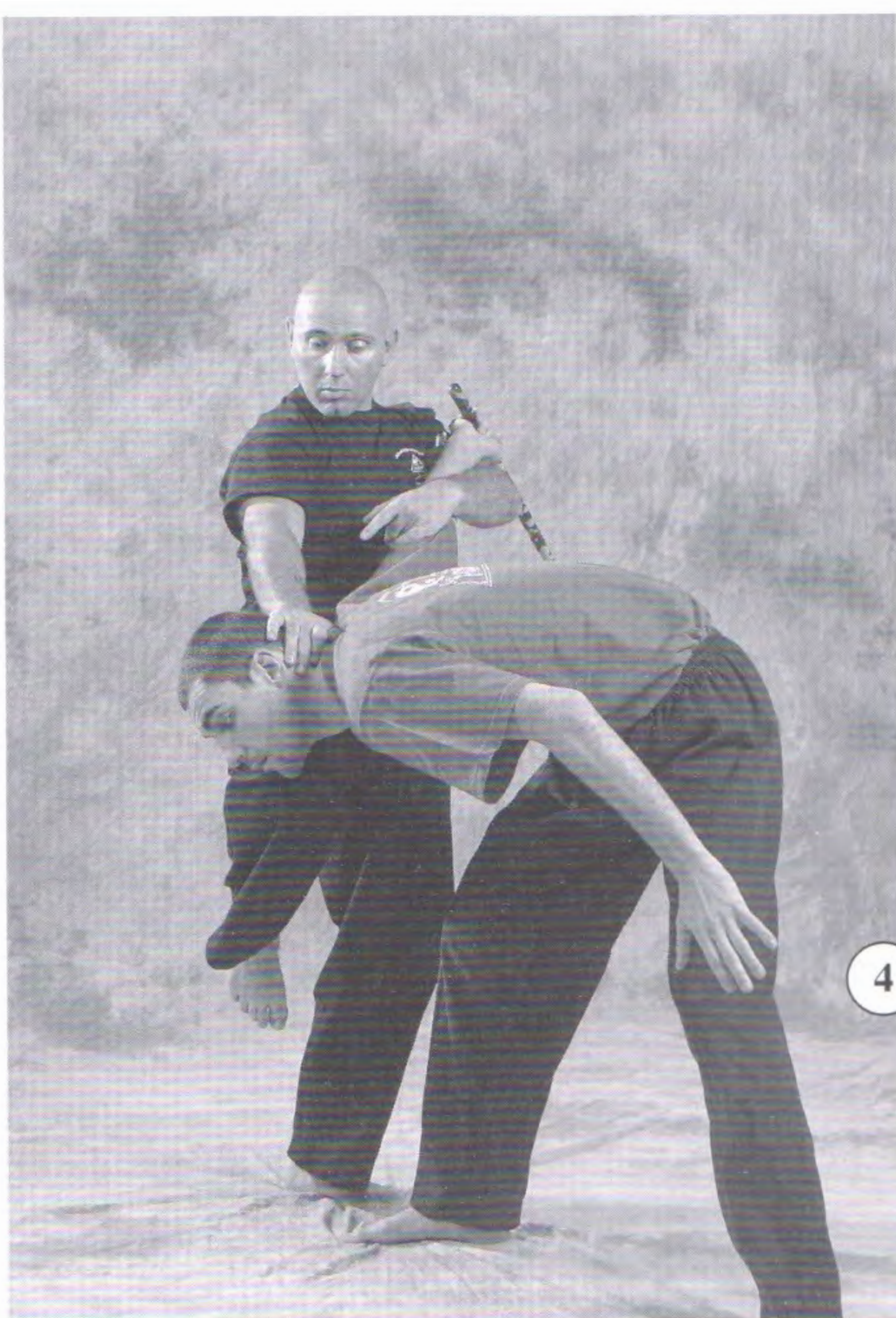


## ENCHAÎNEMENT N° 5

- 1- Eric et Tristan sont face à face.
- 2- Tristan attaque en angle 4, Eric bloque et riposte simultanément.
- 3- Eric écarte le bras armé et enchaîne avec le coude.
- 4- Et avec le genou.
- 5- Amené au sol par action sur la nuque (puter kempala).
- 6- Temps intermédiaire.
- 7- Clé d'épaule au sol.



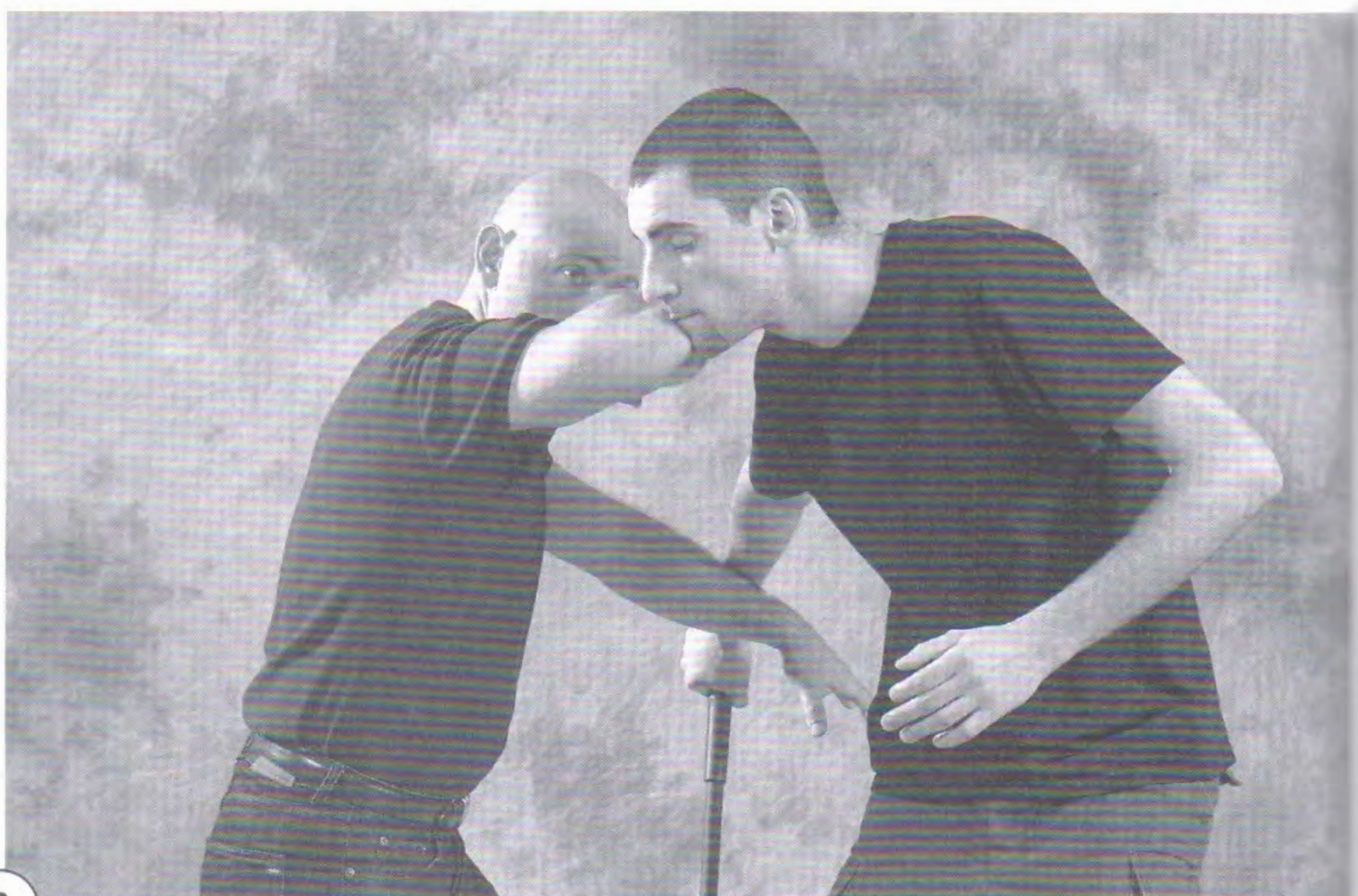
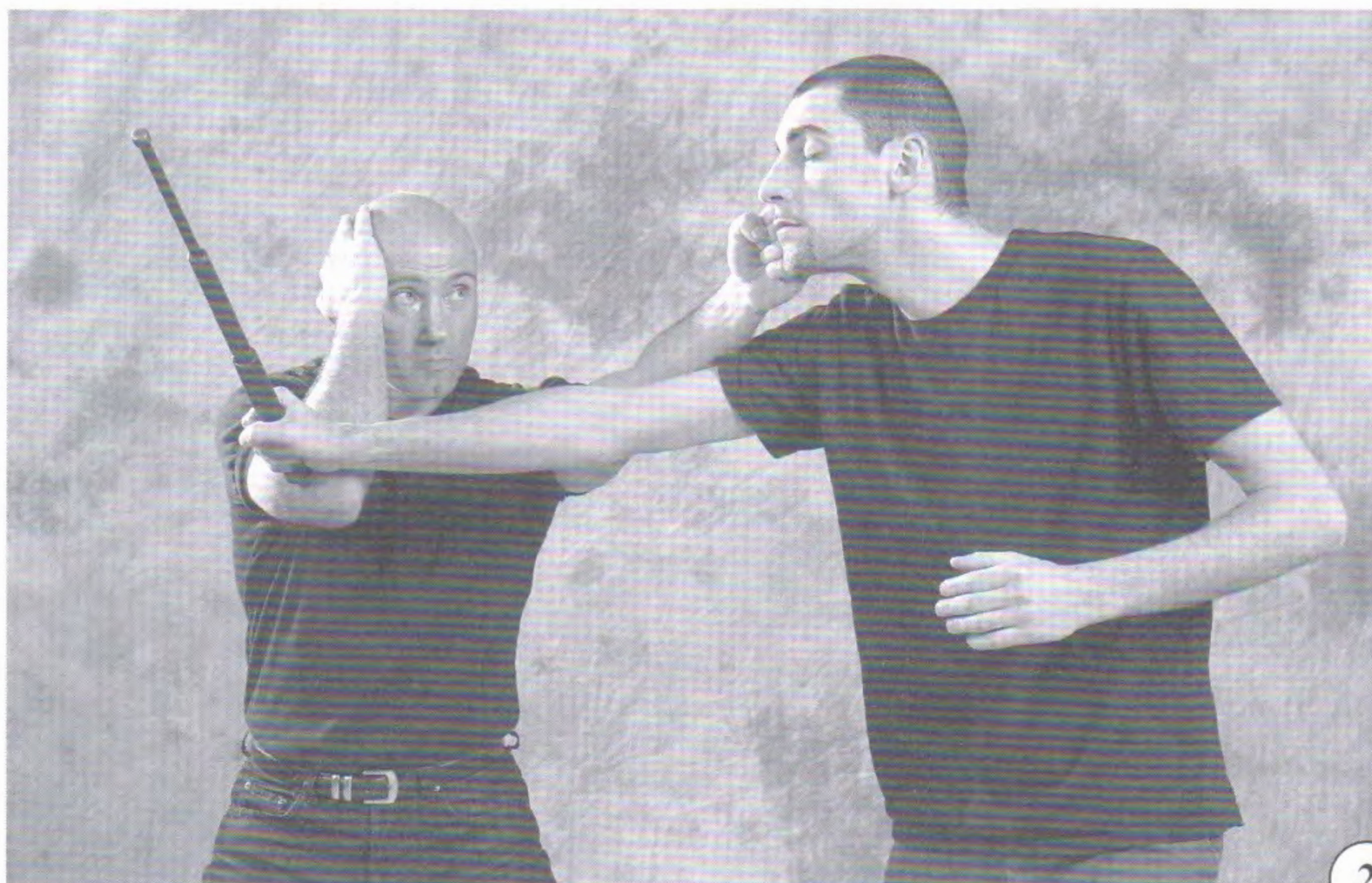






## ENCHAÎNEMENT N° 6

- 1- Eric fait face à Tristan qui est armé d'une matraque télescopique.
- 2- Tristan attaque en angle 2, Eric bloque et frappe simultanément.
- 3- Eric écarte le bras armé et frappe avec le coude.
- 4- Enroulement du bras et coup de genou.
- 5- Amené au sol par pression sur l'épaule.
- 6- Contrôle au sol.
- 7- Désarmement.







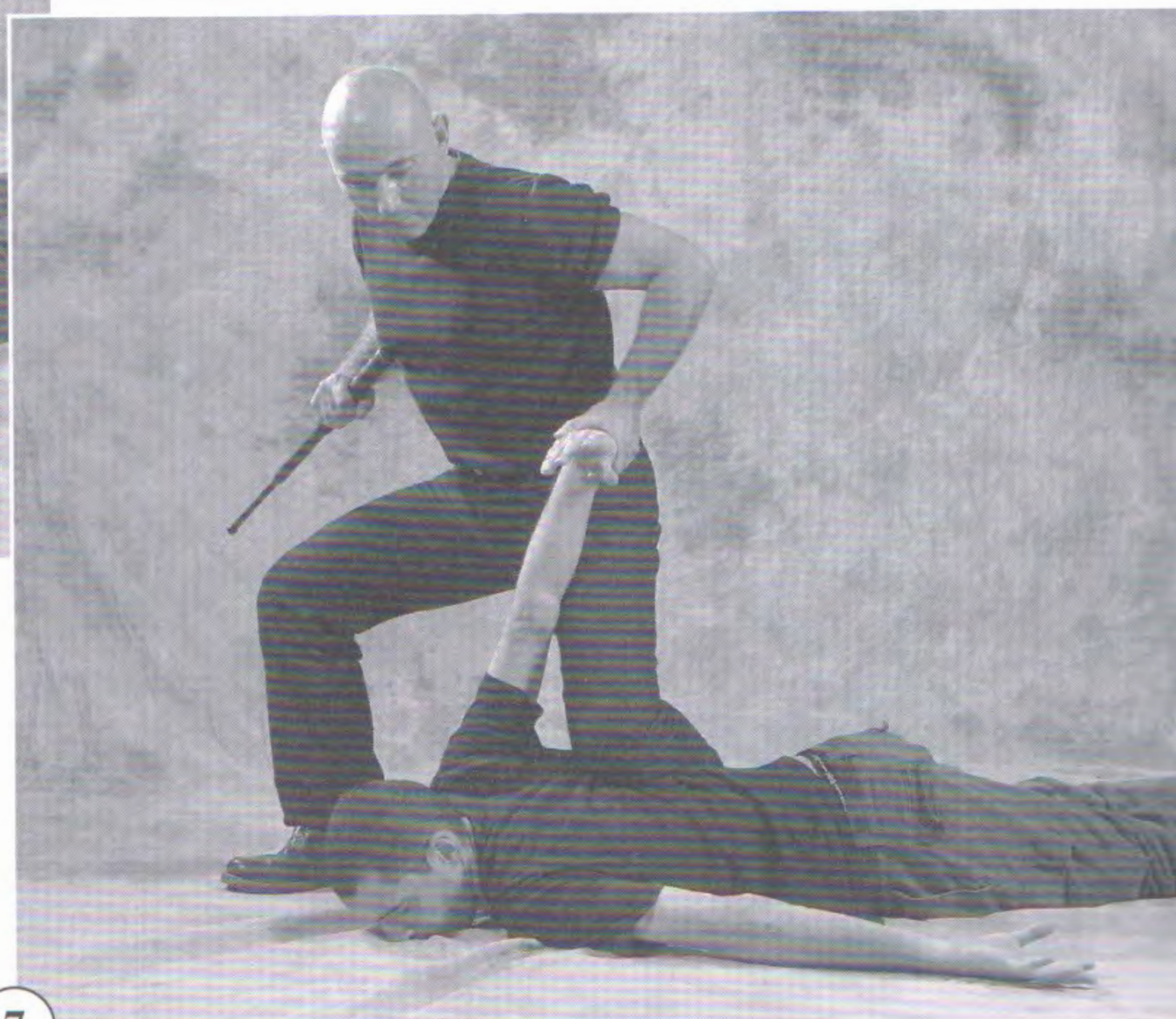
4



5



6



7



## II. Mains nues contre couteau

### ENCHAÎNEMENT N° 1

1- Eric fait face à Tristan qui est armé d'un couteau.

2- Eric bloque avec la face externe de l'avant bras et frappe simultanément à la gorge.

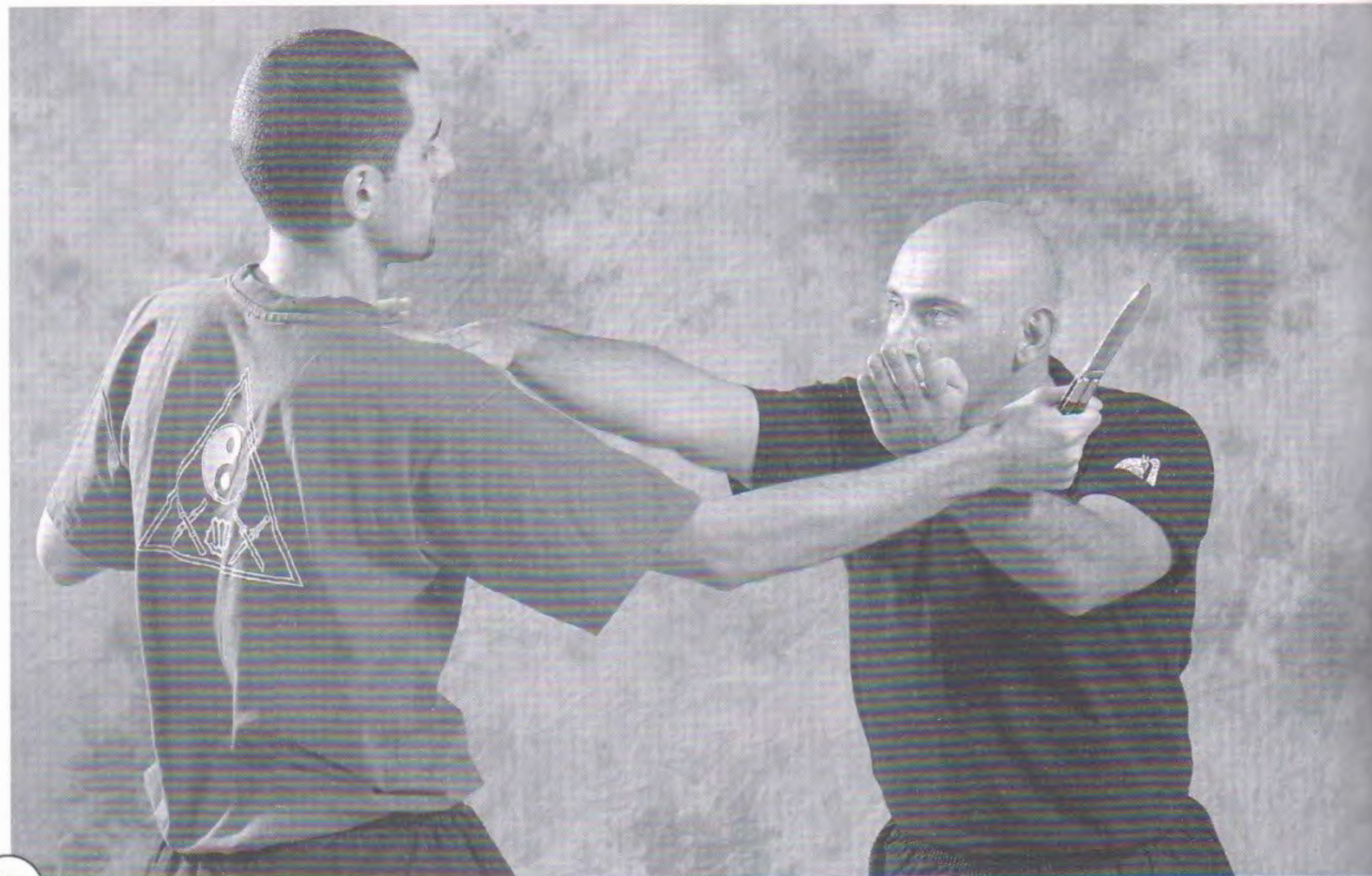
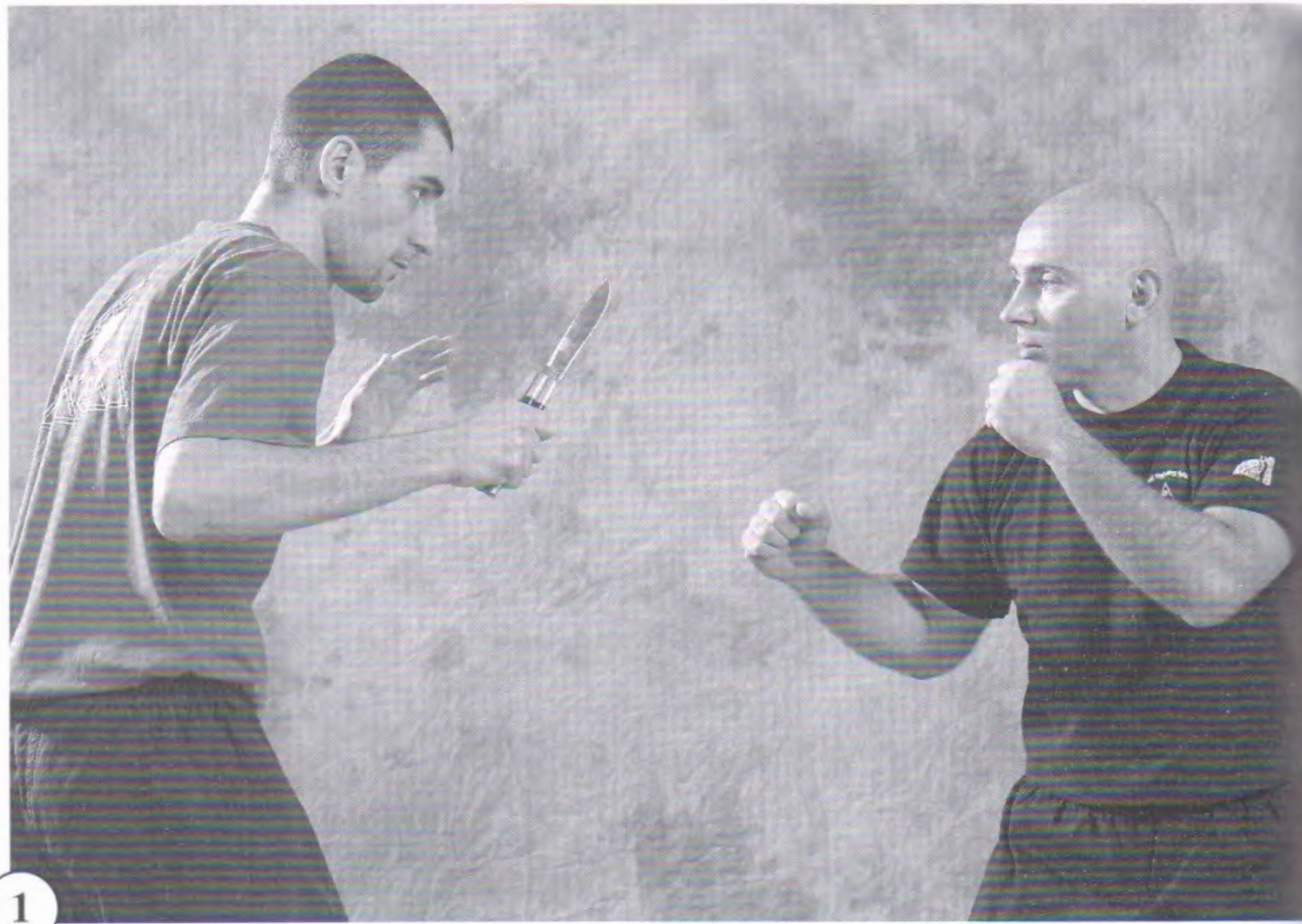
3- Contrôle du bras armé.

4- Eric écarte le bras armé

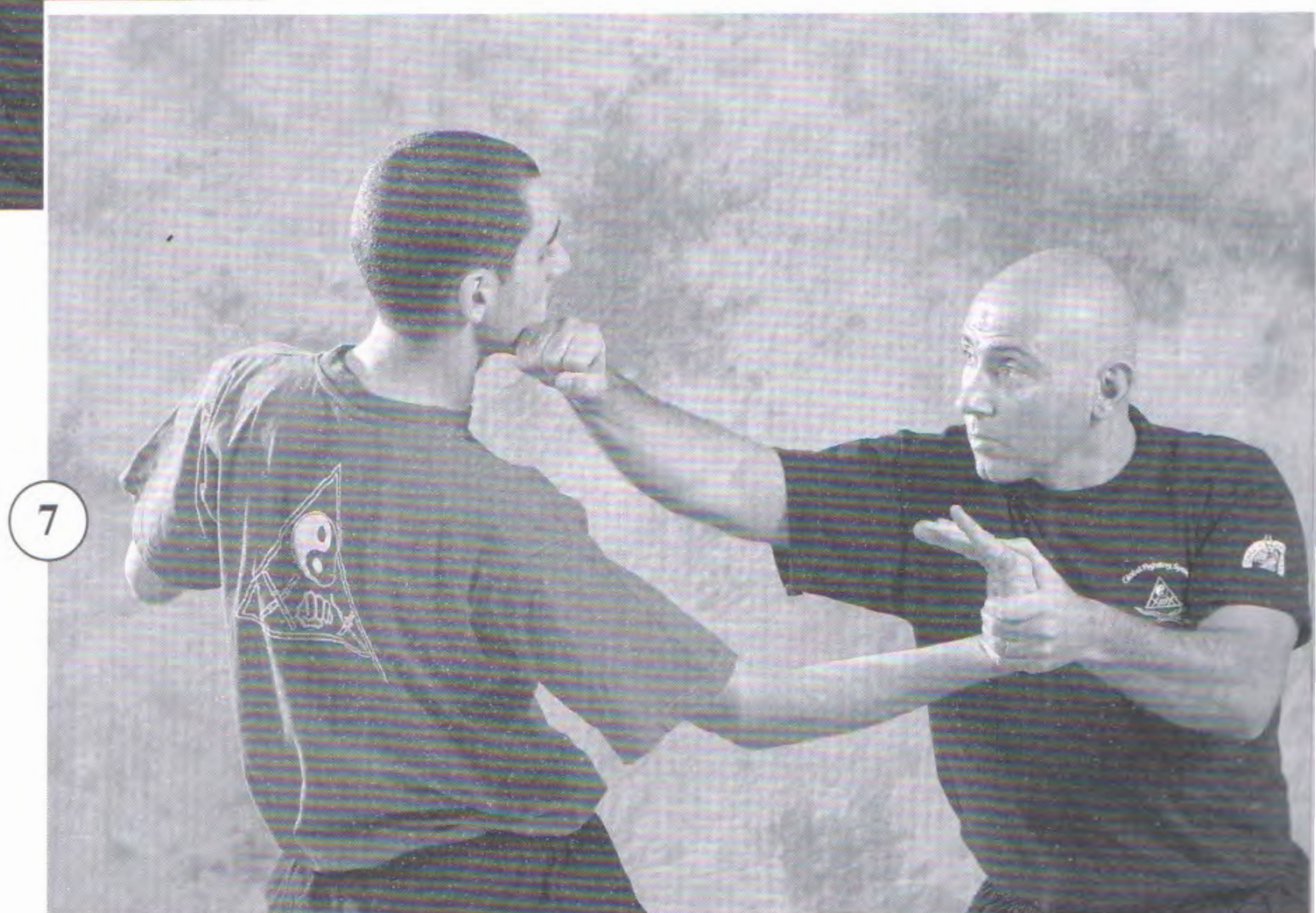
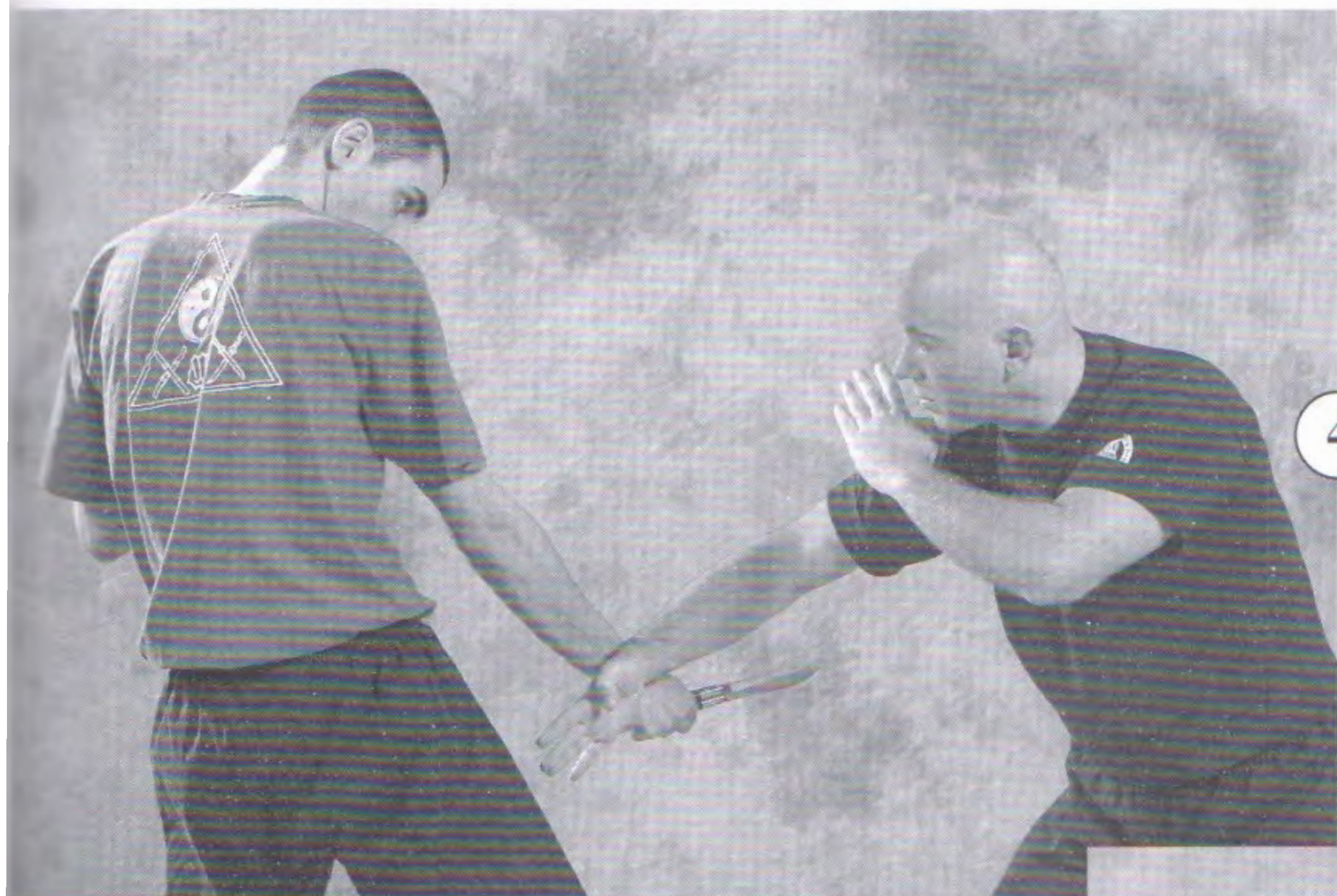
5- Saisie du poignet.

6- Désarmement par pression de l'avant bras sur le plat de la lame.

7- Eric continue le mouvement par un revers du poing au menton.



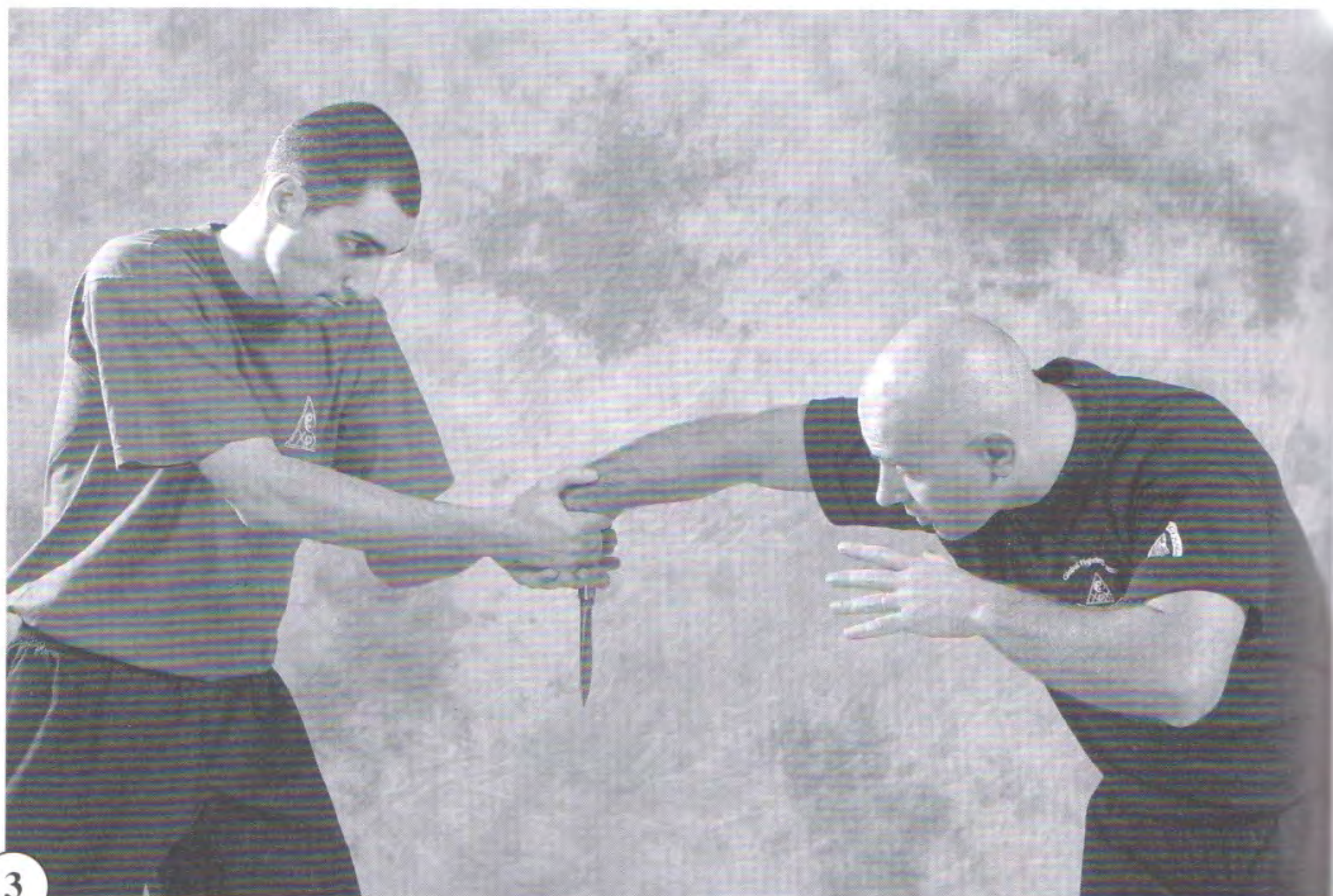
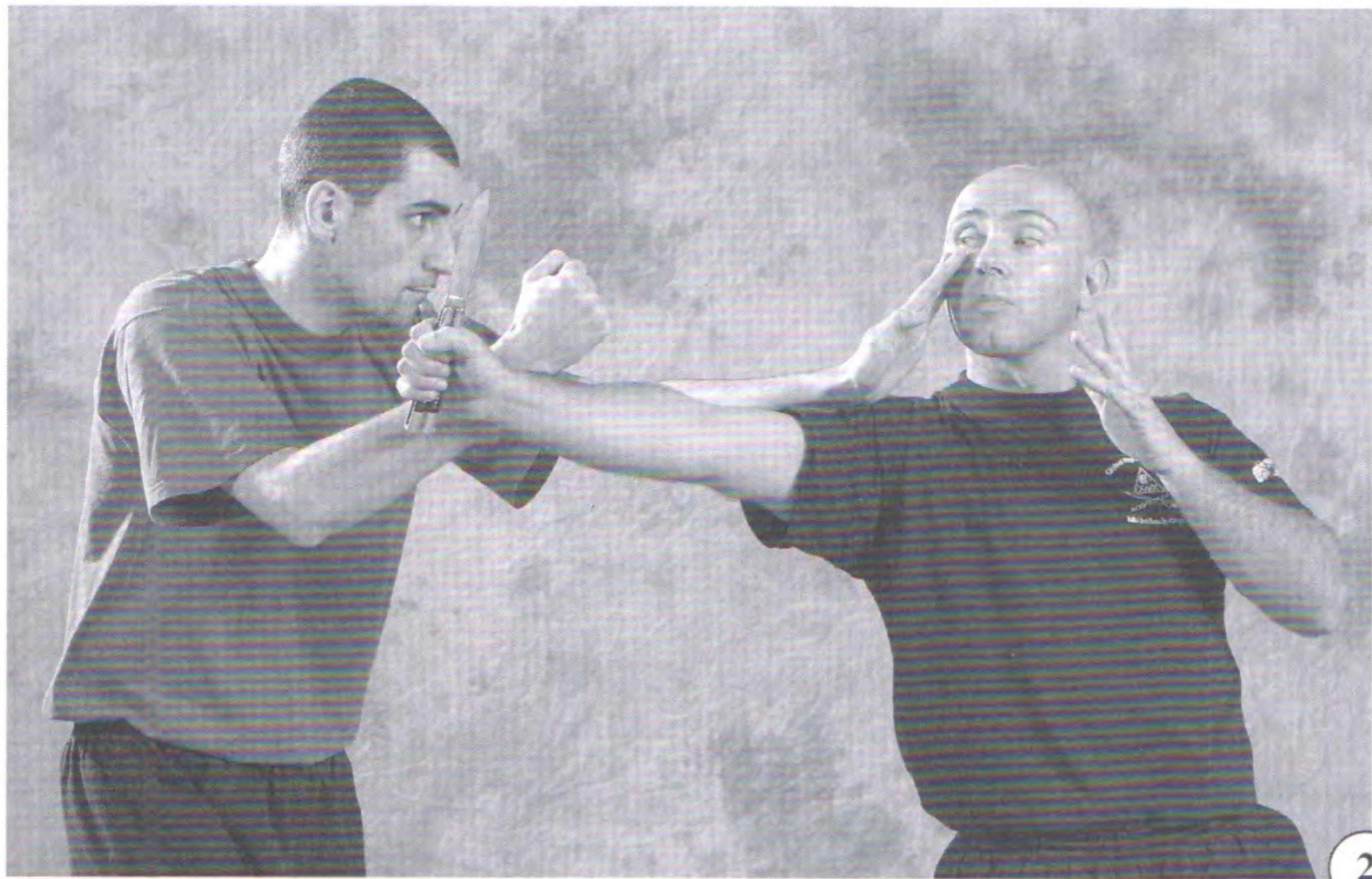
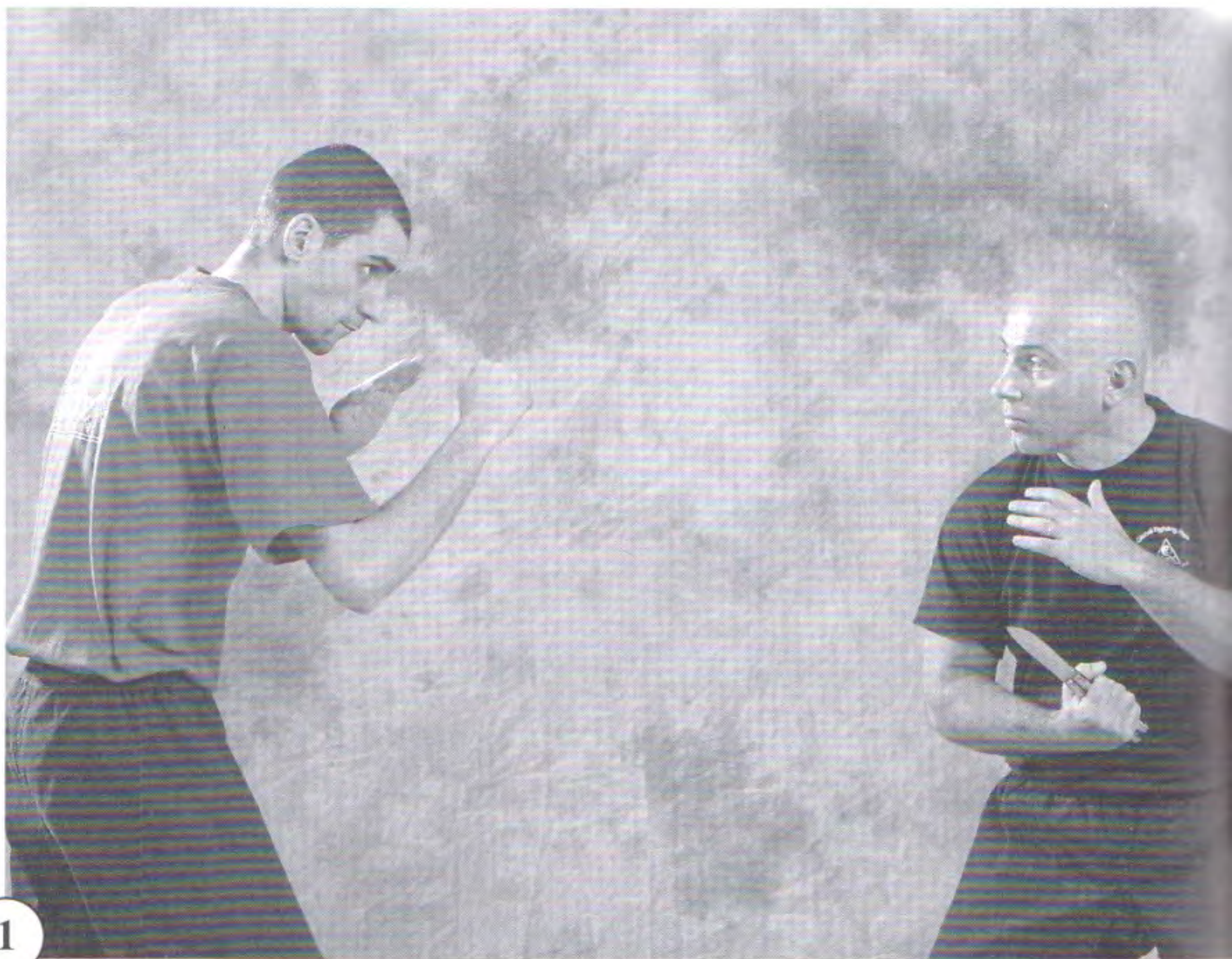




