



# HAPKIDO JIN JUNG KWAN

## 합기도 진중관

Art martial traditionnel coréen

---



## Origines du Hapkido

Le Hapkido est un art martial traditionnel coréen *d'autodéfense*. Il tire ses origines de techniques vieilles de plusieurs siècles.

Pour preuve, dans les années 1950, près de la frontière nord-coréenne, des peintures de techniques martiales ont été retrouvées dans une grotte protégée : le Roi Deva protégeant le Bouddha.



Le Roi Deva – Emblème JJK



*Lee Chang Soo*  
*Né en 1950, 9<sup>ème</sup> Dan JJK*  
*Débute sa pratique en*  
*1964*

Maître Choi Yong Sul (1904-1986) fût un personnage très influent dans les arts martiaux coréens. Lors de l'invasion japonaise, il s'est exilé au Japon et s'est initié aux arts martiaux japonais. Plus spécifiquement à l'art du Daitoryu Aikijujutsu (luxations) enseigné par Maître Takeda Sogaku. Il revint ensuite en Corée où il décida d'enseigner son art.

Un de ses élèves direct est le Grand Maître Ji Han Jae (né en 1936, vivant aux E-U, acteur notamment du film « Game of Dead » en 1978 avec Bruce Lee).

Ce dernier additionnera aux enseignements de Maître Takeda, des techniques de moines Taoïstes (Le Taekkyon : premier art martial en Corée, spécialiste des coups de pied), les armes traditionnelles coréennes et la méditation. En 1956, il baptisera alors son art « Hapkido ».

La première génération d'élèves de Maître Ji Han Jae aboutira à de nombreuses ouvertures d'écoles dans toute la Corée, chacune se différenciera par son propre style technique et son intensité.

L'une d'elles sera baptisée Jin Jung Kwan en 1964 puis sera développée par le **Grand Maître Lee Chang Soo**, légende vivante du Hapkido.

HAP : l'harmonie entre le corps et l'esprit

KI : l'énergie vitale présente en chacun de nous

DO : la voie, le chemin initiatique



## L'école: Jin Jung Kwan (JJK)

Le style JJK peut être traduit comme « l'école de l'enseignement véritable ». En effet, cette école ne subit aucun changement et ne modifie aucun contenu technique.

Ce style de Hapkido se veut avant tout être traditionnel et veille à l'authenticité du Hapkido JJK originel, tel qu'il fût enseigné depuis sa création. Ceci explique en partie pourquoi il demeure encore peu connu.

L'école JJK se distingue par l'utilisation de techniques courtes et rapides (percussions, projections et luxations). C'est pour cette raison que cette école a notamment été adoptée à l'époque par certaines sections de polices coréennes comme les forces spéciales (SWAT), formées notamment par le Grand Maître Lee Chang Soo.

Le Hapkido JJK ne compte pas moins de **3800 techniques** dont seuls quelques maîtres dans le monde ont le privilège de les maîtriser. L'apprentissage technique est très structuré et évolue par grade. Tout le monde peut pratiquer cet art martial.

Les entraînements sont dynamiques et comprennent une partie physique soutenue. Voici les principaux ateliers de travail :

- *Dan Jon Ho Heub* : **respirations abdominales**
- *Jumbi Hundong* : **échauffement de base** (étirements, renforcement et mobilité)
- *Bal chagi* : **coups de pieds** (simples/multiples, retournés, sautés,...)
- *Kwon sul* : **frappes avec les membres supérieurs** (attaques spécifiques)
- *Nak bop sool* : **chutes** (sur place, roulées, sautées, hauteur, longueur,...)
- *Ho shin sool* : **auto-défense** (frappes, clefs, projections, travail d'armes,...)

La pratique du Hapkido JJK est un long chemin et demande force et persévérance, telle est la philosophie de l'école Jin Jung Kwan.

