



Régulièrement, *Karaté Bushido* vous fait rencontrer de grands noms des arts martiaux. Dans ce numéro, Lee Moon-Ho, maître de Taekwondo au grade de 9<sup>e</sup> dan.

# Lee Moon-Ho

Reconnu par ses pairs comme l'un des plus redoutables combattants coréens, Lee Moon-Ho, douze fois champion de Corée, est aussi l'un des précurseurs du Taekwondo moderne. Les audaces techniques qu'il a su apporter au fil du temps à un art martial qui se voulait très traditionnel ont fortement contribué à jeter les bases actuelles de l'enseignement et de la pratique du Taekwondo dans le monde entier. Rencontre avec un homme au palmarès impressionnant qui, par ailleurs, met un point d'honneur à dissocier le sport et l'esprit martial.

**Un combattant doit rester**

# LE MAÎTRE DU

## son âge

**50**  
Maître Lee Moon-Ho est né en 1946 à Séoul, en Corée du Sud.

## son parcours

Initié très tôt à des disciplines comme le judo, le Hapkido et la boxe anglaise, Lee Moon-Ho trouve rapidement sa voie dans le Taekwondo. En 1972, c'est l'équipe de Séoul qu'il entraîne puis l'équipe nationale de Corée. Lee Moon-Ho décide alors d'enseigner le Taekwondo. Tout d'abord, il transmet son art sur une base américaine puis à la prestigieuse

université de Séoul jusqu'en 1977 puis quitte la Corée. Parti initialement pour vivre aux États-Unis, il réside depuis 25 ans en France. Il y est devenu entraîneur national de l'équipe de France de 1980 à 1988. Il a fondé son dojang à Nantes, où il vit et enseigne.

Maître Lee Moon-Ho, figure emblématique d'un Taekwondo souple et dynamique, exécute ici un coup de pied retourné circulaire (Mom-Dolyeu-Tchagui).

## son maître

Maître Chang, puis maître UmUn Kyu. Ce dernier, qui fut vice-président de la fédération coréenne de Taekwondo et directeur du célèbre Chung-Do-Kwan (Maison des vagues bleues), a formé un grand nombre de disciples, dont Lee Kwan Young.

## son style

Au début des années 60, le Taekwondo est encore un art martial très « dur » : Lee Moon-Ho va chercher à développer des techniques de combat beaucoup plus mobiles, rapides et légères. Son Taekwondo fluide a depuis fait école.

**modeste, car le vrai combat à mener est vis-à-vis de soi-même**

# CHANGEMENT



1 : Maître Lee Moon-Ho et son partenaire sont debout en position d'attente Joun Bi Sogui.



2 : Application d'une technique du Poomse Taegeuk Sa Jang : maître Lee bloque une attaque de poing écrasant (ou armé) et contre-attaque en même temps à la gorge avec le tranchant intérieur de la main.



3 et 4 : La main qui a frappé saisit le col et celle qui a bloqué saisit aux parties, puis maître Lee pivote sur sa jambe avant en maintenant ses prises et bascule son adversaire à terre.



5 : Maître Lee termine par un étranglement croisé.



KB : Beaucoup vous disent précurseur d'un style particulier de Taekwondo...

**E**ntré dans le Taekwondo par la porte de l'ancienne école, Lee Moon-Ho a su lui insuffler une énergie nouvelle et le faire profiter de sa volonté progressiste. Même si, comme nous le verrons, il minimise avec pudeur l'influence de son style, il est un des pères du Taekwondo moderne. Mais moderne, pour Lee Moon-Ho, ne veut pas dire sportif : conscient de ce qu'il doit à l'esprit du Taekwondo traditionnel, il aime à nous rappeler que le Taekwondo sportif s'est grandement éloigné du véritable art de la guerre coréen des origines, qui était alors « une question de vie ou de mort ».

**Karaté Bushido : Comment s'est déroulée votre première rencontre avec les arts martiaux et le Taekwondo ?**

**Lee Moon-Ho :** Tout à fait par hasard. J'avais 11 ans, je suis passé par un parc et j'ai assisté à une démonstration de Taekwondo. J'ai été vraiment surpris : ils cassaient des briques, des planches... Du coup, dès mon entrée au collège je me suis inscrit au cours de Taekwondo. Je ne savais pas vraiment ce que c'était.

**KB : Qui fut votre premier maître ?**

**LMH :** Maître Chang. À l'époque (cette histoire est vraie), il enseignait dans une toute petite salle d'à peu près 20 m<sup>2</sup>. Le premier jour, une centaine d'élèves est arrivée. On ne pouvait pas bouger. Maître Chang nous a fait travailler une seule technique de défense basse, Alé-Makki, pendant une heure et demie. Le lendemain, la moitié des élèves était partie ! Comme on était encore serrés, il nous a fait travailler uniquement des coups de poings en position du cavalier : que ça ! Le cours suivant, une autre moitié des élèves avait abandonné. Alors, petit à petit, il nous a donné de nouvelles techniques. Mais très progressivement. Si bien qu'au bout d'un an, nous n'étions plus que quelques-uns à suivre son enseignement.

