

Alessi Claudio Lino



A L C
L'Art du Libre Combat

message

A L C - L'Art du Libre Combat

Reconnu par la fédération Suisse de Kick Boxing
et Arts Martiaux F.S.K.A.M.A.



Claudio Alessi

***“Pour que les Arts Martiaux
et Sports de Combat
deviennent un élément
majeur dans une vie pleine
de respect et de foi !”***

Toutes informations (compétitions, stages et autres):

Art Martial Sport Production

case postale 150
1211 Genève 16
Suisse
Tél : +41 79 200 94 58
www.alc-world.org
alc_world@hotmail.com

Liberté, c'est le message et la philosophie de base de l'ALC.

Il correspond à une recherche personnelle pour que chaque élève progresse dans son idéal martial.

“L'Art du Libre Combat” est une route que tu vas suivre, afin de trouver ton propre chemin, tout en remplissant ton esprit de bagages physiques et psychiques très précieux. “L'Art du Libre Combat” et “TOI”, vous ne formerez de manière très naturelle **qu'un**.

La recherche personnelle prime par rapport à l'enseignement codifié.

“L'Art du Libre Combat”, c'est l'amalgame de différents Arts Martiaux et Sports de Combat, venant de différents pays, et, enseignant d'autres cultures, sons et mouvements. Une vie différente, parfois inhabituelle et inconnue. Tous les Sports de Combat forment notre grande famille.

D'en faire partie est une grande responsabilité, un enrichissement personnel et un honneur pour le propre corps et l'âme.

Les points fondamentaux de l'ALC

méthode d'entraînement de l'ALC

"Pour maîtriser une distance, elle doit être sans limite."



Les cinq distances

Ces distances sont parties intégrantes de la vie de tous les jours. On les retrouve en conduisant notre véhicule, en allant faire les courses, en rencontrant des amis.

Une multitude de circonstances font appel à ces distances. Dans la pratique de l'ALC, les cinq distances sont primordiales et les fondations solides d'un apprentissage de la vie.

Elles se confondent dans l'univers et appartiennent au régime intérieur de chacun., qui, pour se nourrir, font appel à l'étude et à une grande compréhension du temps qui passe.

- distance de poing
- distance de jambes
- distance de corps à corps
- distance de sol
- distance de l'invisible

Méthodologie

Le travail des 5 distances demande réflexion, de part sa complexité technique, physique et spirituelle.

Nous passons du corps à corps aux poings, aux jambes, au sol et au vide.

Les 5 distances sont d'abord dissociées et associées en fin de cycle.

Un cycle dure 4 semaines. Nous travaillons une distance par semaine. A la fin de la 4ème semaine, nous entamons le travail, basé sur les 5 distances, et ce pour une durée de 4 semaines. Selon ce schéma, nous répétons tout au long de l'année, cette méthode de travail.

La 5ème distance est particulière. Elle est le vide que l'on retrouve dans chaque distance, avant, pendant et après l'action méditative ou combative.

En étudiant toutes ces distances, **on aborde tout naturellement l'étude de différents arts martiaux et sports de combat**, sans bien évidemment devenir expert de telle ou telle discipline, mais **en étant le plus complet**, avec le maximum de bagage assimilable individuellement, pour une meilleure compréhension sur le plan **spirituel** et **physique**.



La tenue de l'ALC

Le Kimono blanc est la tenue du pratiquant de l'ALC. La ceinture est de la couleur correspondant au grade de chacun. Une broderie avec les couleurs des 5 éléments est apposée sur la veste, côté coeur.

En respectant la tenue dans toutes les circonstances, on fait preuve de respect envers l'Art pratiqué et les anciens, enseignants de la vie, à travers notamment "L'Art du Libre Combat".

Les armes

Toutes les armes permettant l'évasion du corps et de l'esprit sont tolérées.

L'arme choisie par l'élève prolongera son action afin d'atteindre un but précis. L'arme la plus puissante restera néanmoins la domination de son intérieur, le respect de soi-même et de son adversaire.

La casse

La casse de matériaux tels que les tuiles, les briques, les bouteilles, le bois et bien d'autres, font partie du travail de recherche et doit être accompli avec une grande coordination entre l'esprit et la matière.

L'ALC et la compétition

Il n'y a pas de compétition de l'ALC, mais il existe, de part le monde, d'innombrables compétitions de "combat libre", "vale tudo", "free fight" etc.

Les pratiquants de l'ALC ont le choix de s'orienter, s'ils veulent faire de la compétition, dans le domaine souhaité.

Que se soit en karaté, full contact, boxe etc., nous mettrons en place une préparation spécifique, adaptée à la discipline et à la compétition choisie.

les grades de l'ALC



La distinction de fait par la couleur de la ceinture. Chaque grade a sa propre couleur et l'élève passera les divers examens.

Pour les grades supérieurs, des barrettes correspondant aux couleurs des 5 éléments seront brodées sur la ceinture noire.

Une échelle de résistance est appliquée pour l'ensemble des divers niveaux.

