



KALI / ARNIS / ESCRIMA



Kali, également connu sous le nom de Arnis ou Eskrima, est le sport national et l'art martial des Philippines. Les trois sont des termes génériques plus ou moins interchangeables pour les arts martiaux traditionnels des Philippines ("Arts martiaux philippins" ou FMA) qui insistent sur le fait de se battre avec des armes, avec des bâtons, des couteaux, des armes blanches et diverses armes improvisées, ainsi que "à main ouverte" ou des techniques sans armes.

Arnis Kali est reconnu comme l'un des arts martiaux les plus efficaces au couteau et à la canne de combat.

Contrairement aux autres arts martiaux, l'apprentissage de l'Arnis Kali commence par le maniement de 1 et 2 bâtons de combat (en rotin), puis du couteau pour ensuite terminer mains nues contre armes blanches.

Les pratiquants apprennent à manier 1 et 2 bâtons, le couteau. Le tout à travers des angles, principes applicables et transférables à toutes les armes.

Plusieurs classes d'exercices, telles que *sombrada*, *contrada*, *sinawali*, *hubud-lubud* et *sequidas*, présentées initialement au public comme un ensemble d'exercices organisés par l'école Inosanto, ont été spécialement conçues pour permettre aux partenaires d'agir rapidement et d'expérimenter les variations tout en restant sûr. Par exemple, dans un exercice de *sumbrada*, un partenaire alimente une attaque, que l'autre contre-attaque, se *dirigeant* vers une contre-attaque, qui est ensuite contrée, se dirigeant vers une contre-attaque, etc. Le *hubud-lubud* ou *hubad-lubadde Doce Pares* est fréquemment utilisé comme une sorte d'exercice "générateur", dans lequel on est obligé d'agir et de penser vite. Initialement, les élèves apprennent une série d'attaques, de

marqueurs et de contre-attaques spécifiques. Au fur et à mesure de leur progression, ils peuvent ajouter des variations mineures, changer le jeu de jambes ou passer à des attaques complètement différentes. Finalement, l'exercice devient presque complètement libre. Les désarmements, les démontages et autres techniques interrompent généralement le déroulement d'un tel exercice, mais ils sont généralement créés à partir d'une telle séquence de mouvements pour forcer l'étudiant à s'adapter à diverses situations. Une pratique courante consiste à commencer un exercice avec chaque élève armé de deux armes. Une fois que l'exercice est fluide, si un élève voit une possibilité de désarmer son adversaire, il le fait, mais l'exercice se poursuit jusqu'à ce que les deux élèves aient les mains vides. Certains exercices utilisent une seule arme par paire et les partenaires se désarment à tour de rôle. *Les exercices Seguidas*, issus du système San Miguel, sont des ensembles de modèles de frappes et de mouvements impliquant généralement un bâton et une dague.

Le rythme, alors qu'il joue un rôle essentiel dans les exercices d'Eskrima, est davantage mis en avant aux États-Unis et en Europe, où un rythme régulier sert de guide aux étudiants. Pour assurer la sécurité, les participants effectuent la plupart des exercices à un rythme constant, qu'ils augmentent au fur et à mesure de leur progression. La diversité des arts martiaux philippins signifie qu'il n'y a pas d'uniforme standard officiellement établi en Eskrima.