### « JI IN KANG »

Être fort et persévérant dans la voie que l'on a choisie

*Pour être un pratiquant de hapkido JJK, le Grand Maître Lee Chang Soo exige que l'esprit et le cœur doivent être prédominants, et que viendra ensuite la technique...*

Une partie de son histoire en vidéo :  
<https://www.youtube.com/watch?v=L7luLNWQ-Jk>

## Structure – développement

Les clubs européens et la Suisse sont gérés par la World Hapkido Jin Jung Association (WHJJA), directement rattachée à la fédération coréenne de hapkido basée à Séoul.



En Europe, notre pratique est encadrée par *Maître Raphaël Couet* (7ème Dan JJK), qui en est le directeur technique. Il est lui-même un élève direct du Grand Maître Lee Chang Soo.

Maître Couet fût le premier étranger à intégrer l'équipe nationale de démonstration coréenne et est l'un rare maître dans le monde à maîtriser toutes les techniques du Hapkido JJK.

Depuis plusieurs années, il dirige une école des cadres dont chaque professeur de la JJK bénéficie afin de poursuivre leur apprentissage. Ces formations permettent de maintenir notre objectif. Celui-ci étant de maintenir une authenticité technique, une harmonie des valeurs entre les clubs à travers l'Europe et de travailler la structure de notre enseignement.

Ce sont notamment des moments de partage, d'amitié mais surtout de travail, regroupant plusieurs pays et régions différentes. Notre structure permet de faire venir chaque année le Grand Maître durant deux mois pour une tournée européenne des clubs.

Actuellement, cette école compte plus de 60 « Dojang » (clubs) en Corée du Sud sans compter ceux à travers le monde : France, Pays-Bas, Corse, Espagne, Portugal, Canada, Hongrie, Polynésie Française, Russie, Brésil, Maroc, Italie.... et **maintenant le premier club à Genève.**



*Maître Couet et le GM Lee Chang Soo  
en Corée du Sud*

*Son premier voyage – 1999*

*Plus de 40 voyages ont suivis depuis la  
rencontre avec son maître*

## En Suisse – notre association

L'association suisse de Hapkido JJK fût fondée en 2013 et accueillie la même année par l'Académie d'arts martiaux et de sports de combat du **Shinbudo**, basée à Onex. Elle représente donc *la seule école Jin Jung Kwan en Suisse*.



Le Président de l'académie Monsieur Giuseppe Fincati, fort d'expérience martiale et très actif pour les arts martiaux à Genève, nous a fait confiance et nous aide à développer la JJK à Genève.

Notre section dispense de cours adultes à partir de 16 ans (3x/semaine), de cours enfants (2x/semaine) et pour les adolescents (2x/semaine). Nous faisons également un cours spécial pour les ceintures noires. Notre groupe d'environ 50 personnes est composé d'un public très hétérogène et de profils sportifs très divers.

Nous sommes très actifs en terme de représentation et nous avons effectué plusieurs démonstrations sur le canton de Genève et aux alentours, notamment :

- Deux éditions du Festival « plaine de jeune » à Plainpalais
- Fête des 50 ans du journal de l'Onesien
- Festival interculturel du manège d'Onex
- Fête des 50 ans de la Police municipale d'Onex
- Journée Onex bouge
- Les RDV du Lac
- Course associative « Race for Gift »
- Journée découverte des cultures à l'Uni Mail
- Et plus d'une dizaine de « virades de l'espoir » en France voisine durant lesquelles notre association à participé activement.

En 2016, Dimitri et l'un de ses élèves (Jérémy Dervillez) sont allés représenter Genève et la Suisse aux « *World Martial Arts Masterships* », un championnat d'arts martiaux réunissant plus de 2000 athlètes et 140 nations différentes sous 15 disciplines, dont le Hapkido.

