



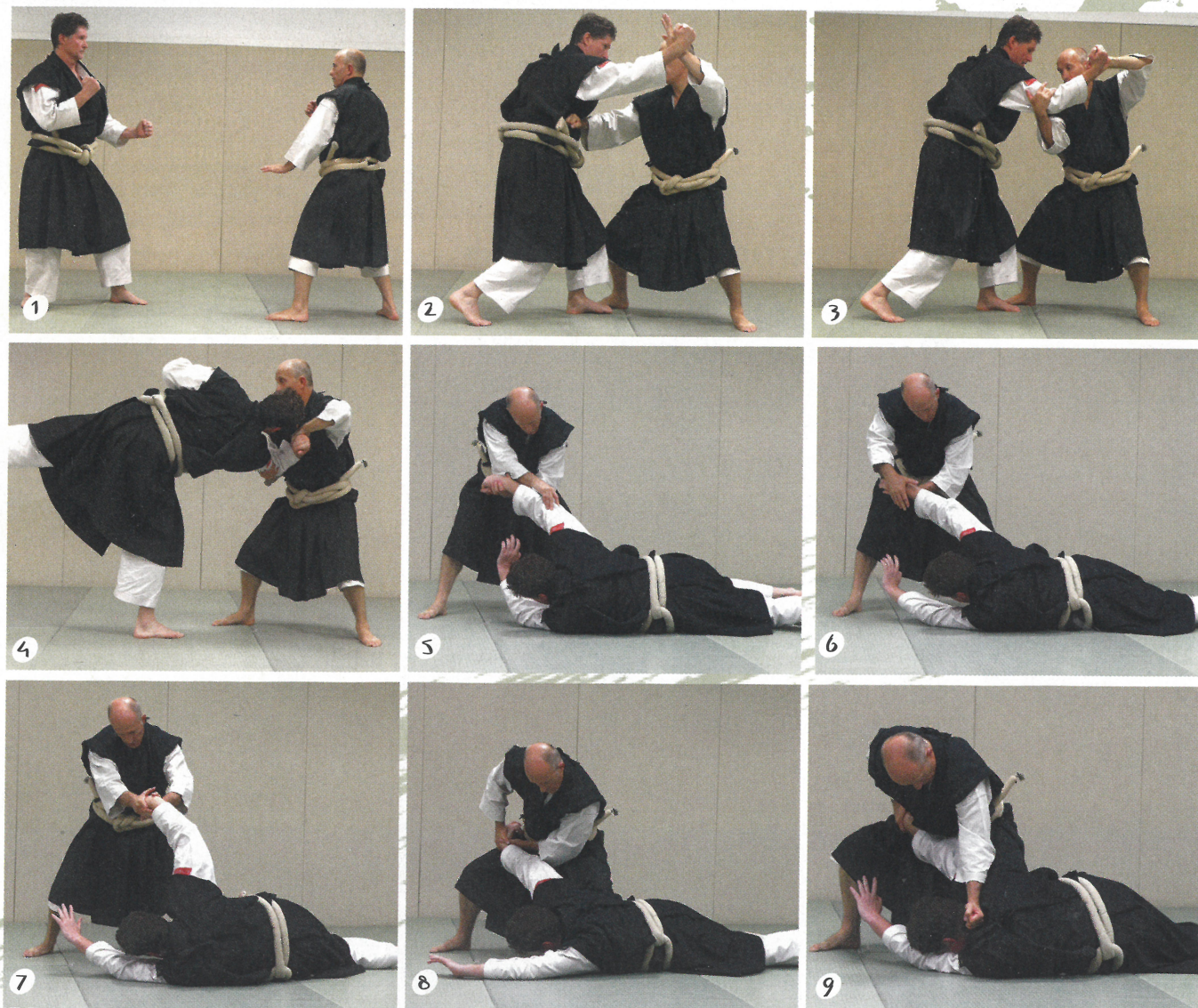
## SHORINJI KEMPO

# SOUPLE ET PUISSANT

Au dojo ou dans la rue en situation d'autodéfense, plus notre corps est préparé, mieux il réagit au stress provoqué par une attaque. La souplesse et la fluidité des gestes permettent de produire une réponse à la fois puissante et mesurée. Ici, François-Xavier Albertini Senseï nous ouvre le champ des possibles.

