

Contenu réservé aux abonnés

As du jiu-jitsu brésilien, Ryron Gracie a fait étape à Villars-sur-Glâne

Ryron Gracie, de la dynastie à l'origine du jiu-jitsu brésilien, a présenté «une nouvelle définition du combat» à Villars-sur-Glâne



© Charly Rappo

Photos Charly Rappo

Textes Patricia Morand

Publié hier

Temps de lecture estimé : 9 minutes



Auto-défense » Ils ont des ceintures blanches, bleues, violettes, marrons ou noires et gobent les paroles – en anglais – de cet homme à la stature imposante en keikogi blanc, plus léger et souple qu'un kimono de judo, avec un drapeau brésilien cousu sur l'épaule gauche et un des Etats-Unis sur la droite.

GALERIE PHOTO

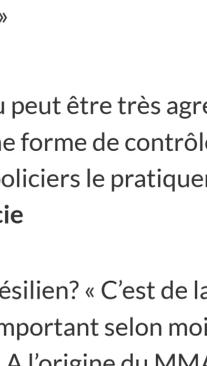
Ils? Une quarantaine de participants au séminaire, payant (200 dollars pour les deux cours de deux heures), proposé ce samedi par la Jiu-jitsu academy basée dans la zone industrielle de Villars-sur-Glâne.

Ils sont de tous âges ou presque, femmes et hommes, venus de la région, mais aussi d'autres cantons de Suisse ou encore de France ou d'Allemagne, pour suivre l'enseignement de Ryron Gracie (41 ans), sourire figé qui a fait, avec son frère Rener, du Jiu-jitsu brésilien son fonds de commerce. Ryron et Rener sont deux des nombreux petits-fils d'Helio et Carlos Gracie qui ont donné naissance au jiu-jitsu brésilien en modifiant le jiu-jitsu japonais au début du XXe siècle.



«Eviter la soumission»

Ryron Gracie insiste sur l'«escape» (l'art d'échapper à la soumission) en ce début d'après-midi, pour la deuxième séance de cette journée. Un concept bien huilé. Il explique, puis se retrouve au sol avec un participant pour mettre sa théorie en pratique. Tous les détails comptent. Sur cette prise par exemple, l'inclinaison de la tête semble essentielle pour éviter de prendre un coup en pleine face.



«Je vous donne les clés, à vous de vous en servir»

Ryron Gracie
«L'objectif, c'est d'éviter la soumission, insiste-t-il. Je vous donne les clés, à vous de vous en servir.» Avant de reproduire les gestes, les participants tapent dans leurs mains. Un seul claquement fait vibrer le local. Sur un divan, captivées par leurs tablettes, les deux fillettes du maître ne bronchent pas. La force de l'habitude. Elles attendent la fin, le moment de jouer avec leur père sur le tapis.

«Je ne casse pas sa prise, mais son envie de se battre.» Les conseils sont précis. «Regardez mon geste. Continuez, finissez le mouvement.» Les participants sont debout, pour mieux voir. Ou à genoux, en attendant de reproduire le mouvement. «Une pression légère suffit.» Les corps s'emmêlent. Les jambes et les bras bougent et se tordent. «Attention, il faut mettre la main sur le triceps.» Passez, il n'y a rien à voir pour celui qui ne connaît rien à l'anatomie. «Dans cette situation, vous ne faites pas ce que vous voulez, mais ce que vous pouvez.» La base de l'auto-défense. La leçon est terminée. Les participants applaudissent. Le maître a terminé son show.

