

AVANT-PROPOS – <i>Ajarn Chai</i>	8
INTRODUCTION	10
CHAPITRE I	
<b>Histoire et essor du <i>muay</i></b>	
La légende du temple de Shaolin	15
Les origines du <i>muay</i>	16
Un regard sur le passé	18
Premiers affrontements de <i>muay</i>	23
Le <i>muay</i> les poings bandés	24
Premiers entraînements	26
Le <i>muay</i> royal	28
La renaissance du <i>muay</i> (Rama V et Rama VI)	30
Diversité du <i>muay</i>	32
Le Muay Chaiya	35
La première arène permanente	39
Au-delà des frontières (de Rama VII à nos jours)	40
Le <i>muay</i> traditionnel	46
Et demain?	48
Galerie des héros légendaires du <i>muay</i>	50
Arènes et centres sportifs où pratiquer le <i>muay</i>	54





## CHAPITRE 2

### Équipement, amulettes et incantations

L'équipement traditionnel du pratiquant de <i>muay</i>	62
L'équipement contemporain de combat	64
L'équipement contemporain d'entraînement	66
Les amulettes	68
Les incantations	71

## CHAPITRE 3

### La tradition du *Wai Khru*

Le concept de <i>Wai Khru</i>	74
Pourquoi le <i>Wai</i> ?	76
La cérémonie d'invocation des esprits	78
La cérémonie d'initiation d'un disciple combattant	80
La cérémonie d'hommage annuelle	82
La cérémonie d'initiation d'un maître	84

## CHAPITRE 4

### Rituels d'ouverture

Le ring de <i>Muay Thai</i>	90
Les femmes et le ring	92
L'accompagnement musical	94
Approche des rites du ring	96
La danse d'hommage	100
Le retrait du bandeau sacré	106

## CHAPITRE 5

### Pratiques fondamentales en *Muay Thai*

Échauffement	110
Comment fermer le poing?	114
Les bandages	115
La garde du <i>Muay Thai</i>	118
Les points sensibles	120
Connaissances de base en matière de premiers soins	122

## CHAPITRE 6

### Les jeux de jambes du *Muay Thai*

Le pas chassé	127
L'alternance garde/« fausse garde »	132
Le pas glissé	133
Le déplacement en oblique	134
Le déplacement avec blocage du tibia	136
Les sautilllements du boxeur	138
Le bond	139

## CHAPITRE 7

### L'arsenal du *Muay Thai*

#### **LES COUPS DE POING**

Le coup de poing direct	144
Le crochet	146
Le revers du poing retourné	148
L'uppercut	150
Le coup de poing sauté	152
Le coup de poing descendant	154

#### **LES COUPS DE COUDE**

La coupe du coude	162
Le coup de coude horizontal	164
Le coup de coude uppercut	166
Le coup de coude pénétrant vers l'avant	168
Le coup de coude horizontal inversé	170
Le coup de coude retourné	172
Le « chop » du coude	174
Le « double chop » du coude	176
Le coup de coude sauté	178





#### LES COUPS DE GENOU

Le coup de genou direct	180
Le coup de genou en diagonale	186
Le coup de genou plongeant	188
Le coup de genou horizontal	192
La claque du genou	196
Le « lancer de genou »	200
Le coup de genou sauté	202
Le coup de genou escalier	204

#### LES COUPS DE PIED

Le coup de pied direct	208
Le coup de pied « casse-noisettes »	210
Le coup de pied circulaire	212
Le coup de pied en diagonale	220
Le coup de genou enroulé sur le tibia	222
Le coup de talon retourné	224
Le coup de pied circulaire plongeant	226
Le coup de talon descendant	228
Le coup de pied sauté	230
Le coup de pied escalier	232

#### LES COUPS DE PIED PÉNÉTRANTS

Le coup de pied pénétrant direct	234
Le coup de pied pénétrant latéral	236
Le coup de pied pénétrant retourné	240
Le coup de pied pénétrant claqué	244
Le coup de pied pénétrant sauté	246

### CHAPITRE 8

## Techniques complémentaires

Peaufiner l'arsenal du <i>Muay Thai</i>	252
Blocages et esquives	272

ANNEXES	276
---------	-----

GLOSSAIRE	279
-----------	-----

CRÉDIT PHOTO	282
--------------	-----

ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE	283
-----------------------	-----