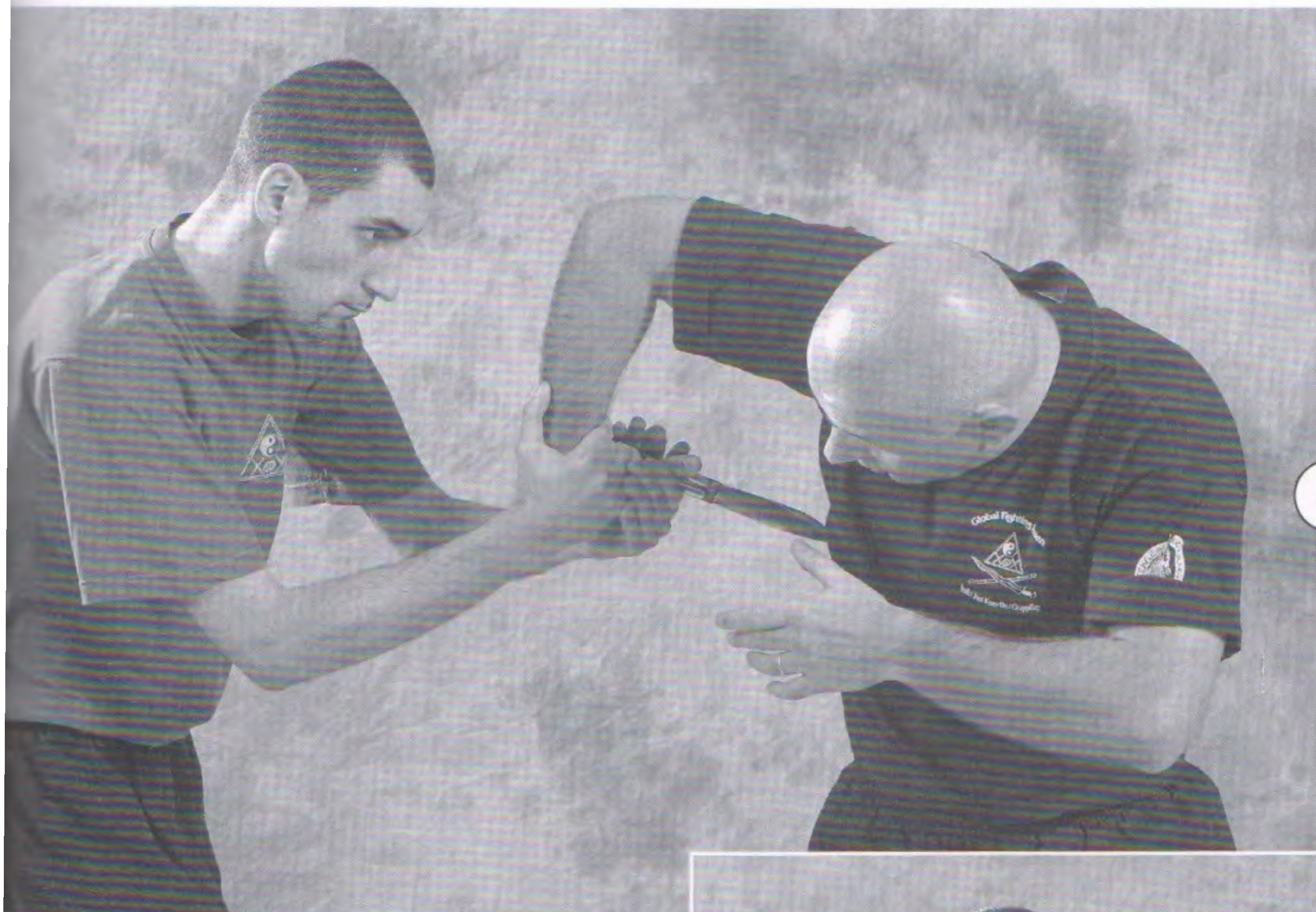


## ENCHAÎNEMENT N° 2

- 1- Tristan fait face à Eric armé d'un couteau.
- 2- Eric attaque en angle 2, Tristan bloque et riposte simultanément par une pique aux yeux.
- 3- Saisie et rotation du poignet.
- 4- Torsion et pique sous l'aisselle.
- 5- Saisie du couteau.
- 6- Gros plan du désarmement.
- 7- Désarmement.







4



5



6



7

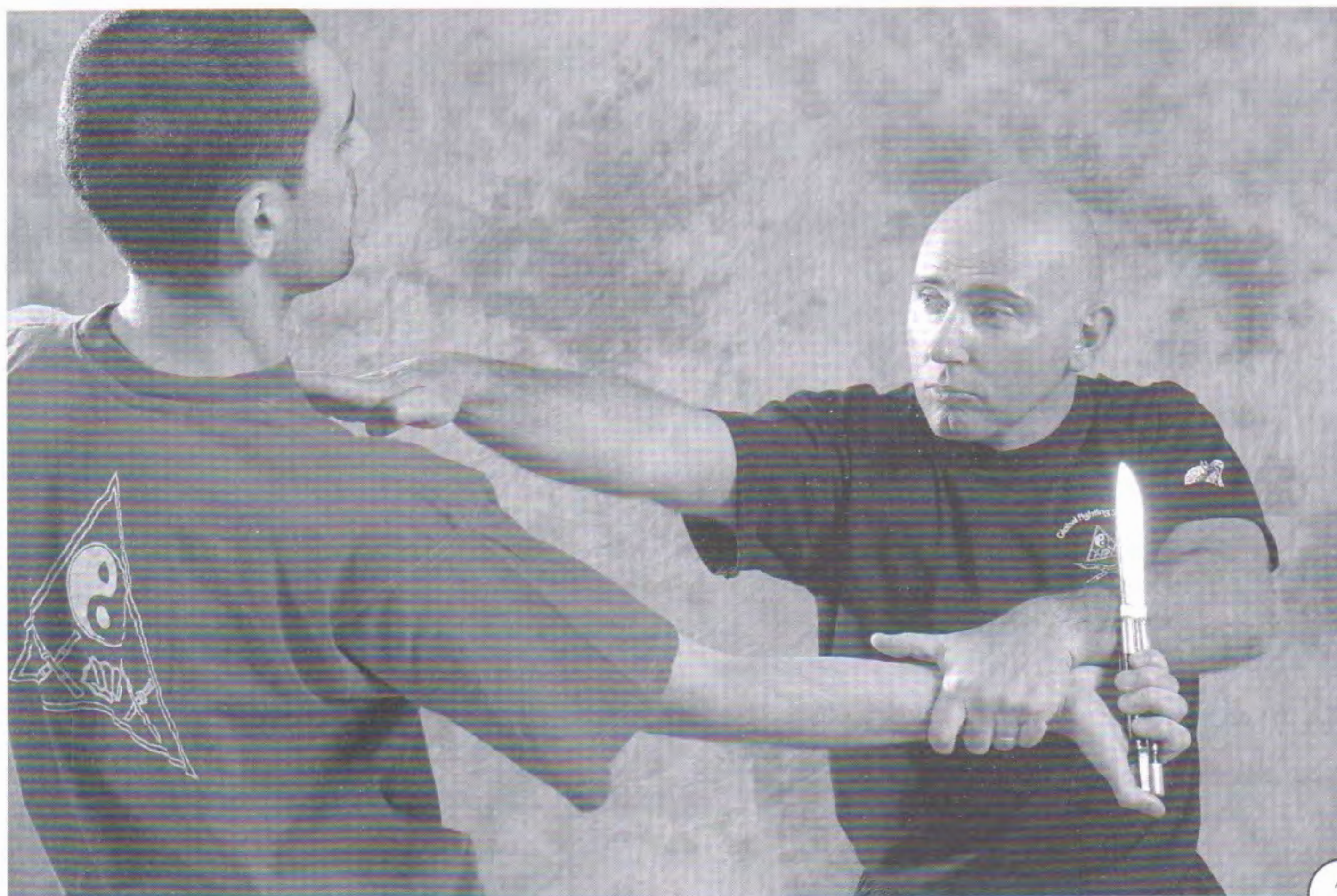


## ENCHAÎNEMENT N° 3

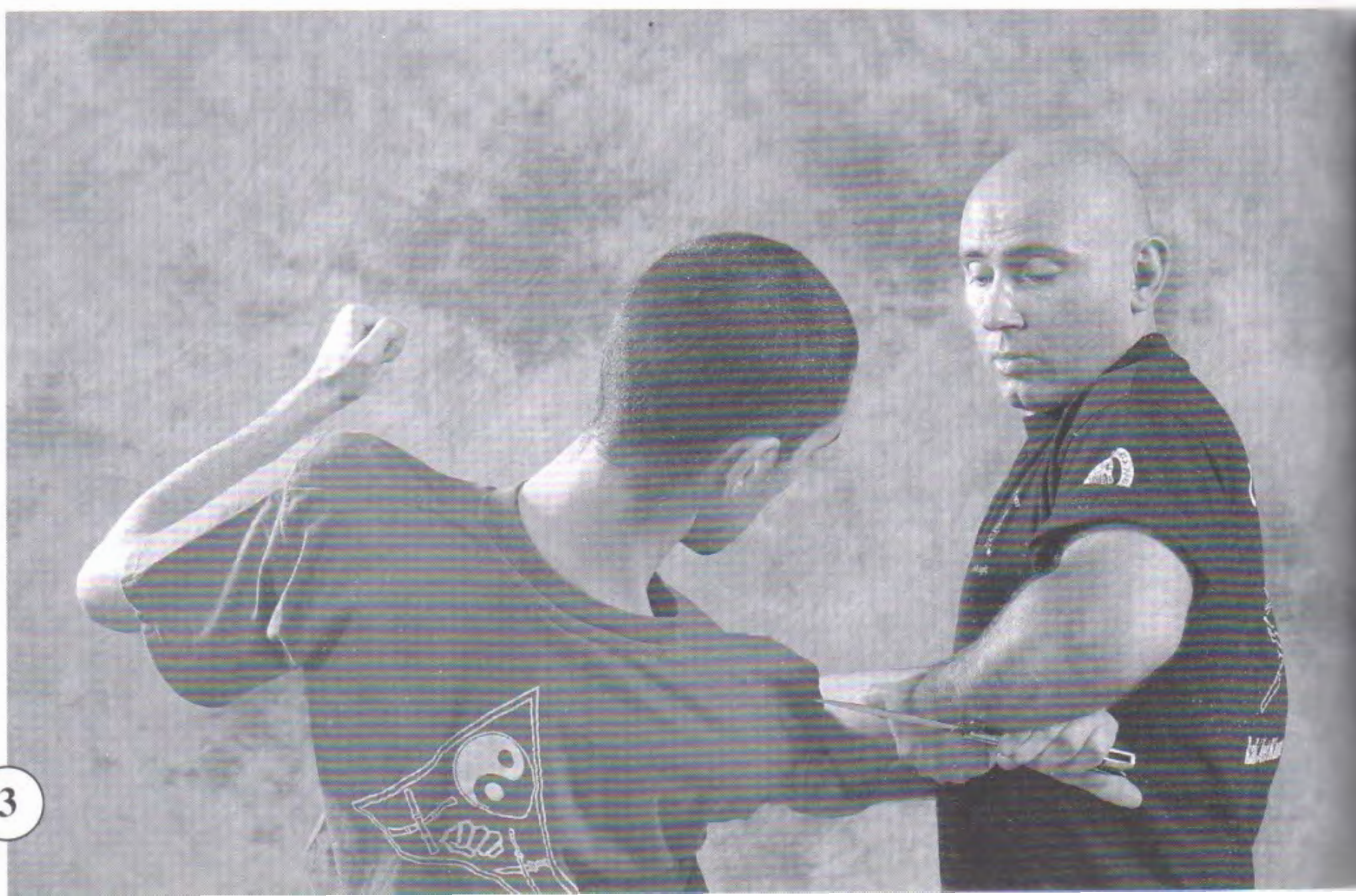
- 1- Eric fait face à Tristan armé d'un couteau en prise inversée (pacal).
- 2- Blocage et saisie de la main armée et pique à la gorge.
- 3- Torsion du bras armé.
- 4- Désarmement.
- 5- Clé d'épaule et pique à la gorge.
- 6- Amené au sol.
- 7- Contrôle au sol par clé d'épaule.



1

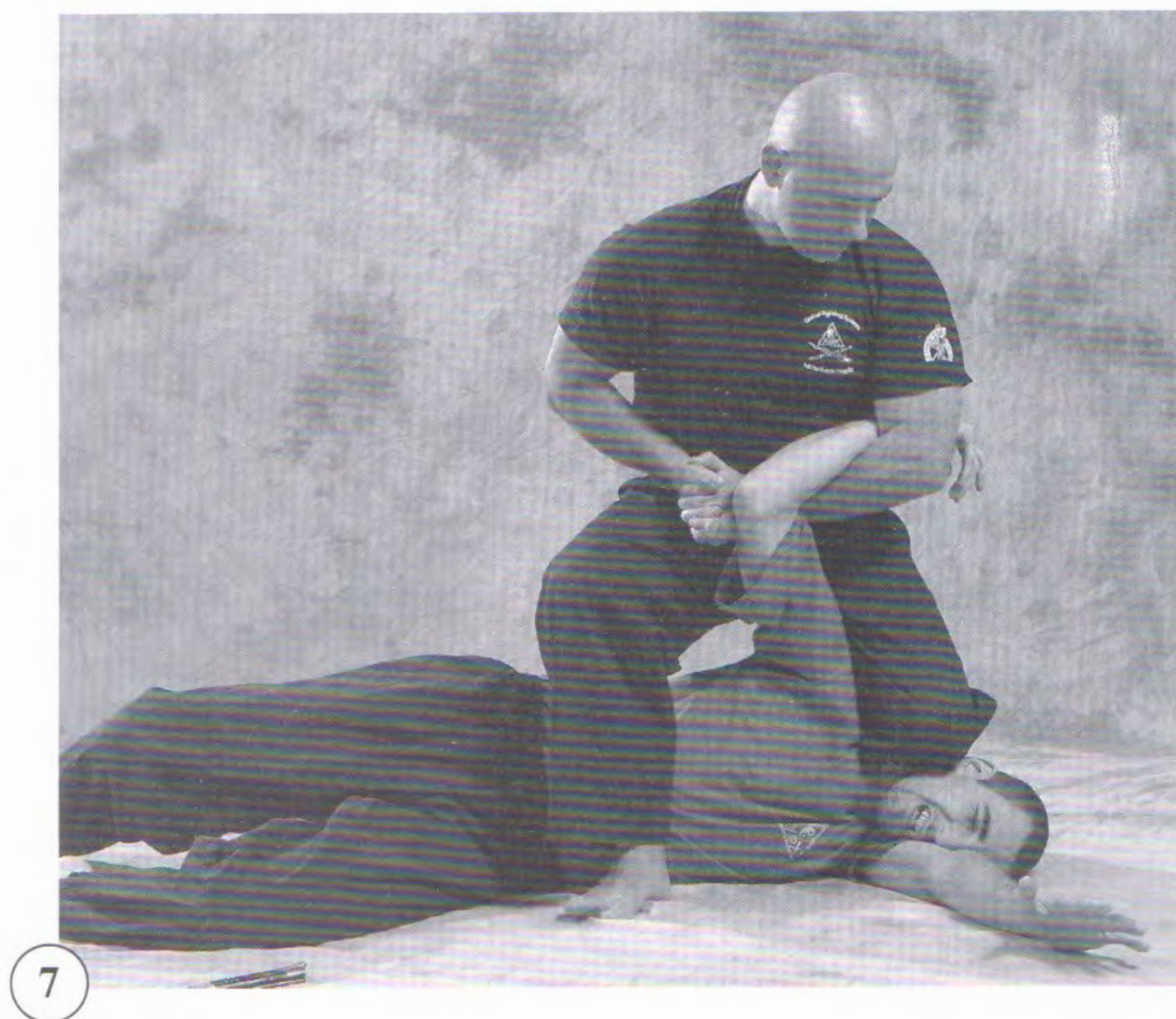
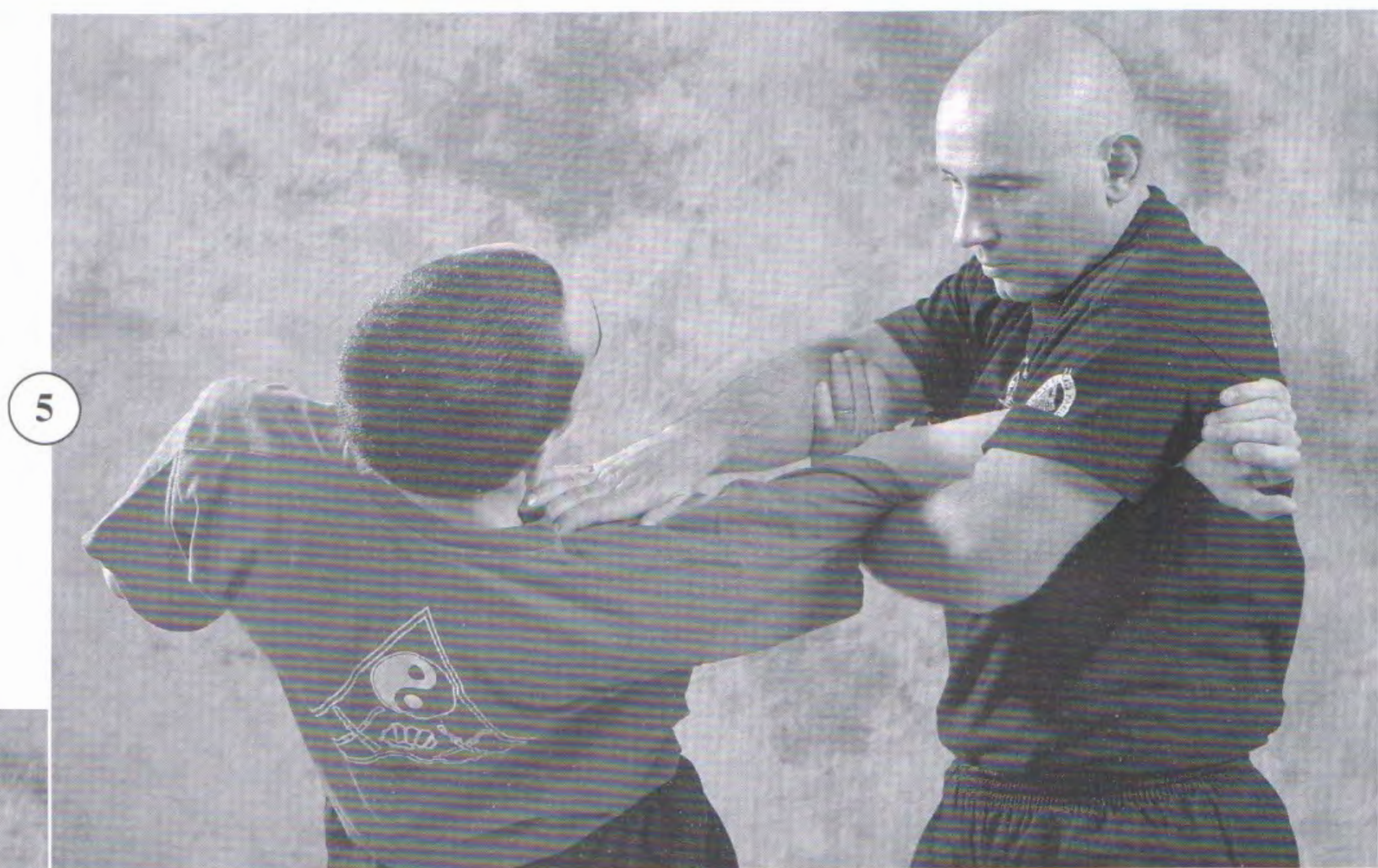
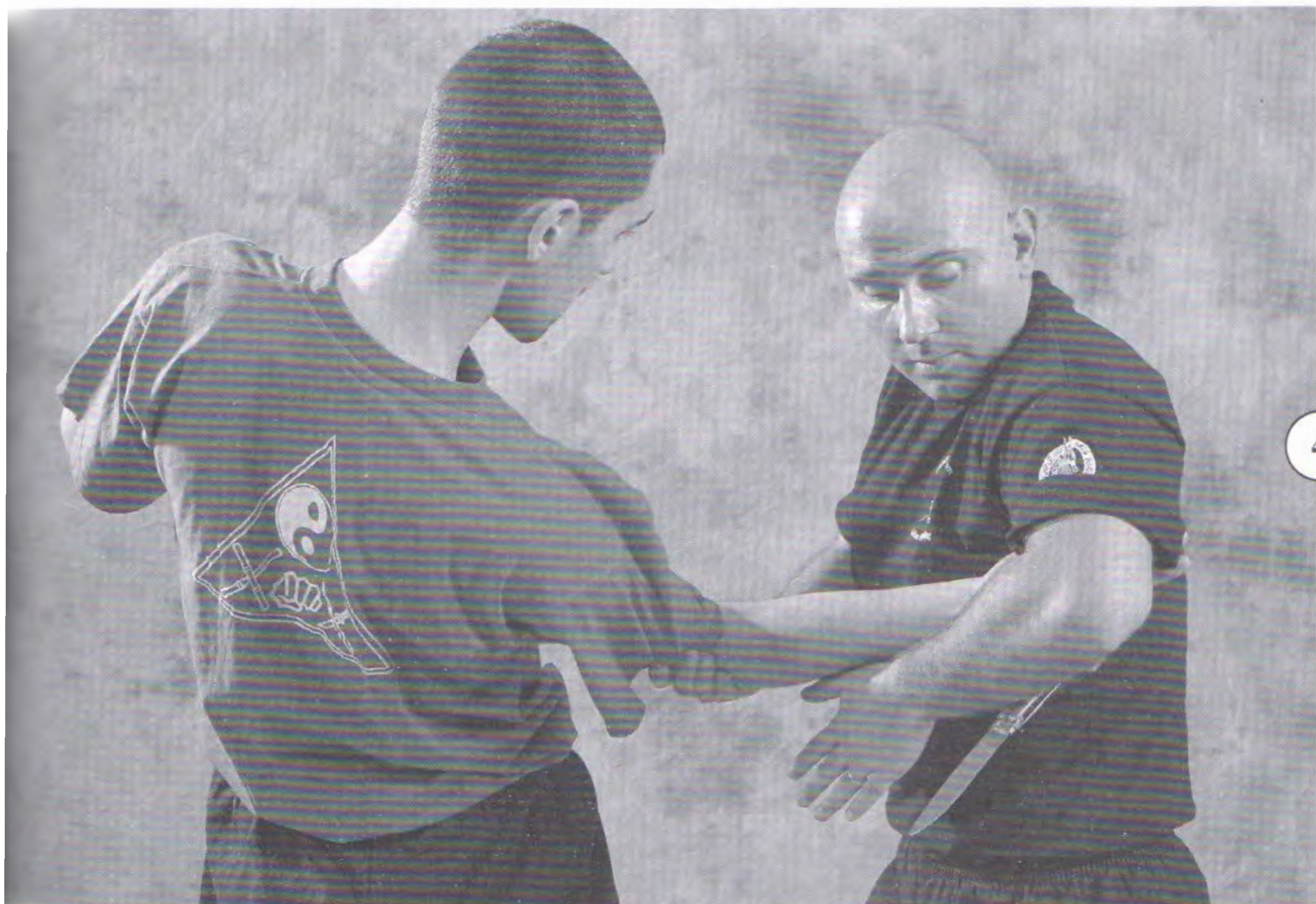


2



3







## ENCHAÎNEMENT N°4

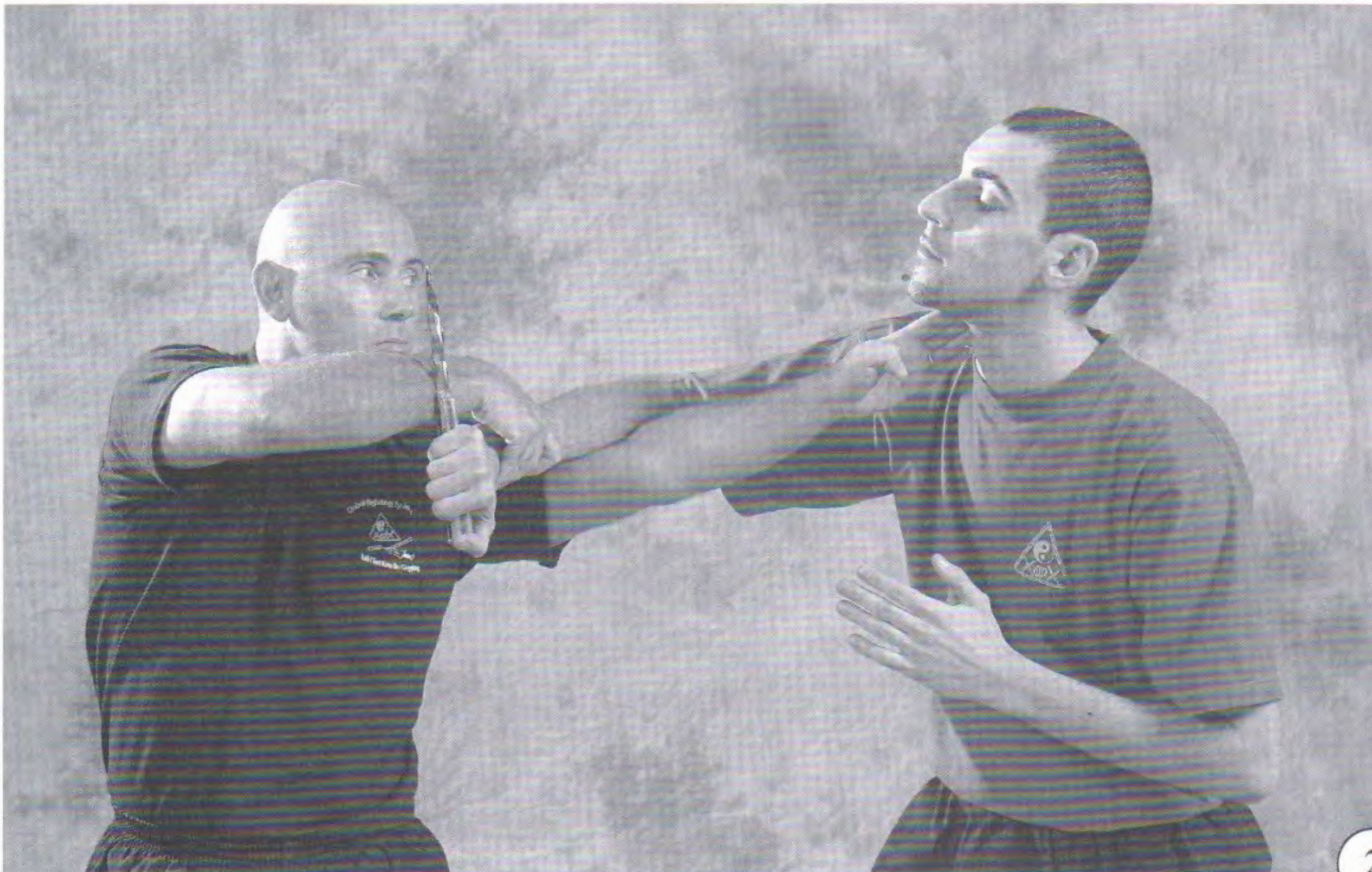
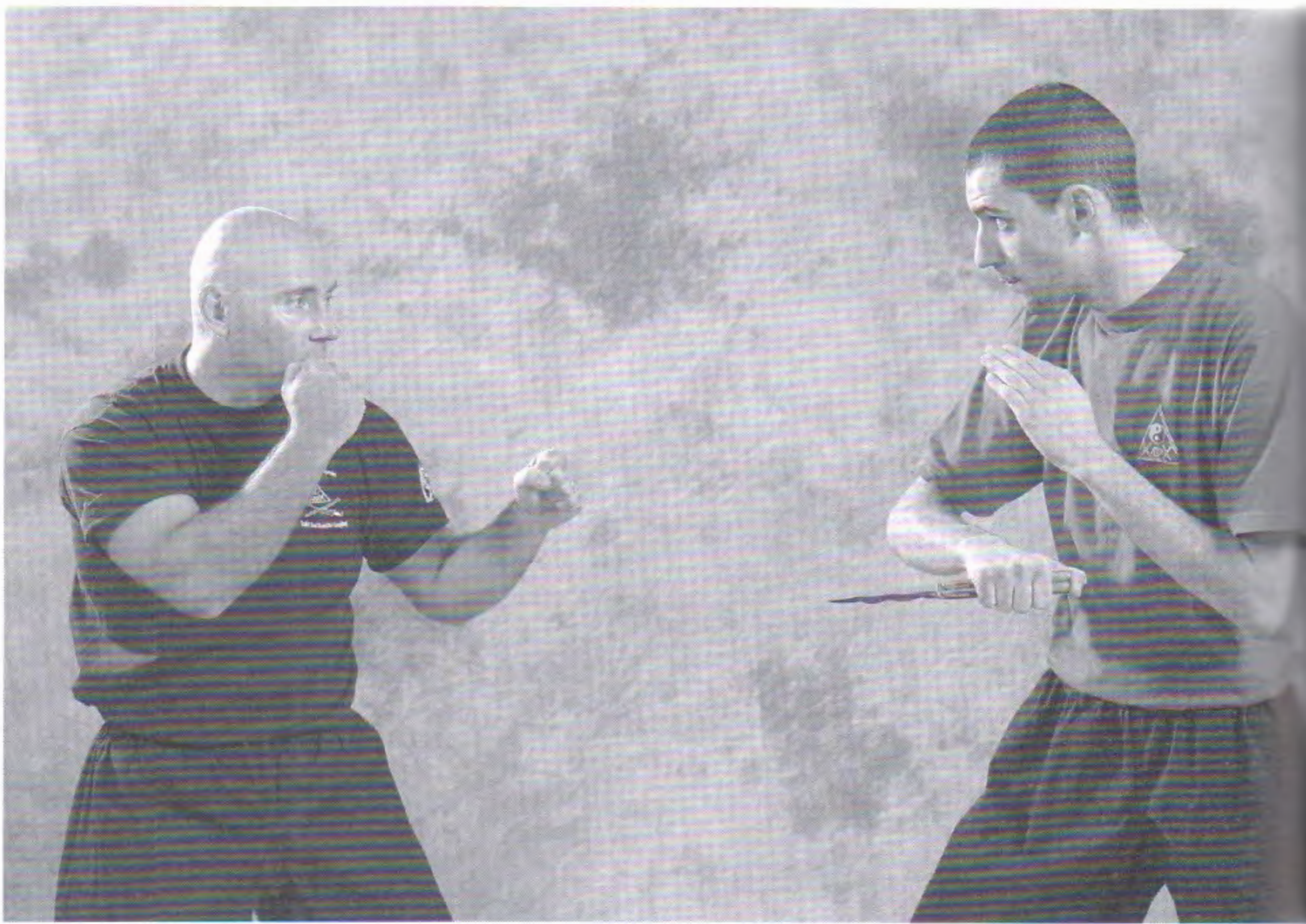
1- Eric fait face à Tristan armé d'un couteau en prise inversée.

2- Tristan attaque en angle 2, Eric saisit la main armée et pique à la gorge simultanément.