Les couleurs sont les suivantes :

- Blanche
- Jaune
- Orange
- Verte
- Bleue
- Marron
- Noire*

**La ceinture noire est composée d'éléments, allant de 1 à 5.*

La ceinture noire est le grade suprême et correspond à une longue étude martiale qui n'est toutefois pas encore terminée. Ce grade est le premier pavé pour la construction d'une route.

L'évolution se fera au fil des ans et aura pour but l'étude fondamentale des 5 éléments correspondant aux 5 distances. Des révisions périodiques seront effectuées, afin d'attribuer des grades supérieurs prénommés "élément", pour atteindre la ceinture noire 5ème élément, et devenir ainsi l'ambassadeur de l'immortalité de l'ALC.

les ceintures



Blanche

Il n'y a pas d'examen pour ce grade.

C'est faire le premier pas. Accepter de faire partie de cette grande famille, à la fois extrêmement physique et spirituelle.

Accepter d'être plus mauvais que l'autre, meilleur que lui, mais surtout être en parfaite harmonie avec soi-même et son entourage.

Sans contrainte, sans obligation, mais en jouissant d'une grande liberté. Celle de l'ALC.

Jaune

L'examen est porté sur la technique de base.

Présentation gestuelle

- Travail des jambes, travail général de sol et autres.

Niveau physique

- 30 pompes (hommes) – 10 pompes (femmes)
- des abdominaux

Orange

L'examen vérifiera la technique de base des poings, pieds et mains, le travail des positions diverses, travail de frappe au pao, travail au sol.

Présentation gestuelle

Effectuer une présentation gestuelle de mouvements avec explications.

Niveau physique

Selon examen général, niveau de résistance 6/10.

Verte

L'examen est basé sur la technique des poings et des jambes, au sol, clefs de bras, prises d'immobilisation par poings et jambes. . Travail de combat debout et sol.

Présentations gestuelles

Deux présentations gestuelles, avec explications.

Niveau physique

Selon examen général, niveau de résistance 7/10, frappe au pao.

Bleue

L'examen est porté sur toutes les techniques apprises. Expliquer le ressenti par rapport aux techniques.

Il y aura un travail au sol, debout, de la frappe au poing, jambes, mains, sur pao et sac. Choix d'une arme. Se rajoute aussi la casse.

L'élève devra combattre dans les cinq distances. Corps à corps avec jambes, poings et l'invisible, un combat au sol.

Présentations gestuelles

Trois présentations gestuelles avec explications sont demandées.

Niveau physique

Selon examen général, niveau de résistance 8/10.



Marron

L'examen est porté sur toutes les techniques de base, toutes les créations avec explications.

Travail de réflexe sur pao, travail de sac, travail de jambes, travail de poings, travail au sol, travail de l'esprit.

Présentations gestuelles

Quatre présentations gestuelles sont demandées avec explications, combat (compétition au choix), casse de matériaux, armes au choix.

Toute idée de création de l'art dans l'art.

Niveau physique

Selon examen général, niveau de résistance 9/10

Remplace éventuellement le professeur si il est absent.

Noire

L'examen reprend toutes les techniques de base, toutes les créations avec explications, travail des cinq distances, au sol, les jambes, au corps à corps, au poing et l'invisible. Travail de casse. Connaissance des points vitaux.

Combat

Dix combats de suite avec des élèves avancés sont demandés.

Présentations gestuelles

Cinq présentations gestuelles avec explications sont demandées, casse de matériaux au choix, armes au choix. Toutes autres créations individuelles avec explications.

Niveau physique

Selon examen général, niveau de résistance 10/10. Travail de résistance physique et psychique.

Travail écrit

Conférence détaillée sur les Arts Martiaux au choix, écrit du ressenti par rapport à l'Art du Libre Combat.

Pédagogie

Donner un cours complet aux élèves pendant 2 heures.

Oral

Historique oral et fonctionnel complet sur les années à pratiquer l'Art du libre combat.

Pendant la journée de l'examen, le professeur fondateur peut demander à tout moment à l'élève des créations de toutes sortes, qu'elles soient orales, physiques ou techniques.

grades supérieurs

上級段



Ceinture noire - premier élément

Élément terre - couleur marron- distance sol

Examen : présentation générale de distance de sol

La distance de sol adhère à cette terre pour ne faire qu'une alliance compacte, appliquant une liberté totale de mouvement.



Ceinture noire - deuxième élément

Élément eau - couleur verte - distance corps à corps

Examen : travail général de distance de corps à corps

L'eau et la distance de corps à corps s'entremêlent pour ne former qu'une vague afin d'atteindre un but précis : l'approche compacte d'une efficacité sans recul.



Ceinture noire - troisième élément
Élément feu - couleur rouge - distance de jambes
Examen : travail des techniques de jambes

Ne laisse pas le feu atteindre tes jambes, utilise-le comme allié. Ensemble vous formerez une flamme qui ne s'éteindra jamais.



Ceinture noire - quatrième élément
Élément vent - couleur jaune - distance poing
Examen : les techniques de poing

Le vent et les poings ont pour but d'approcher la vitesse maximum afin d'être le plus impalpable possible.