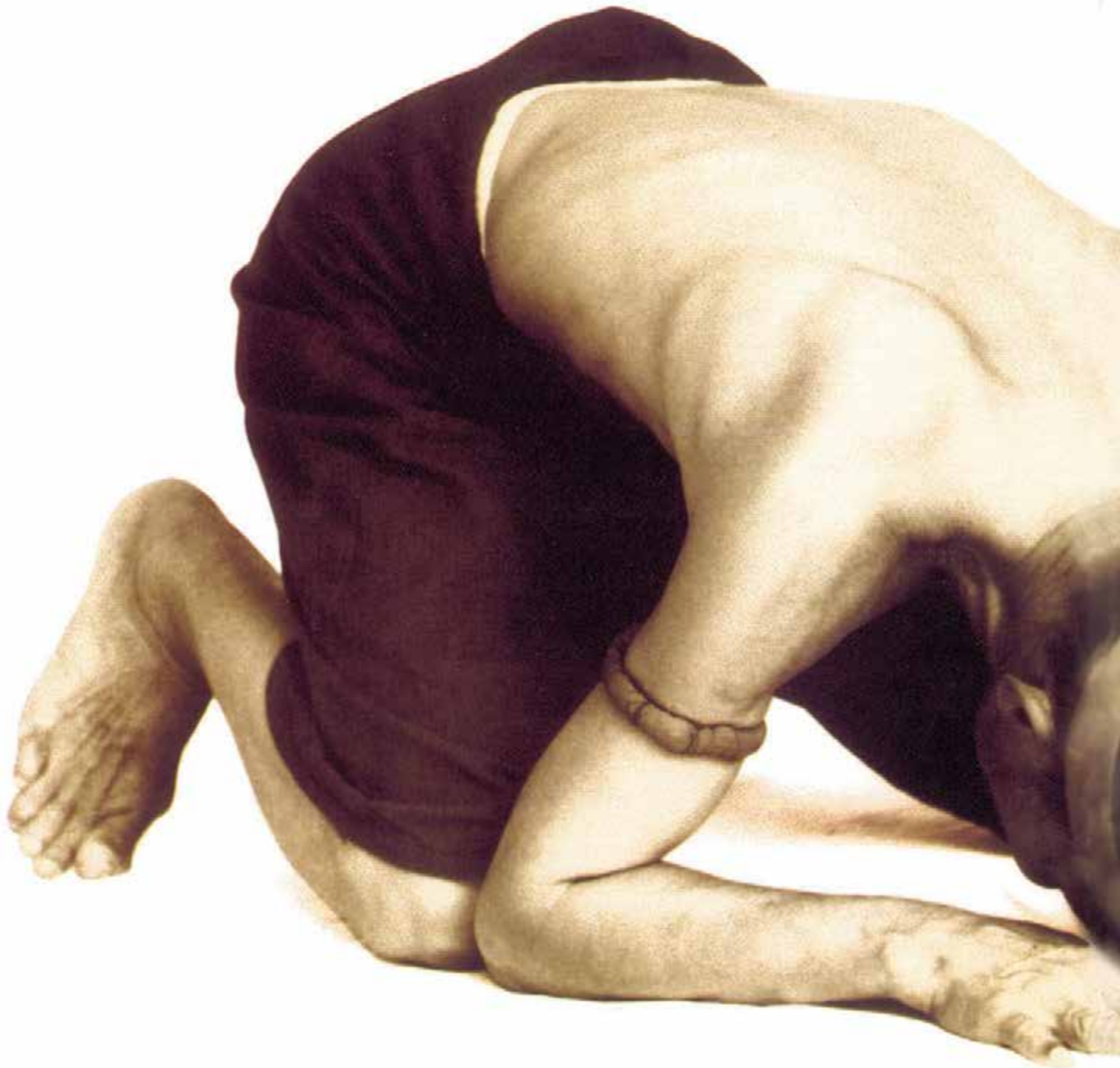


1  
chapitre

# Histoire et essor du *Muay Thai*

Du fait d'un cruel manque de sources écrites et de la prédominance d'une transmission orale largement enjolivée de mythes et légendes, l'histoire du *muay* avant le XX<sup>e</sup> siècle est difficile à retracer avec certitude. Ce chapitre se veut une présentation aussi fidèle que possible envers la réalité des origines du *muay* et de son essor au cours des siècles passés.

La section intitulée « un regard sur le passé » replace ce développement dans l'histoire globale de la Thaïlande. Afin de distinguer les formes ancienne et moderne, nous avons choisi de parler de « *Muay Thai* » pour l'après année 1920 – c'est-à-dire après l'introduction de gants et d'autres éléments de la boxe occidentale – alors que le seul terme générique de « *muay* » signifie le concept d'origine de cet art martial (il peut alors, le cas échéant, être qualifié à l'aide d'autres termes: *Muay Kaad Chuek*, *Muay Luang*, *Muay Boran*...).