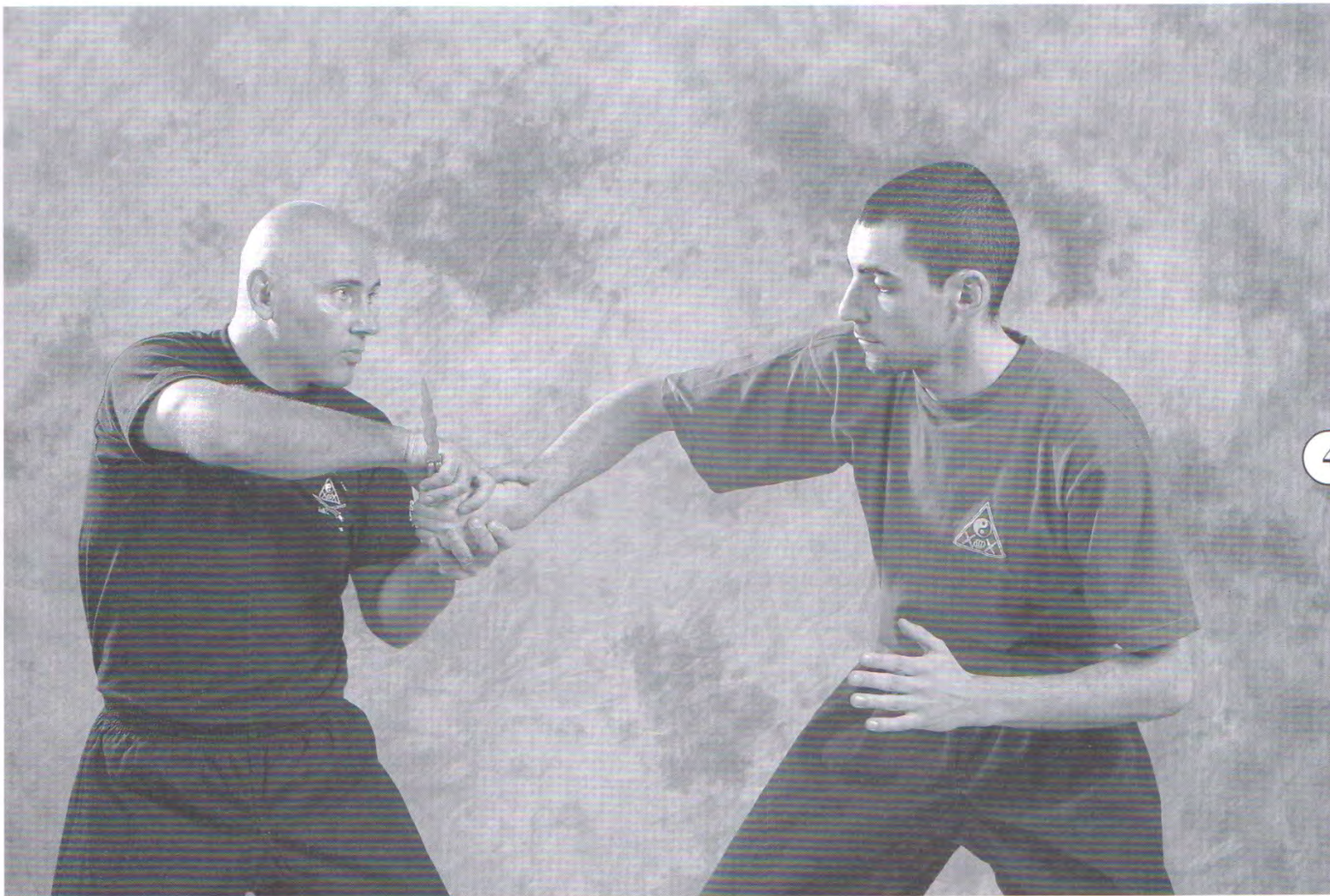
3- Clé de poignet.

4- Désarmement.

5- Eric se saisit du couteau.







4



5



## ENCHAÎNEMENT N° 5

1- Tristan est armé d'un couteau en prise inversée.

2- Eric absorbe l'attaque par une esquivé.

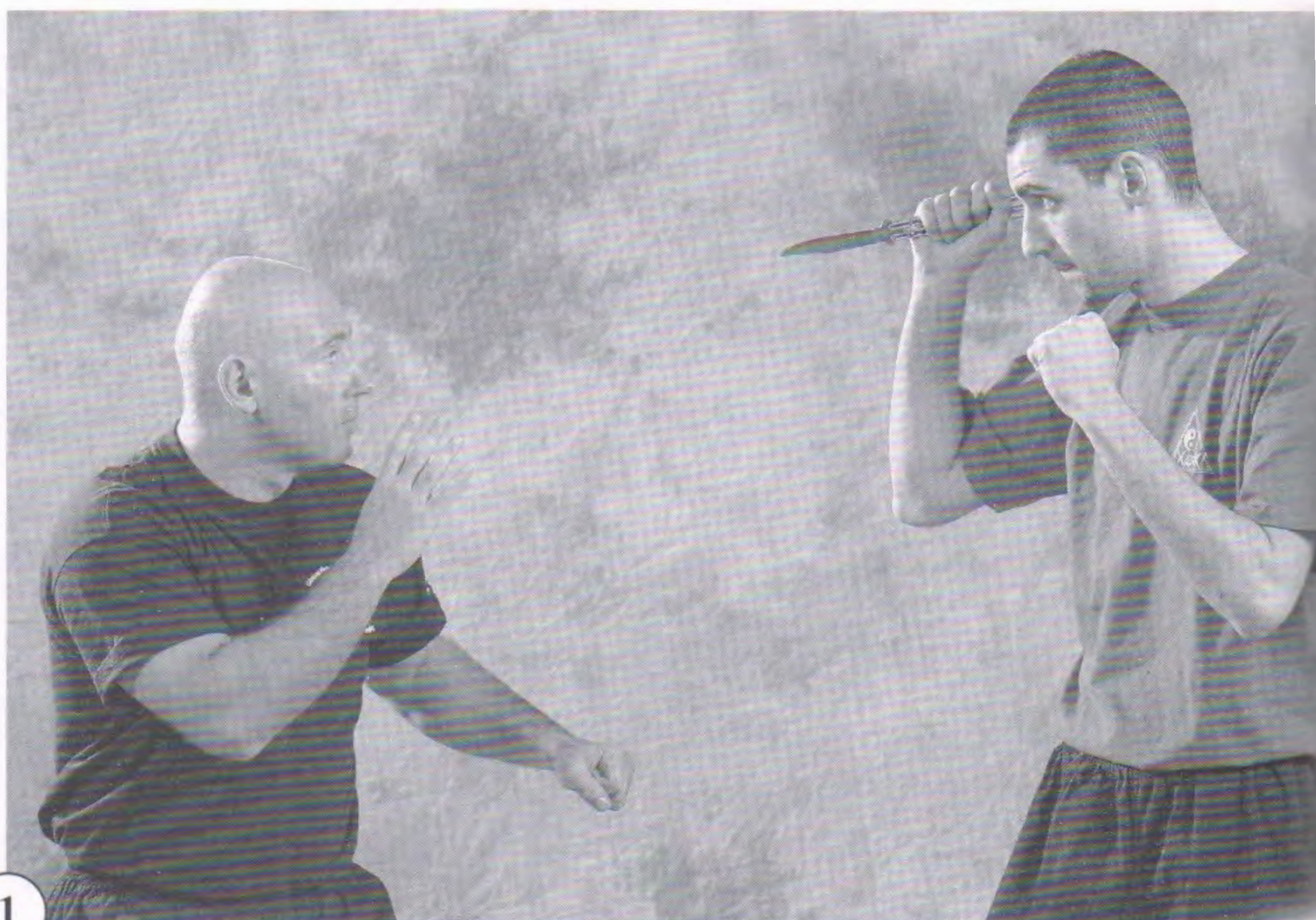
3- Il utilise la force de l'attaque et pique la cuisse.

4- Rotation du poignet.

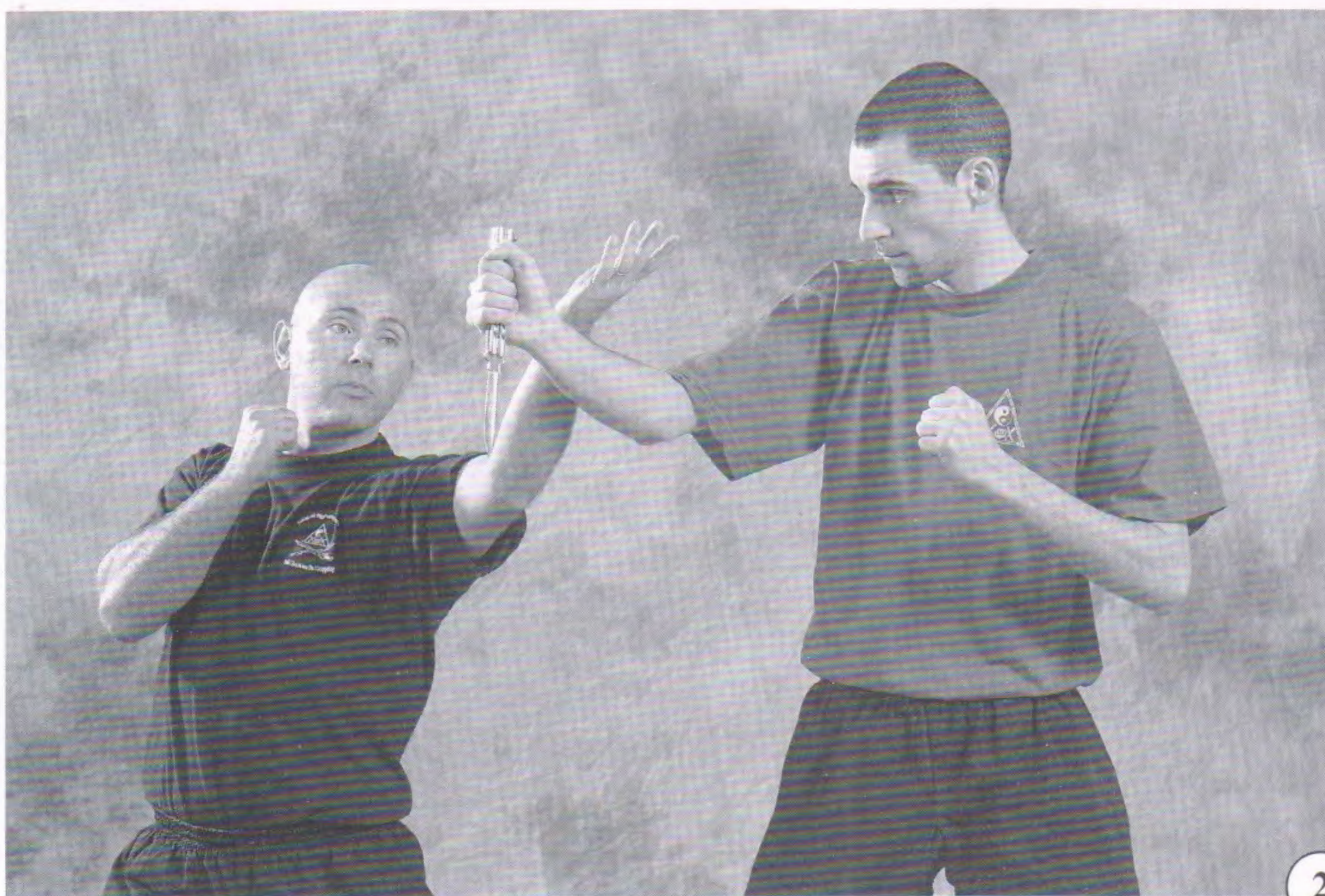
5- Désarmement.

6- Saisie de l'arme.

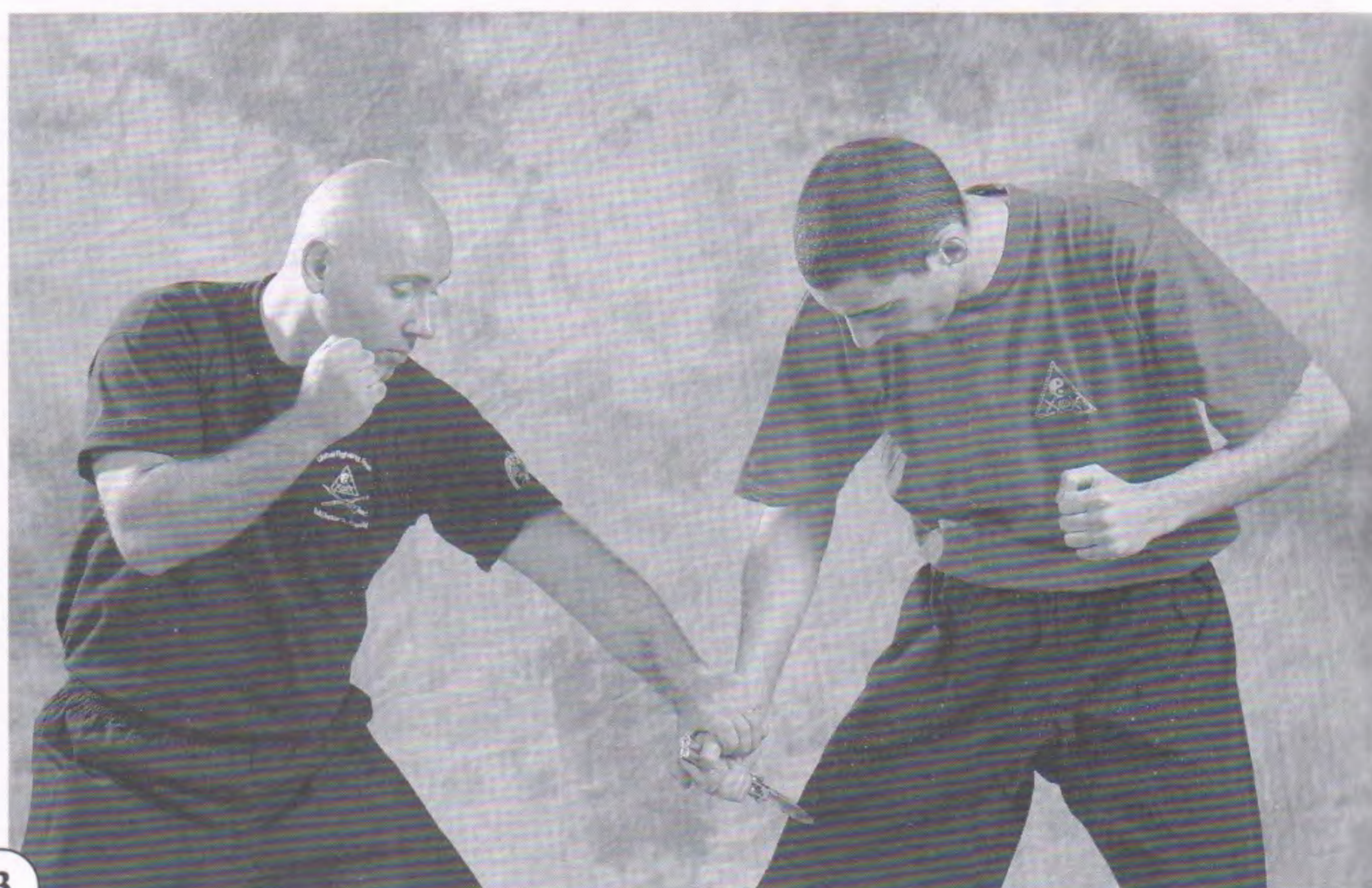
7- Riposte avec le talon du couteau (punyo) au menton.



1

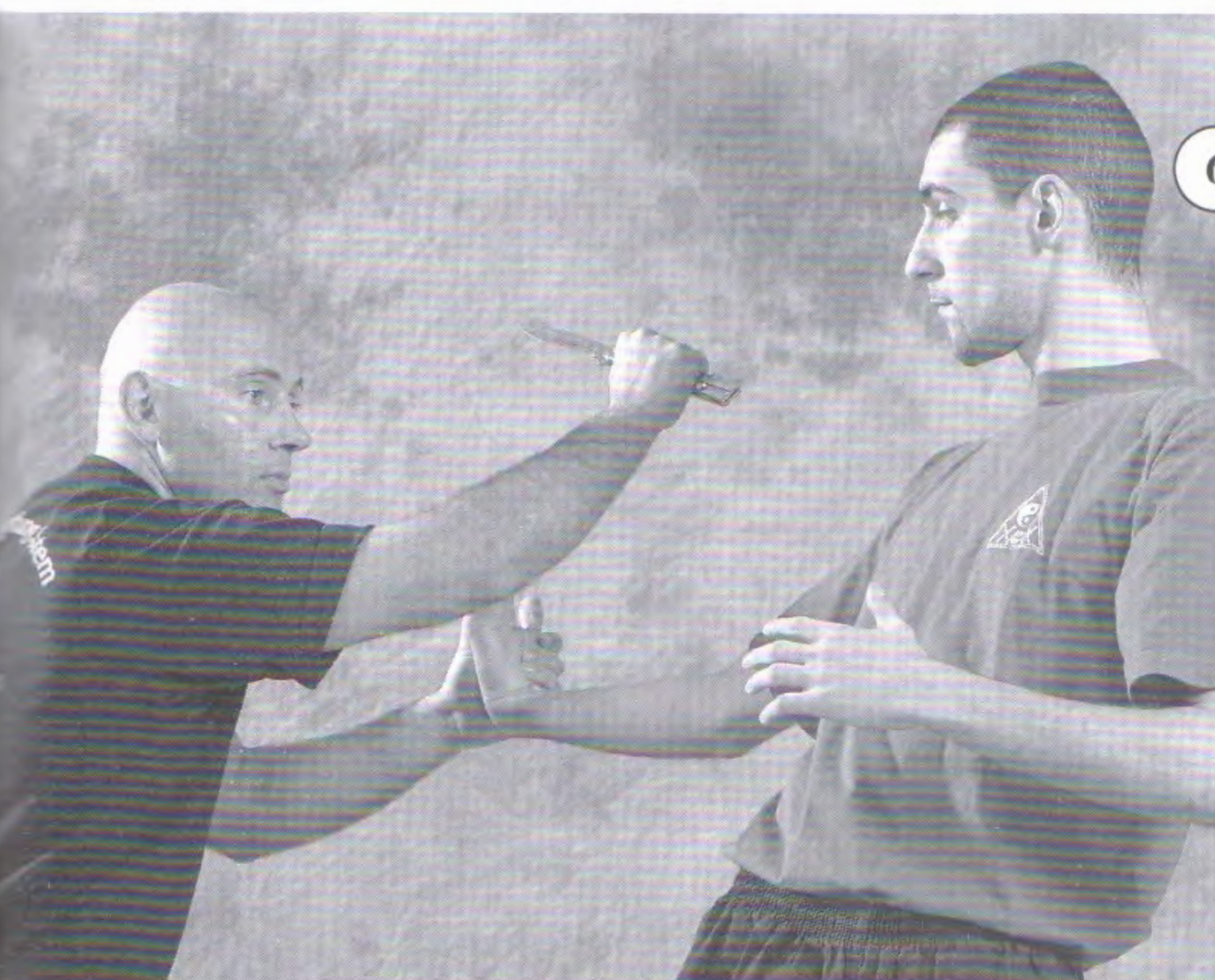


2



3

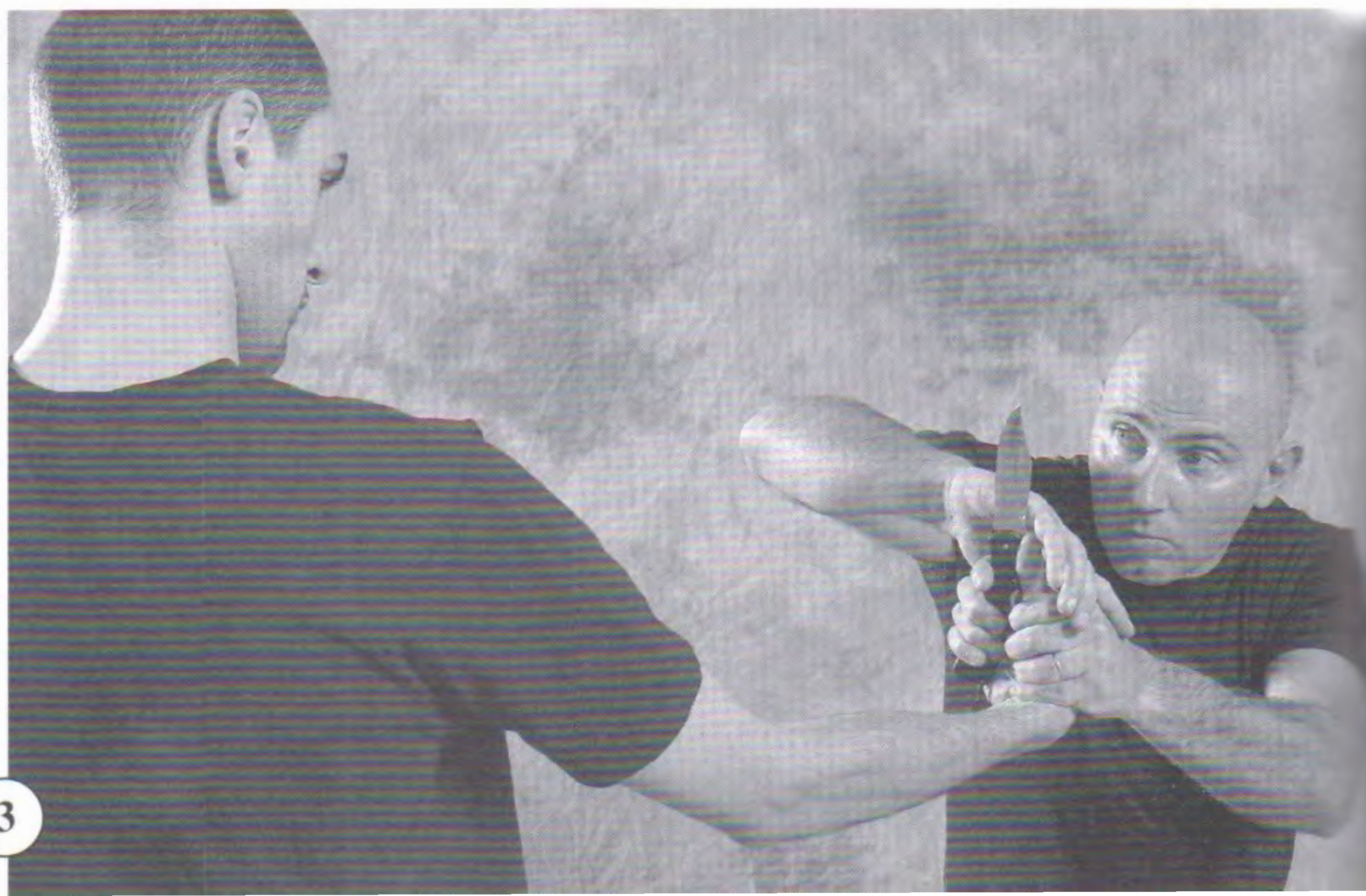
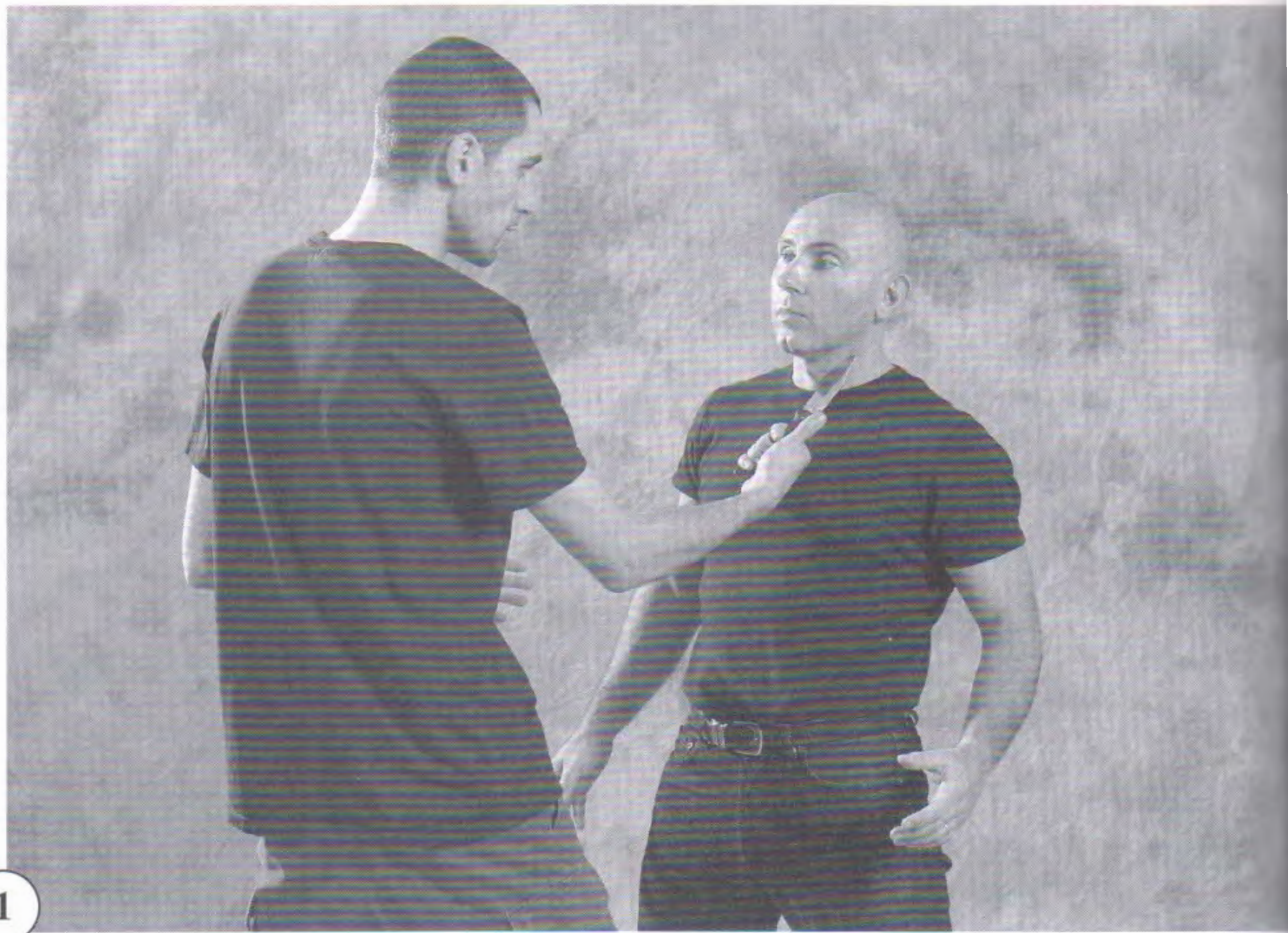




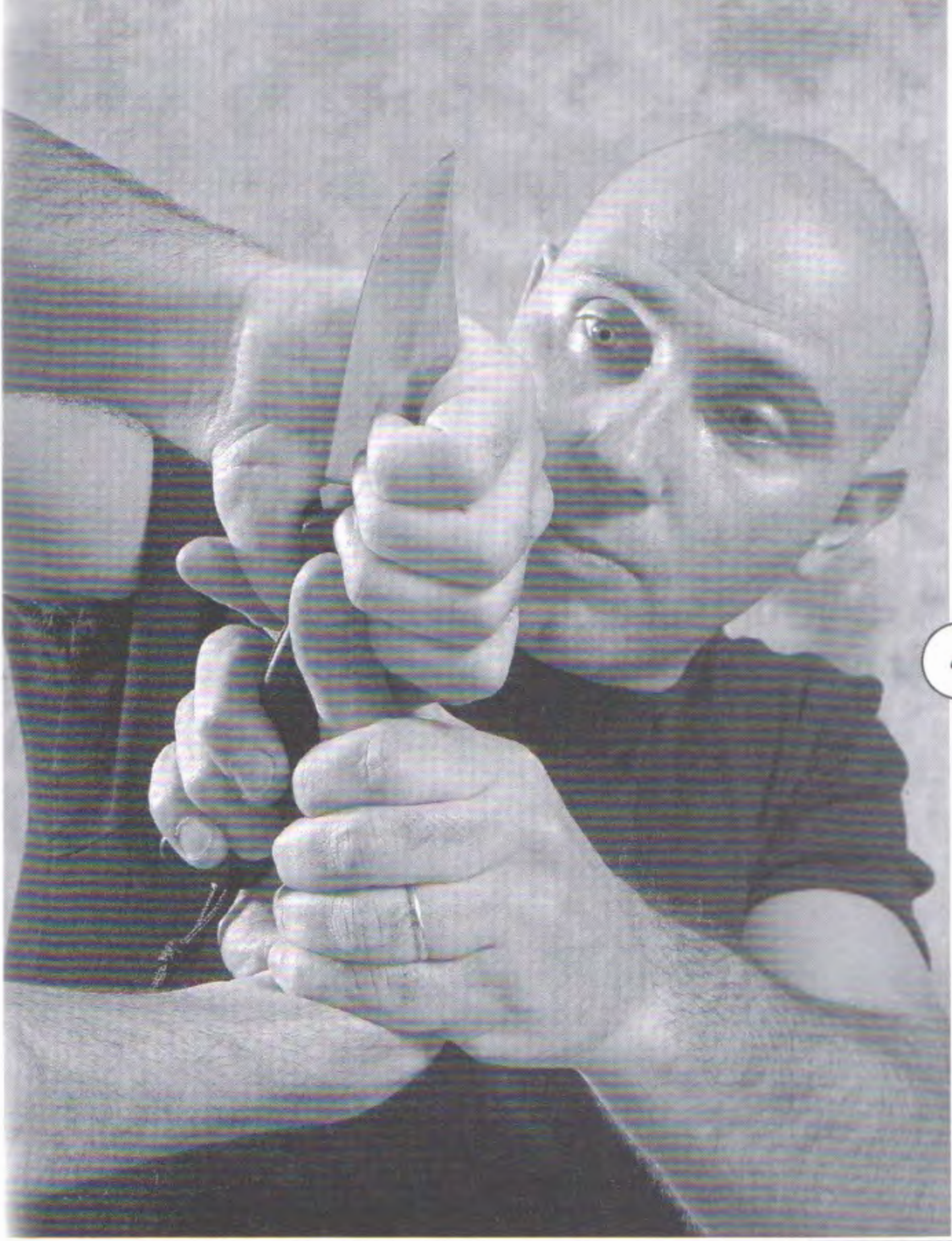


## ENCHAÎNEMENT N°6

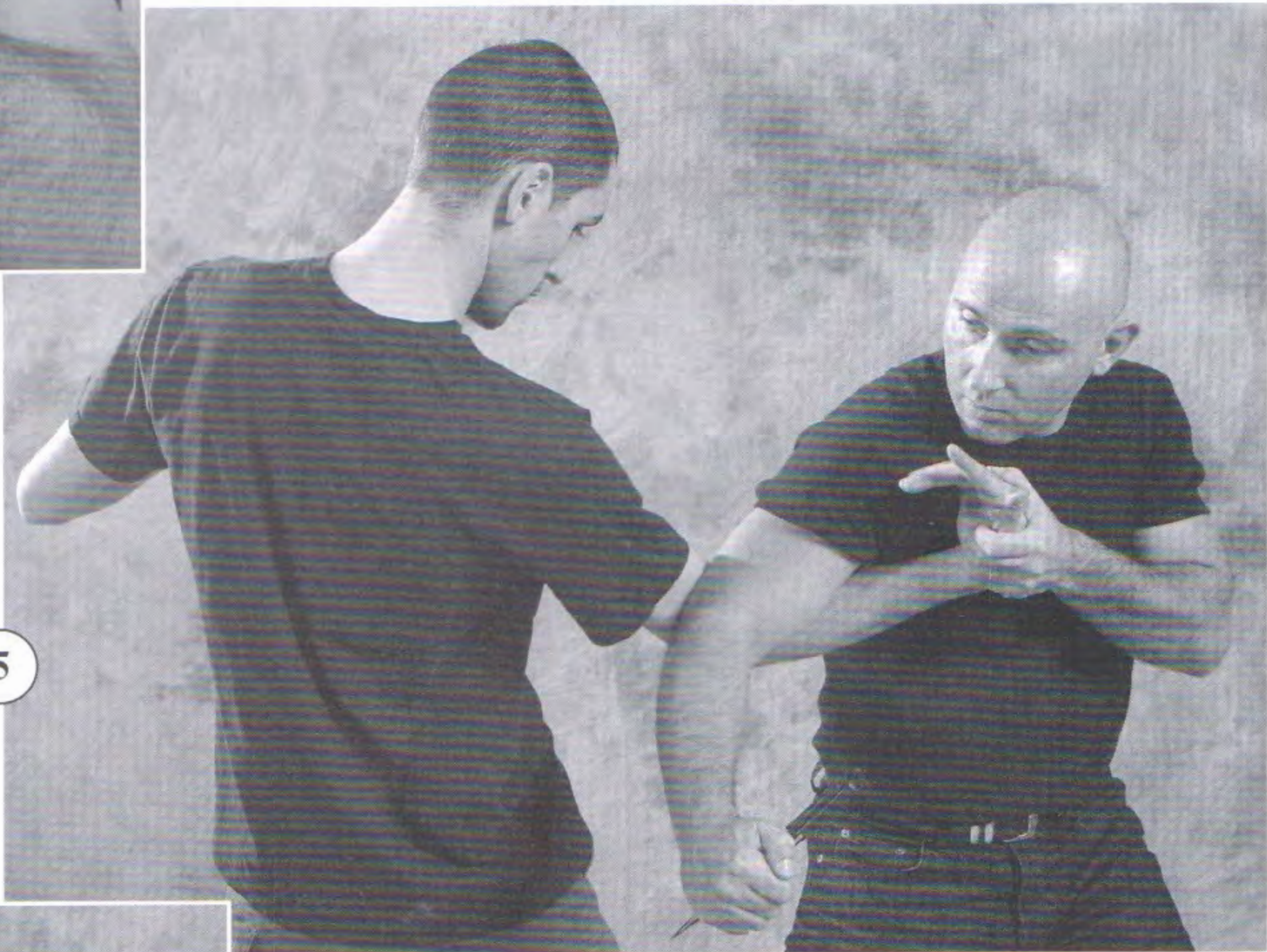
- 1- Tristan menace Eric avec un couteau sous la gorge.
- 2- Saisie et dégagement du couteau, et frappe à la gorge simultanée.
- 3- Reprise de la distance de sécurité et saisie du couteau.
- 4- Gros plan du désarmement.
- 5- Enroulement du bras.
- 6- Clé d'épaule et contrôle de la nuque.