**KB : Quelles sont pour vous les règles fondamentales du Taekwondo ?**

**LMH :** Comprendre d'abord que perdre ou gagner, ça n'est pas très important. Le plus important est de savoir comment on a perdu ou gagné, pourquoi. Être un bon perdant vaut mieux que de gagner n'importe quoi et n'importe comment. Il faut savoir rester modeste, car le vrai combat est vis-à-vis de soi-même : c'est là qu'il faut gagner.

**LMH :** À l'époque, les arts martiaux, c'était vraiment dur. On nous expliquait que c'était une question de vie ou de mort, et les techniques de base étaient répétées sans cesse. Je suis passé par là. À l'université, tout cela a changé : il n'y avait pas un maître, mais plusieurs professeurs. L'enseignement était beaucoup plus « cool » et nous avions plus d'autonomie. Par la suite, j'ai enseigné dans un camp militaire américain implanté en Corée : eux aussi étaient plutôt décontractés. Du coup, moi aussi je me suis mis à travailler de cette façon. Je ne suis pas un militaire, je n'aime pas commander. Ce qui ne m'empêche pas d'être exigeant pendant les entraînements... On dit souvent que c'est moi qui ai inventé ce style, cette façon décontractée de pratiquer le Taekwondo, en restant toujours souple dans ses déplacements, moins statique, plus aérien... À vrai dire, je ne fais que montrer le chemin à mes élèves... après, c'est à chacun de trouver son propre style...

**KB : Y a-t-il pour vous une spécificité du Taekwondo par rapport aux autres arts martiaux ?**

**LMH :** Le but de tous les arts martiaux est le même. Il y a seulement différentes méthodes pour y arriver. Bien sûr, au Karaté, on commence par des positions très basses, alors qu'au Taekwondo on se retrouve vite debout, en position de marche... Mais, après des années de pratique, tout cela revient au même. À l'origine les arts martiaux sont un.

**KB : Que pensez-vous du Taekwondo moderne, tel qu'il est pratiqué dans sa forme olympique ?**

**LMH :** Pour moi, il s'agit d'un sport. Ce n'est qu'un jeu.

**KB : Quelle différence entre un « jeu » et un art martial ?**

**LMH :** Tout ce qui est interdit dans le sport, c'est l'art martial. Quand combattre est une question de vie ou de mort, tous les coups sont permis pour gagner. C'est pour ça que, même aux champions, je dis : « Sois modeste. Tu n'as pas tout gagné. Ce n'est qu'un jeu. »