Le QG en Californie

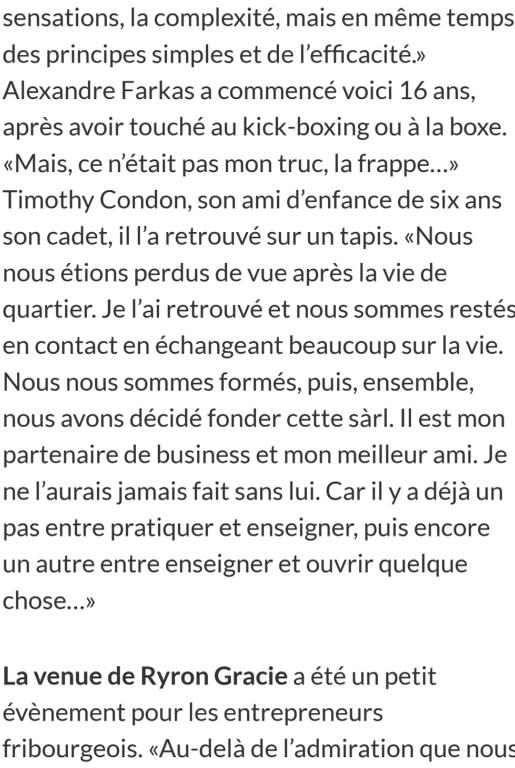
Ryron Gracie pose pour quelques photos et s'approche pour l'interview promise. Sa tournée européenne a commencé à Cesena. Après l'étape fribourgeoise, elle se poursuivra avec deux journées de séminaires à Milan et Cagliari. «Je voyage deux ou trois semaines, puis je retourne chez moi, à nos quartiers généraux (à Torrance, banlieue de Los Angeles, ndlr). Dans le cas présent, c'est un long déplacement.»

«Le Jiu-jitsu peut être très agressif, mais il est aussi une forme de contrôle et c'est pour ça que les policiers le pratiquent»

Ryron Gracie
Le Jiu-jitsu brésilien? « C'est de la stratégie, le point le plus important selon moi», explique Ryron Gracie. A l'origine du MMA, la discipline peut être assimilée à un combat. «Ce n'est pas un combat. Nous enseignons à se battre, mais c'est une nouvelle définition du combat.» L'Américain d'origine brésilienne – son père Rorion Gracie, qui a fondé l'UFC, a migré en 1978 – pèse ses mots. «Les gens sont enclins à agresser, à faire mal. Le Jiu-jitsu change la définition du combat. On peut le faire en se protégeant soi-même et en protégeant son vis-à-vis. On peut contrôler la situation. Pour ceci, il n'y a pas besoin de blesser l'autre. Le Jiu-jitsu peut être très agressif, mais il est aussi une forme de contrôle et c'est pour ça que les policiers le pratiquent. Leur job, c'est de protéger les gens. D'ailleurs, il devait y en avoir six ou sept dans ces cours aujourd'hui.»

A la tête d'un empire

Avec son frère, Ryron Gracie est à la tête d'un empire. «Nous continuons à partager un message. Nous avons 220 académies affiliées (organisées selon le système des franchises, comme une certaine enseigne vendant des hamburgers, notamment, ndlr) dans le monde, une majorité en Amérique. Celle de Fribourg est, selon le site de Gracie University, la seule en Suisse. «A Los Angeles, 1500 étudiants fréquentent nos bâtiments. Ces gens sont de toutes classes sociales et de tous âges», précise-t-il. Une autre école, celle de Gracie Barra, basée à Barra da Tijuca à Rio de Janeiro, semble plus populaire avec plus de 800 centres d'entraînement. Il en existe une représentation dans la capitale cantonale, l'école Gracie Barra Fribourg au-dessus de la gare, fondée en 2006.



Le Jiu-jitsu brésilien, JJB pour les intimes, est un art martial. «Il peut être pratiqué comme un sport en tant que tel, comme art d'auto-défense ou seulement pour entretenir sa souplesse», explique Ryron Gracie, pressé par ses filles, qui grimpent dans son dos, de s'occuper d'elles. «Je joue souvent avec elles. C'est important pour un enfant d'avoir du plaisir. Parfois, je suis trop sérieux dans mon job.» La détente attendra encore un peu. «Quand j'étais bébé, mon père m'a couché sur sa poitrine à un mois. Il a commencé à me faire bouger pour que je trouve mon équilibre. Le plus important, c'est d'être à l'aise dans la proximité.»