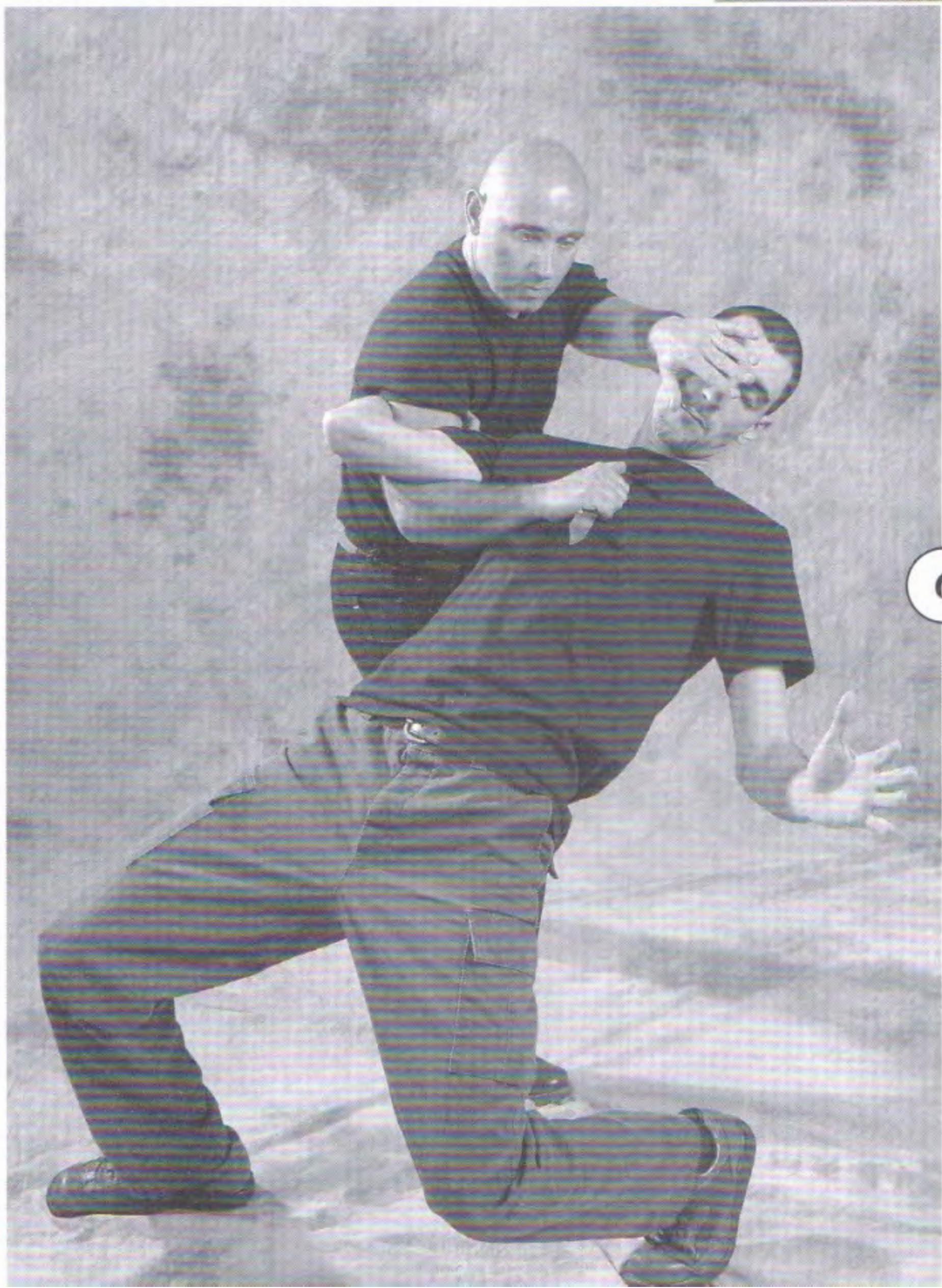




4



5



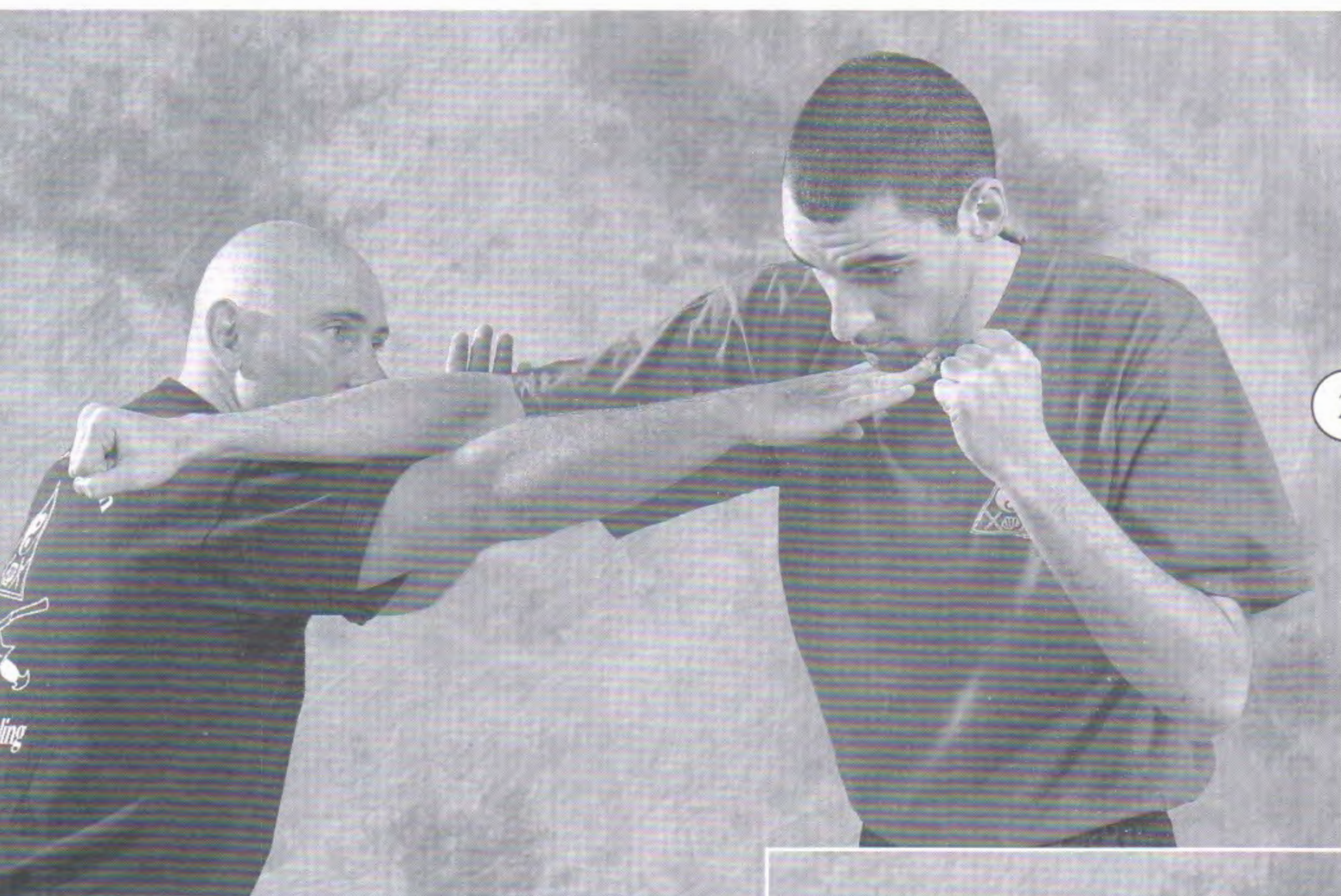
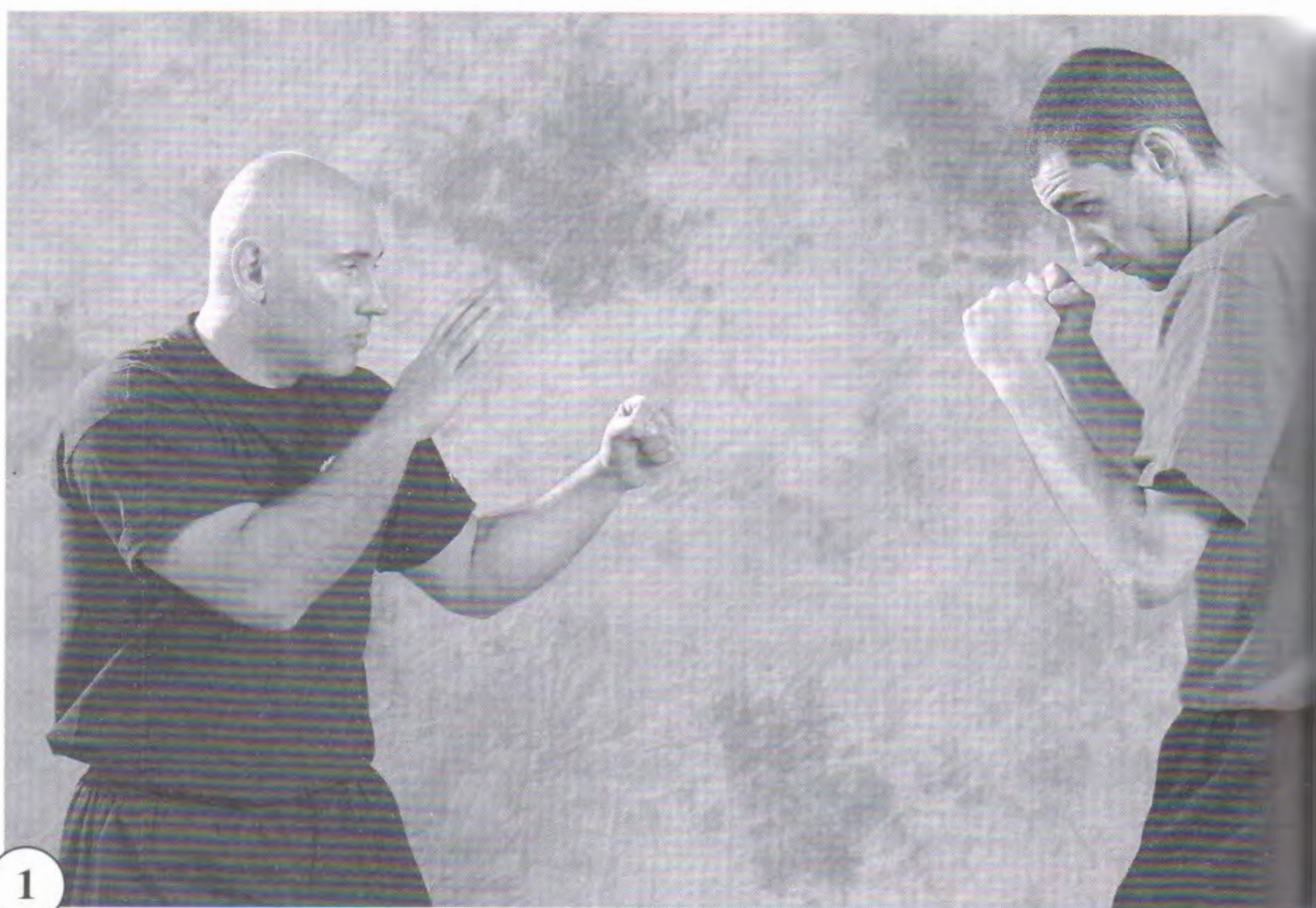
6



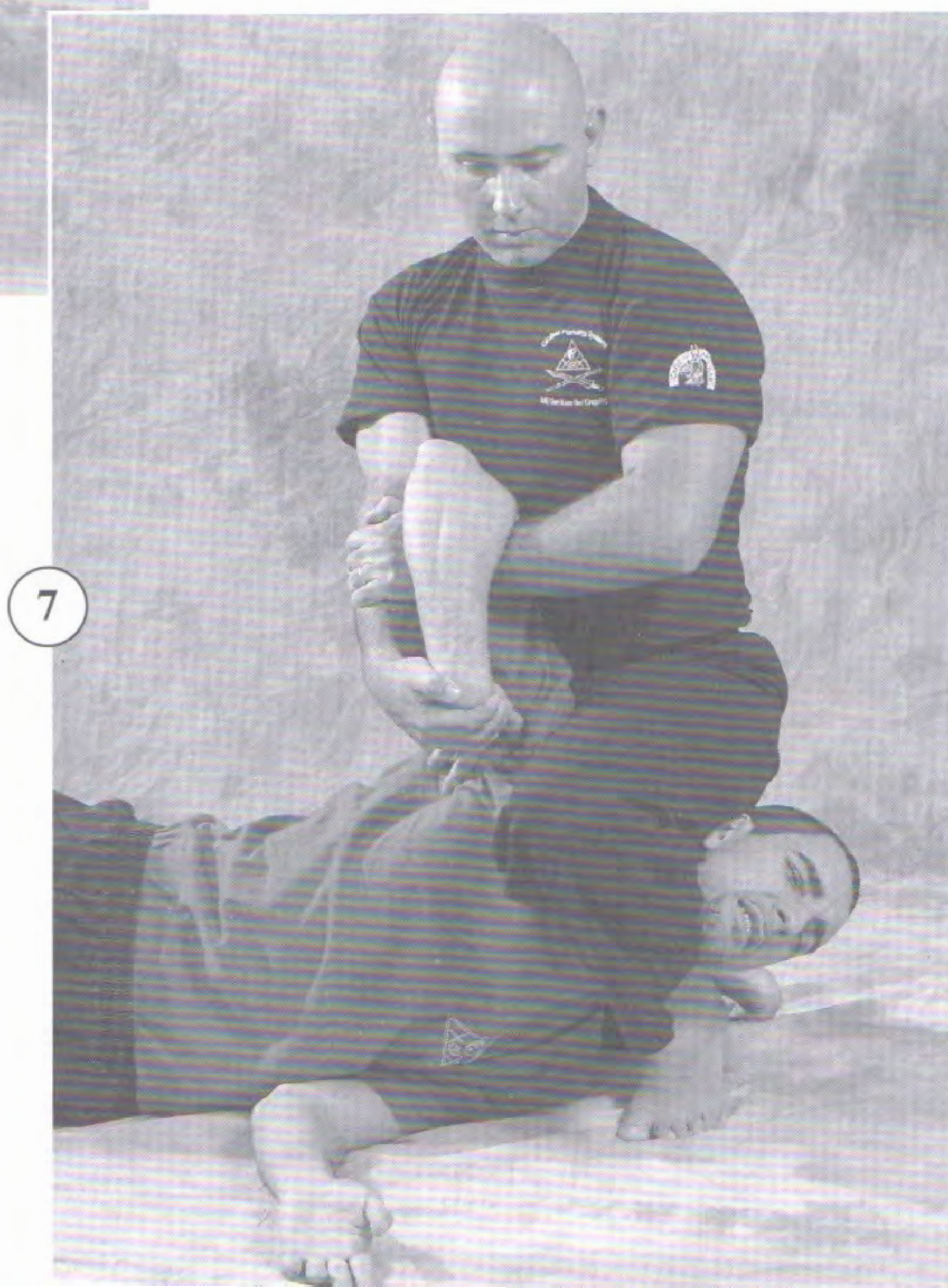
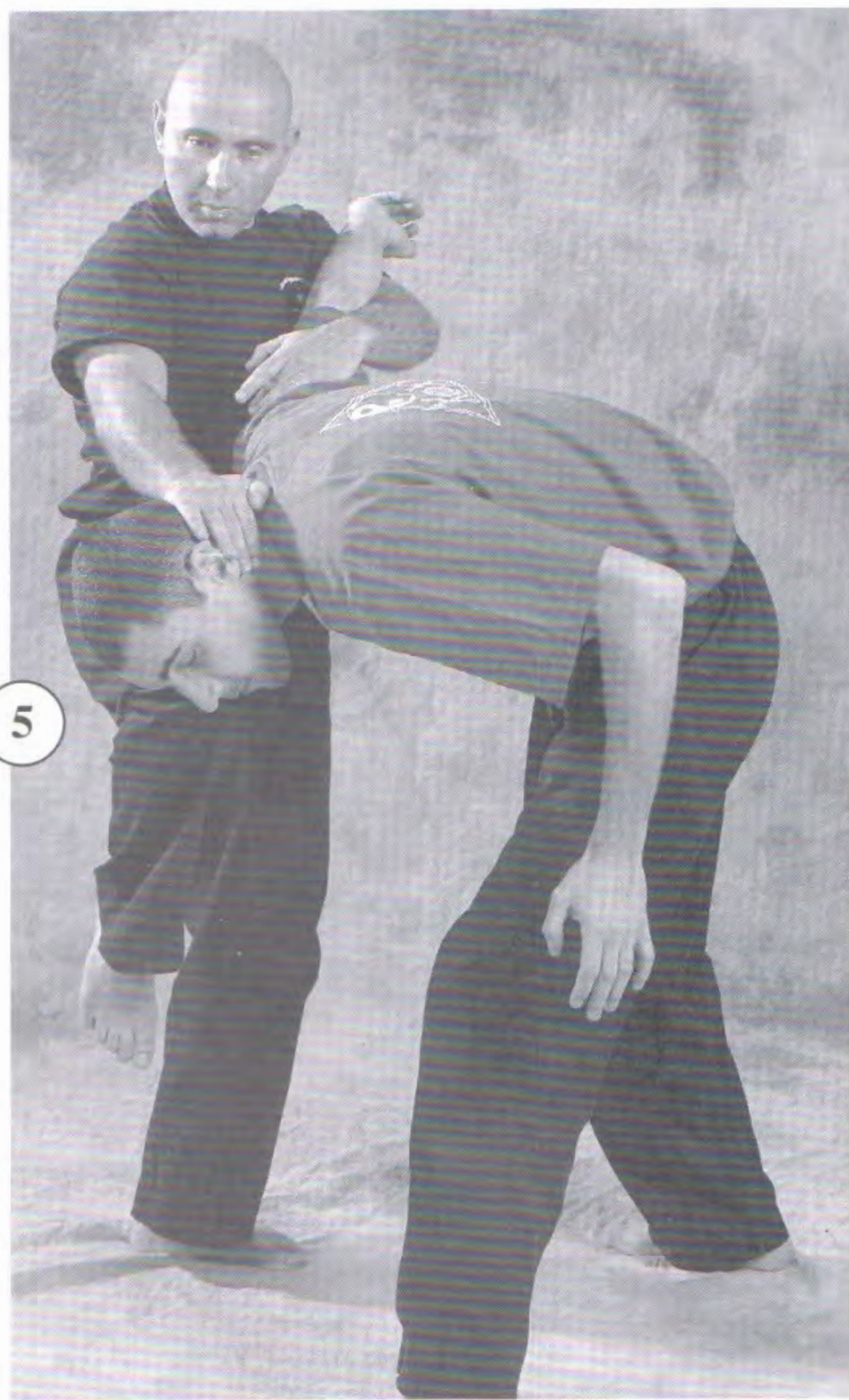
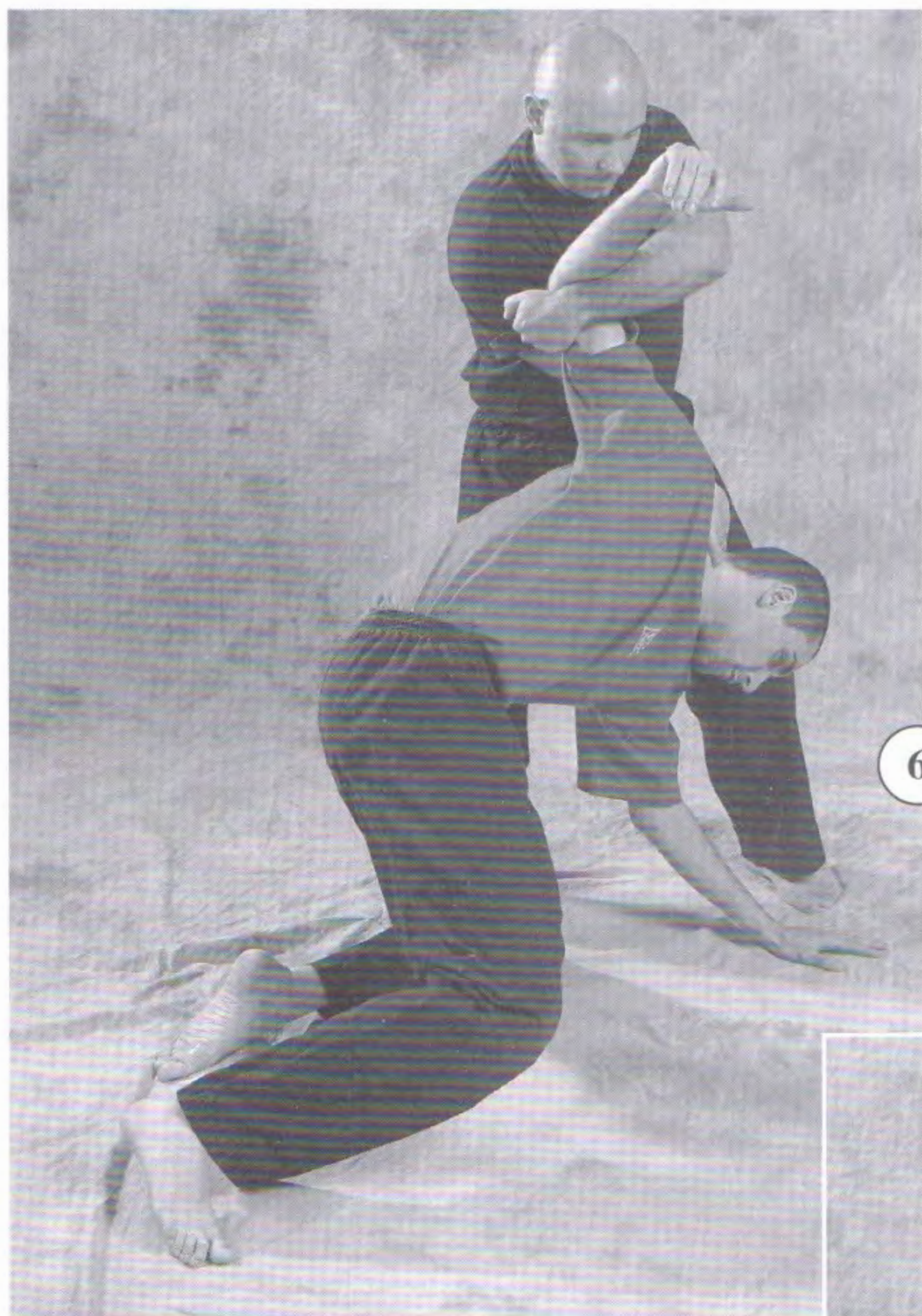
### III. Mains nues contre mains nues

#### ENCHAÎNEMENT N°1

- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Tristan attaque d'un coup de poing direct du droit. Eric esquive et pique à la gorge.
- 3- Il enchaîne d'une pique aux yeux.
- 4- Il écarte le bras et enchaîne d'un coup de coude.
- 5- Puis d'un coup de genou.
- 6- Amené au sol par pression sur la nuque.
- 7- Contrôle au sol par clé de poignet.



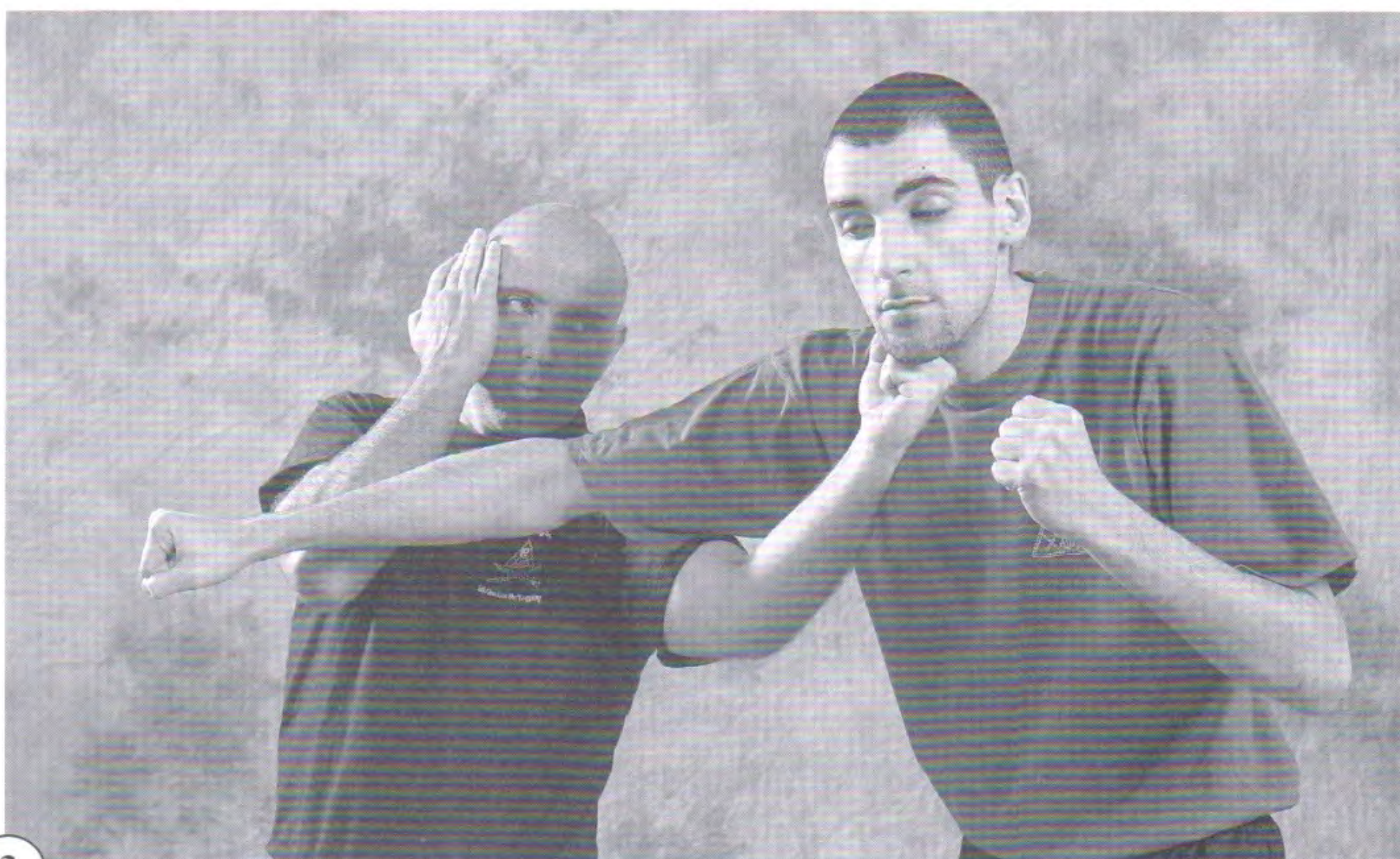




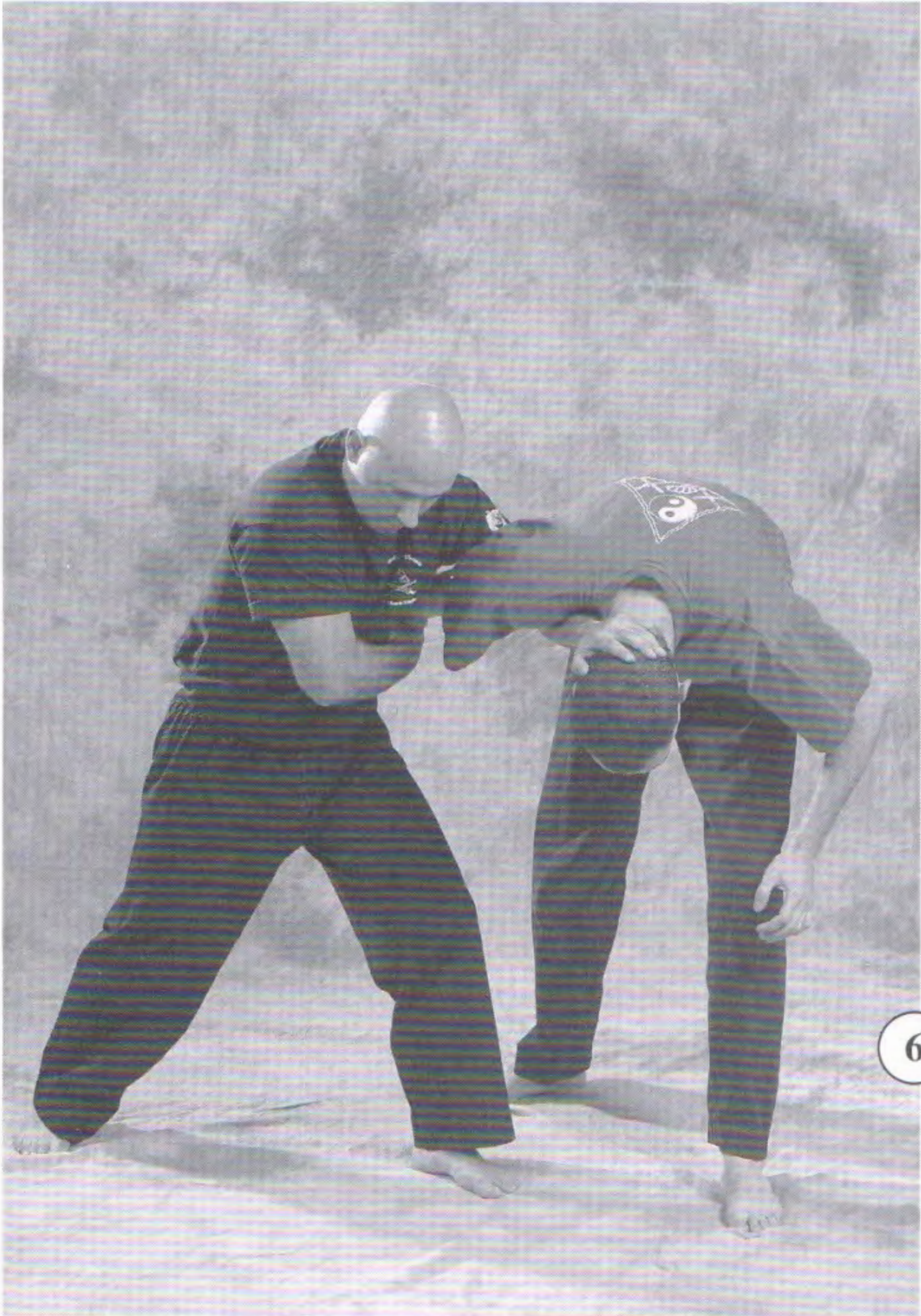
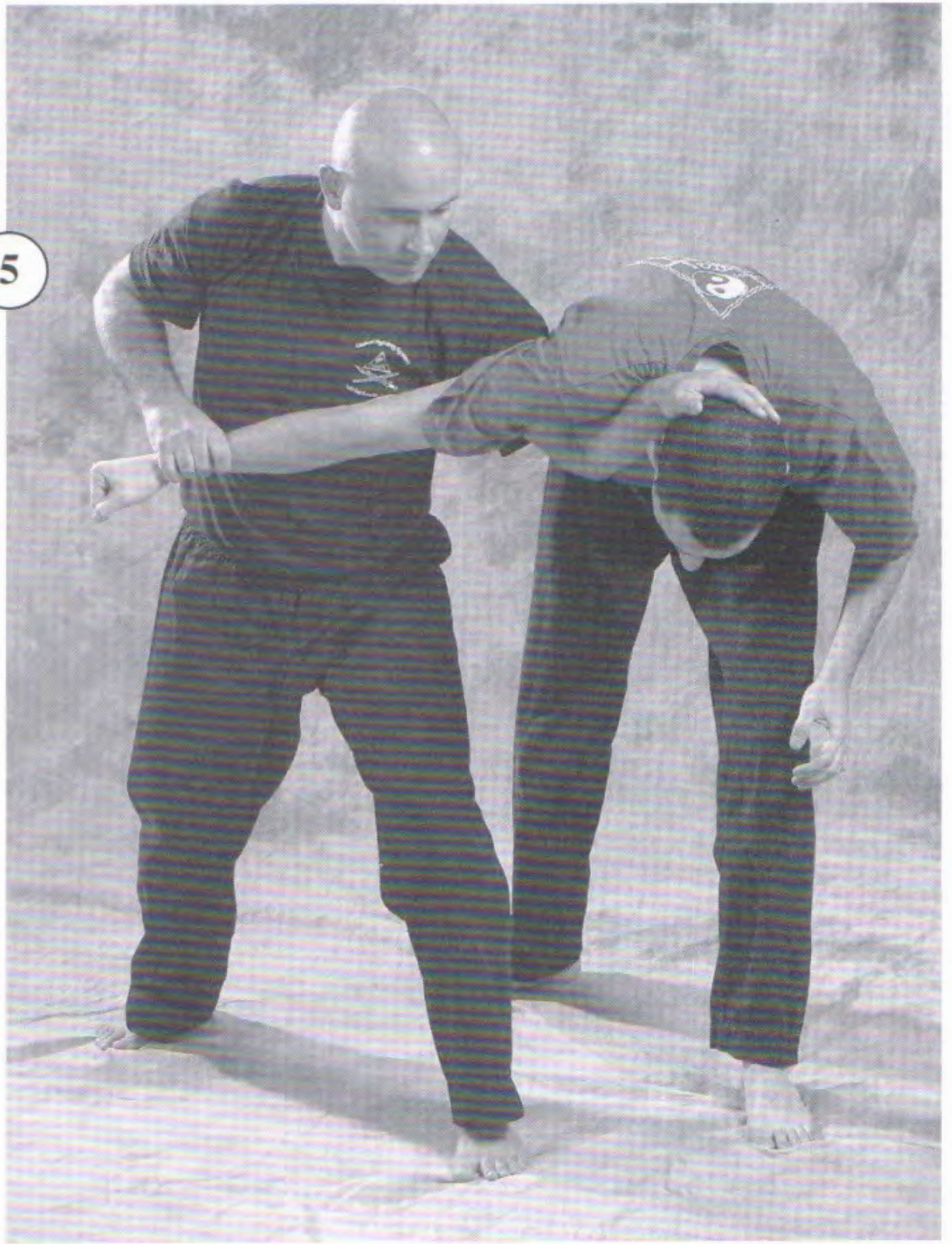
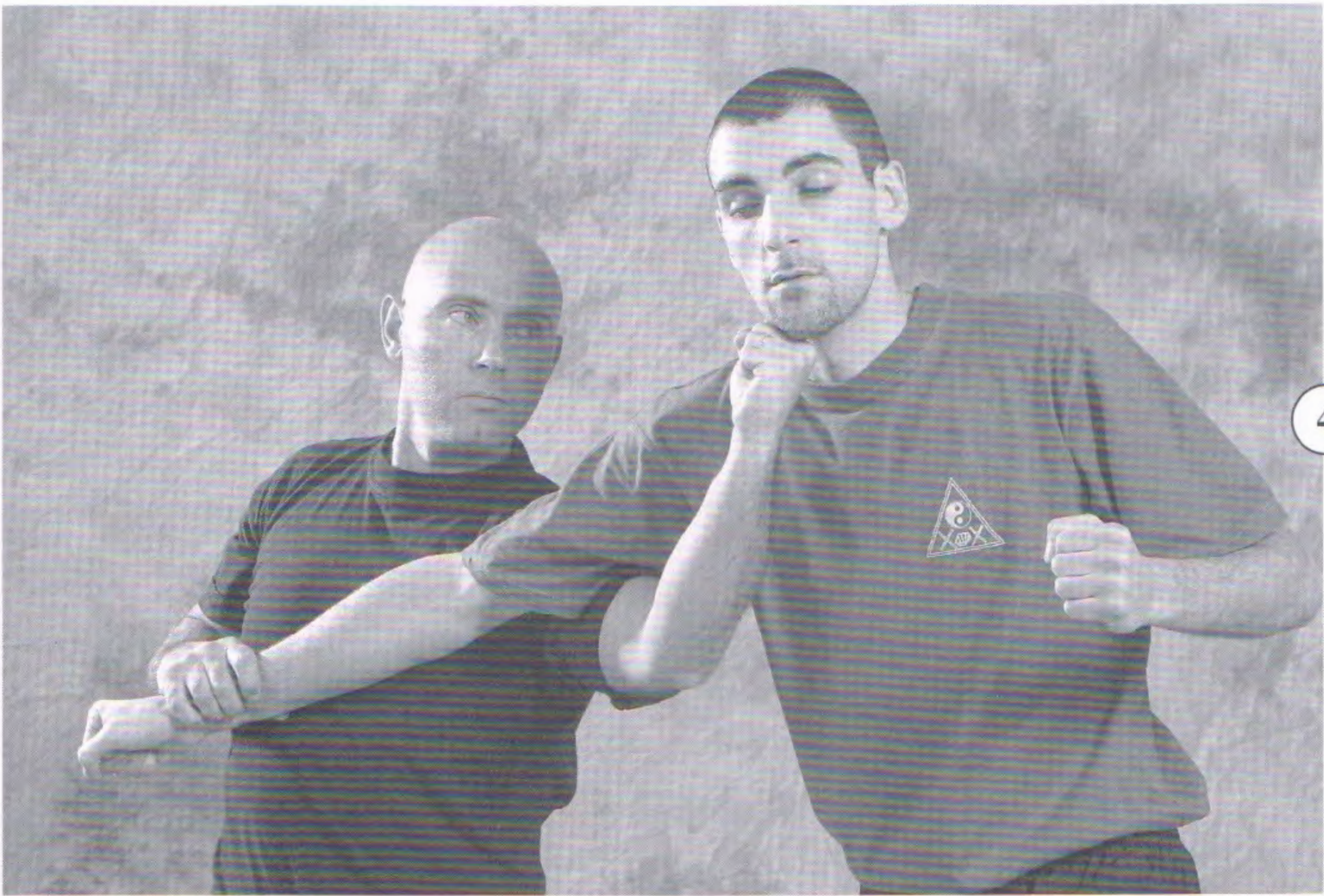


## ENCHAÎNEMENT N°2

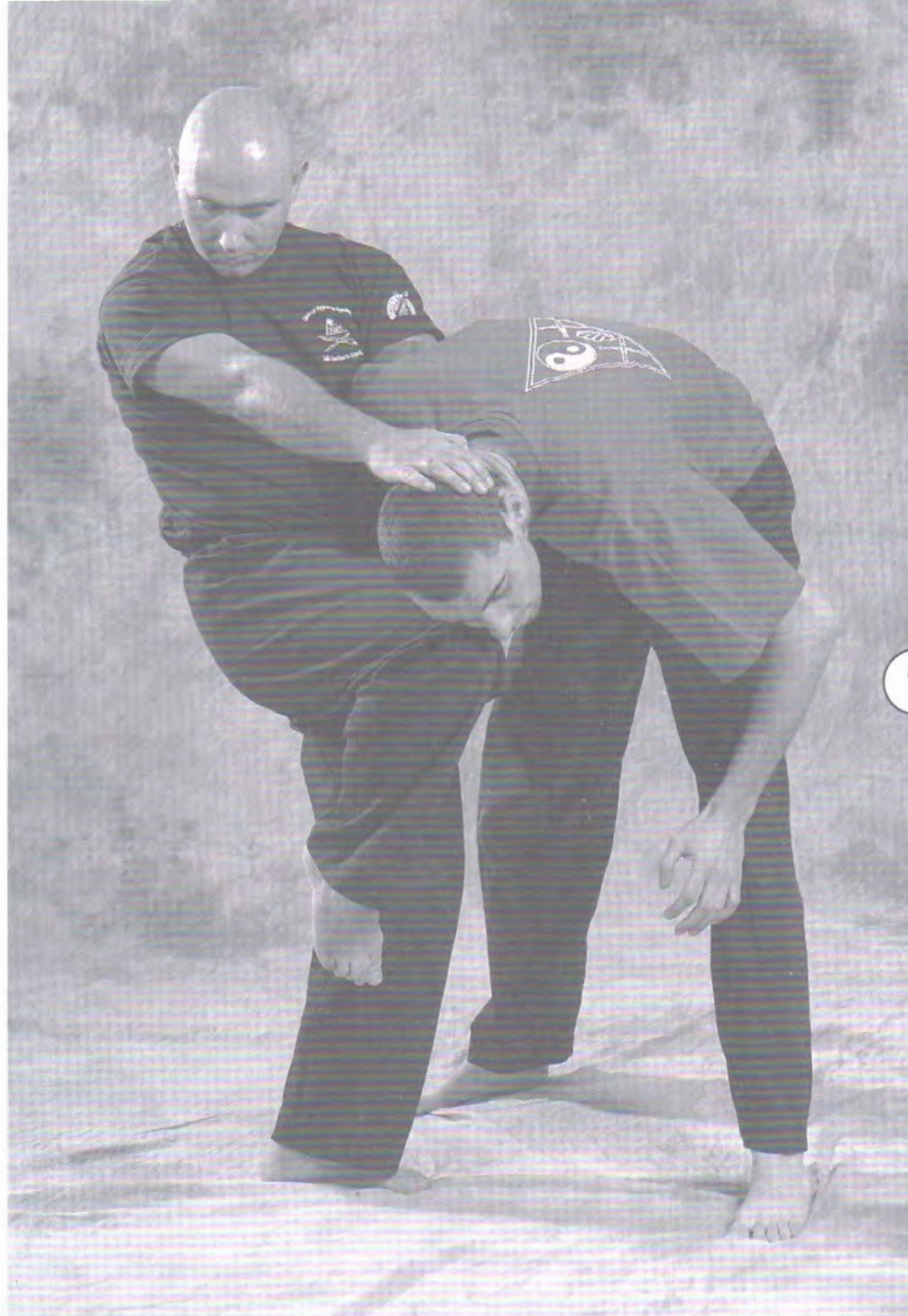
- 1- Eric et Tristan sont face à face.
- 2- Tristan attaque d'un coup de poing direct du droit. Eric esquive et rentre avec le coude.
- 3- Uppercut au menton.
- 4- Saisie du poignet.
- 5- Saisie de la nuque.
- 6- Temps intermédiaire.