**KB : À quoi ressemblaient les premières compétitions de Taekwondo en Corée ?**

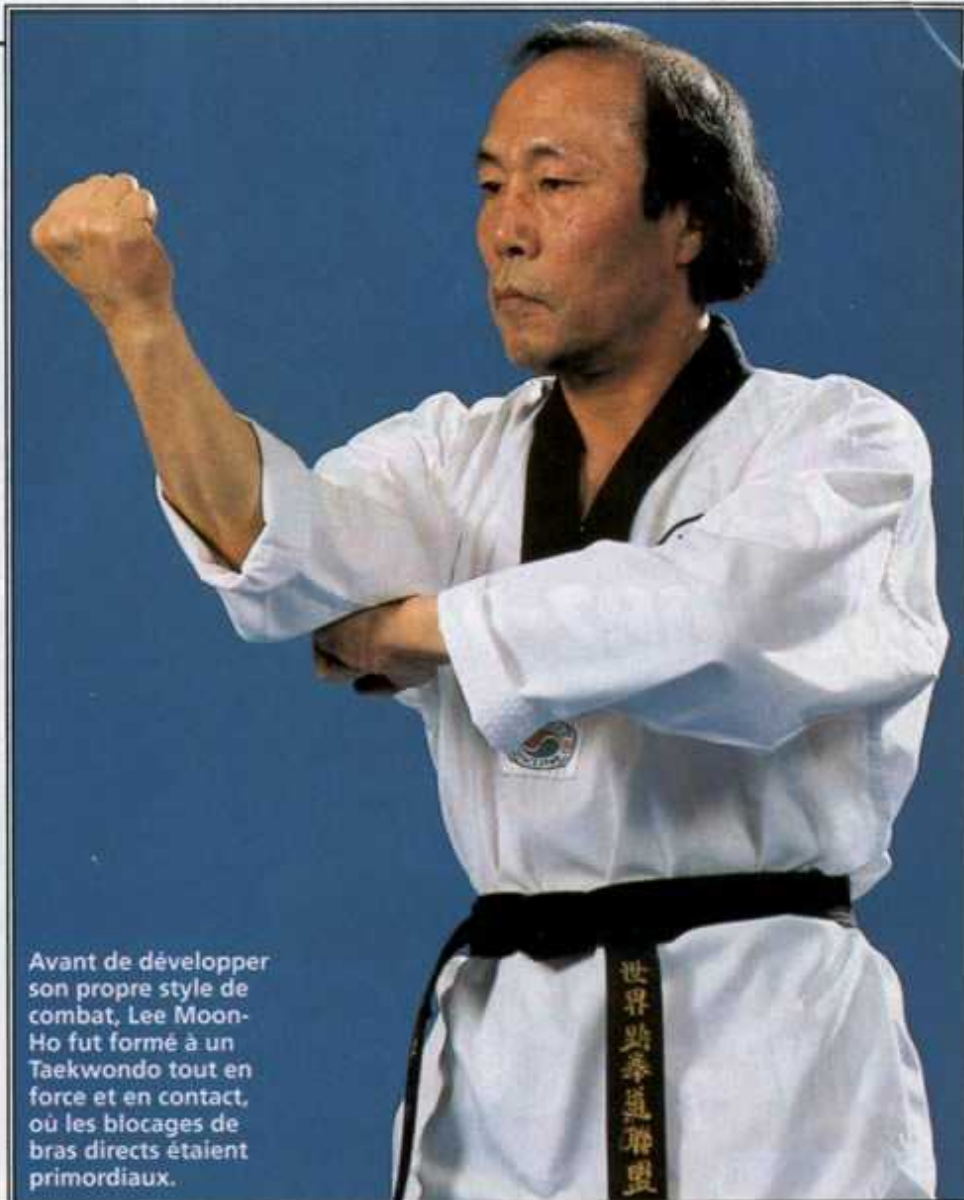
**LMH :** Rien à voir avec aujourd'hui. Déjà, seuls les 1<sup>er</sup> dan avaient droit de combattre. Ensuite, le tournoi se déroulait en plein air (on jouait même avec le soleil pour aveugler son adversaire), et nous n'avions qu'un plastron de bambou, dans lequel il fallait frapper avec force et précision, sans quoi on se blessait soi-même.

**KB : Selon vous, le Hapkido est-il l'héritier d'une forme plus traditionnelle de Taekwondo ?**

**LMH :** Oui, sûrement. Mais même le Hapkido a évolué. Il s'est un peu mélangé au Taekwondo : on y a intégré des coups de pied, etc. Ce n'était pas le cas à l'origine.

**KB : L'origine du Taekwondo est assez controversée : certains la font remonter au 20<sup>e</sup> siècle, d'autres à des millénaires. Quel est votre point de vue ?**

**LMH :** Très franchement, on ne connaît pas vraiment l'historique du Taekwondo. Mais ce qui est sûr, c'est que, dans les années 60, on a réuni sous le nom de Taekwondo différentes écoles (Hwarang Do, Soo Bahk Do...), différents styles de combat créés dans plusieurs régions, de Corée par les villageois, pour se défendre.



Avant de développer son propre style de combat, Lee Moon-Ho fut formé à un Taekwondo tout en force et en contact, où les blocages de bras directs étaient primordiaux.

**KB : Avez-vous souvent utilisé vous-même du Taekwondo pour vous défendre ?**

**LMH :** Non. Je sais éviter le combat. Je ne donne pas la chance aux autres de m'agresser. Et puis, je trouve que je me défoule assez en salle...

**KB : Quelle importance accordez-vous aux Poomse ?**

**LMH :** Les Poomse permettent de développer son énergie, de faire travailler toutes les parties du corps et de trouver son équilibre. Beaucoup d'élèves sont meilleurs en combat qu'en Poomse. Mais en vieillissant, il leur deviendra difficile de combattre ; tandis qu'un Poomse, on peut le travailler toute sa vie.

**KB : Quel conseil donneriez-vous à ceux**

**qui font leurs début en Taekwondo ?**

**LMH :** Aux débutants je ne parle pas beaucoup, je montre. Qu'ils commencent d'abord par s'entraîner, les explications viendront ensuite.

**KB : Et aux pratiquants confirmés ?**

**LMH :** Apprenez tout. Le Taekwondo, ce n'est pas que dans la salle. Et si vous êtes ceinture noire 1<sup>er</sup> dan, vous n'avez pas fini d'apprendre, au contraire : vous pouvez commencer le Taekwondo... ■

Propos recueillis par Pascal Mercadier

Remerciements à Pierre

Dibombe-Ekambi qui a

rendu possible cet entretien.

Photos : Johann Vayriot

**« À l'époque, les arts martiaux c'était vraiment dur. On nous expliquait que c'était une question de vie ou de mort, et les techniques de base étaient répétées sans cesse. Je suis passé par là. »**