# La légende du temple de Shaolin

Une légende – acceptée pour vraie par certains et démentie catégoriquement par d'autres – veut que la plupart (si ce n'est tous) des principaux arts martiaux d'Extrême-Orient remontent à une origine commune: le temple de Shaolin, en Chine. Toujours selon la légende, le premier père supérieur, Takmor, était un prince indien qui, à l'instar de Bouddha, avait renoncé aux richesses de ce monde pour se vouer corps et âme à la religion. Son enseignement suscita l'émulation des moines bouddhistes de Shaolin qui commencèrent à s'entraîner avec autant d'ardeur que lui-même aux arts de la méditation et de l'autodéfense. Selon eux, en renforçant le corps, on renforçait l'esprit. Plus prosaïquement, il leur fallait être à même de se défendre quand, en quête d'un lieu paisible où méditer, ils étaient la proie de brigands dans la forêt, quand des maraudeurs venaient troubler la sérénité du temple, ou quand ils devaient protéger leurs semblables chargés de la lourde tâche qui consistait à copier des manuscrits sacrés.

Si cette légende est avérée, elle peut donner lieu à une infinie variété de scénarios selon lesquels, du temple de Shaolin, les arts martiaux ont essaimé dans les pays avoisinants pour donner naissance aux arts respectifs et originaux que sont le taekwondo (Corée), le karaté (Japon), et certainement le canevas du futur *Muay Thai*; tout cela – fidèlement à leurs origines mystiques – en perpétuant les éléments propres à la méditation et à la recherche de la sérénité de l'esprit.



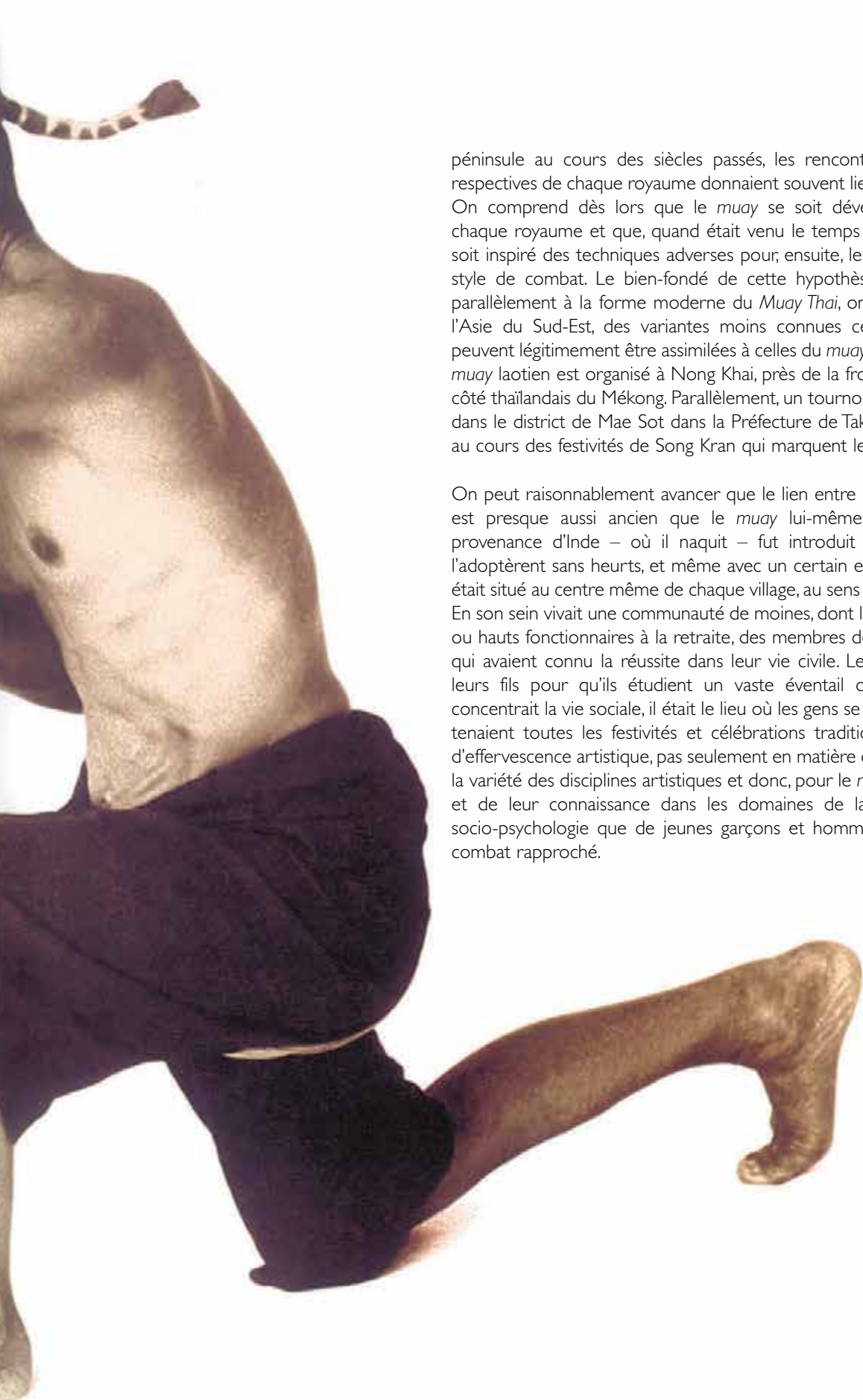
# Les origines du *muay*

(*Muay* - มวย)