Un résultat inattendu avec une 2<sup>ème</sup> place pour Dimitri en catégorie techniques de défense sur armes et une 3<sup>ème</sup> place en catégorie de combat. Suite à ces résultats, nous avons pu passer sur RTS Sport pour un reportage sur notre activité.

Lien pour la vidéo RTS Sport :

<https://www.rts.ch/play/tv/sport-dimanche/video/le-hapkido-art-martial-dautodefense-se-developpe-en-suisse?id=8077303>



Durant sa tournée européenne, le GM Lee Chang Soo nous a fait l'honneur de venir deux fois à Genève. Deux jours avant le stage, il me dit en coréen : « *je viens à Genève la veille du séminaire pour faire un entraînement dans ton club et tu me feras ensuite visiter la ville* ». Je vous laisse imaginer la suite. Il est donc venu un samedi matin à Onex. Il me faudrait plusieurs pages pour décrire cela...

---

Première visite du GM Lee Chang Soo en Suisse, décembre 2016 à Meyrin



---

Deuxième séminaire du GM Lee Chang Soo en Suisse, décembre 2017 à Carouge



#### Notre structure associative

Julie Dutoit :	présidente
Dimitri Berthet :	trésorier et directeur technique
Mélanie Gury :	secrétaire
Siège social de l'association :	22 rue St-Joseph, 1227 Carouge

## Les enfants du Hapkido JJK

Nous enseignons également notre discipline aux enfants, répartis dans deux catégories distinctes. La **catégorie des tous petits**, où nous accueillons les enfants de 6 à 10 ans.

Ils sont pratiquants d'une discipline qui fournit un apprentissage corporel et technique. Les entraînements se composent des mêmes ateliers de travail que ceux enseignés aux adolescents et adultes. Ils sont simplement adaptés en intensité et en techniques.

Dès l'âge de 11 ans et, jusqu'à l'âge de 15 ans, nos jeunes pratiquants évoluent dans la **catégorie des adolescents**.

Les entraînements se veulent beaucoup plus intenses physiquement et plus riches techniquement. Nous les préparons ainsi à leur passage dans les cours adultes qui se fait dès l'âge de 16 ans.

Chaque fin de saison, au mois de Juin, les élèves sont tous conviés à venir passer leur grade et à être évalués sur l'ensemble du travail fourni tout au long de l'année.



**Léa, 8 ans**

**Démonstration à Onex**

Ils ont également l'opportunité de participer à diverses démonstrations lors d'évènements publics. Un bel exercice pour eux, qui leur demande du courage. Et, l'occasion pour les parents de voir l'évolution de leurs enfants et se rendre compte du travail effectué durant les entraînements.

Au-delà de l'aspect physique de l'art martial, nous mettons un point d'honneur à leur inculquer des valeurs qui sont fondamentales à l'apprentissage d'une telle pratique.

Ces valeurs, telles que **le respect, le partage et la discipline** leurs sont enseignées lors de chaque cours. Nous encourageons tous nos élèves à les appliquer durant les entraînements ainsi que dans leur vie de tous les jours. L'obéissance à leurs parents, l'aide à un ami en difficulté, l'envie de toujours en apprendre d'avantage et de vouloir s'améliorer notamment.

Julie est 2<sup>ème</sup> Dan JJK. Elle est présente depuis 2013 au sein du club et assure l'enseignement des cours enfants et adolescents, ainsi que certains cours adultes.

Elle a participé à quatre voyages en Corée du Sud notamment pour se former et passer ses grades.



## Les voyages en Corée du Sud

Chaque année est organisé un stage à Séoul dans le Dojang du Grand Maître Lee Chang Soo. Deux semaines intensives de Hapkido JJK, à raison de deux à trois séances par jour.



S'il est important pour nous de nous y rendre chaque année, c'est effectivement pour nous entraîner dur. Cela contribue énormément à l'amélioration de nos capacités physiques et mentales. Mais nous y allons surtout à la recherche de l'authenticité de notre art martial et de son identité, comme à la recherche d'un trésor.