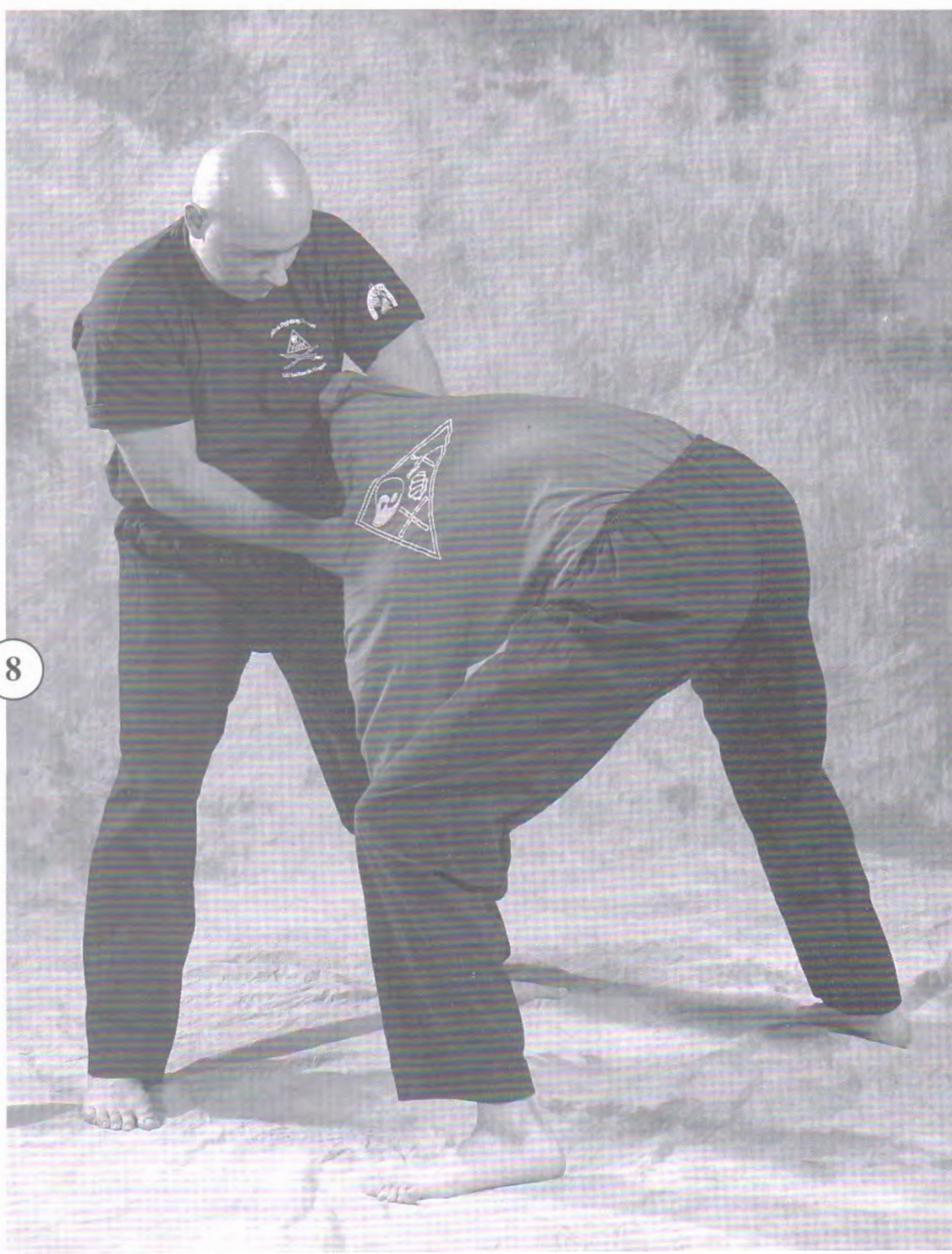






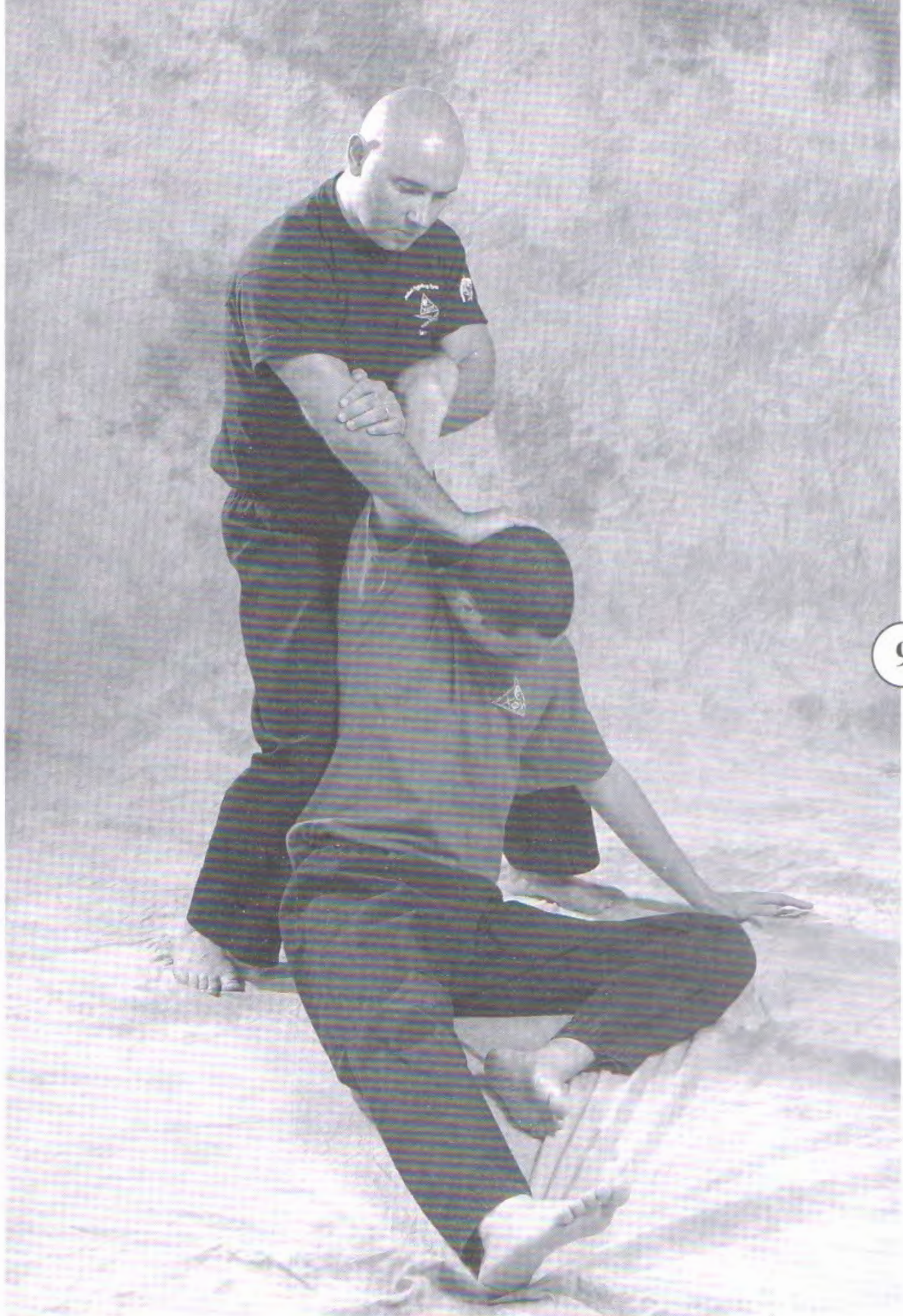
7

- 7- Coup de genou.
- 8- Action sur la nuque.
- 9- Amené au sol, clé de cou.
- 10- Clé de cou (gros plan)

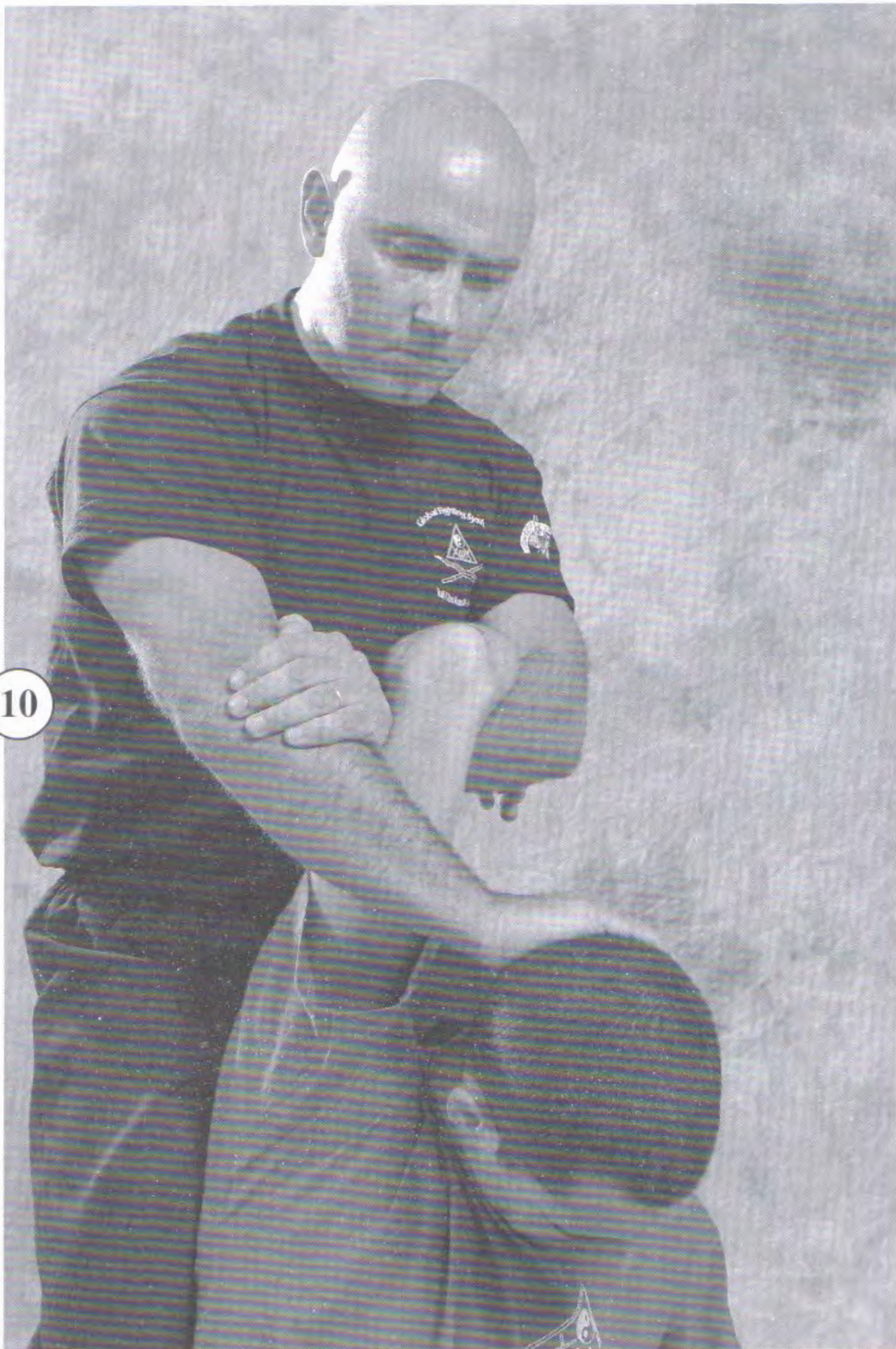


8





9

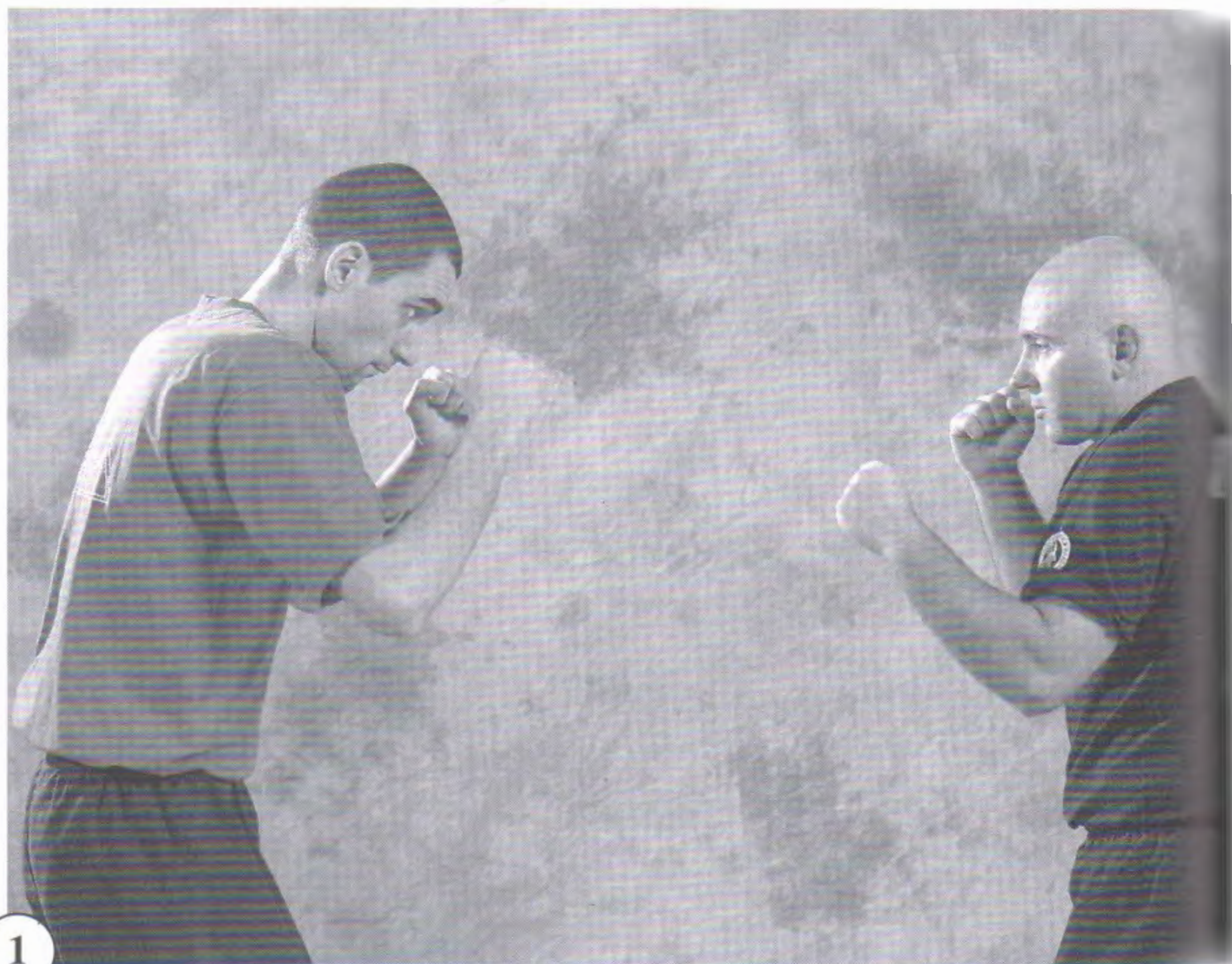


10



## ENCHAÎNEMENT N°3

- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Eric attaque d'un coup de poing direct du droit. Tristan bloque et frappe au biceps (gunting) simultanément.
- 3- Tristan enchaîne d'un revers du tranchant de la main, qu'Eric bloque.
- 4- Tristan enchaîne d'un revers du poing droit.
- 5- Puis d'un coup de coude gauche.



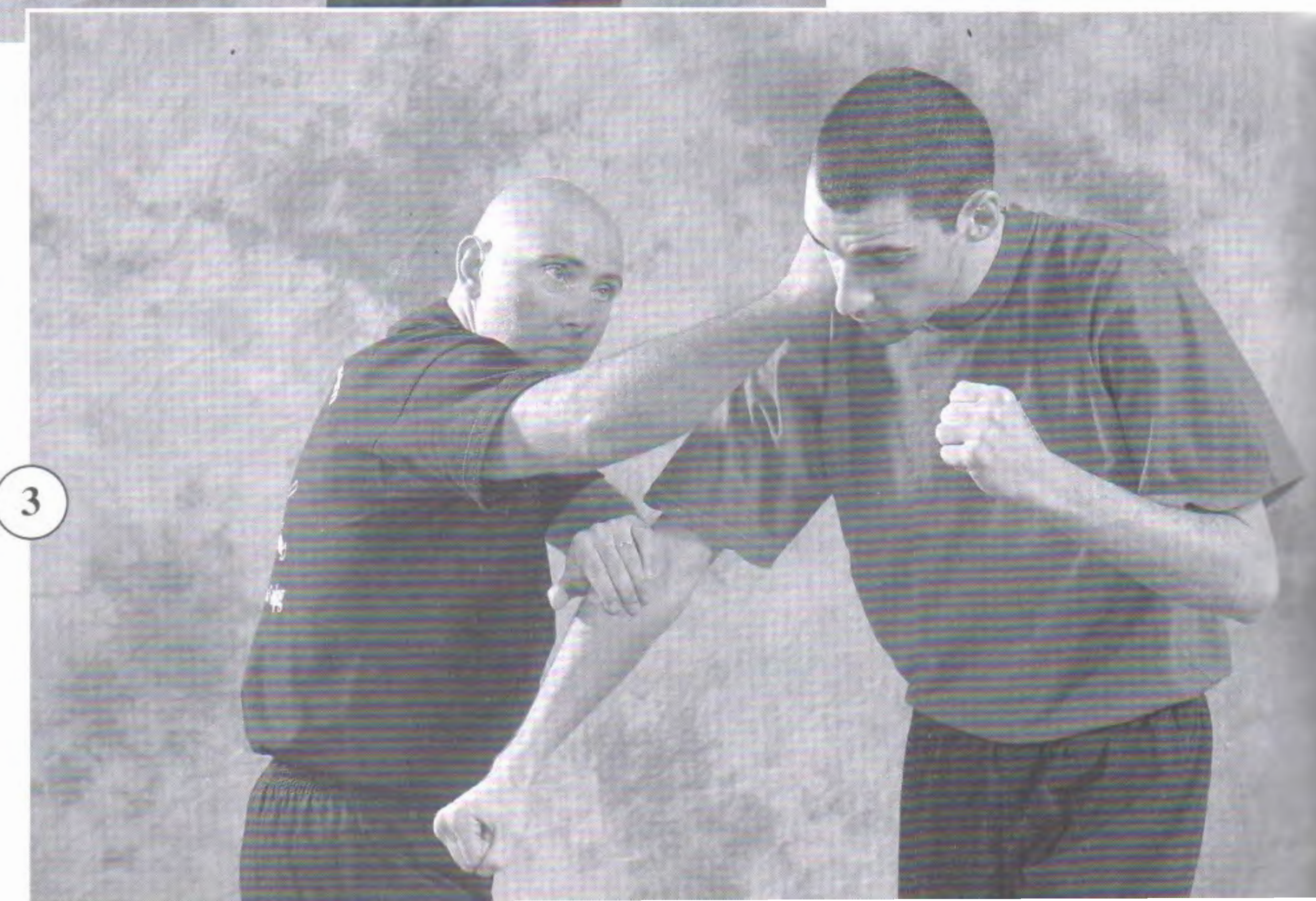




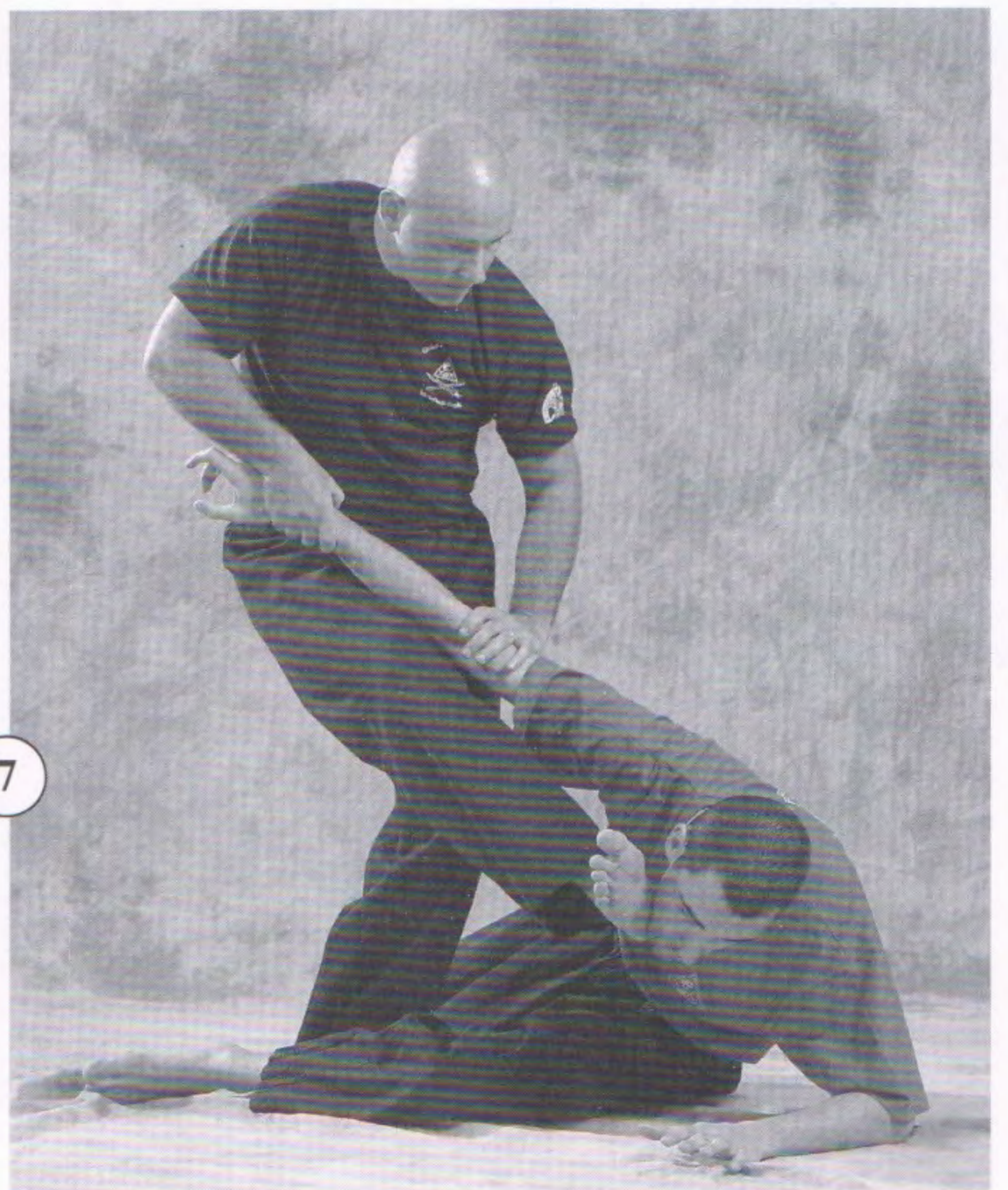
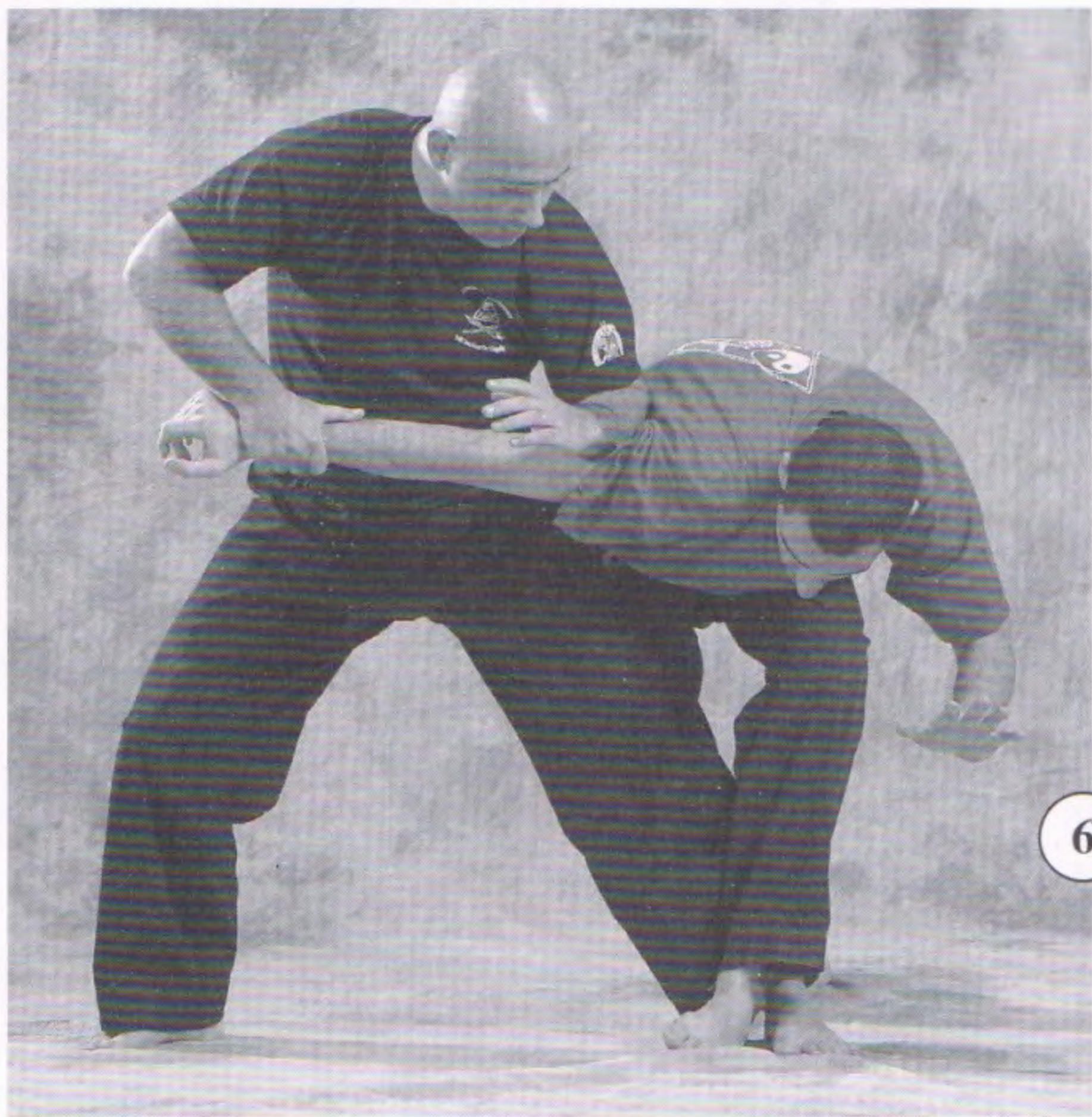


## ENCHAÎNEMENT N°4

- 1- Eric et Tristan sont en garde.
- 2- Tristan attaque d'un coup de poing direct du droit. Eric esquive et frappe au niveau du biceps.
- 3- Eric enchaîne d'un revers au visage.
- 4- Clé de bras
- 5- Balayage de la jambe.
- 6- Tristan recule sa jambe, Eric passe son pied derrière l'autre jambe et provoque un déséquilibre.
- 7- Amené au sol et frappe avec le plat du pied au visage.







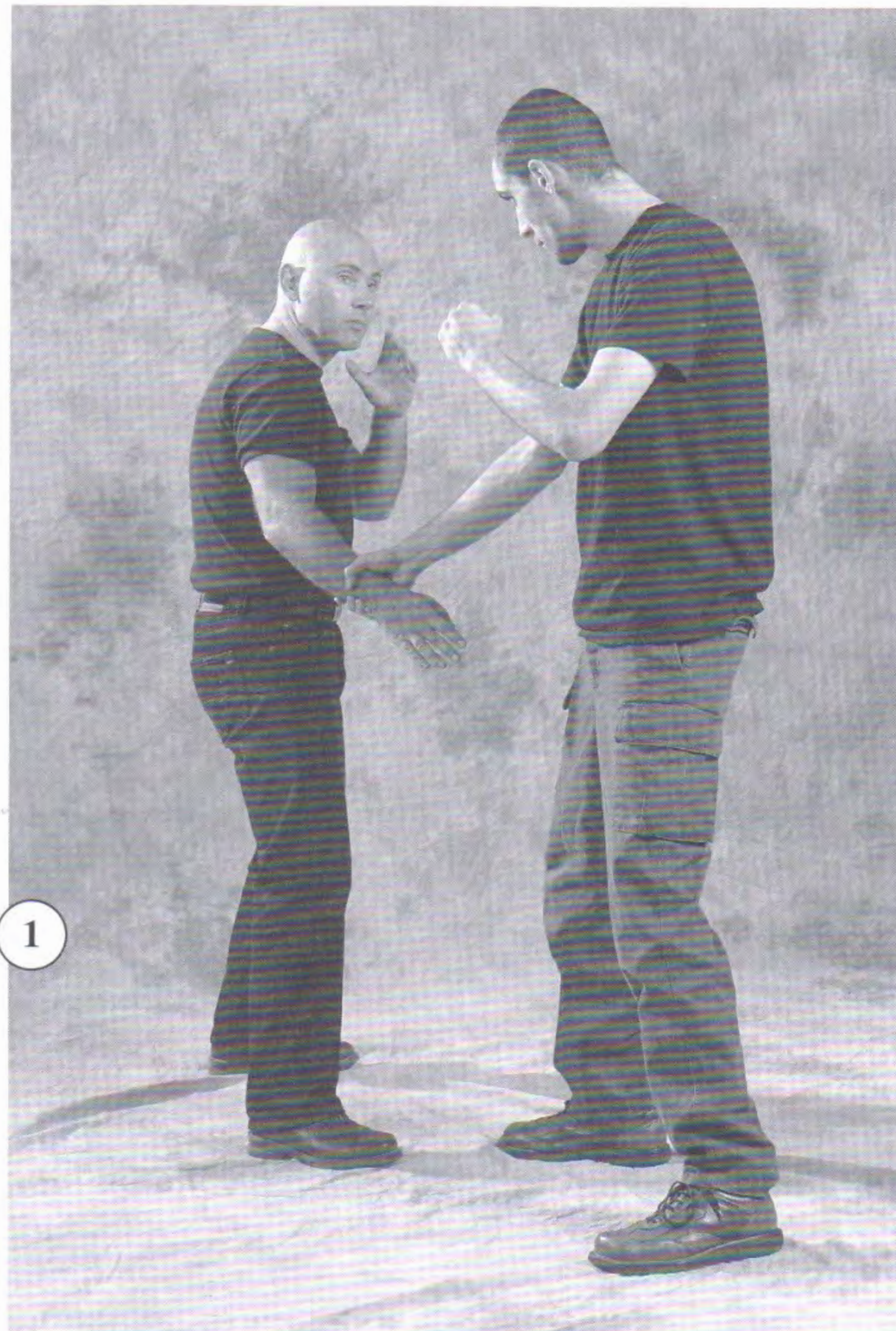


## ENCHAÎNEMENT N°5

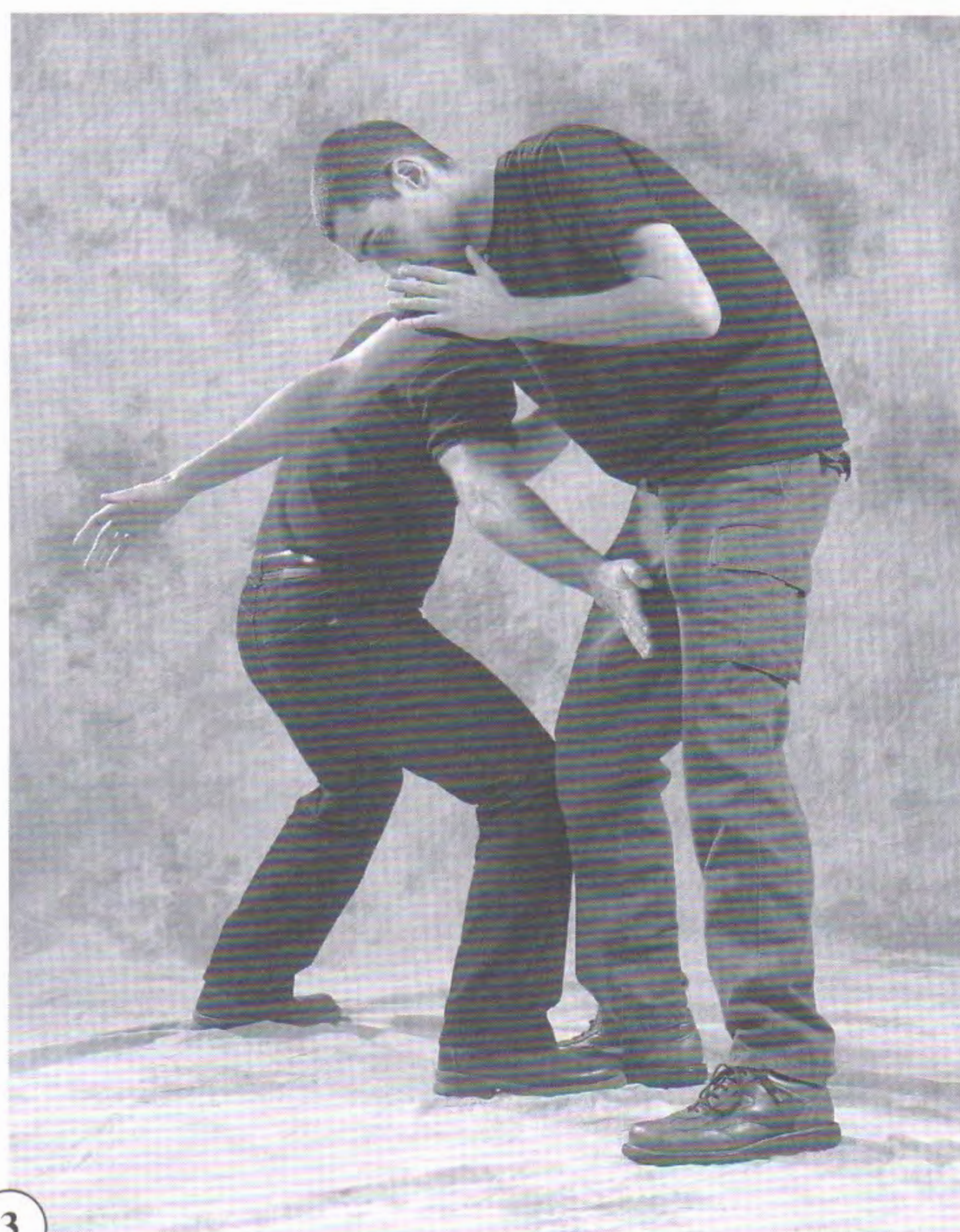
- 1- Tristan saisit le poignet d'Eric.
- 2- Eric décale et dégage son poignet par frappe au niveau du coude.
- 3- Frappe aux parties.
- 4- Balayage de la jambe.
- 5- Amené au sol.
- 6- Ecrasement de la cheville avec le genou.