Comme tous les sports de combat, le JJB a aussi souffert avec les interdictions liées au Covid. «Nous avons fermé durant 18 mois et perdu 1000 étudiants. Mais nous avons fait des classes par zoom, pour garder cette énergie et échanger.» Les restrictions levées, tous les arts martiaux revivent.

«DOUX ET EFFICACE: ON RÉPOND AU FEU AVEC DE L'EAU»

Il y a deux ans, Alexandre Farkas et son meilleur ami Timothy Condon ont fondé une académie de jiu-jitsu brésilien à Villars-sur-Glâne.

Alexandre Farkas (39 ans, à droite sur la photo) a ouvert en septembre 2021 avec son meilleur ami, Timothy Condon (à gauche), l'académie de jiu-jitsu brésilien affiliée à Gracie Jiu-jitsu, dans la zone industrielle de Villars-sur-Glâne. «Nous ne sommes dans un art martial d'attaque, mais notre école se situe dans la pure lignée du JJB d'autodéfense. L'aspect sportif a pris le dessus dans de nombreux dojos dans le monde. C'est aussi ce qui est arrivé avec le judo. Je ne juge pas. Nous sommes plutôt dans un jeu d'échecs que dans la volonté de gagner contre l'autre», présente le responsable, biologiste de formation et enseignant à l'école secondaire de Jolimont.

«Avant, je faisais de la Capoeira (art martial afro-brésilien, ndlr) durant sept ans, une plongée dans la culture brésilienne. J'ai vu à la TV des combattants de jiu-jitsu brésiliens qui gagnaient tout. Au même moment, un groupe d'entraînement était lancé à Fribourg. Je suis tombé amoureux au premier regard pour les sensations, la complexité, mais en même temps des principes simples et de l'efficacité.» Alexandre Farkas a commencé voici 16 ans, après avoir touché au kick-boxing ou à la boxe. «Mais, ce n'était pas mon truc, la frappe...» Timothy Condon, son ami d'enfance de six ans son cadet, il l'a retrouvé sur un tapis. «Nous nous étions perdus de vue après la vie de quartier. Je l'ai retrouvé et nous sommes restés en contact en échangeant beaucoup sur la vie. Nous nous sommes formés, puis, ensemble, nous avons décidé fonder cette sarl. Il est mon partenaire de business et mon meilleur ami. Je ne l'aurais jamais fait sans lui. Car il y a déjà un pas entre pratiquer et enseigner, puis encore un autre entre enseigner et ouvrir quelque chose...»

La venue de Ryron Gracie a été un petit évènement pour les entrepreneurs fribourgeois. «Au-delà de l'admiration que nous pouvons porter à leur parcours ou à leur famille, mythique dans le milieu du JJB, j'apprécie son expérience et son point de vue sur la discipline. Ce qu'il transmet, c'est que si on est pris dans une mauvaise situation, il ne faut pas brûler notre énergie à sortir de cette position. Il faut d'abord se défendre et contrôler, pour ne sortir qu'à la fin. Cet art martial est doux et efficace. Doux parce qu'il n'est pas intrusif – je ne vais pas mettre un coup de poing dans la tête de l'autre. Efficace et intelligent. C'est une allégorie de notre vie. Au lieu de répondre au feu avec le feu, on répond au feu avec de l'eau. Cet élément décrit très bien le JJB. L'eau, cela passe partout, cela s'adapte à tout. Sa force est beaucoup plus grande que le feu.» **PAM**

ARTS BOXE CULTURE FORMATION GLÂNE

JUDO MMA PLONGÉE SPORTS

VILLARS-SUR-GLÂNE TOUS LES TAGS