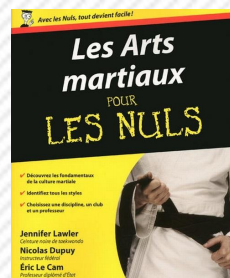




Les arts martiaux pour les nuls

GENCOD : 9782754010528



INTERVIEW DÉCALÉE

1) Qui êtes-vous ? !

Eric Le Cam, pratiquant d'arts martiaux depuis environ 20 ans, un petit moins longtemps en tant qu'enseignant. Éducateur sportif diplômé d'État, je suis ceinture noire 3e dan de Hapkido et de Taekwondo - disciplines coréennes - et je me suis également essayé au Judo, au Jujitsu, au Taichichuan et à la Boxe Américaine. J'ai fait quelques compétitions en combat et en technique, je donne des cours et des stages et je forme parfois des services de police municipale. J'écris également des articles dans la revue Taekwondo Choc et depuis peu sur mon site "Mudo culture", le site des "arts du combat et culture de Corée... et d'ailleurs".

2) Quel est le thème central de votre livre ?

Sans surprise, les arts martiaux ! Ouvrage généraliste, Les Arts Martiaux Pour Les Nuls n'est pas un manuel d'apprentissage mais simplement un guide pour décrypter au mieux ce que sont (et ne sont pas) les arts martiaux. Il s'adresse donc aux débutants ainsi qu'à tous les curieux ou à ceux qui n'ont encore jamais pratiqués les arts martiaux mais ont envie de se lancer dans cet univers. Les parents y trouveront aussi les informations utiles pour inscrire leurs enfants dans un club en toute tranquillité. Une dizaine de disciplines sont passées en revue dans leurs grands principes techniques avec un tour d'horizon de la culture martiale (histoire, philosophie, symboles...) et également des conseils pratiques (choisir un club, une discipline, un professeur...), des anecdotes, des références...

3) Si vous deviez mettre en avant une phrase de votre livre, laquelle choisiriez-vous ?

"Activité physique, système d'autodéfense, école du contrôle et de la maîtrise, méthode de relaxation et de méditation, voie morale... : les arts martiaux forment un tout où chacun vient prendre ce dont il a besoin... et repart avec quelque chose de plus."

4) Si votre livre était une musique, quelle serait-elle ?

L'intro du film Il était une fois en Chine (Once upon a time in China), fresque de Kungfu historique qui retrace de manière romanesque et percutante un épisode de la vie du héros chinois Huang Feihong (1850-1933), véritable légende, magistralement interprété ici par Jet Li. La bande son est tout simplement envoûtante...

5) Qu'aimeriez-vous partager avec vos lecteurs en priorité ?

Le principe du livre est d'aborder les arts martiaux au sens large, de s'intéresser à toutes les disciplines, sans prendre part aux querelles de chapelles qui existent parfois. L'idée de départ est d'accompagner toute personne - homme ou femme, jeune ou moins jeune - qui se demande un jour "c'est quoi les arts martiaux ?", de lui faire découvrir la richesse et la diversité de ces disciplines, de la guider dans ses choix si jamais elle veut se mettre à l'entraînement et de lui faire comprendre l'esprit des arts martiaux. Pimenté d'une bonne dose d'humour (le nôtre en tout cas) et d'auto-dérision, le livre s'attaque en effet à bon nombre de clichés qui ont la vie dure et veut apporter un peu de recul sur ces disciplines parfois voilées d'un mystère savamment entretenu. Le propos ici est d'expliquer que ce sont d'excellentes activités physiques mais qui vont évidemment au-delà de ce simple aspect compte tenu de leur dimension culturelle et éducative. Au final, c'est le partage d'une passion qui peut accompagner toute une vie, un élément du quotidien, simple et évident car formateur pour le corps et le mental, enrichissant intellectuellement mais dépouillé de tout mysticisme.

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur PassageDuLivre.com

Commandez ce livre sur Fnac.com