

Les Yamakasi

« Vivre l'instant. Etre présent. »

propos recueillis par Cécile Bercegeay & Delphine Lhuillier

Une belle et intuitive rencontre avec Châu Belle, l'un des fondateurs des Yamakasi et Tony Thich, élève et professeur dans l'art du déplacement.

Suivez la voie des âmes sauvages !



Châu Belle.

crédit photo : andy

GTao : Pouvez-vous nous présenter l'aventure Yamakasi et l'art du déplacement ?

Châu Belle : En 1997, nous étions une bande d'amis qui se connaissaient depuis la petite enfance et qui voulaient vivre de leur passion. La question s'est alors imposée à nous : comment mettre cette passion en pratique dans la vie de tous les jours et aider les gens à se sentir bien dans leur vie, dans leur cheminement et parfois mieux supporter certains problèmes de la vie ? De 1997 à 2000, nous avons frappé à de nombreuses portes, participé à des spectacles, notamment « Notre-Dame de Paris », mais c'est le cinéma*, en 2001, et l'aventure avec Luc Besson, qui a été le déclencheur. Aujourd'hui, dans le monde entier, des personnes pratiquent ce que nous avons initié sous le nom d'*Art du déplacement*, on le retrouve aussi sous le nom de *free running* ou *parkour*. L'Art du déplacement définit la pratique par l'art de se mouvoir d'un point à un autre par des techniques physiques appropriées : courir, sauter, grimper.

GTao : Le mot « art » est-il là pour insister sur la dimension artistique plutôt que sportive ?

C. B. : Nous avons voulu donner une véritable image de nous et transmettre l'idée d'un art de vivre dans l'art de se mouvoir, de s'enfuir... Comme nous étions très nombreux quand nous avons commencé, la dimension artistique permettait à plusieurs personnes de se reconnaître et de s'approprier la discipline sans enfermer la pratique. Comme pour les arts martiaux, dans l'Art du déplacement, c'est plus un esprit et moins le mot qui compte. A l'origine du mouvement, nous voulions pouvoir nous défendre et nous recherchions une pratique de bien-être plutôt qu'un sport. Nous ne nous sommes pas dits : « On va sauter super loin ou grimper super-haut ! ». Nous voulions être plus forts, aider, nous protéger pour aller plus loin et surmonter les difficultés du quotidien. Nous avons réalisé que si nous pouvions nous entraîner pendant dix heures dehors, nous pouvions bien alors passer quelques heures à l'école ! Et nous avons créé notre école : l'ADD Academy.

GTao : Tony, vous représentez la nouvelle génération dans l'Art du déplacement. Qu'est-ce que la pratique vous a apporté ?

Tony Thich : Je voulais devenir cascadeur ! mais dès le premier entraînement avec Châu et Anoulak, j'ai compris qu'il fallait endurer autre chose que l'aspect physique : acquérir peu à peu l'esprit en travaillant sur moi-même. Grâce à l'Art du déplacement, je sais aujourd'hui ce que je veux. J'ai, peu à peu, complètement oublié le désir de faire du spectacle, ce n'est plus cela qui me motivait. Je m'épanouissais et je me découvrais. Progressivement, j'ai eu envie de transmettre et d'exprimer cet art, à travers l'enseignement à l'ADD Academy,

sans avoir totalement oublié le spectacle et le cinéma, mais en l'appréhendant comme un véritable art de vivre. Aujourd'hui, j'avance avec plaisir dans la vie sur cette voie que j'ai reconnue, avec mes Grands frères.

GTao: Considérez-vous l'Art du déplacement comme une Voie? Et peut-être une voie de liberté?

C. B.: Je vis le mouvement et je me sens libre. La pratique n'est pas imposée. Nous donnons des éléments aux personnes et à eux de prendre ce dont ils ont besoin, ce qui est le meilleur pour eux. Nous ouvrons des verrous et des portes pour ne plus subir les contraintes ou ce que les autres attendent de nous...