Les origines exactes de cet art que nous appelons aujourd'hui *Muay Thai* sont donc plutôt obscures et imprécises. Les documents écrits qui relatent fidèlement de quelle manière et dans quelles conditions le *muay* s'est développé au fil des siècles sont d'une exceptionnelle rareté; rareté inversement proportionnelle d'ailleurs à l'abondance de récits enjoliveurs et quelquefois légendaires transmis par voie orale, par oui-dire qui font que, au final, c'est une véritable gageure que de dissocier la réalité de la fiction. Cela est tellement vrai que l'étymologie même du mot « *muay* » n'est pas claire. Selon une école de pensée, ce substantif est un dérivé du sanskrit « *mavya* » qui signifie « tirer pour regrouper », pour « unir », pour « faire un ». Imaginez quelqu'un qui rassemble ses cheveux pour se faire une queue-de-cheval. Même si cette théorie ne peut être rejetée d'un revers de main, l'explication – reprise par certains – qui veut que « *muay* » soit raisonnablement associé à l'action de « réunir » de créer un « lien » est un peu facile; « lien » qui, toujours selon eux, est un aspect important de quatre éléments du *muay*: la tête dans le *mongkon*, les biceps dans le *prajied*, les poings dans le *kaad chuek* et l'esprit dans les incantations énoncées par le pratiquant.

Sans aucun doute, le *muay* trouve ses origines dans un système de combat pragmatique dans lequel certaines parties du corps (tête, poings, coudes, genoux et pieds) font office d'armes à part entière, et ce indépendamment de l'utilisation d'armes à proprement parler, telles les épées, lances ou autres bâtons. Ce système de combat à mains nues était mis à profit sur le champ de bataille – à une époque où le combat d'homme à homme était la norme – et dans la vie civile: pour mettre la communauté à l'abri des brigands. Il se développa certainement sur la majeure partie du territoire de la péninsule indochinoise, et non seulement sur la surface que couvre la Thaïlande d'aujourd'hui. Dans le climat d'instabilité politique qui caractérisait les relations entre les divers royaumes qui coexistèrent sur cette





péninsule au cours des siècles passés, les rencontres entre les forces armées respectives de chaque royaume donnaient souvent lieu à de violents affrontements. On comprend dès lors que le *muay* se soit développé concurremment dans chaque royaume et que, quand était venu le temps de s'affronter, chaque clan se soit inspiré des techniques adverses pour, ensuite, les incorporer dans son propre style de combat. Le bien-fondé de cette hypothèse est validé par le fait que, parallèlement à la forme moderne du *Muay Thai*, on pratique encore, dans toute l'Asie du Sud-Est, des variantes moins connues certes, mais dont les origines peuvent légitimement être assimilées à celles du *muay*. Annuellement, un tournoi de *muay* laotien est organisé à Nong Khai, près de la frontière Nord-Est avec le Laos, côté thaïlandais du Mékong. Parallèlement, un tournoi de *muay* birman est organisé dans le district de Mae Sot dans la Préfecture de Tak, dans l'ouest de la Thaïlande, au cours des festivités de Song Kran qui marquent le nouvel an thaï (le 13 avril).

On peut raisonnablement avancer que le lien entre le *muay* et les temples locaux est presque aussi ancien que le *muay* lui-même. Quand le bouddhisme en provenance d'Inde – où il naquit – fut introduit dans la région, les habitants l'adoptèrent sans heurts, et même avec un certain enthousiasme. Le temple (*wat*) était situé au centre même de chaque village, au sens propre comme au sens figuré. En son sein vivait une communauté de moines, dont la plupart étaient des militaires ou hauts fonctionnaires à la retraite, des membres de la noblesse, bref des érudits qui avaient connu la réussite dans leur vie civile. Les autochtones leur confiaient leurs fils pour qu'ils étudient un vaste éventail de disciplines. Le temple, lui, concentrait la vie sociale, il était le lieu où les gens se retrouvaient, priaient et où se tenaient toutes les festivités et célébrations traditionnelles. C'était aussi un lieu d'effervescence artistique, pas seulement en matière d'art religieux mais pour toute la variété des disciplines artistiques et donc, pour le *muay*. C'est auprès des moines et de leur connaissance dans les domaines de la stratégie militaire et de la socio-psychologie que de jeunes garçons et hommes adultes étudiaient l'art du combat rapproché.