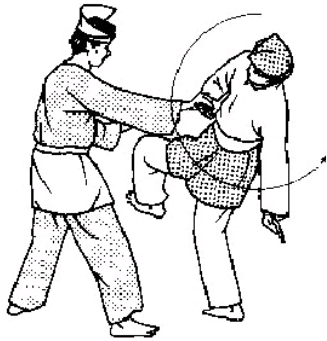


# Qu'est-ce que le Pencak Silat ?

## Qu'est-ce que le Pencak Silat ?

### Un peu d'histoire...

Le Pencak Silat est un art martial originaire d'Indonésie et de Malaisie, il puise sa source dans les plus anciennes techniques de combat d'extrême orient pratiquées bien avant l'ère chrétienne.



Vers le 14<sup>ème</sup> siècle, le général GADJAH MADA fit durcir les danses sacrées déjà existantes en danses guerrières enrichissant les techniques de combat à mains nues indigènes en un art martial structuré que l'on pratique avec ou sans armes. Le Pencak Silat a été importé en France au début des années 70 par Maître ADITYO HANAFI 7<sup>ème</sup> dan. L'école de Vélizy issue du style de Maître HANAFI existe maintenant depuis 17 ans. Elle était présente à tous les Festival d'arts Martiaux de la ville de Vélizy et a aussi participé à des compétitions aussi bien nationales qu'europpéennes.

### L'Art

La plupart des écoles de Pencak Silat incluent la self-défense (**bela diri**), les aspects artistiques (**seni**) et sportif (**olah raga**).

Le Silat se fonde particulièrement sur des principes physiques et techniques qui aident le pratiquant à se livrer au combat sans l'ombre d'un doute sur ce qu'il a à faire. Ces principes généraux sont basés sur l'efficacité physique et sur l'économie de mouvements. Ils facilitent l'assimilation par le pratiquant de l'infinité des variations des techniques de main vide. Toutes émanent d'un fond commun de racines techniques de l'art de la main vide.

Le Silat emploie donc les mouvements naturels du corps et développe équilibre, souplesse, rapidité et dynamisme pour celui qui le pratique. Il peut être purement pratiqué pour le sport et la santé, pour la beauté et l'esthétique de l'art ou pour la chance d'apprendre un des derniers systèmes martiaux au monde à rester complètement traditionnel.

Les pratiquants de Silat se servent de toutes les parties de leur corps pour faire des clés, briser des articulations, ou comme armes pour frapper. Un pratiquant entraîné doit facilement pouvoir effectuer la même torsion, la même clef en utilisant indifféremment son coude ou son épaule et ce, avec la même efficacité.



Naturellement le pratiquant du Pencak Silat classique devra apprendre à manier une série

d'armes traditionnelles telles que couteau, bâton, sabre court, Sarong (morceau d'étoffe) ou corde.



En fait l'usage de ces armes, ou de ces objets, existe et se fonde sur les mêmes principes techniques que ceux du système à mains nues, que ce soit les mouvements de main (**Jurus**) ou bien les déplacements (**Langkas**). Ainsi presque tout objet de l'environnement quotidien peut être utilisé pour renforcer une technique.

Mais c'est une fois que la méthode à mains nues est bien implantée dans l'esprit du pratiquant qu'on peut substituer aux techniques de main vide l'usage d'armes. L'adresse acquise pendant l'entraînement à mains nues est devenue inhérente au pratiquant.

En self-défense, le Silat utilise le milieu chaque fois que possible et considère qu'un agresseur apparemment désarmé peut toujours cacher une arme. Il faut donc surveiller très attentivement ses gestes. Les techniques de self-défense découlent des formes artistiques pratiquées seul ou à deux.

Un pratiquant de Pencak Silat est appelé **PESILAT**.

**Pencak** : (prononcer penchak) Mouvement du corps avec art.

**Silat** : Combat.

## LES HORAIRES :

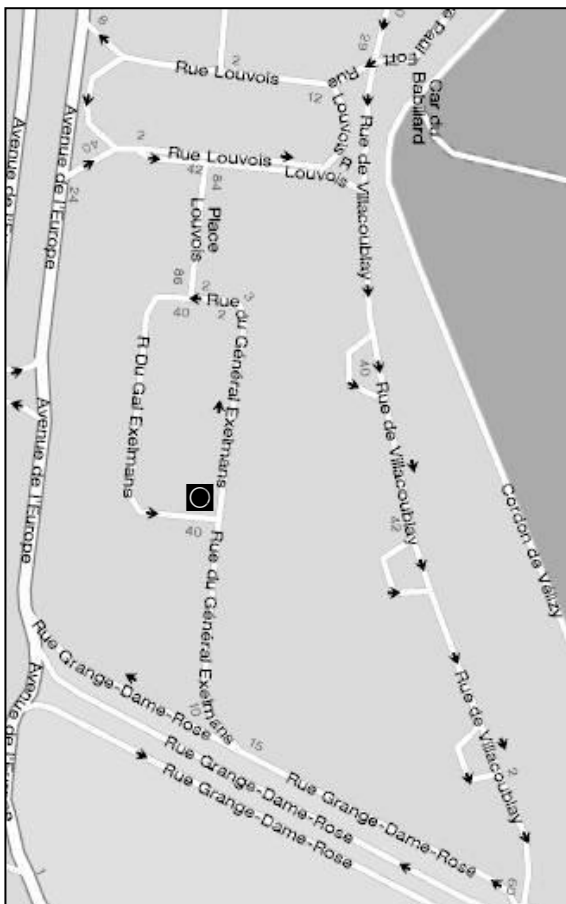
Les mardis et vendredis :

19h30 à 21h00 - Débutants

21h00 à 22h00 - Confirmés

## **DOJO PAGNOL**

9, rue Exelmans 78140 Vélizy



## TARIFS :

Adultes : 140 €

Mineurs : 70€

## Renseignements et inscriptions :

Mr Olivier KULTCHEYAN

06 60 21 15 51

<http://pencak.silat.bongkot.free.fr>

## DOCUMENTS A FOURNIR :

- 1 formulaire d'inscription,
- 1 certificat médical datant de moins de trois mois précisant « apte à la pratique des arts martiaux »,
- 2 photographies d'identité.



Respectons l'environnement,  
Ne me jetez pas sur la voie publique !

**PENCAK SILAT**  
Vélizy-Club



**SOUPLESSE !**

**RAPIDITE !**

**EFFICACITE !**

Club affilié à : **F.F. KARATÉ**  
et disciplines associées