

# Pourquoi le Systema ?

Martin Wheeler

*Traduit de l'article « Why Systema » paru en anglais sur le site internet du Systema HQ à Toronto.*

Ces dernières années, j'ai lu attentivement sur Internet différents commentaires portant sur la validité de l'entraînement au Systema, émanant d'observateurs qui n'ont vu des experts de cet art que sur YouTube ou en vidéo. Généralement, une comparaison est faite avec les arts de combat les plus spectaculaires, les « Arts Martiaux Mixtes » [abrégé « MMA » en anglais. ndt]. Les mêmes questions reviennent encore et toujours : « Pourquoi s'entraînent-ils lentement ? Pourquoi tout semble bien trop simple ? Pourquoi ce type est-il tombé et semble incapable de se relever ? »

Je lis avec le même intérêt de quelle manière le Systema est défendu par ses pratiquants. Ce n'est pas que ce ne sont pas des questions valables, elles le sont certainement, c'est juste que j'entends rarement ces mêmes questions de la part de quelqu'un dans les séminaires, les cours ou les séances de sparring, quelle que soit leur formation ou la vitesse à laquelle ils travaillent.

Pour bien situer les choses, il faut savoir que j'ai commencé la pratique des arts martiaux à un très jeune âge et que j'ai pratiqué, en full contact, la plupart des techniques de boxe ou de lutte au sol, l'utilisation des armes, jusqu'aux techniques dites de « combat de rue ». Je me suis entraîné et j'ai combattu au cours des trente dernières années avec tout ceux qui ont croisé ma route, du simple débutant au combattant de full contact de niveau mondial. J'ai travaillé dix ans comme videur et je suis actuellement engagé pour partager ma connaissance du combat rapproché avec différents professionnels des services de sécurité du monde entier ainsi que

des combattants MMA, des pratiquants de Systema ou d'arts martiaux traditionnels et des civils.

Pourquoi, dans ce cas, après avoir étudié toutes ces techniques avec un certain succès, ai-je choisi le Systema ?

Pour moi, la réponse est simple : parce que je m'y suis mesuré. Je suis l'un de ceux qui ont utilisé toutes leurs ressources pour tester Vladimir Vasiliev et, Dieu me pardonne, Mikhaïl Ryabko, quand je les ai rencontrés pour la première fois. J'attends encore de rencontrer une personne qui ne soit pas sortie de cette expérience dans le même état que moi : sonné, perclus de douleurs mais avec la conviction profonde que quelque chose de fondamental avait changé.

Pour le dire simplement, il y a beaucoup de choses dans le Systema qui ne sont pas visibles à l'œil nu. Si ce n'était pas le cas et qu'il était possible de comprendre ce qui se passe juste en le visionnant sur Youtube, ce ne serait pas du très bon Systema.

Les MMA sont très esthétiques, rapides et superbement visuels, la meilleure manière pour deux combattants d'en venir aux mains depuis les gladiateurs de la Rome antique. Vous pouvez voir ce qui se passe et les résultats parlent d'eux-mêmes. On y retrouve des athlètes jouissant d'une excellente condition physique et très versatiles.

J'aime les regarder, j'aime m'y entraîner et j'ai toujours du plaisir à travailler avec des personnes issues de ce monde. A mon avis, n'importe quelle personne qui s'entraîne aux MMA avec un niveau à moitié correct, homme ou femme, est à prendre très au sérieux.

Je vous entends déjà demander : si le Systema est si bien que ça, pourquoi ne le retrouve-t-on pas à l'UFC ? Je pense que c'est une excellente question.

Mais je pourrais demander : si l'UFC est efficace, pourquoi ne pas lancer un couteau dans la cage ?

Aussi irréaliste que cela puisse être, peut-être comprenez-vous mon point de vue ? La dynamique d'un combat changerait immédiatement si un couteau était effectivement jeté dans la cage. Vous verriez deux combattants très entraînés contraints de s'adapter immédiatement à un ensemble de règles

complètement nouvelles, ou mourir presque instantanément.

Je pense que tout le monde sera d'accord pour dire qu'encaisser un direct d'un combattant expérimenté, la frappe la moins létale en MMA, c'est éprouvant, mais en comparaison, c'est plutôt agréable par rapport à un simple coup de couteau.