Toutes ces choses qui ne s'apprennent ni sur un tapis, ni dans un livre. Immergés à 100% dans la culture Coréenne et dans son mode de vie, qui est totalement différent du monde occidental. C'est lors de ces voyages que nous nous rendons compte à quel point il y a beaucoup plus à aller chercher dans ce beau pays.

La Corée du Sud est un pays qui a une riche histoire. La ville de Séoul regorge de musées, de temples bouddhistes et la visite des palais nous plonge directement dans une dynastie lointaine. Cette ville impressionne d'ailleurs pour sa mixité. Un parfait mélange entre le 21<sup>ème</sup> siècle avec toutes les meilleures technologies et ces quartiers, rues et lieux historiques qui semblent avoir évolués hors du temps.



*L'équipe du club composée notamment de Julie et Dimitri à Séoul en 2015. Après une journée d'entraînement intensive, un barbecue coréen est mérité.*

*Il y a également plusieurs pratiquants venant d'autres pays.*

C'est avec passion et sans aucune lassitude que le Grand Maître nous donne tous les cours lors de ces deux semaines de stage. Son humilité et sa disponibilité auprès des vrais pratiquants le distingue de tous.

Nous invitons tous nos élèves, débutants comme avancés, à pouvoir faire cette incroyable expérience d'eux-mêmes. C'est quelque chose à vivre et ressentir avec son corps, son âme et par-dessus tout avec son cœur.

*Une vidéo proposant des points de vue de la ville, avec quelques notions de Jin Jung Kwan...*

<https://www.youtube.com/watch?v=xgv1w0Y8KQI>

*Vidéo faite par Mickael Pipier, design by Mogoproductio*



## Jin Jung Kwan et forces de sécurité

Par ailleurs, notre école participe à la formation de plusieurs métiers de la sécurité. Maître Raphaël Couet effectue plusieurs stages ponctuels pour des forces de polices diverses. Le Grand Maître Lee Chang Soo fût notamment à l'époque formateur au sein des forces spéciales en Corée. Voici quelques exemples :



Grand Maître Lee Chang Soo  
Maître Raphaël Couet  
**Formation à la légion étrangère**

Calvi en Corse, 2016

*(J'ai eu l'occasion d'aller y faire une démonstration la même année, un autre monde...)*



Grand Maître Lee Chang Soo

Maître Raphaël Couet

**2<sup>ème</sup> Formation des Gardes-frontières**

Genève (Bardonnex), 2017

*(Présence de Dimitri)*



Maître Raphaël Couet

**Formation à la police nationale**

Barcelone, 2018

*(Présence de Dimitri)*



Grand Maître Lee Chang Soo

**Swat Team coréenne**

Séoul, 2000

*(J'ai eu le privilège de visiter leur camp en 2016, un autre monde...)*

## Biographie express

### Dimitri Berthet

33 ans, 1 enfant

Directeur technique en Suisse pour la discipline

Grade : 3<sup>ème</sup> Dan

Profession : diététicien – enseignant (HES-SO)



Dimitri a travaillé plusieurs années comme diététicien en milieu hospitalier avant de devenir chargé de cours pour la Haute Ecole de Santé de Genève. Il est spécialisé en nutrition du sportif et exerce comme diététicien du sport chez *MandA Sport Agency Geneva*.

Dimitri est également étudiant Master en formation d'adultes à la faculté de psychologie et des sciences de l'éducation à l'Université de Genève.