Ceinture noire - cinquième élément
Élément invisible - couleur bleue - distance de l'invisible
Examen: totalité des distances - esprit et tous les éléments

La totalité des distances et les cinq éléments ne forment qu'une chose qui, sans cette chose, n'est nulle chose.



les grades pour les enfants



L'examen pour l'obtention d'une ceinture de couleur est le même que pour les adultes, en tenant compte des capacités physiques et intellectuelles des enfants. Les grades sont les suivants:

- **jaune** : 1ère, 2ème et 3ème barrette
- **orange** : 1ère, 2ème, 3ème et 4ème barrette
- **verte** : 1ère, 2ème, 3ème, 4ème et 5ème barrette

ensuite, la progression continue comme celle des adultes, respectivement:

- **bleue**
- **marron**
- **noire**

Les barrettes sur les ceintures sont noires. Elles permettent d'évaluer les progrès techniques, gestuels, physiques etc., en se basant sur le même examen correspondant à la couleur de la ceinture.

les dictons à méditer

L'élève de l'ALC a pour but de voyager à travers les arts sans jamais oublier ses origines. Le but de son voyage est le plein respect de la liberté de l'ALC.

A tous les chemins qui seront voie et créeront des routes.

SOYEZ LIBRE !

Claudio Alessi

座
禪

Du corps à l'art

- Si ton adversaire est plus fort que toi, cela ne veut pas dire que tu es plus faible.
- Le résultat d'un combat se trouve dans la réalisation de tes actes.
- Le potentiel de ton énergie est un capital dont il ne faut pas dépenser les intérêts.
- Le hasard ne favorise que les mieux préparés.
- Il vaut mieux allumer une chandelle que maudire l'obscurité.
- On gagne et puis après, on voit.
- L'amphore garde longtemps après l'odeur du premier vin qu'elle a contenu.
- Quand le destin veut que tu sois enclume prend patience, et lorsque tu es marteau, alors frappe.
- Le pouvoir sur autrui, c'est la Puissance, et le pouvoir sur soi-même, la Liberté.
- La difficulté attire l'homme de caractère, car c'est en l'étreignant qu'il se révèle à lui-même.

漸次

De l'art au mental

- Un bon maître n'est pas celui qui fournit les bonnes réponses, mais celui qui pose les bonnes questions.
- Si tu agis avant de penser, tu éveilleras en toi l'instinct.
- La distance qui te sépare de ton adversaire est souvent invisible. Pour la contrôler, il faut la rendre visible. Pour la rendre visible, il faut annuler ton sentiment de non contrôle et en tout temps être en complète harmonie avec ton corps et ton esprit.
- La distance est un espace qui occupe une place indéterminée dans l'univers.
- Il faut tuer l'égoïsme pour obtenir la naissance de l'idéal spirituel.
- La valeur d'une chose dépend des efforts qu'elle vous a coûté.
- Ce qui vaut la peine d'être fait vaut la peine d'être bien fait.
- La solitude est une souffrance, mais c'est dans ces moments-là qu'un homme se construit.
- Ne coupez pas ce que vous ne pouvez pas dénouer.
- Rien n'est impossible à qui est animé par la volonté et la foi.
- L'instinct, c'est tout sentiment et tout acte qui prévient la réflexion

Du mental à l'esprit

- L'expérience est comme une lanterne que l'on porte sur l'épaule. Elle n'éclaire que le chemin parcouru mais pas le chemin à parcourir.
- La superstition est le nom que donne les ignorants à leurs ignorances.
- La lumière est claire, la nuit est sombre, mais ta voie se trouve à l'intérieur de toi.
- Être conscient que l'on est ignorant est un grand pas vers le savoir.
- Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.
- La joie est en tout, il faut savoir l'extraire.
- Les mots qui ne sont pas prononcés sont les fleurs du silence.

L'Art du Libre Combat

L'ALC - Art du Libre Combat est une méthode est une école d'Arts Martiaux et de Sports de Combat. Elle a été créée à Genève en janvier 1994 par Claudio Alessi.

D'origine italienne, Claudio est né sous le signe du sagittaire dragon à Genève le 12 décembre 1964.

Il est passionné d'Arts Martiaux et de Sports de Combat dès son plus jeune âge. Sa passion le fait voyager aux quatre coins du globe et il est ouvert et réceptif pour toucher aux autres cultures. Ainsi il arrive à accepter tous les êtres (humains ou animaux, dangereux ou pacifiques) tels qu'ils sont.

Il a appris que TOUS les sentiments (!!!), propres ou étrangers, peuvent être dominés, notamment à travers ses sports favoris.

Claudio Alessi a participé à de nombreuses compétitions, démonstrations, concours et organisations de manifestations d'Arts Martiaux.

Son intérêt pour la parapsychologie et l'alliance avec le monde spirituel lui ont permis d'évoluer dans le bon sens de la vie et son vœux le plus cher aujourd'hui est de transmettre son savoir plus loin.

De ce souhait est né l'ALC - l'Art du Libre Combat.