Lorsque je me suis entraîné pour la première fois avec Vladimir, il m'a interrompu au milieu d'un sparring et il m'a dit avec son style inimitable : « Martin, je connais des gens que tu pourrais mettre en pièces dans un ring. » Bien entendu, rayonnant bêtement de fierté, j'ai cru qu'il me complimentait, jusqu'à ce qu'il se détourne pour s'occuper d'un autre élève et qu'il ajoute sans ambages : « Mais ils te tueraient. »

Et c'est là que le bât blesse. Presque toutes les stratégies, philosophies et mouvements visibles qui sont excellents dans un environnement de sport MMA sont utiles dans la rue et même sur le champ de bataille. Mais seulement utiles. Alors que tout dans Systema est spécialement conçu pour ces deux derniers environnements, est « invisible », et a été prouvé aussi efficace dans ces arènes que le MMA dans la cage. La structure du Systema est volontairement conçue pour apparaître déstructurée et la vitesse de l'action, bien que paraissant lente à l'œil nu, est en fait parfaitement adaptée à l'action en cours. Cette lenteur trompeuse est due au fait que le pratiquant de Systema reste calme.

Récemment, on m'a invité à introduire le concept du Systema à une unité de forces spéciales. On m'a alors montré les vidéos des différents instructeurs qui avaient été invités pour entraîner les soldats et qui montraient ce qu'ils avaient à enseigner. Parmi eux se trouvait un des meilleurs coach MMA du Pride. J'ai demandé aux officiers ce qu'ils avaient pensé de son entraînement : « Excellent », m'a répondu le Colonel, « mais pour nous, c'est pratiquement inexploitable. »

Cela n'a rien de déshonorant pour le coach du Pride qui était manifestement excellent. Mais le fait est que ce qui est bon dans une arène n'est pas nécessairement bon dans une autre. Le Systema n'est pas conçu principalement pour un environnement sportif ou une mentalité sportive, pas plus que le MMA n'est conçu pour un environnement de champ de bataille ou une mentalité de combat.

On peut par exemple s'entraîner pendant vingt ans au Jiu-Jitsu et être un lutteur exceptionnel. Mais si vous introduisez juste un adversaire de plus dans le combat, vous ne ferez plus du Jiu-Jitsu. Il n'est pas conçu pour affronter deux adversaires en même temps, même au sol. Il est avant tout prévu pour combattre un adversaire à la fois.

Je ne dis pas que le pratiquant de Jiu-Jitsu ne l'emporterait pas, je suggère simplement que s'il devait combattre quotidiennement deux ou plusieurs adversaires potentiellement armés en même temps, son entraînement pourrait bientôt commencer à ressembler, du moins de l'extérieur, à du Systema. Ensuite, riche de cette expérience, la façon dont il travaillait contre un seul adversaire changerait aussi radicalement. Au bout d'une dizaine d'années, elle semblerait aussi étrangère à un autre praticien de Jiu-Jitsu qui l'observerait de l'extérieur que le Systema l'est aujourd'hui après des siècles de perfectionnement.

Le Systema, en tant qu'art martial, dans sa forme actuelle, est principalement conçu pour une application dans la vie réelle. Il fonctionne dans des situations imprévisibles (telles que des adversaires multiples, des armes variées, des terrains accidentés, un mauvais éclairage, un espace confiné, etc.) pour les professionnels de l'armée, des forces de l'ordre et de la sécurité, pour quelqu'un qui doit se battre alors qu'il est blessé ou doit protéger une femme ou un enfant, pour quelqu'un qui est plus âgé ou en mauvaise condition physique. L'entraînement et le combat en Systema sont conçus pour éviter les blessures et même guérir les anciennes. Tout cela demande un entraînement, une attitude et un style très différents de ceux d'un art de combat sportif.

Comme Vladimir [Vasiliev] l'avait dit une fois avec ce calme profond et décontracté : « Il se trouve que le Systema est un art martial. » Et pour le comprendre, on ne peut pas se contenter de l'observer simplement de l'extérieur...

## À propos de l'auteur

**Martin Wheeler** est un instructeur senior de Systema certifié par Vladimir Vasiliev. Martin donne régulièrement des cours à la Los Angeles School of Russian Martial Art. Il s'est entraîné dans divers

arts martiaux depuis plus de 30 ans, de la boxe à la lutte en passant par l'usage des armes et le karate kenpo, et il pratique le Systema depuis dix ans. Il enseigne aussi à des unités du SWAT et des forces spéciales et est également scénariste à Hollywood.