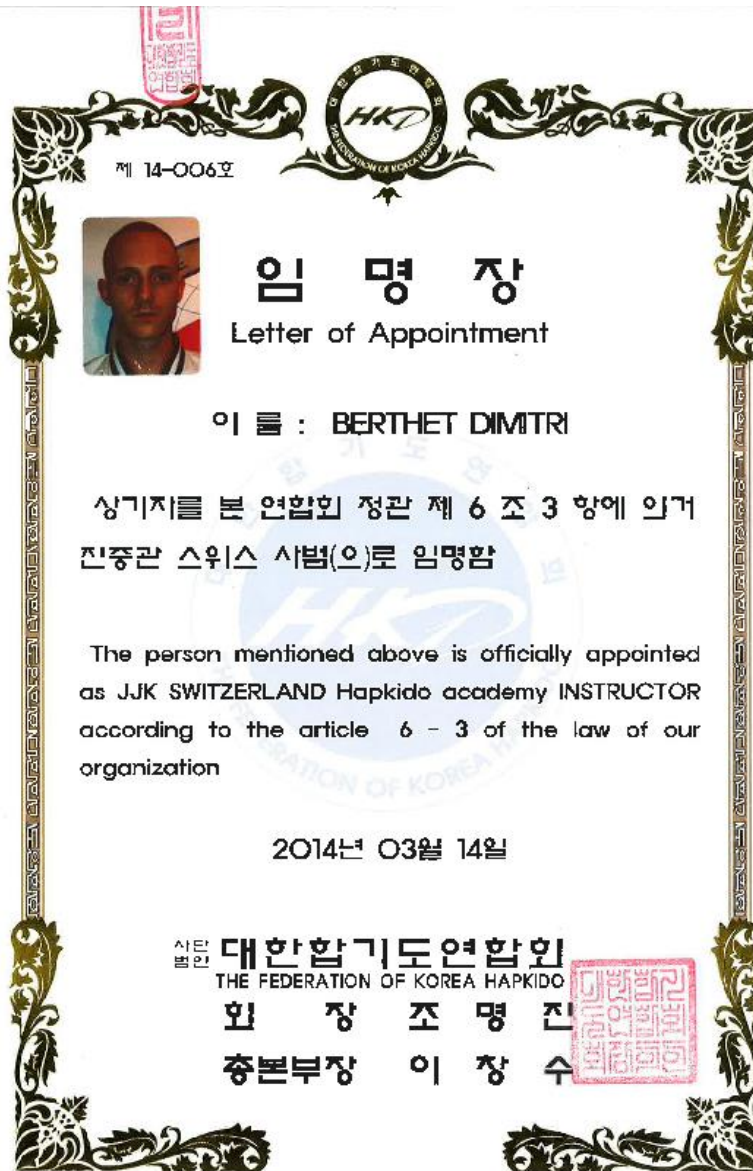
Il a commencé le Hapkido JJK en 2008 et fût nommé par le GM Lee Chang Soo comme directeur technique et représentant pour la Suisse en 2014.

Afin de poursuivre son perfectionnement, il participe à tous les stages donnés en Europe et se rend chaque année en Corée du Sud (12 voyages depuis 2012) pour les stages intensifs en présence des grands maîtres de la JJK. Il fait également partie de l'école des cadres en Europe et représente régulièrement la discipline dans l'équipe de démonstration officielle européenne.

Dimitri suit également régulièrement des cours de coréen et notre club collabore étroitement avec l'association Suisse-Corée (ASAMCO), une association permettant notamment de faire découvrir la culture coréenne.



*Le GM Lee Chang Soo me remettant la ceinture noire en 2013 en Corée du Sud, sous l'œil attentif de mon Maître, Raphaël Couet, qui m'a porté jusque-là...*



**Federation of Korea Hapkido**

Nomination officielle comme représentant national pour la JJK

## Contact et informations

### Notre site

<https://hapkidojjksuisse.com>

### Site de la WHJJA

<http://world-jjk.com>

### Boutique JJK

<https://hapkidoshop.com>

**Association suisse de Hapkido JJK**  
Dimitri Berthet, directeur technique



22 rue St-Joseph

1227 Carouge

+41 78 718 68 95

[dimitri.berthet@gmail.com](mailto:dimitri.berthet@gmail.com)