Photos : Johann Vayriot

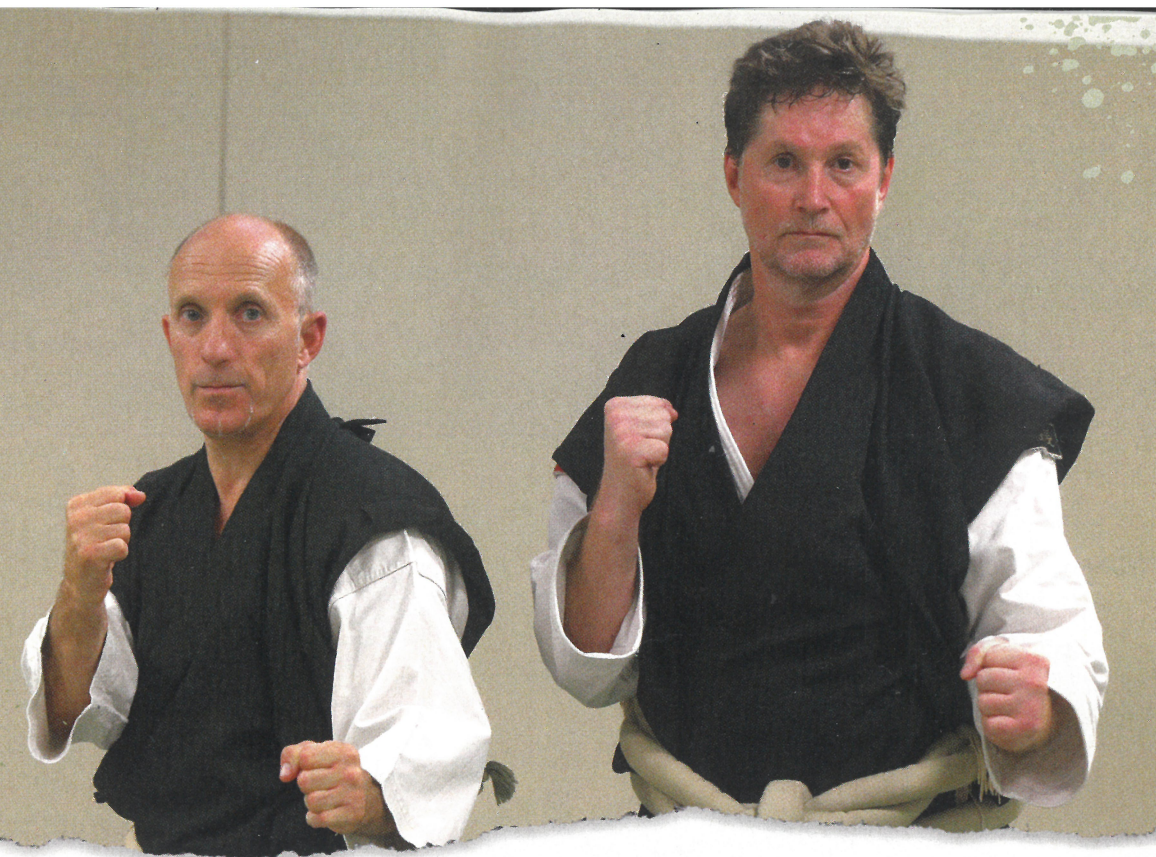
### ENCHAÎNEMENT 1 AMENÉE AU SOL



1 Senseï fait face à un adversaire en garde. 2 L'adversaire attaque avec le poing au visage de Senseï qui effectue une parade de la main et assène dans le même temps un coup de poing au corps. 3 Senseï saisit le poignet de l'adversaire et vient chercher au niveau du creux du coude, 4 En cassant le poignet et en tirant le creux, il fait ainsi vriller l'adversaire. 5 Une fois l'adversaire au sol, il conserve la maîtrise du poignet. 6 Ses deux mains se libèrent pour attraper une nouvelle saisie. 7 Il monte le bras à deux mains. 8 Senseï plaque le poignet contre sa jambe et crée une hypertension. 9 Il peut terminer par une frappe au niveau des cervicales.

### LE COACH : FRANÇOIS-XAVIER ALBERTINI

ALBERTINI Senseï entame l'étude des arts martiaux en 1965, par la pratique du Judo, du Karaté et de l'Aïkido et c'est en 1977 qu'il trouve sa voie en découvrant le Shorinji Kempo enseigné en France depuis 1972 par Aosaka Senseï. Au cours de son apprentissage, il fera de nombreux stages au Japon, en Espagne, en Angleterre. Il est aujourd'hui 7e Dan.  
Contact : <https://kempo.shantizen.com>



### Un Art complet

Le Shorinji Kempo est à la fois un art martial traditionnel et un système d'auto-défense efficace. Le Shorinji Kempo est accessible à tous car sa pratique ne nécessite ni force ni souplesse particulière. A travers sa pratique, chacun peut progresser à son rythme et améliorer son équilibre, sa coordination et, au fil des entraînements, repousser ses limites en termes de souplesse, d'endurance et de condition physique en général. La pratique du Shorinji Kempo comporte de multiples aspects : coups de poing, coups de pied, dégagements, projections ou immobilisations sur des saisies. Cette richesse technique prépare à être confronté à tous les aspects de l'auto-défense et à réagir efficacement en cas d'agression.

Source : <http://shorinjikempo.fr>

### ENCHAÎNEMENT 2 LIAISONS PIEDS-POINGS



1 Un premier adversaire lance un coup de poing au visage tandis que l'autre agrippe Jérôme par l'épaule pour contraindre ses mouvements. Jérôme dévie le coup de poing en venant écraser le bras contre la surface du pont. 2 Il frappe au niveau de la carotide. 3 et 4 Avec le même bras, Jérôme frappe le visage du second adversaire (main ouverte) puis continu le mouvement en entourant le bras qui saisit pour mettre la pression et créer une hyperextension : coude et épaule. (Il peut ainsi rediriger et projeter le deuxième adversaire sur le premier). 5 et 6 Il termine par un coup de poing à la carotide.