2

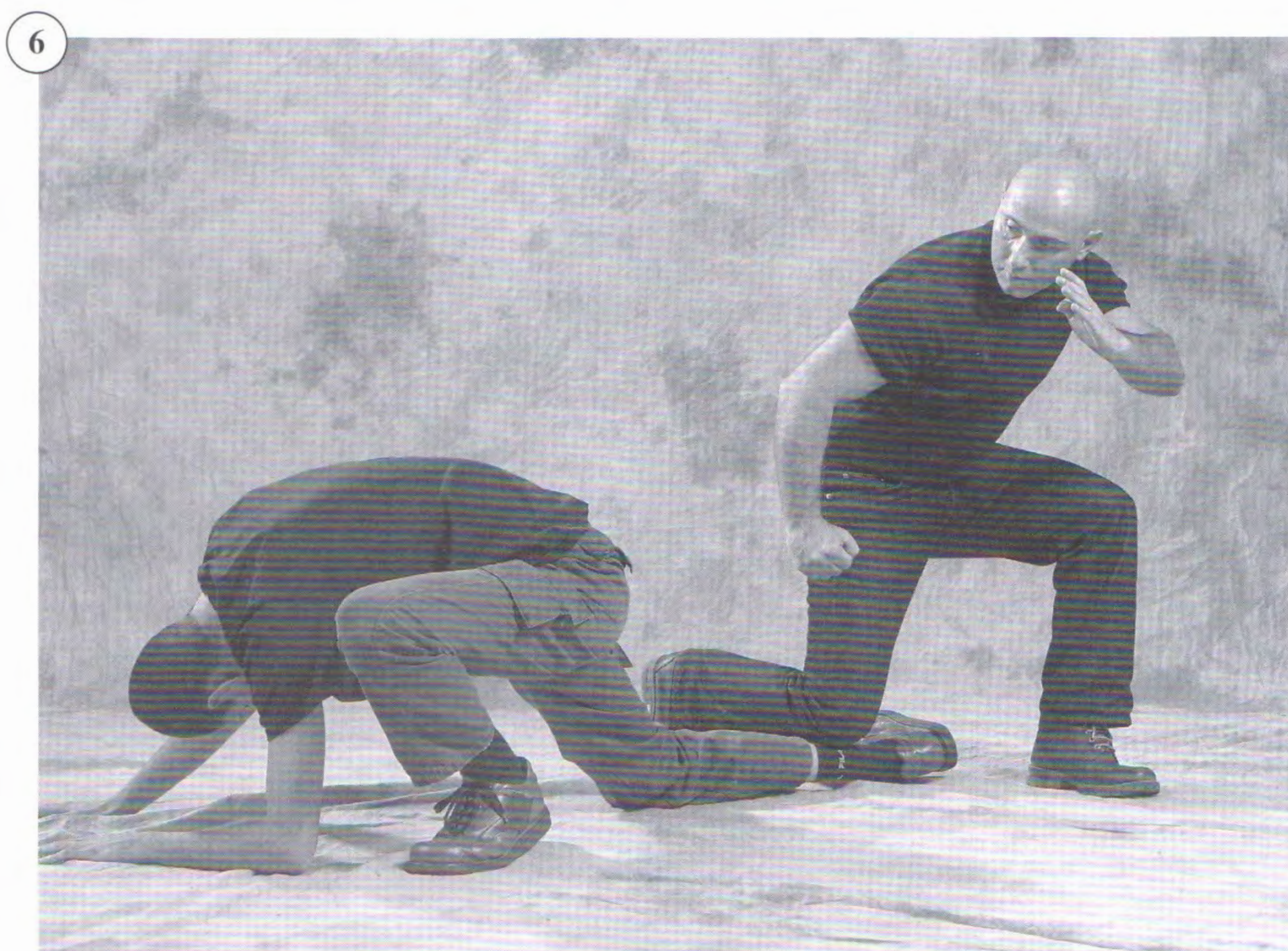
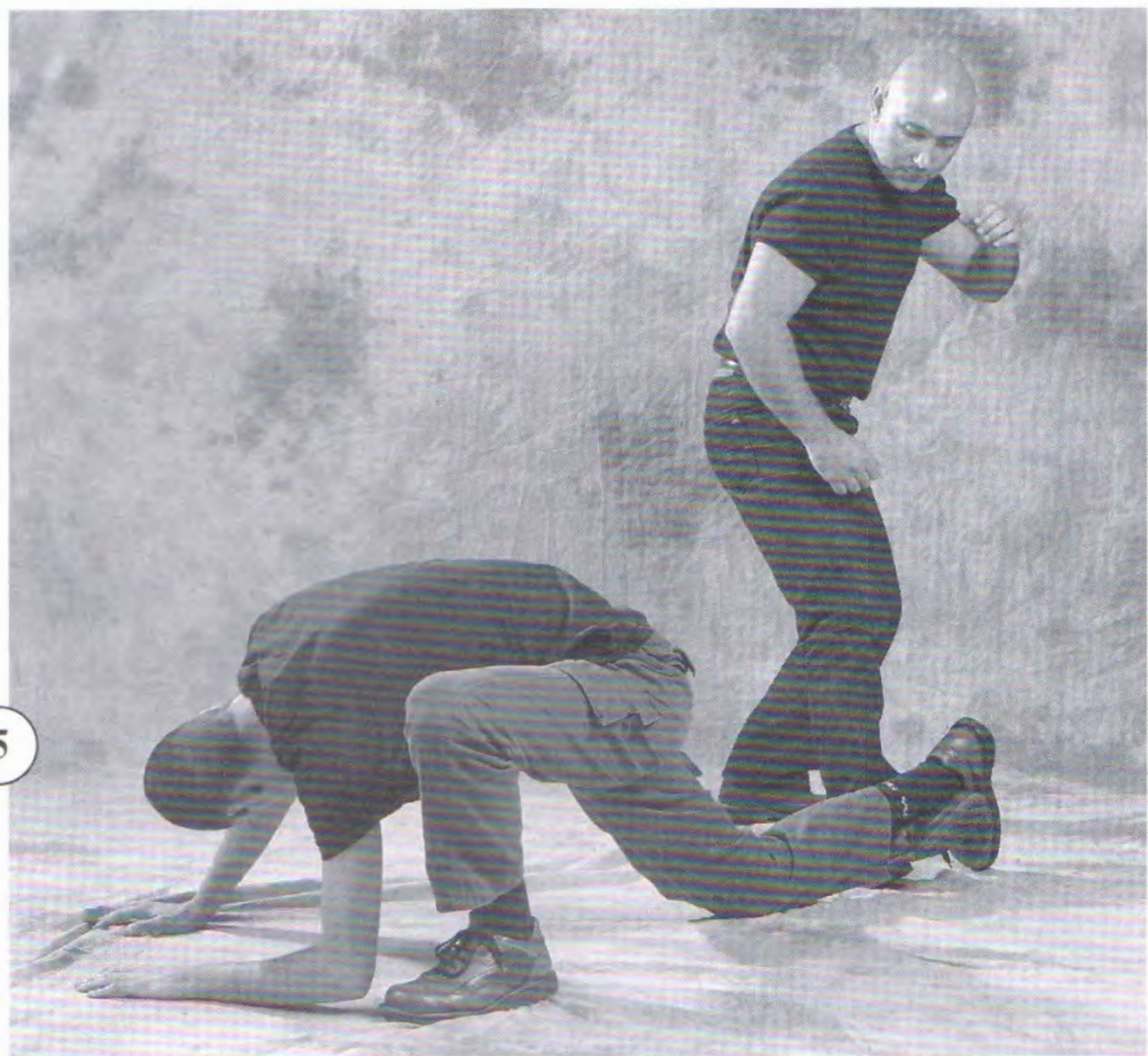
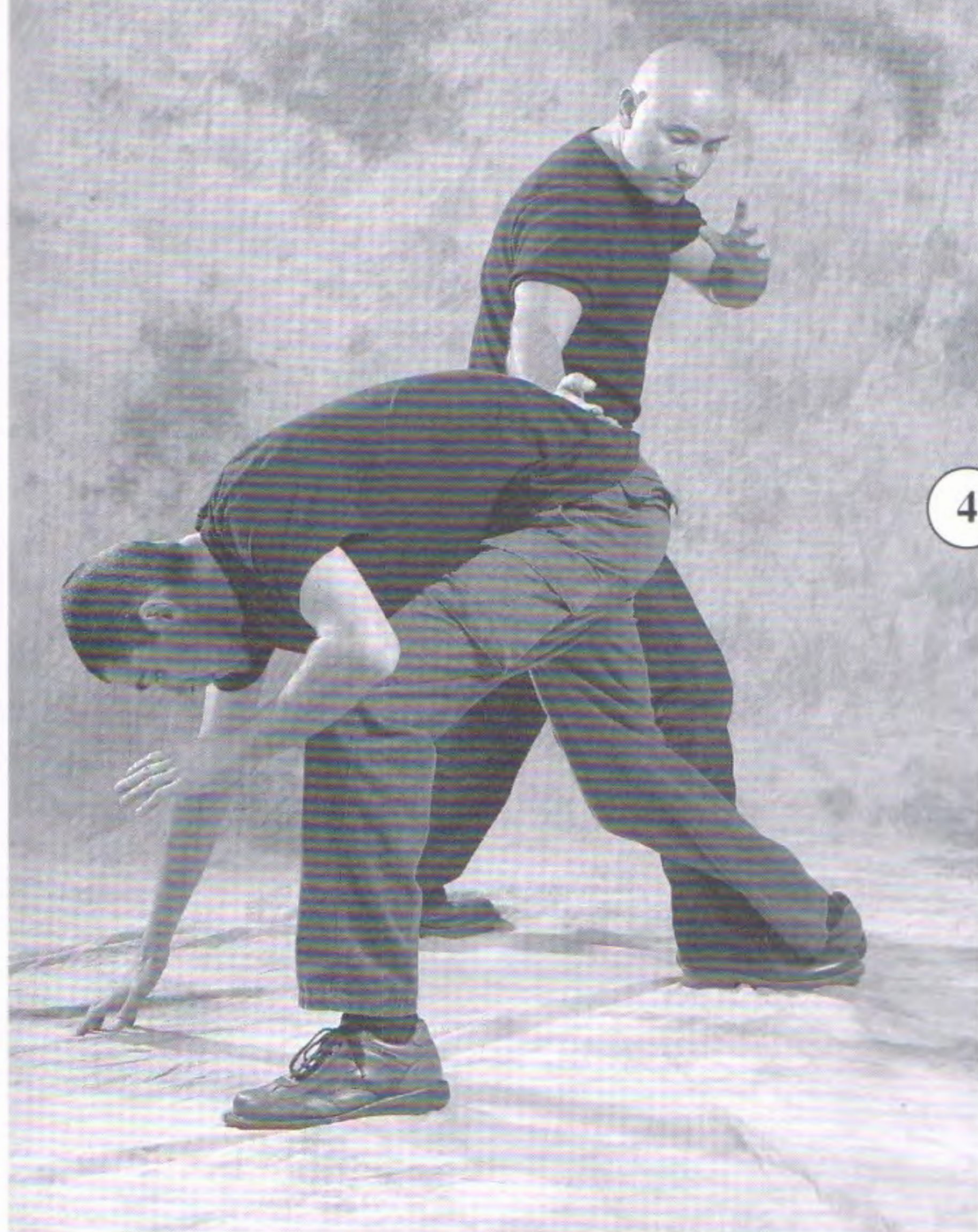


1



3



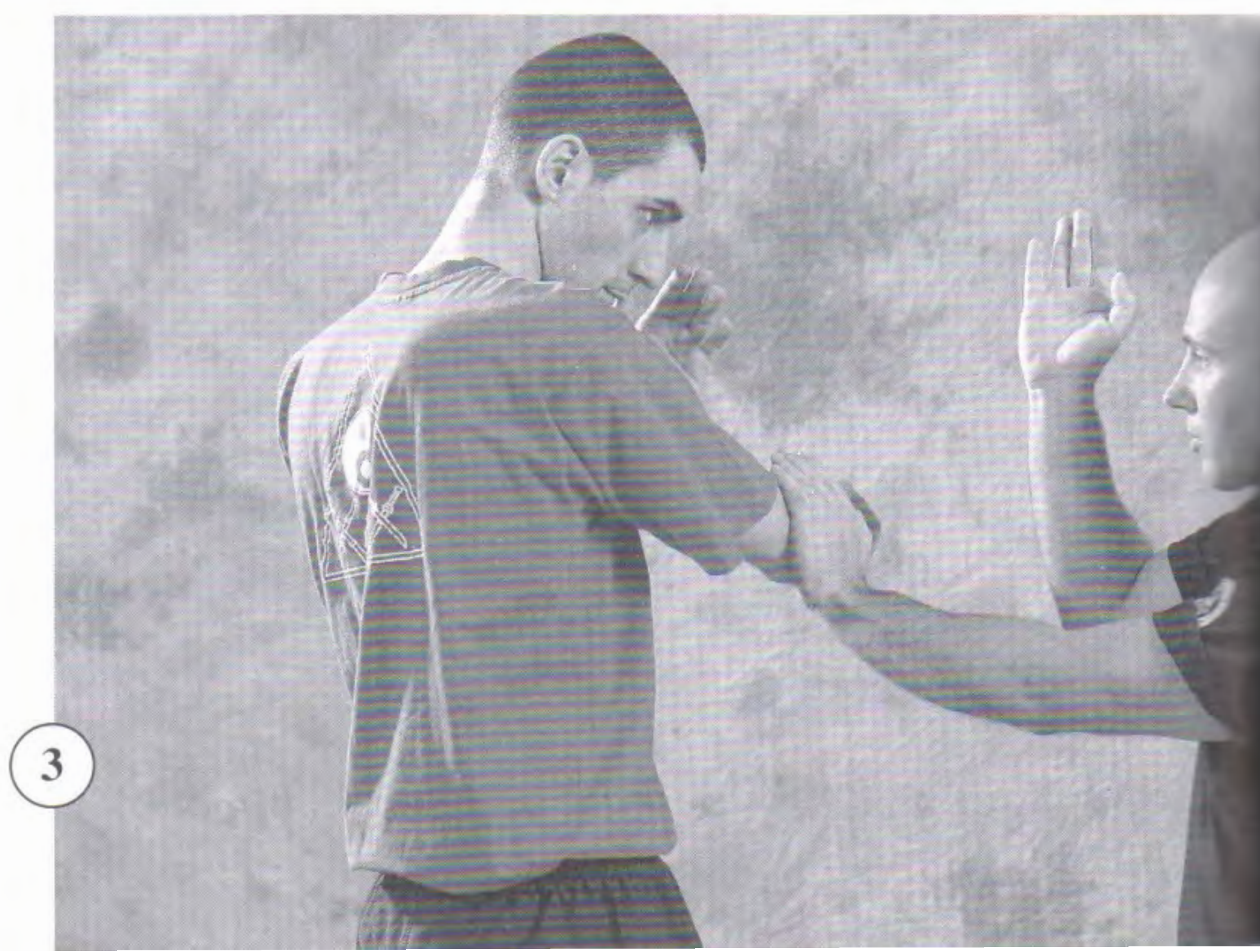




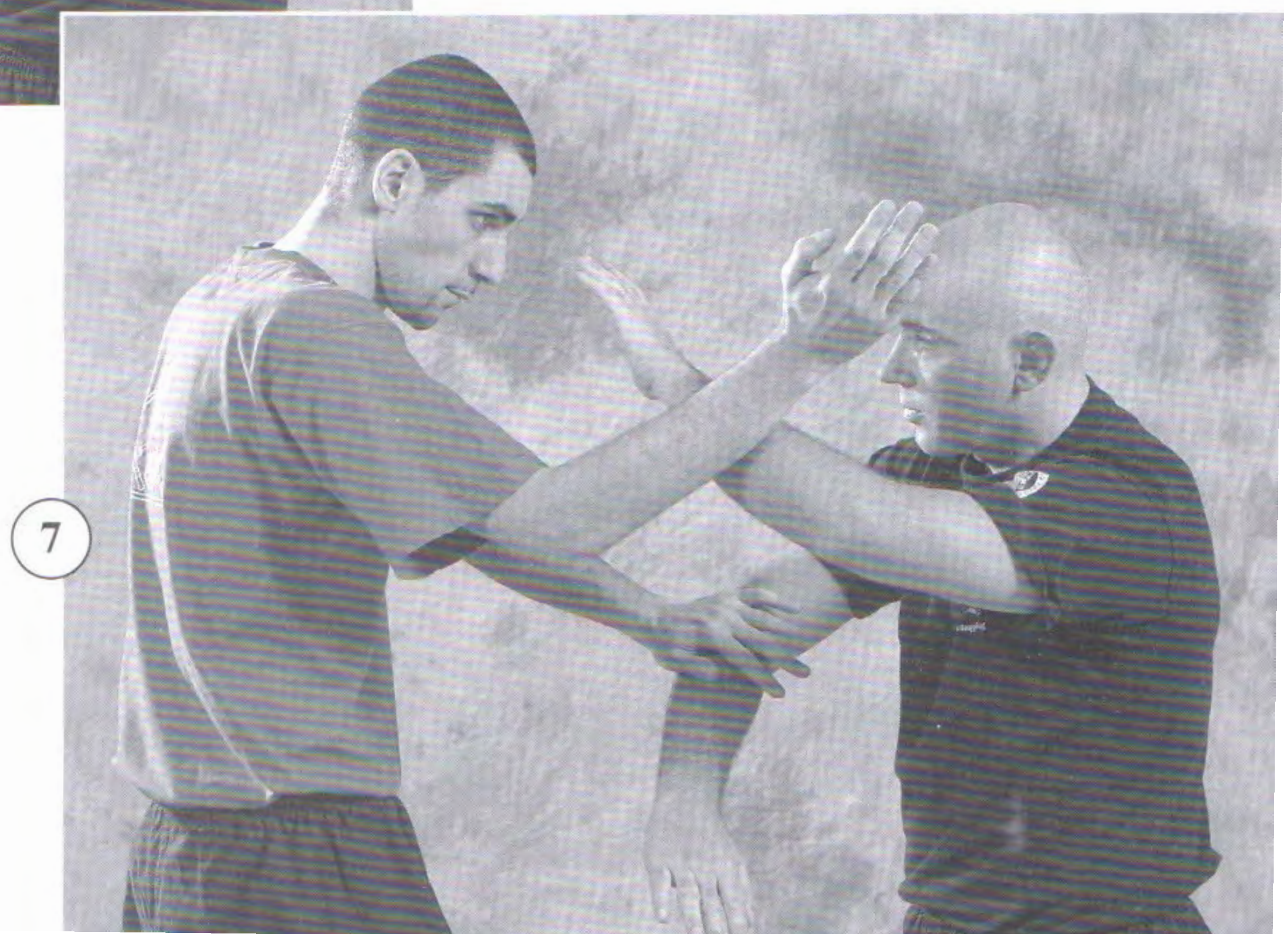
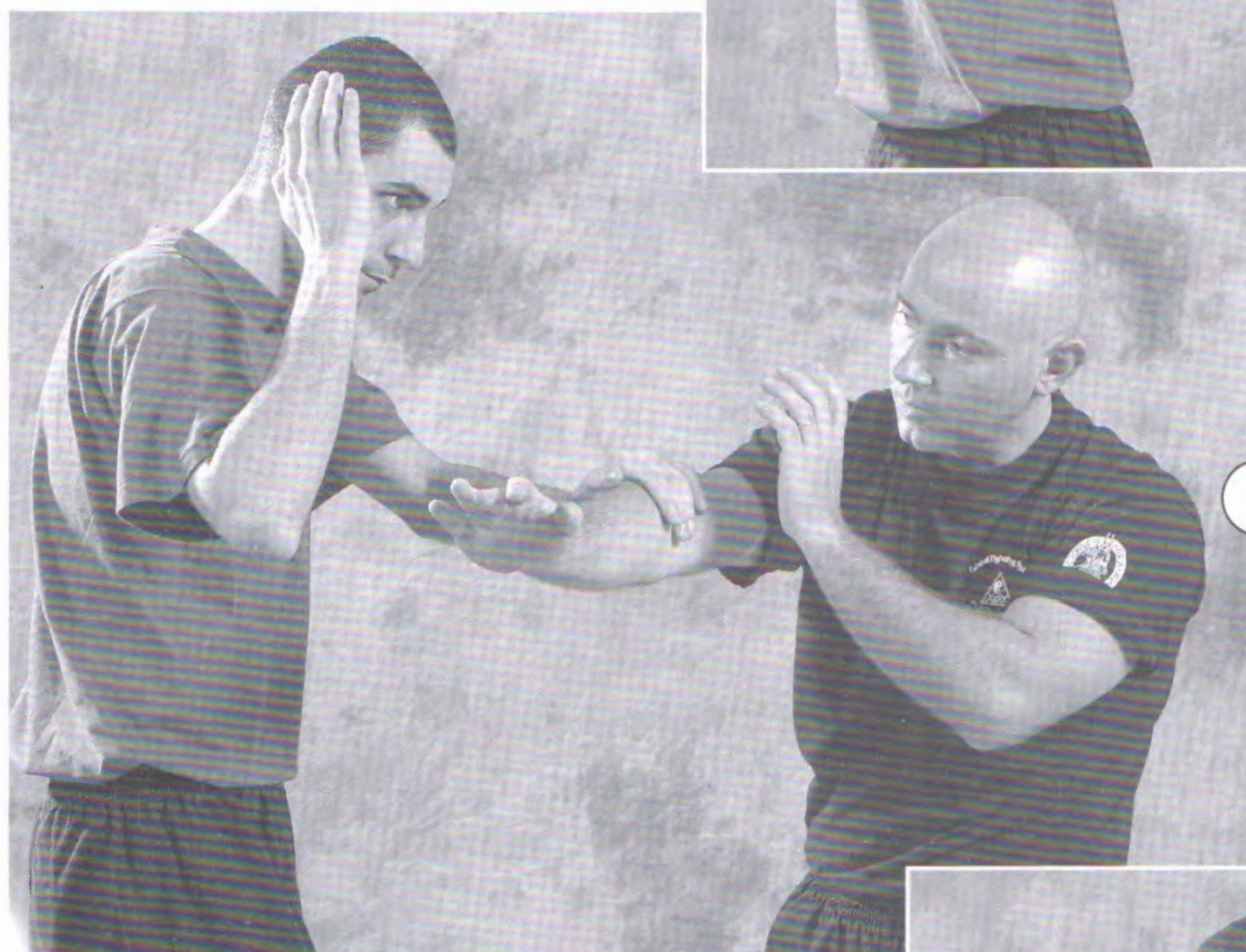
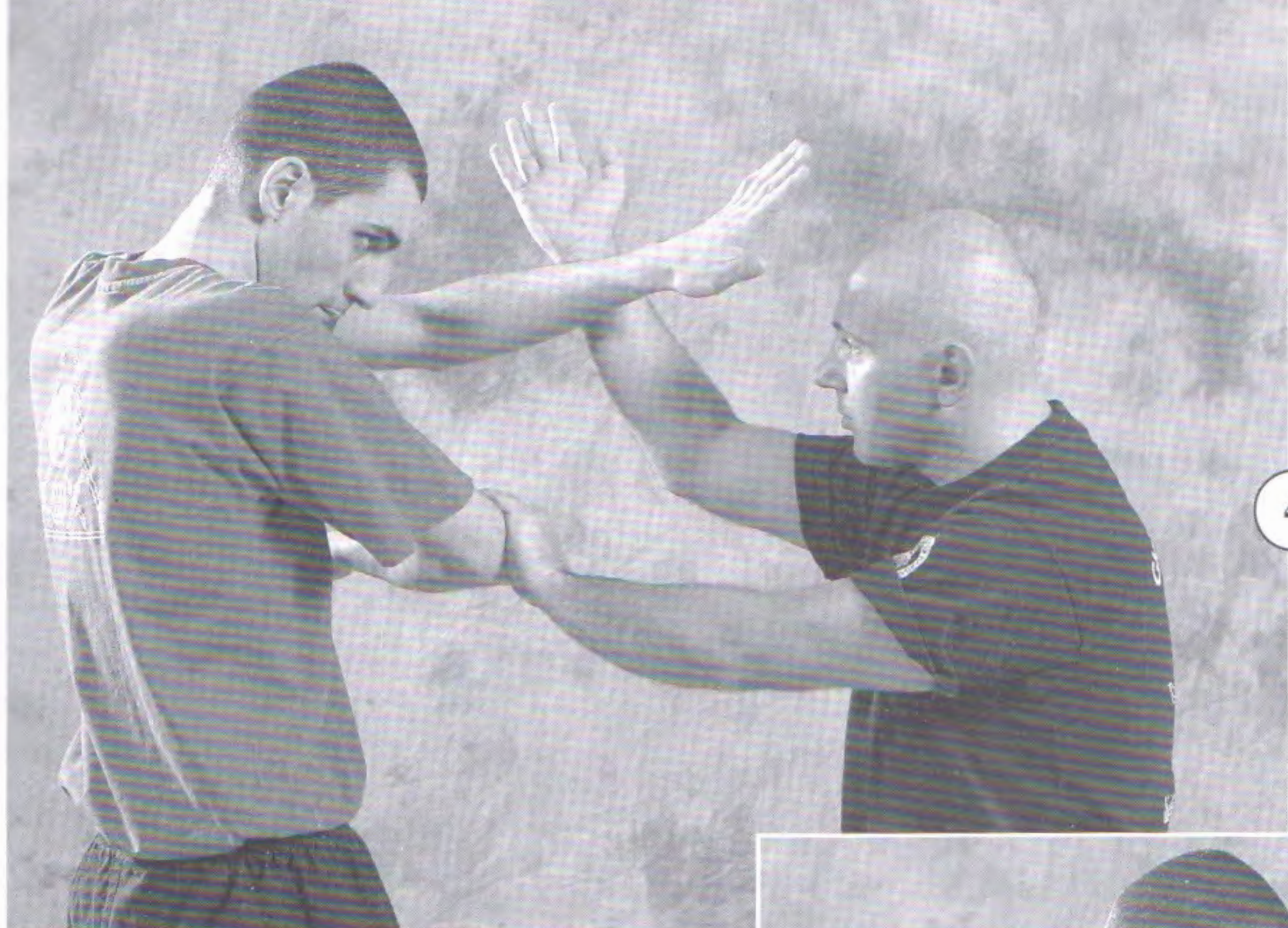
## IV. Exercices spéciaux

### ENCHAÎNEMENT N°1 : HUBUD LUBUD STANDARD

- 1- Eric bloque l'attaque avec son bras gauche.
- 2- Il écarte le bras avec la main droite.
- 3- Contrôle du bras.
- 4- Il frappe avec la main droite, Tristan bloque.
- 5- Tristan écarte le bras.
- 6- Il contrôle le bras.
- 7- Tristan frappe, Eric bloque.



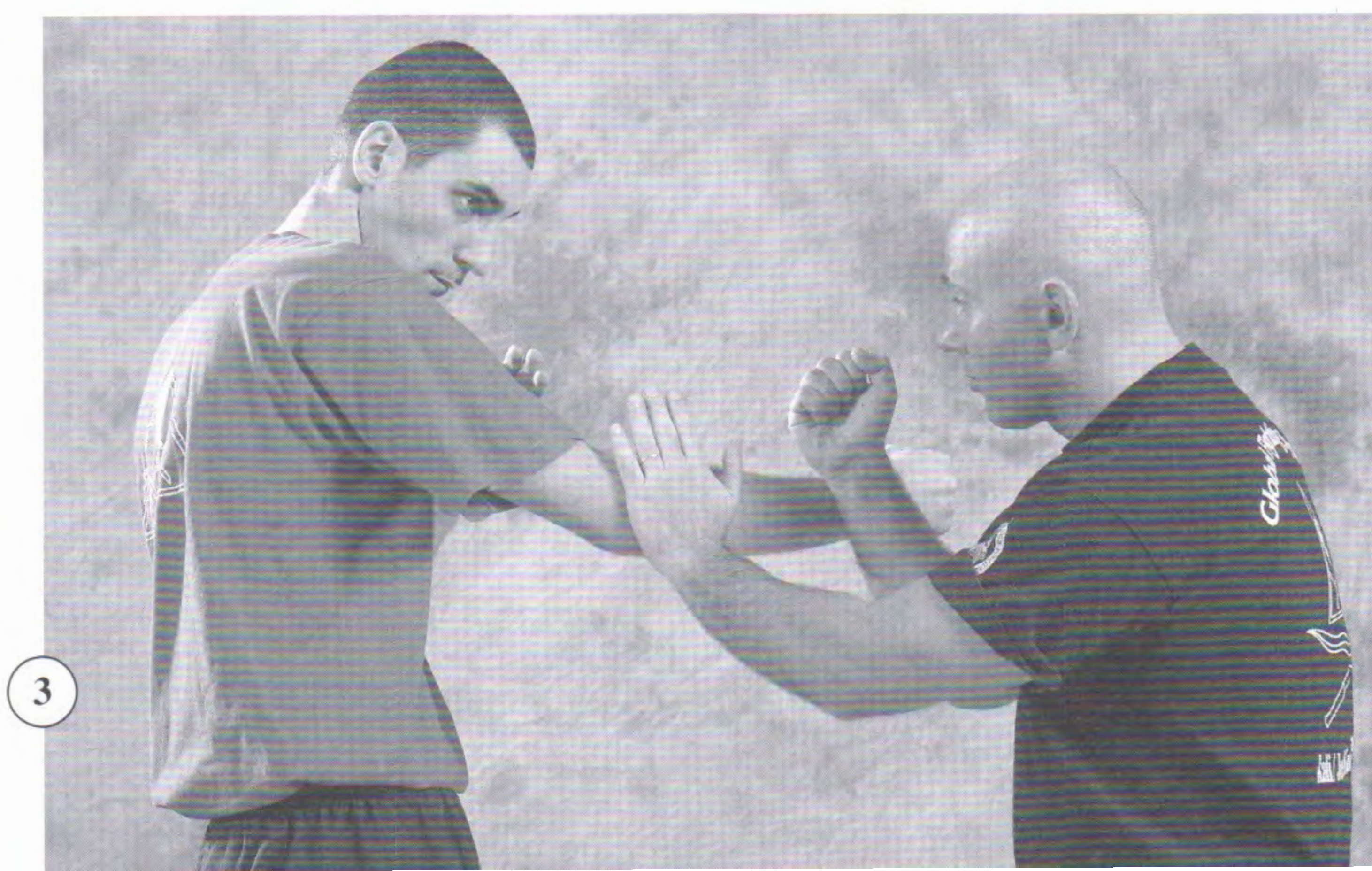
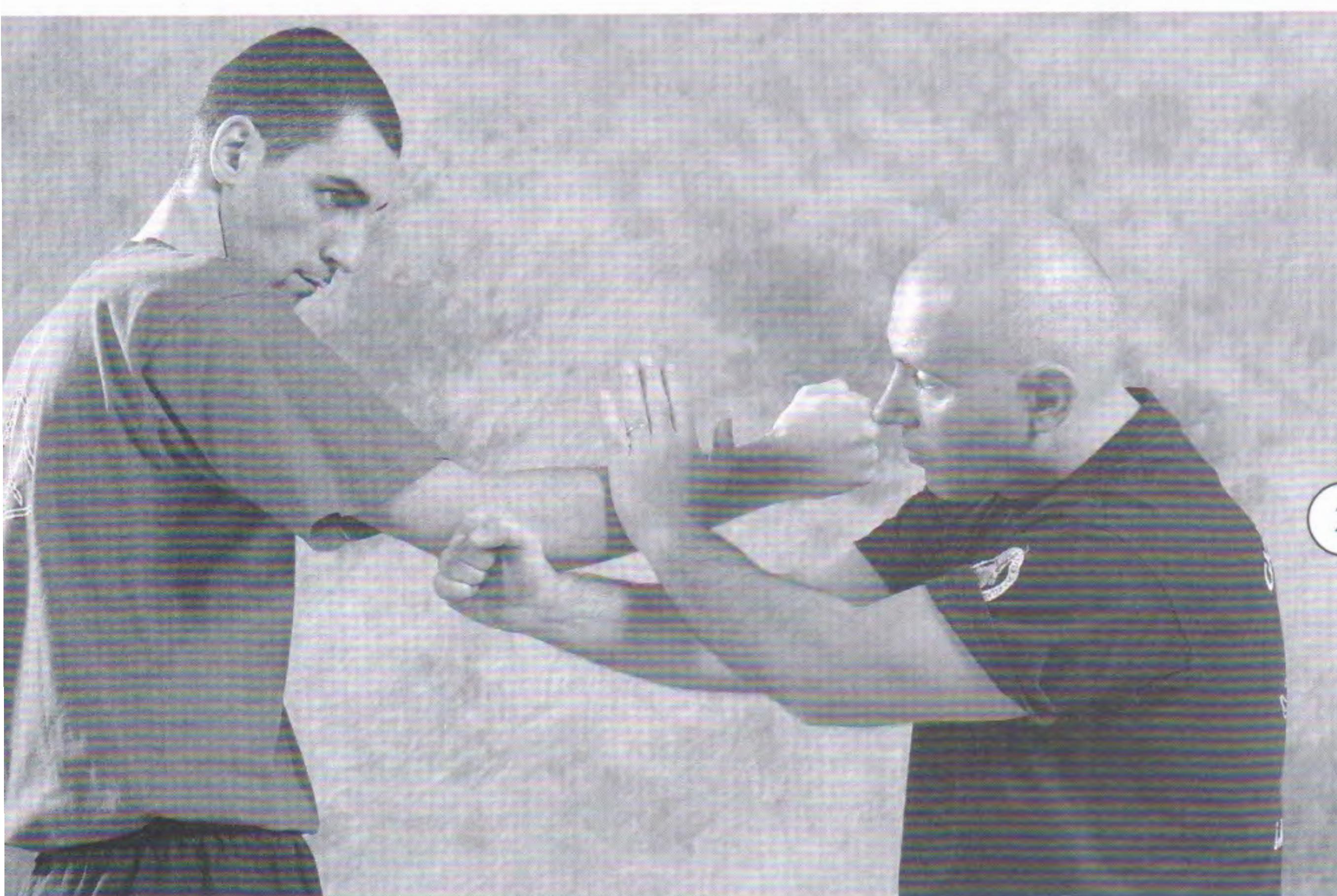
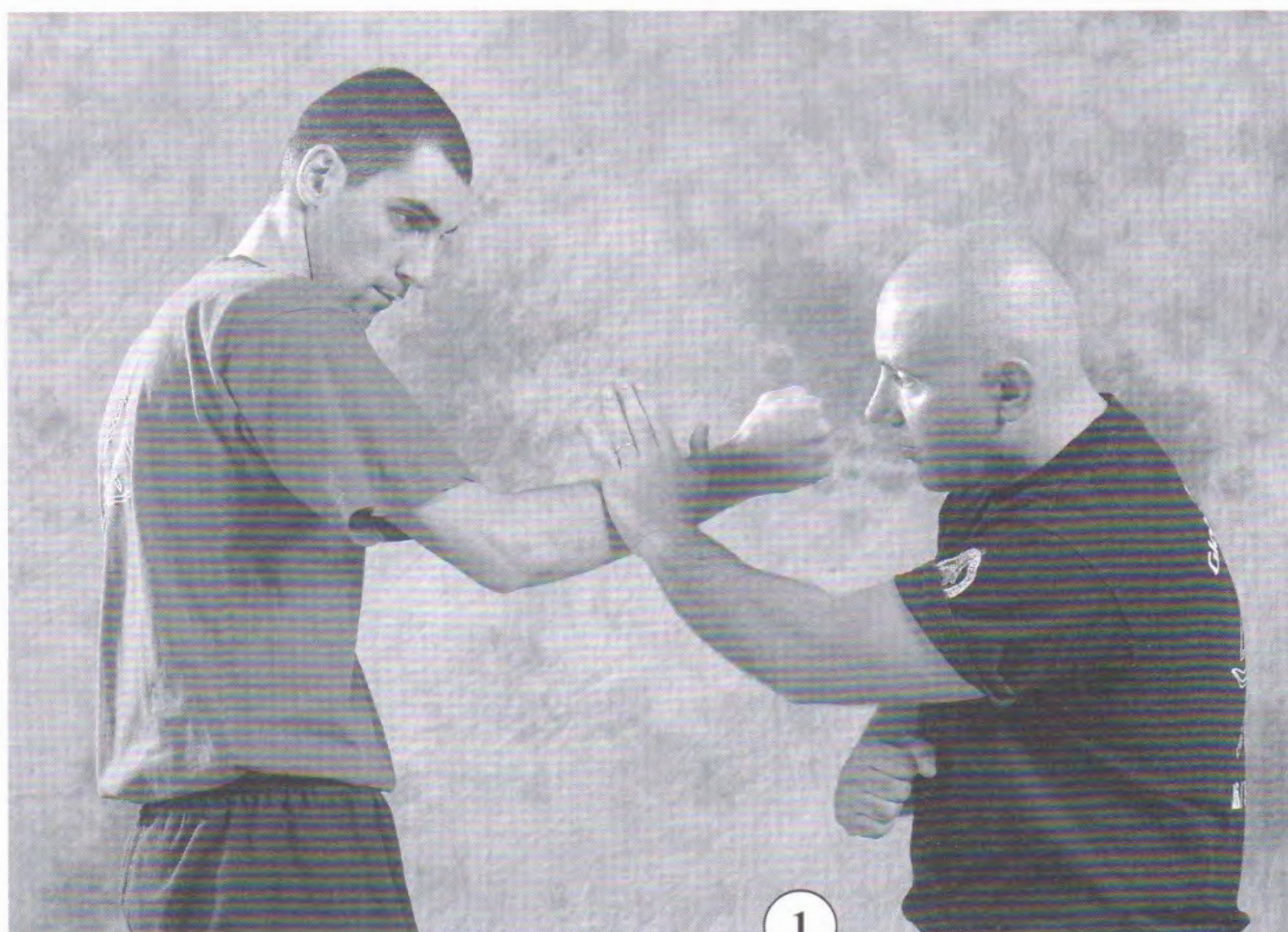






## ENCHAÎNEMENT N°2 : HUBUD LUBUD/POINGS

- 1- Tristan attaque d'un coup de poing droit, Eric bloque.
- 2- Eric frappe au niveau du coude-triceps (gunting).
- 3- Contrôle du bras.
- 4- Eric frappe avec le poing droit.
- 5- Tristan bloque et frappe en gunting.
- 6- Tristan enchaîne d'une frappe avec le poing droit.
- 7- Eric bloque.









## ENCHAÎNEMENT N°3 : HUBUD LUBUD/COUDES

1- Tristan attaque d'un coup de coude droit, Eric bloque.

2- Eric esquive et frappe avec son coude au niveau du triceps.