T. T.: Oui, j'ai trouvé, dans l'ADD la voie de la liberté et de l'épanouissement; tout est englobé, rien n'est ciblé. Tant que tu es libre dans ton esprit, tu es libre de faire tout ce que tu veux. L'ADD m'a donné des bases pour affronter la vie de tous les jours. Si j'arrive à sauter ce mur, je saurai affronter un obstacle dans la vie.

GTao: Est-ce que l'ADD s'adresse à toutes et à tous?

C. B.: Depuis deux ans, beaucoup d'adultes issus de milieux différents viennent aux entraînements et de plus en plus de femmes, qui parfois n'ont jamais pratiqué de sport. Ce qui lie chacun d'entre eux, c'est le désir de se connaître, la recherche d'un bien-être avec eux-mêmes et le dépassement de leurs peurs. Certaines personnes ont simplement peur de monter sur un tabouret. Parfois les choses les plus simples sont les plus difficiles et parfois les choses les plus difficiles sont les plus simples. C'est pourquoi nous commençons par bien entraîner et renforcer le physique et le mental pour préparer les personnes à l'action et à la technique pour qu'elles se sentent de plus en plus capables. Et quand viendra le moment de sauter ou de grimper, elles sauront pourquoi elles sont là.

GTao: Vous devez en effet travailler très rigoureusement votre corps.

C. B.: Nous renforçons énormément le bassin (les abdominaux et les lombaires): le système d'équilibre du corps, notre pivot. Nous le remettons en place, nous le fortifions et nous le protégeons au maximum. Les jambes sont également renforcées pour maîtriser les réceptions et les impacts. Le souffle est aussi très important pour entrer dans l'impact. Laisser couler est le plus difficile car c'est très instinctif.

GTao: L'ADD se transmet, il semble évoluer chaque jour comme un espace créatif...



crédit photo: anday

C. B.: Comme dans la vie, où tout change constamment, l'ADD s'adapte et chacun de mes cours est différent. Pourquoi devrais-je commencer par ça ou par autre chose? J'ai vraiment envie d'ouvrir l'ADD à un plus large public, mais l'important est de garder l'esprit et de vivre la transmission au quotidien.

GTao: C'est la vision traditionnelle des arts martiaux actualisée.

C. B.: Oui, pour moi, c'est une voie naturelle, nous disons la même chose avec d'autres mots.

GTao: Comment pourrions-nous tout de suite ressentir et saisir ce qu'est l'ADD?

C. B.: Où que vous vous trouviez, essayez de toucher la matière, appropriiez-vous l'environnement, ouvrez-vous aux choses qui vous entourent. Essayez la quadrupédie, une forme de marche à quatre pattes; c'est un apprentissage de sensations pour ensuite réaliser des sauts comme le passé-chat (on saute par dessus un obstacle, banc ou barrière, en posant les mains et en atterrissant de l'autre côté).

GTao: Qu'est ce qui, selon vous, définirait l'ADD en quelques mots?

C. B. & T. T.: L'équilibre pour soi. Se remettre en place. Confiance en soi. Vivre l'instant, être présent. Le partage. Tu ne peux rien faire sans quelqu'un même si tu fais les choses pour toi, tu ne peux pas le faire seul.

*Yamakasi, film d'Ariel Zeitoun, scénario de Luc Besson - 2001.

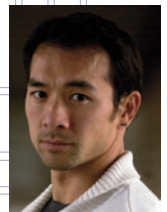
Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60

Je vis le mouvement et je me sens libre.

PORTRAITS

Les fondateurs des Yamakasi sont Yann Hnautra, Châu Belle, Laurent Piemontesi, Guylain N'Guba Boyeke et Williams Belle. Ils ont co-créé l'ADD Academy, un programme pédagogique global conçu et développé par Majestic Force.

Châu Belle est comédien, spécialiste en arts martiaux, Chorégraphe et coordinateur de cascades au sein de Majestic Force.



Tony Thich, professeur au sein de l'ADD Academy, représente la nouvelle génération.



www.add-academy.com
www.majesticforce.com