

# L'INSTINCT DU TIGRE

**Le Viet Vo Dao, comme les principaux arts martiaux, regroupe différents styles, différentes techniques, différentes tendances. Mais si les écoles d'arts martiaux vietnamiens et sino-vietnamiens sont multiples, elles partagent toutes un point commun: le mode de pensée. Celui-ci puise ses fondements dans l'histoire, la culture, les traditions du Vietnam. C'est dans le cadre de cette véritable école de pensée vietnamienne qui allie combativité et respect, conviction et modestie, tradition et modernisme, physique et mental, que Michel Chapuis, ceinture noire 6<sup>ème</sup> Dang, expert technique, a créé le style Bach Ho: Tigre Blanc, symbole au Vietnam de la souplesse, de l'intelligence et de l'instinct.**

**A**rts et combats: Michel Chapuis, comment et pourquoi avez-vous créé le style Bach Ho?  
Michel Chapuis: Avant toute chose, je tiens à préciser que l'école que j'ai créée est issue des recherches et des techniques de maître

Dan Phu. Ce «grand patriarche» qui a largement contribué à importer le Viet Vo dao en France s'est aujourd'hui, du fait de son grand âge, retiré des salles d'entraînement et d'enseignement. Qu'il me permette ici de lui rendre hommage, de le remercier et de

lui témoigner respect et gratitude pour l'enseignement qu'il m'a dispensé. Je n'oublierai jamais, qu'au delà de la transmission technique, le maître m'a accueilli chez lui et donné son affection et ses conseils comme s'il s'agissait de son propre fils. Pour en revenir au style Bach Ho, j'ai toujours pensé que chaque technique était appelée à évoluer et chaque style à s'adapter et à s'ouvrir car l'art que nous pratiquons est et se doit d'être avant tout un art vivant, créatif, actualisé...C'est donc en quelque sorte pour exprimer mon point de vue que le style Bach Ho est né.

**A&C: Michel Chapuis, quelles sont les grandes caractéristiques du style Bach Ho?**

Michel Chapuis: Les techniques Bach Ho ne renient pas la tradition, ni les origines et, je le répète, elles sont pour la plupart issues de celles de maître Dan Phu. Ces techniques étaient au départ assez «courtes», concentrées, dures, rapides mais de mon point de vue, quelque peu statiques, comme le sont en général les techniques anciennes. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, c'est bien de là que viennent les techniques Bach Ho qui privilégient principalement l'amplitude, le mouvement, l'ouverture, que cela soit dans les exercices

techniques ou dans le travail respiratoire...Sa source reste identique mais son flux varie, son lit lui-même évolue, ses remous ne sont jamais les mêmes, il «colle» aux obstacles et réagit immédiatement, chaque élément nouveau survenant l'enrichit...

**A&C: Michel Chapuis, pouvez-vous préciser les grandes lignes directrices de votre enseignement?**

Michel Chapuis: L'école Bach Ho invite le pratiquant à travers son entraînement quelque fois dur ou déconcertant, excitant ou difficile, stimulant ou éreintant, à découvrir (ou redécouvrir) et à privilégier l'approche sensorielle, c'est à dire le geste, le son, la couleur, la respiration et le toucher, qui sont des éléments complémentaires du cheminement mental ou moral. Par exemple, un geste exprimera notre attitude intérieure du moment (nervosité, inquiétude, allégresse ou tristesse...). Un son extérieur sera perçu différemment selon notre humeur. Le son produit par sa propre voix se modifiera selon son état d'âme. Et il en sera de même pour les couleurs, le toucher ou la respiration. En ce qui concerne les grandes lignes de la formation, on pourrait les résumer en cinq grands points: Educatif/ Eveil: Prendre conscience des possibilités de son corps à travers la préparation physique.



**Armes traditionnelles: Sai contre sabre. Michel Chapuis a créé un style qui allie le naturel à la souplesse et l'intelligence.**

**Page de droite: Michel Chapuis en compagnie de son maître Dan Phu en 1979.**



**«... L'ÉCOLE BACH HO  
INVITE LE PRATIQUANT  
À DÉCOUVRIR ET À  
PRIVILÉGIER L'APPROCHE  
SENSORIELLE.»**

**Approche technique:** Développer la maîtrise de son corps et son sens de l'équilibre par les positions et la gestuelle.

**Assimilation des mouvements:** apprendre et comprendre la nécessité des mouvements, le symbolisme tactique par la pratique des enchaînements techniques (Quyens).

**Application des techniques:** réaliser des techniques de défense et attaque avec partenaire.

**Recherche et réflexion personnelle:** Choisir des techniques, comparer et tester l'efficacité des techniques débouchant sur

une qualité pratique. Cette dernière phase permet à un pratiquant ceinture noire de construire la pérennité de son art.

**A&C: Michel Chapuis, quelles qualités essentielles demandez-vous à vos élèves?**

**Michel Chapuis:** L'ouverture, l'honnêteté, le courage, la persévérance, qui leur permettront de profiter au mieux de notre entraînement. Celui-ci repose sur le travail d'assouplissement, la musculature douce mais nous mettons particulièrement l'accent sur les étirements qui permettent un

meilleur déblocage des principales articulations et agissent davantage en profondeur sur les muscles. Cette façon de travailler permet une meilleure circulation de l'énergie, une plus grande amplitude et un mouvement plus trapide et plus fluide, tant au niveau de la respiration que du travail gestuel.

**A&C: Michel Chapuis, une dernière question plus philosophique: quelle est la finalité du style Bach Ho?**

**Michel Chapuis:** A chaque pratiquant sa voie, c'est évident. Mais notre école met principalement l'accent sur

l'épanouissement personnel, corporel et mental, sur les facultés de création, sur la rigueur, le courage et la combativité devant l'adversité. Sur la mobilité aussi, et l'adaptation des gestes et de l'action, sur l'instinct et le goût de la vie, sur la recherche et la découverte de soi sans aucune complaisance, sur le respect tant de soi-même que des autres. Notre devise résume parfaitement cela: harmonie, fraternité, efficacité!

**Propos recueillis par  
François Song.**

**Pour tous renseignements:  
Tel: 45 22 25 61  
46 27 26 80**



**«... LES  
TECHNIQUES  
BACH HO  
PRIVILÉGIENT  
PRINCIPALEMENT  
L'AMPLITUDE, LE  
MOUVEMENT,  
L'OUVERTURE,  
QUE CELA  
SOIT DANS LES  
EXERCICES  
OU DANS  
LE TRAVAIL  
RESPIRATOIRE.»**

**REJOIGNEZ LE  
VIET VO DAO**



L'ouverture, l'honnêteté, le courage et la persévérance sont les qualités essentielles que Michel Chapuis recherche chez ses élèves.