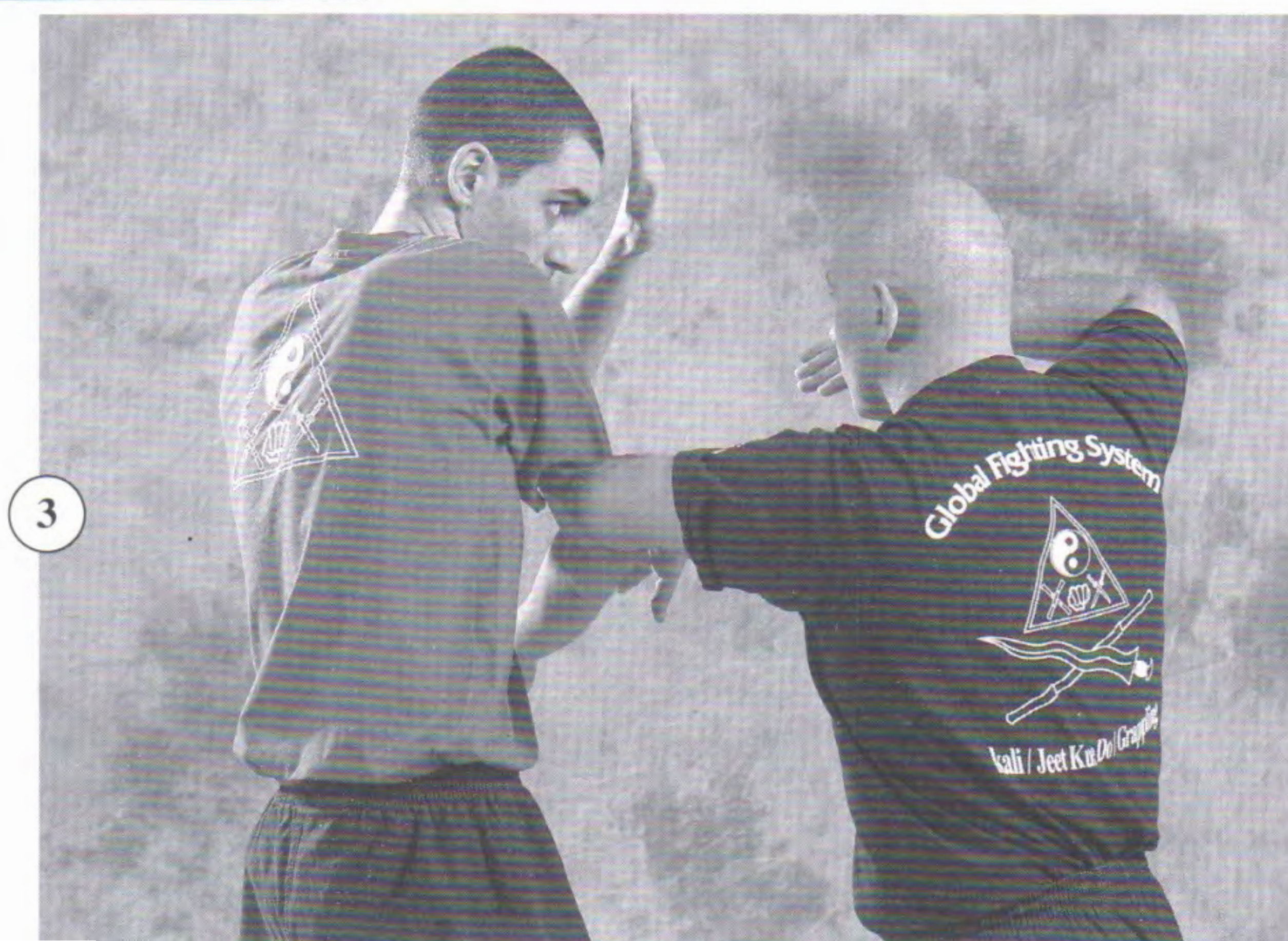
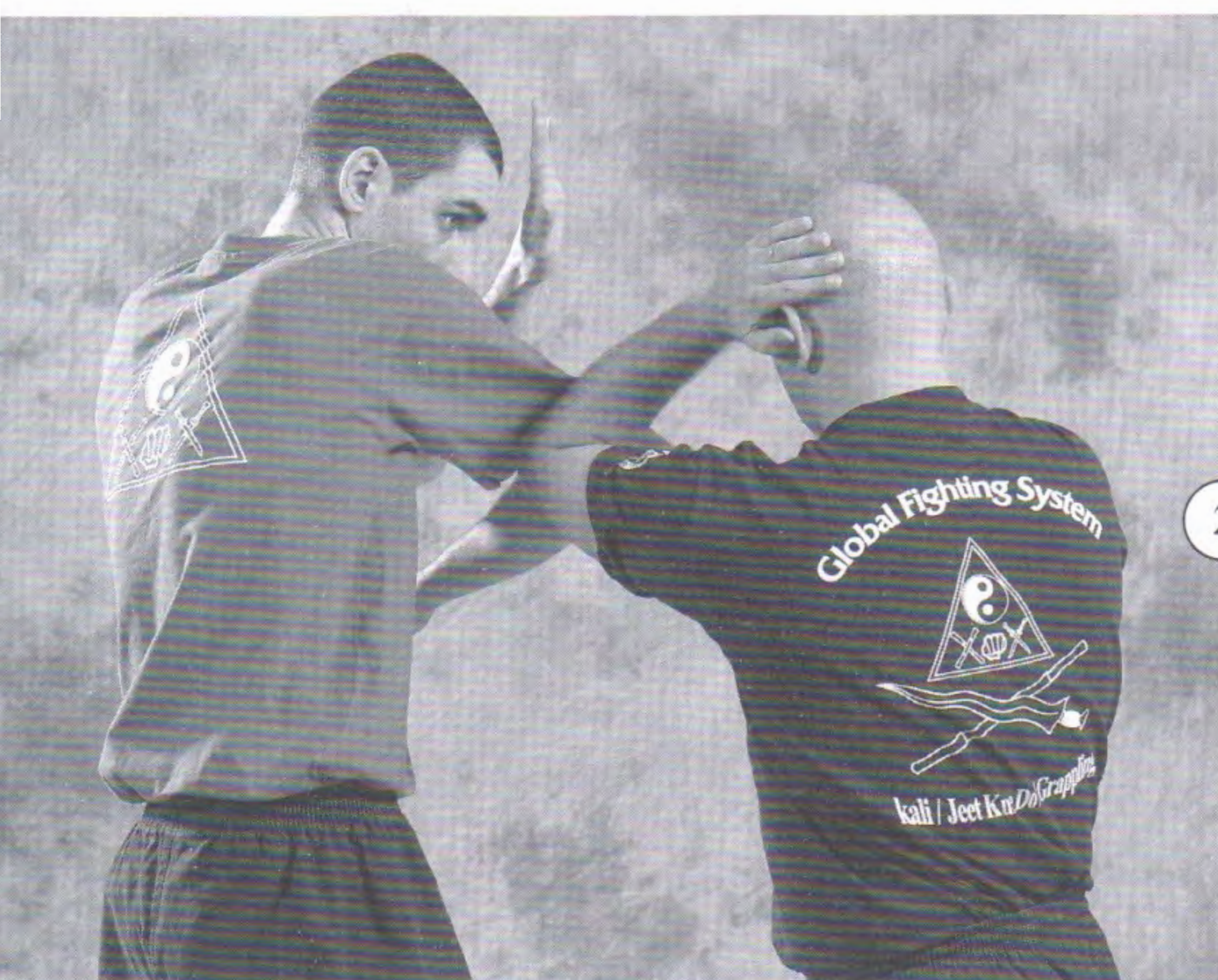
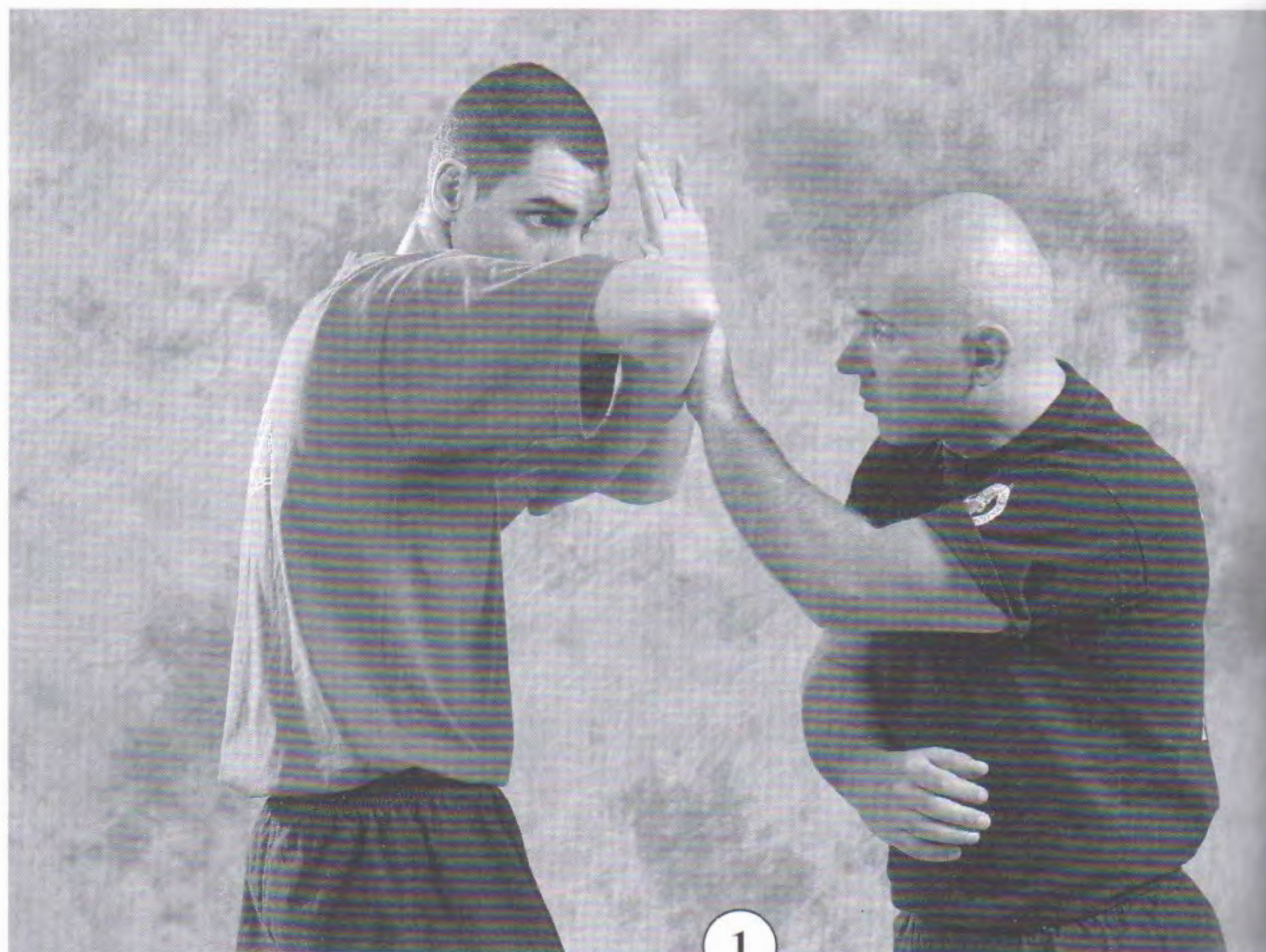
3- Contrôle du bras.

4- Eric attaque d'un coup de coude, Tristan bloque.

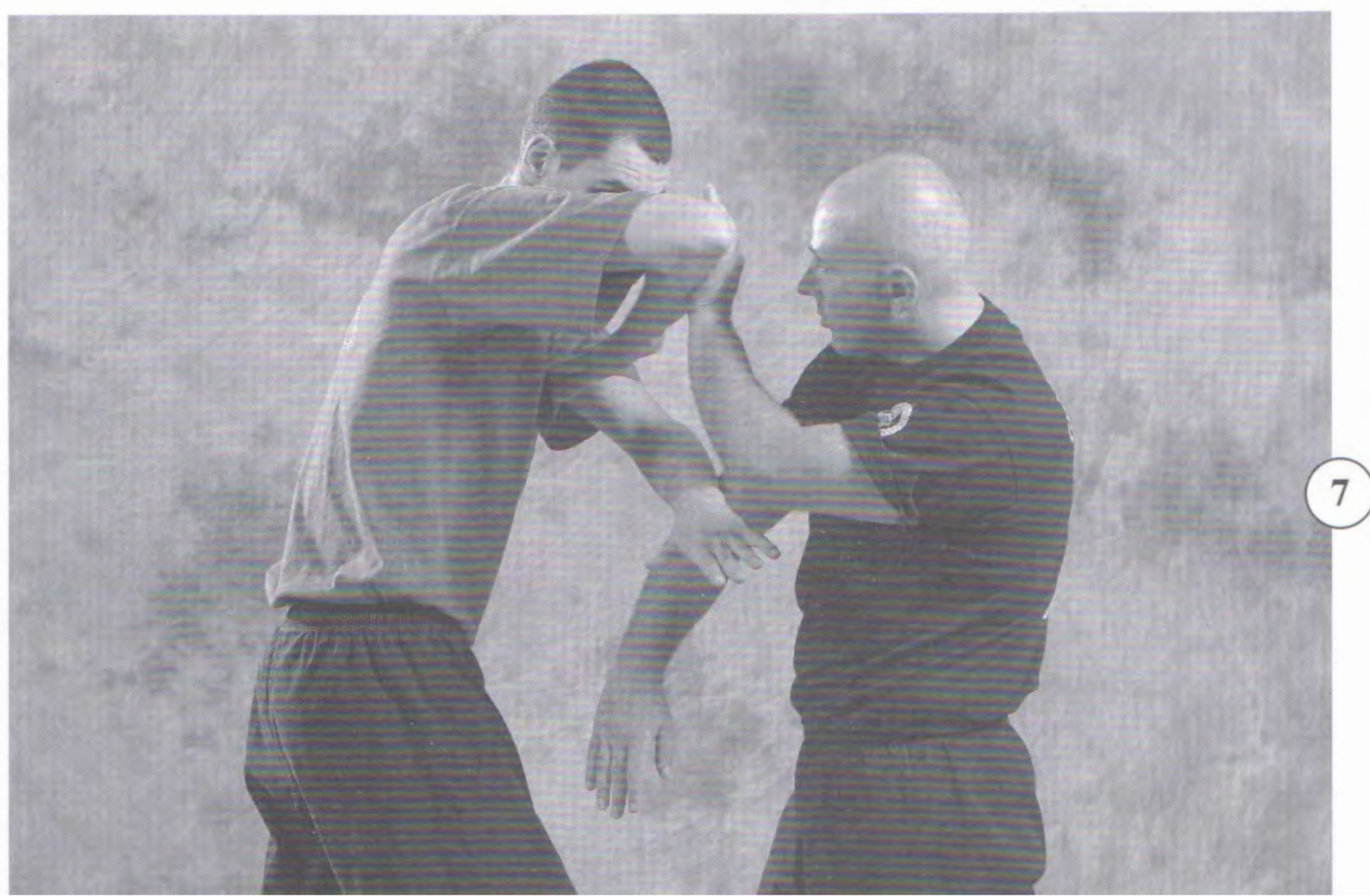
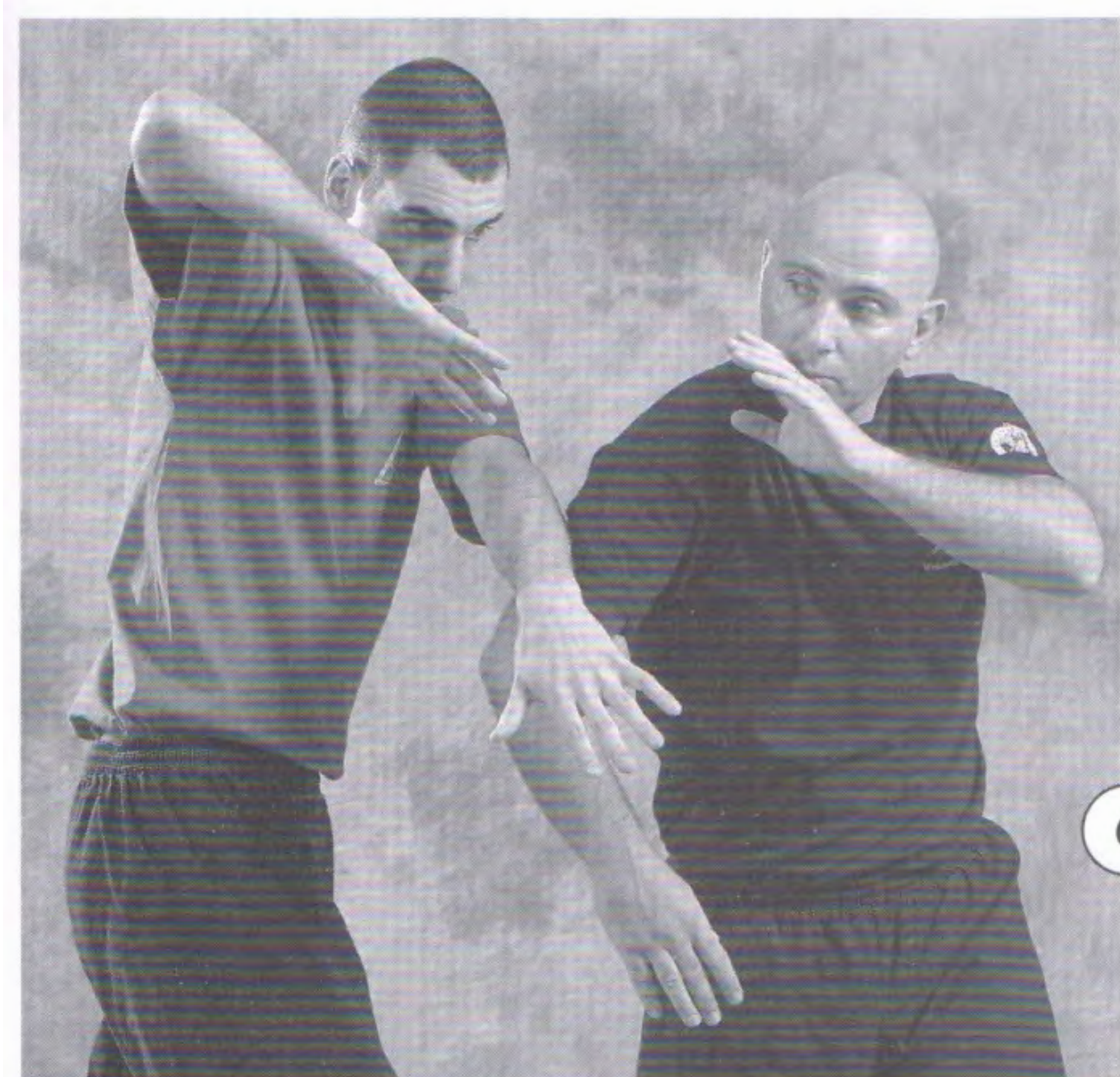
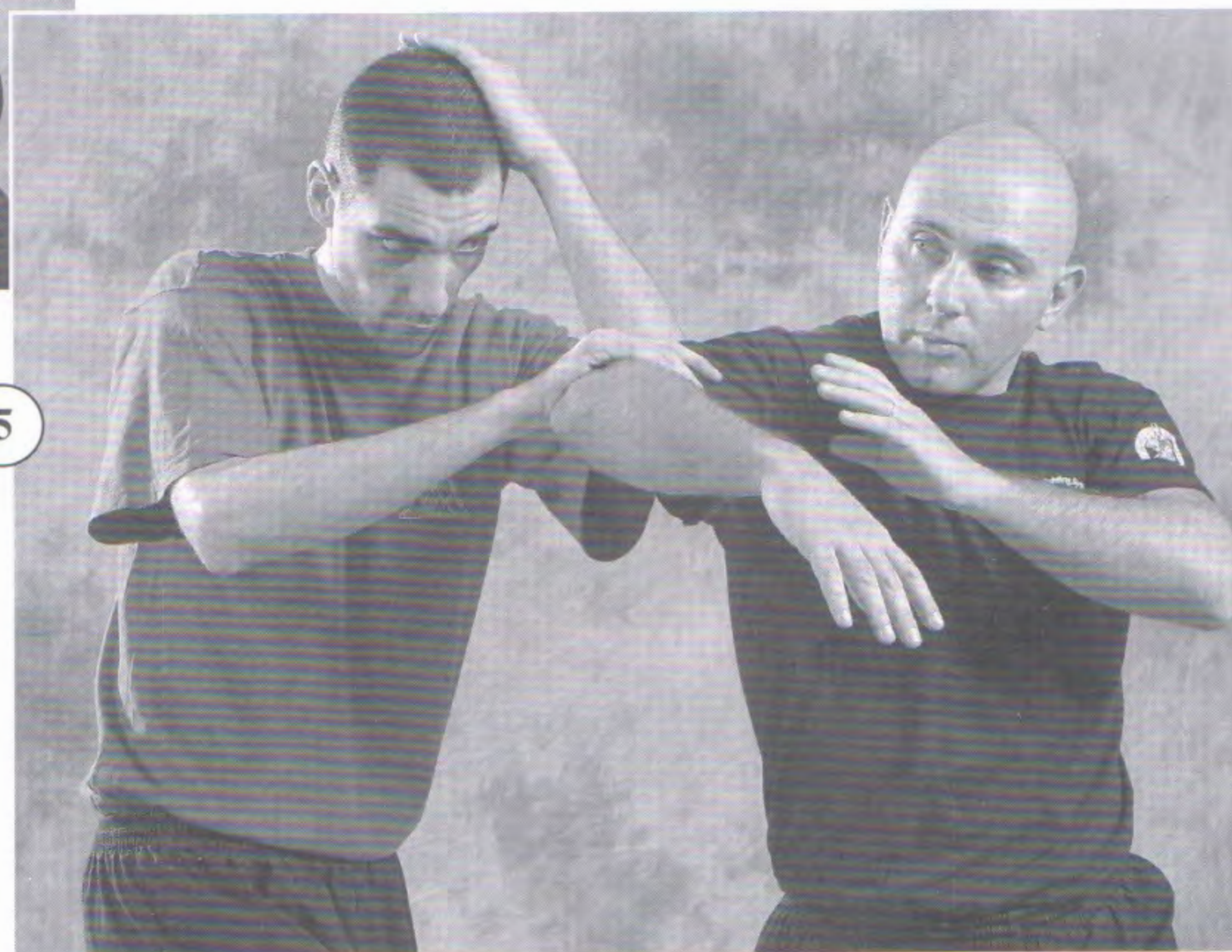
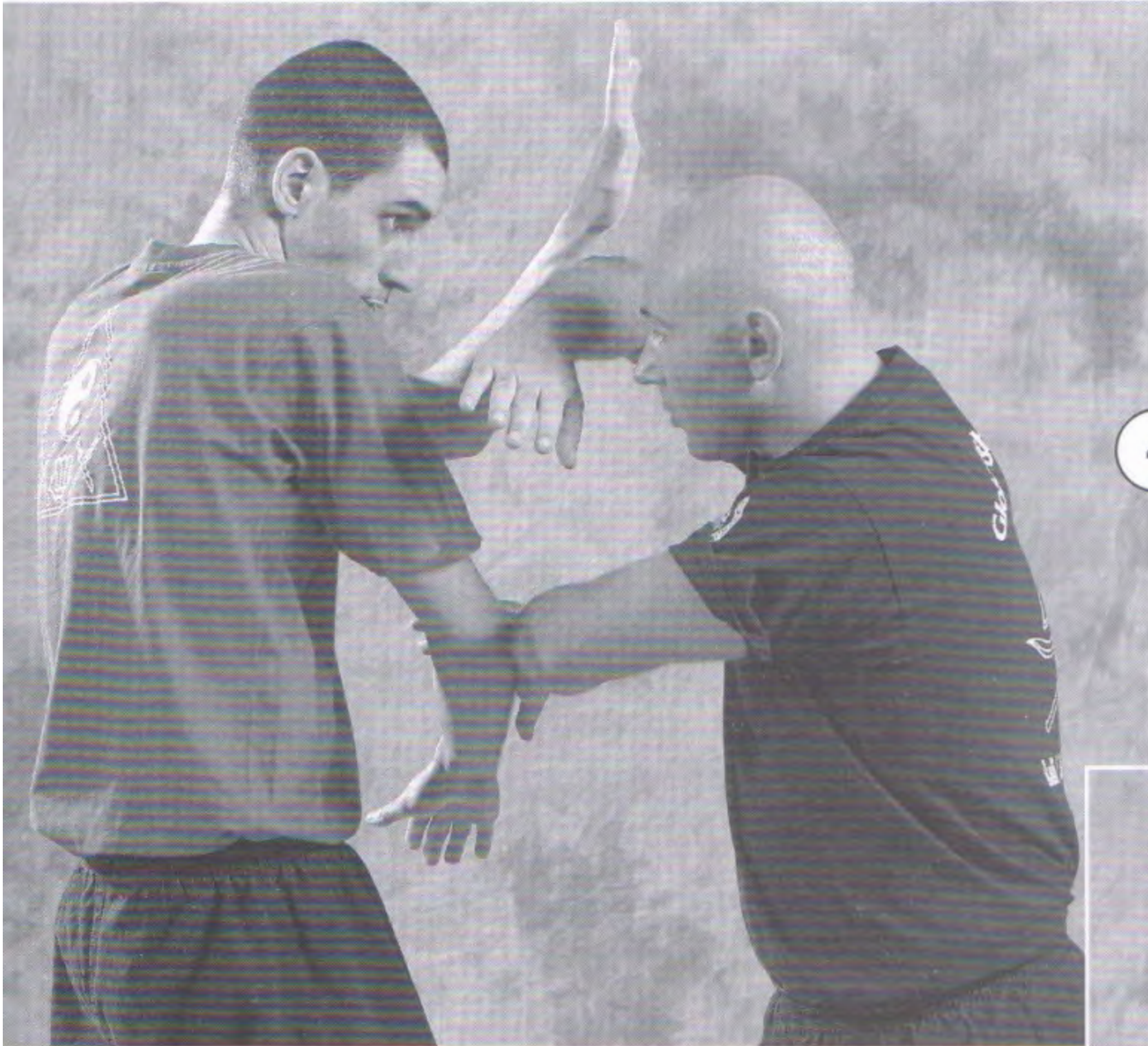
5- Tristan esquive et frappe avec son coude au niveau du triceps.

6- Contrôle du bras.

7- Tristan contre-attaque avec son coude droit, Eric bloque.

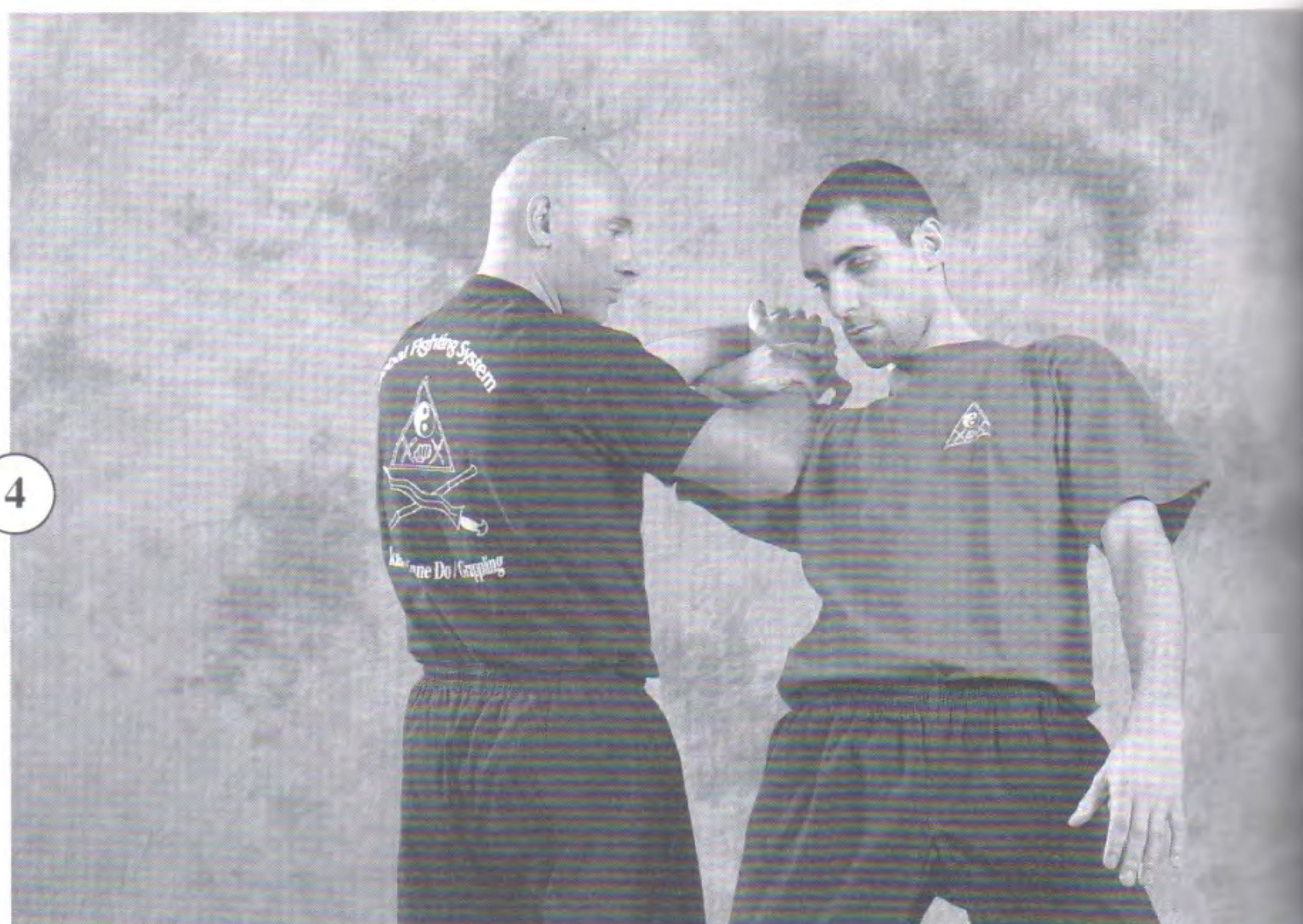
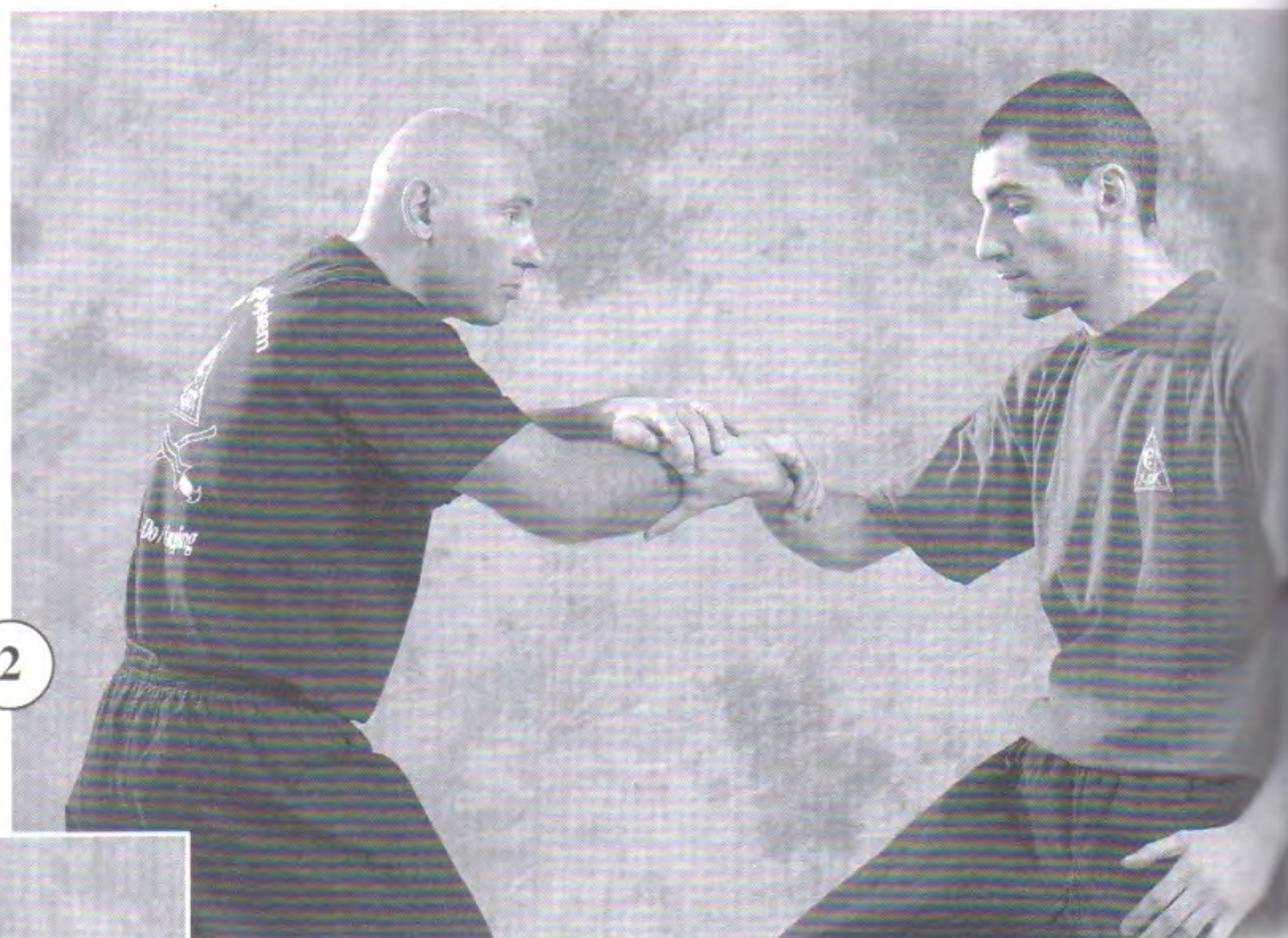
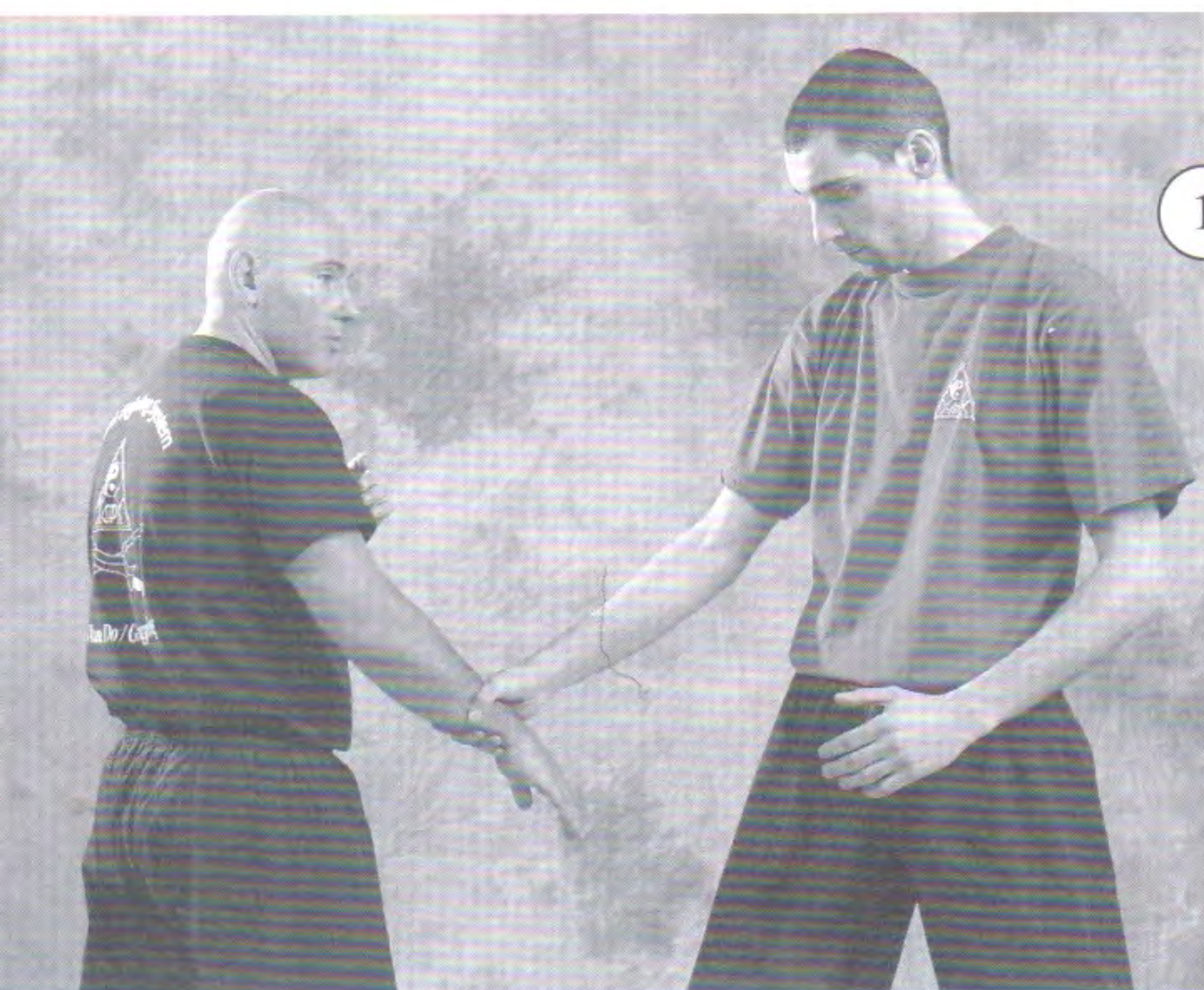




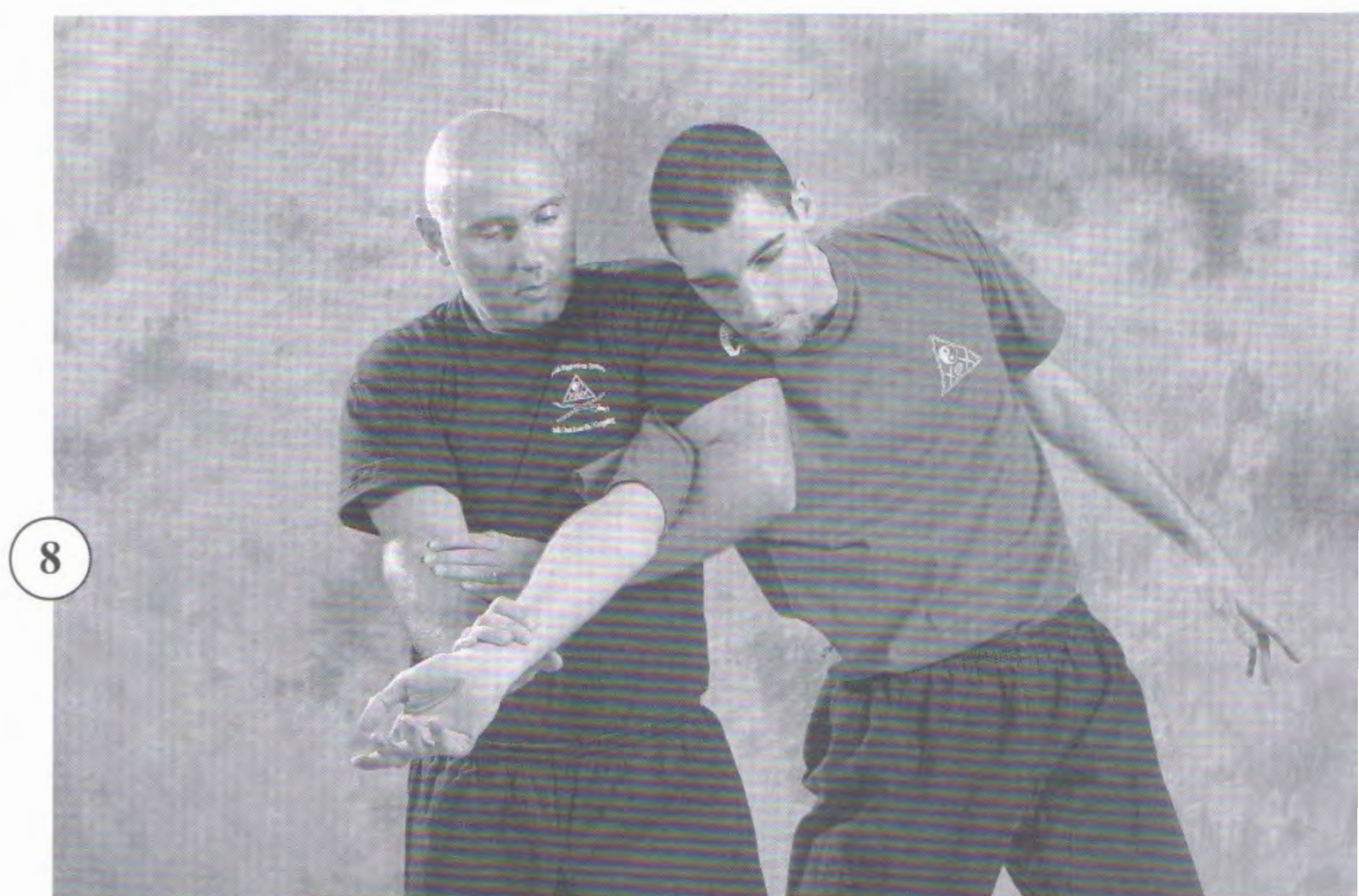
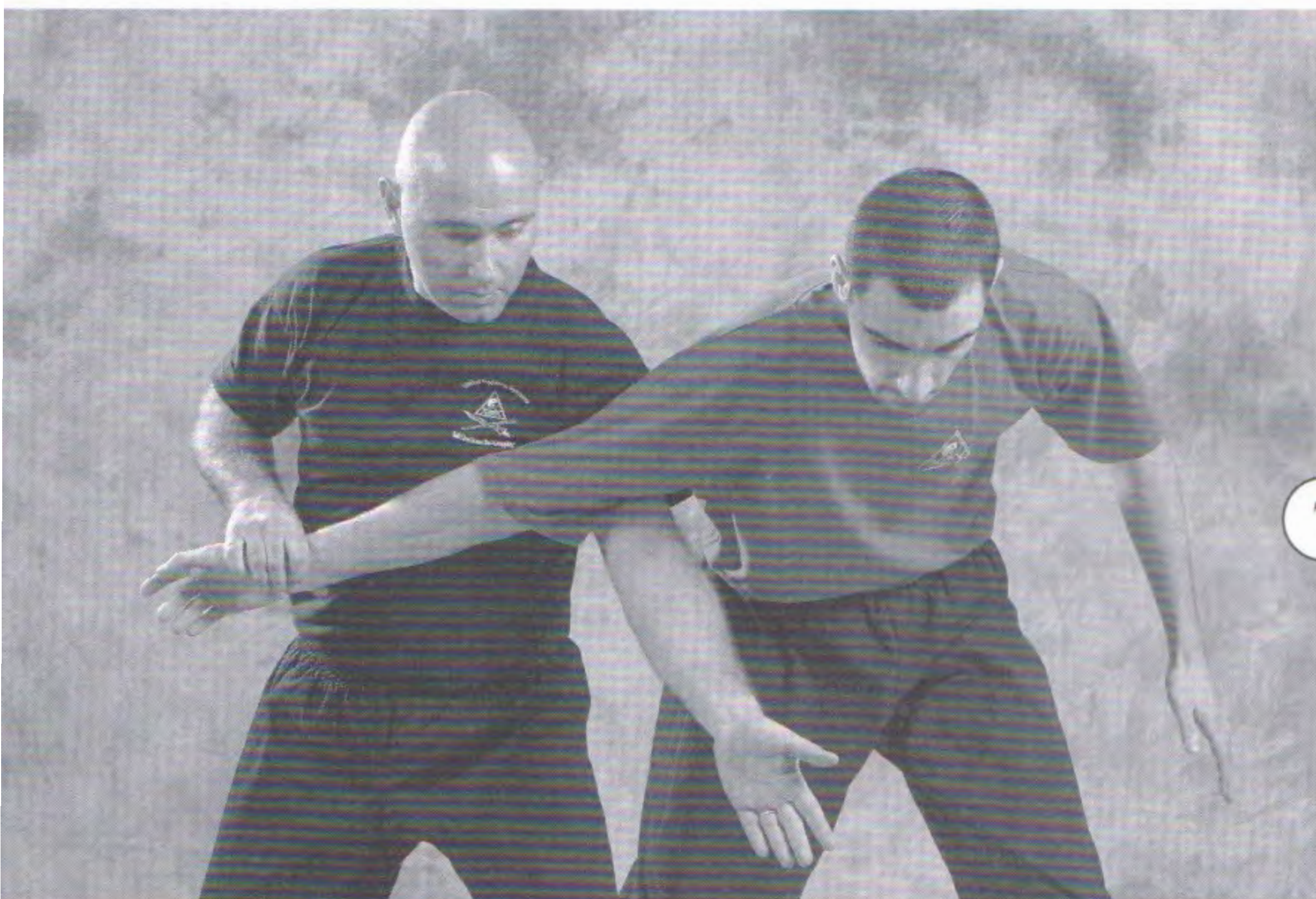
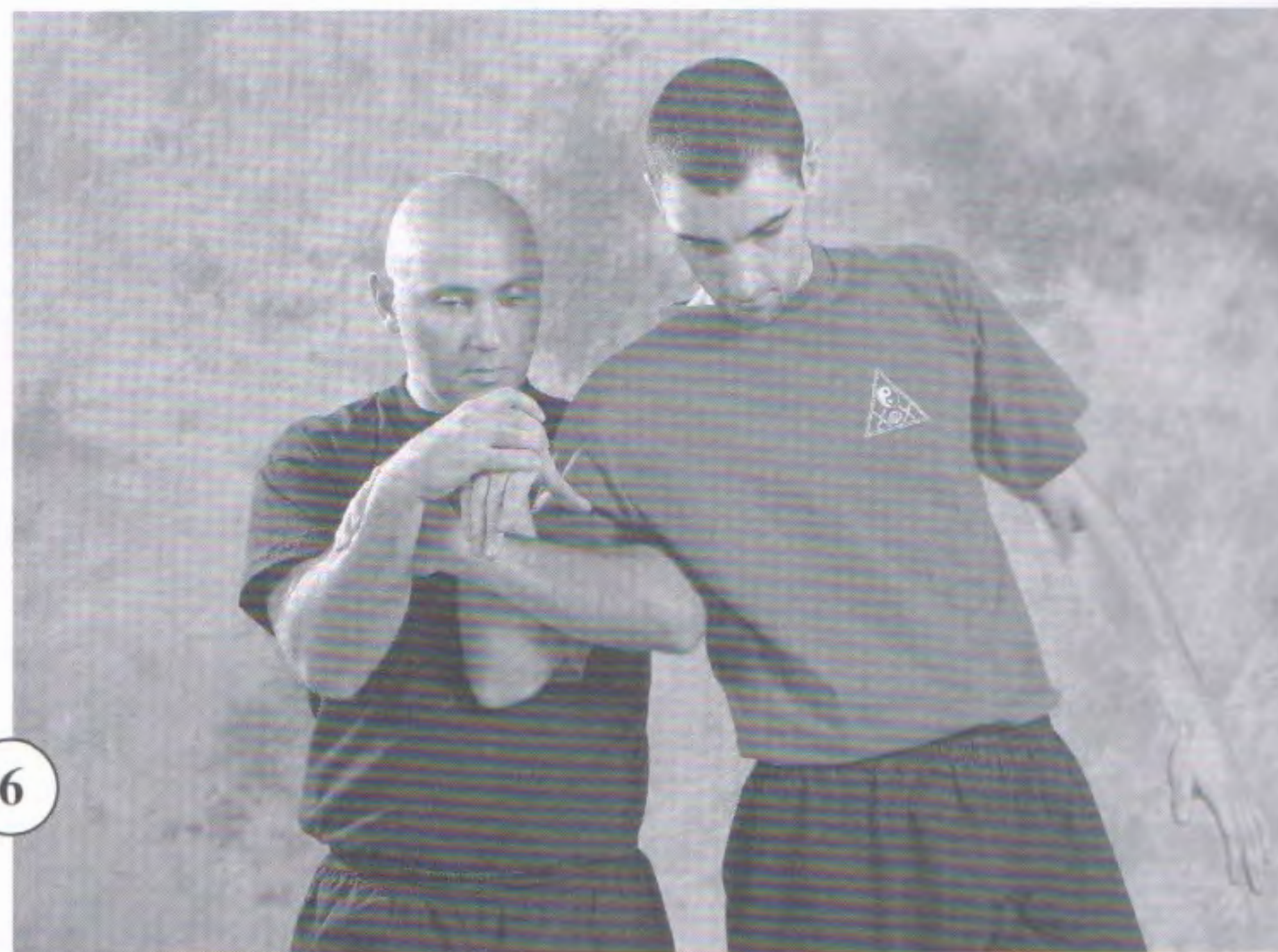




# ENCHAÎNEMENT DE CLES



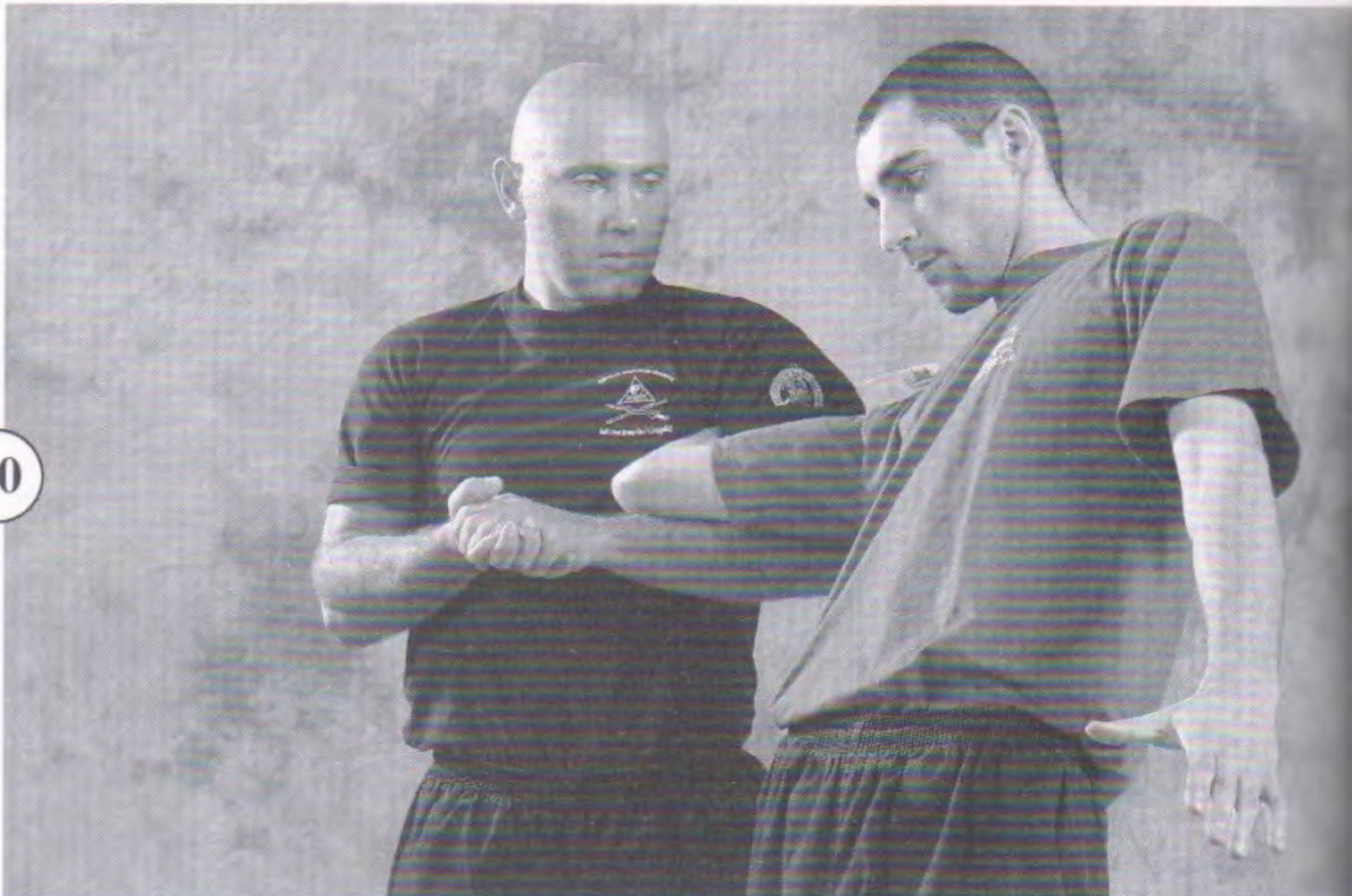








9



10

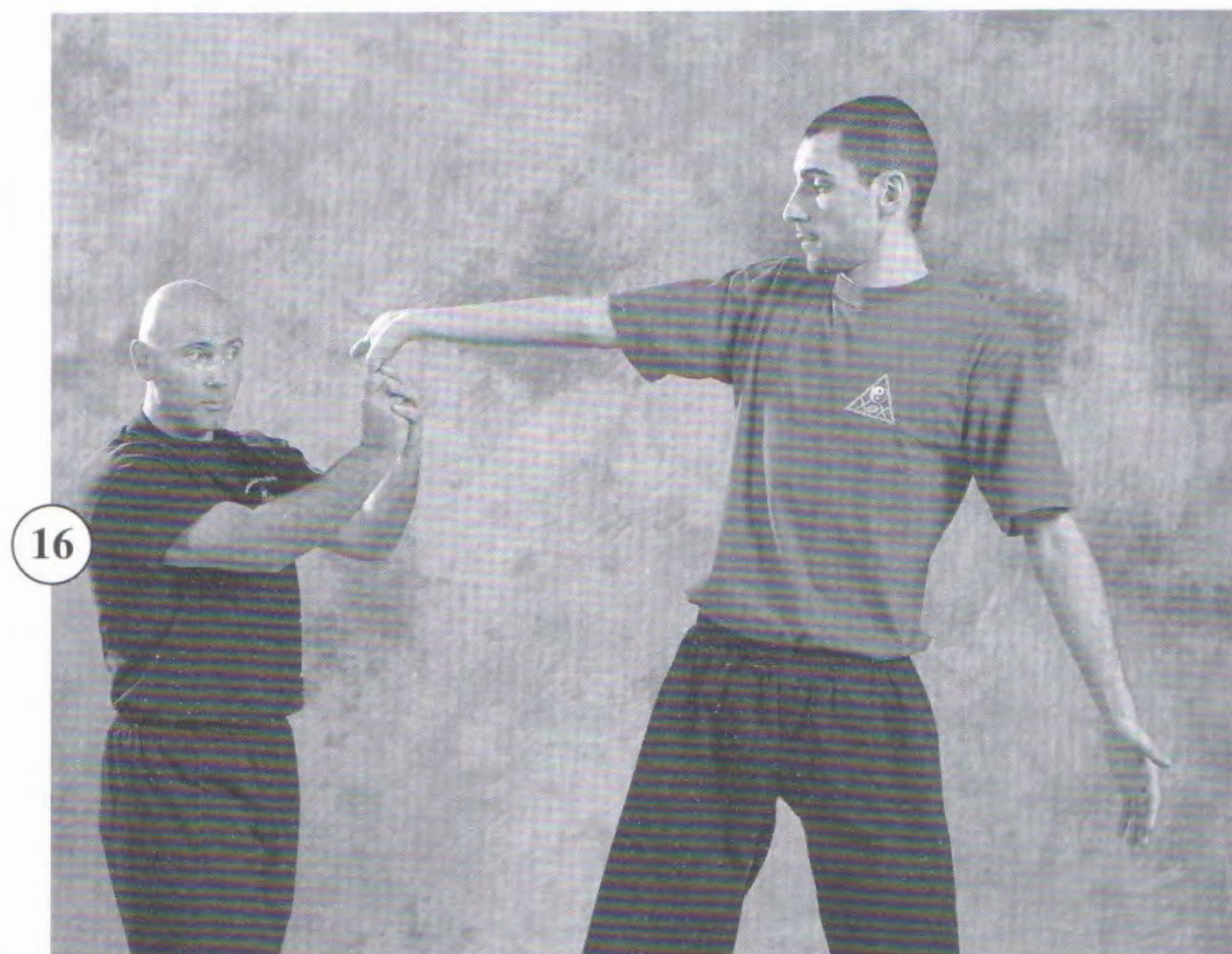
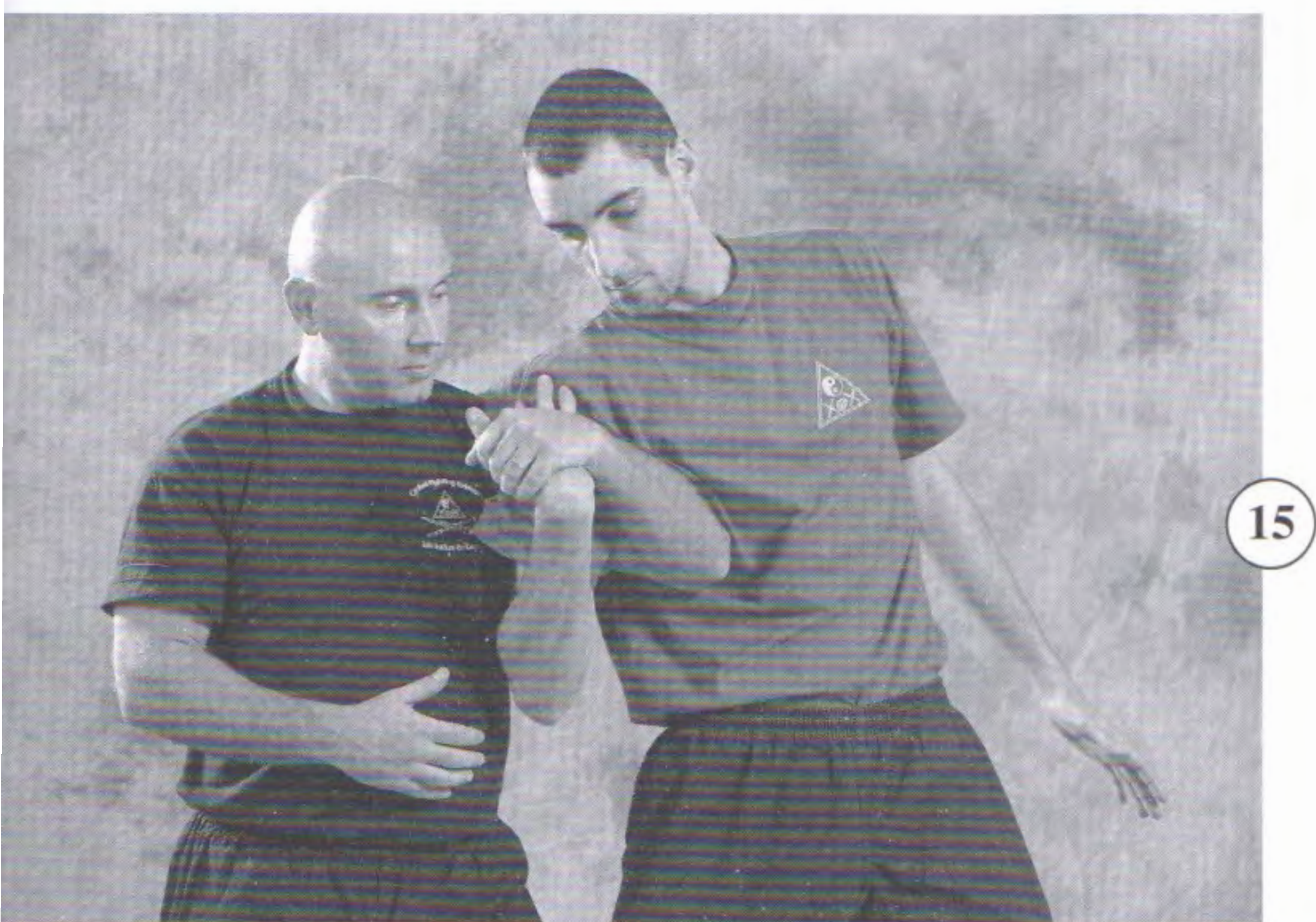


11



12









Combat au bâton «full contact» avec protections.



# QUATRIEME PARTIE

## Annexes





# I. Petit Lexique du Kali Arnis Eskrima\*

**ABANICO** : « éventail », technique de frappe circulaire au bâton par rotation du poignet

**AGAW** : technique de désarmement

**BALISONG** : « corne brisée », couteau papillon

**BANGKOW** : lance

**BARONG** : sabre large

**BASTON / OLISI / YANTOK** : bâton court (50 à 70 cm)

**BOLO** : machette

**CADENA DE MANO** : enchaînement de main

**CROSSADA** : « croix », désarmement au bâton par levier

**DAGA / BARAW** : couteau

**DUNGA** : pointe

**ESPADA** : épée

**GUNTING** : « ciseau », technique de parade et de frappe simultanée sur un centre nerveux

**GURO** : instructeur

**HAWAKAN** : tonfa

**HUBUD LUBUD** : « lier, délier », exercice de sensation avec ou sans armes

**KAMPILAN** : gros sabre à deux pointes

**KRISS** : type d'épée à lame sinueuse

**LARGO MANO** : distance longue

**LOBTIK** : coup traversant

**LUBID** : corde utilisée comme une arme

**PANANTUKAN** : techniques de boxe

**PATAYAN** : combat à mort

**PINUTI** : type de sabre

**PUNYO** : talon de l'arme

**SANGA** : blocage

**SAYAW** : forme codifiée (kata)

**SIBAT** : bâton long

**SIKO** : coup de coude

**SINAWALI** : « tresser », techniques au double bâtons

**SIPA** : coup de pied

**SUMBRADA** : « ombre », exercice à deux, d'enchaînement de contre attaques

**SUNKITE** : estoc

**SUNTOK** : coup de poing

**SINULOG** : danse rituel avec armes

**TABAK MALIIT** : petit bâton (10 cm), parfois pointu aux extrémités

**TABAK TOYOK** : nunchaku

**TJABANG** : sai

**TRANKADAS** : clés et torsions des articulations

**WITIK** : coup rebondissant

## Savoir compter :

1 : ISA

6 : ANIM

2 : DALAWA

7 : PITO

3 : TATLO

8 : WALO

4 : APAT

9 : SIYAM

5 : LIMA

10 : SAMPU

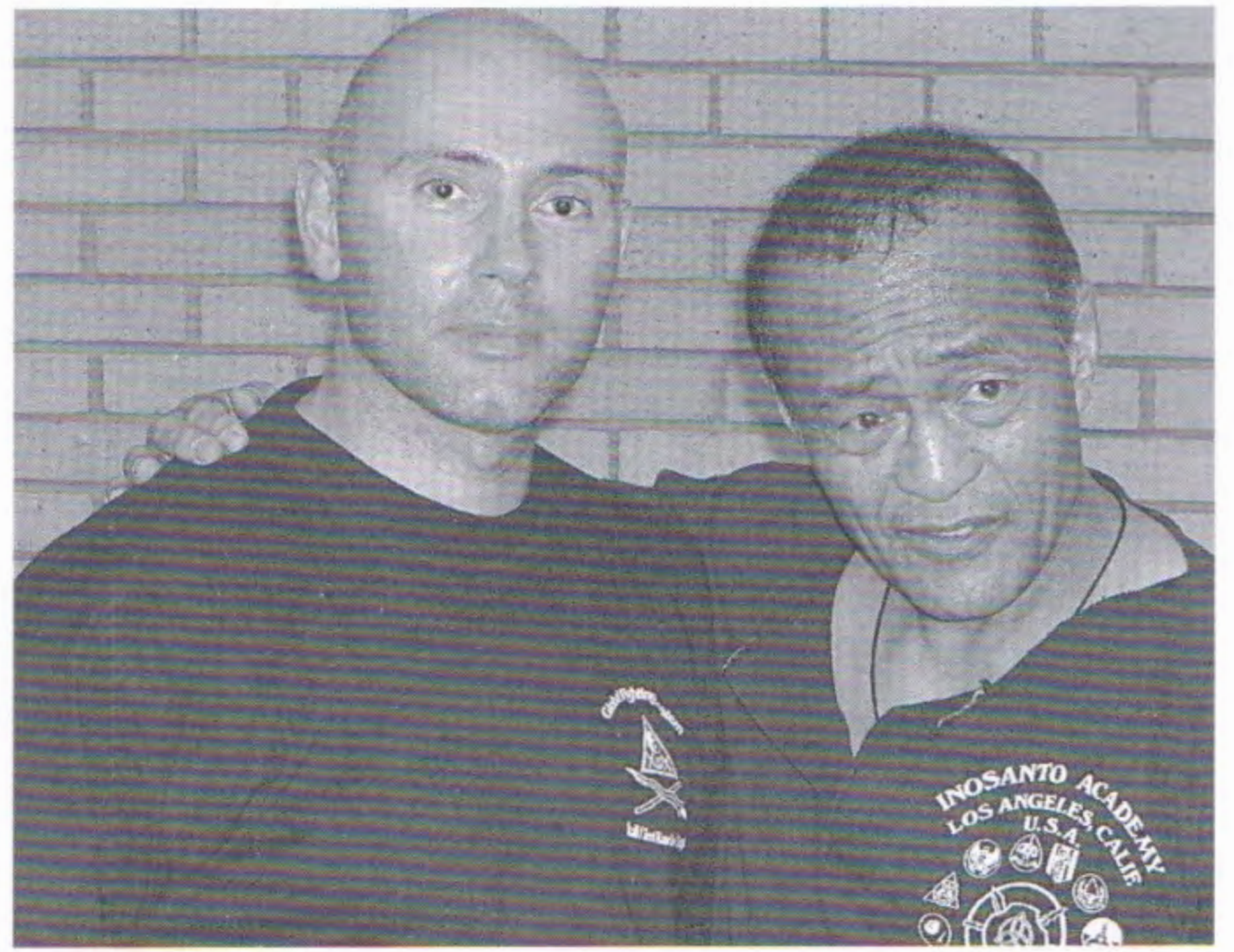
\* La plupart des termes sont issus de la langue Tagalog, majoritaire aux Philippines



## II. Album photos



**Eric Laulagnet et Ron Balicki  
(Full Instructor Kali / JKD / Silat )  
lors d'un travail au bâton en 1996.**



**Eric Laulagnet et Guro Dan Inosanto en 2003.**



**Eric Laulagnet, Dan Inosanto et Robert  
Paturel après un entraînement en 1996.**



**Ron Balicki ; Eric et Diana lee Inosanto (fille  
de Dan Inosanto et filleule de Bruce Lee).**





**Eric et Guro Dan Inosanto lors d'un entraînement en 1996.**



**Eric, Guro Dan Inosanto et Guro Bob Breen en 2000.**



**Eric et Diana Lee Inosanto dans un travail au couteau.**



**Eric et Guro Bob Breen lors d'un tournage d'une vidéo en 2002.**



### III. Remerciements

A

Ma femme, Christelle et à mon fils, Erwan, pour leur patience  
leur soutien et leur amour.

Ma mère qui m'a fait faire mes premiers pas  
dans les arts martiaux...

A

Mes différents instructeurs et personnes qui m'ont aidé dans  
mes recherches et mes entraînements.

Dan Inosanto  
Bob Breen  
Robert Paturel  
Ron Balicki  
Diana Lee Inosanto  
Claude Trinh  
Jeff Espinous  
Alain Sétrouk

Mon ami Daniel Choukroun pour sa présence depuis toujours.  
Tristan Carmona pour son aide, sa fidélité et son talent.  
Christelle Jendoubi pour son soutien permanent.

**«Mabuhay ang Eskrima» \***

\* longue vie à l'Eskrima



## **IV. Où pratiquer le Kali Arnis Eskrima**

### **Pour les clubs en France :**

**Commission Nationale des  
Arts Martiaux du Sud Est Asiatique (FFKAMA)**  
Tel : 01 43 95 42 00

**Pour des cours, stages et formations  
avec Eric Laulagnet**

[kaligfs@hotmail.com](mailto:kaligfs@hotmail.com)

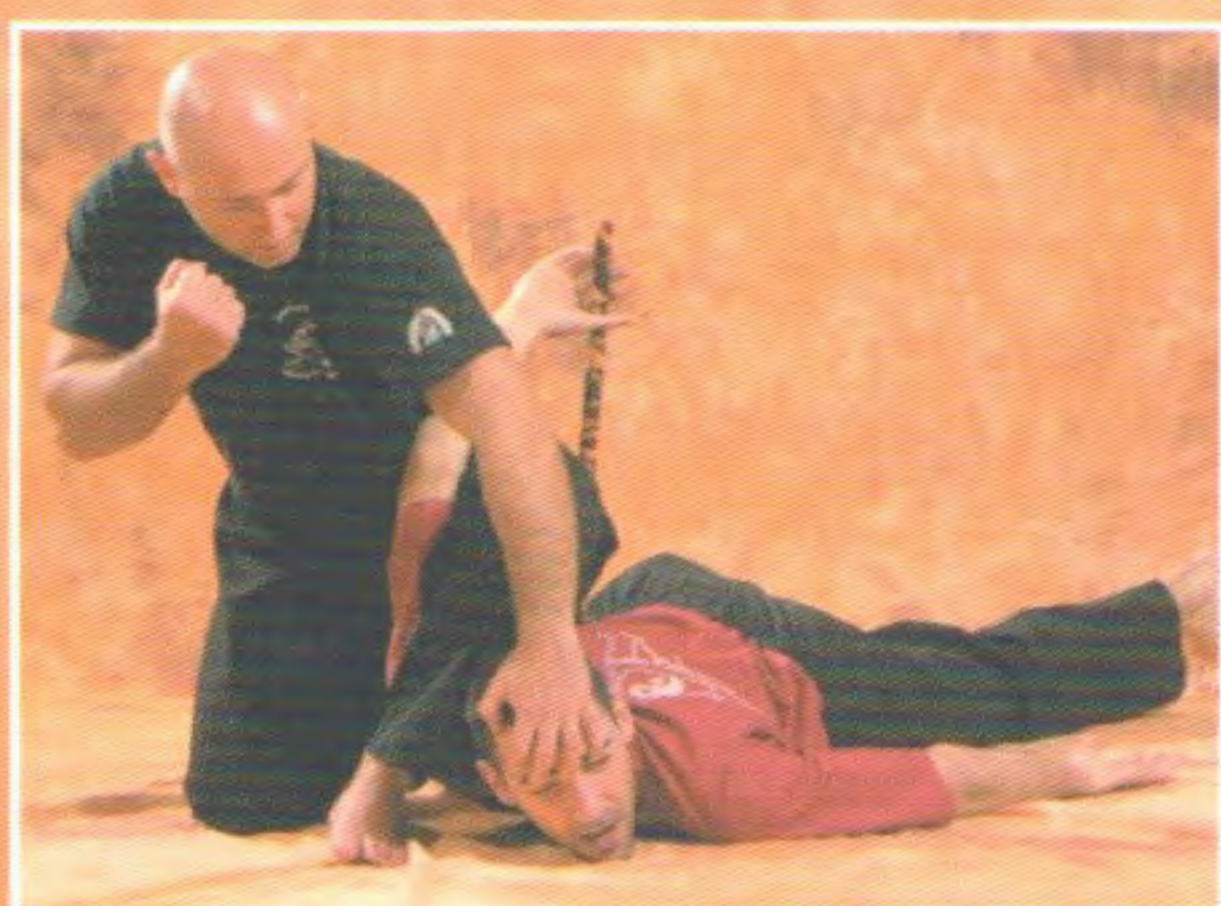
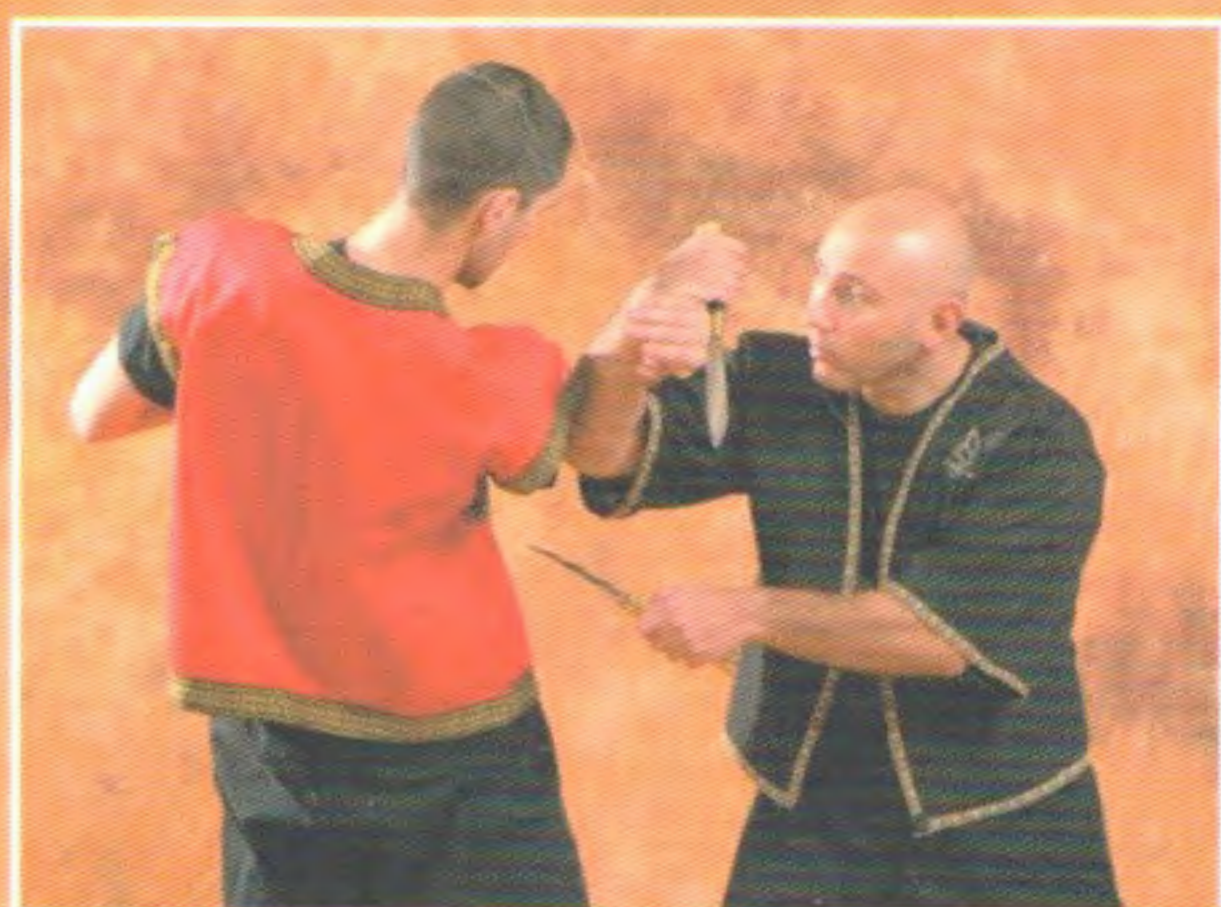






# Kali Arnis Eskrima

## Self-défense



Les arts martiaux philippins connus sous les termes Kali, Arnis ou Eskrima, sont des systèmes de combat complets, à toutes distances. Appréciés plus spécialement pour leurs techniques très sophistiquées d'armes tels que le bâton ou le couteau, ils sont aussi de redoutables systèmes de combat à mains nues et de défense contre les armes blanches.

L'auteur, Eric Laulagnet, pratique les arts martiaux depuis plus de 30 ans. Il commença par étudier et enseigner le Kung Fu puis la Self Défense et le Tonfa.. Par la suite, il découvrit les techniques de Kali et de Jeet Kune Do puis le PENCHAK SILAT grâce à Bob Breen et Ron Balicki, par lesquels il fut nommé instructeur en Kali et en Jeet Kune Do. Actuellement 4<sup>ème</sup> dan FFKAMA, il est responsable du Kali-Arnis-Eskrima au sein de la Commission Nationale des Arts Martiaux du Sud-Est asiatique.

Eric Laulagnet continue à développer et à faire connaître les arts martiaux philippins, un art fluide et efficace qui développe les réflexes et permet de mieux se défendre contre une arme par la connaissance de la manipulation et des spécificités de celle-ci.



9 782907 736367

ISBN : 2-907736-36-1 Prix : 23 €