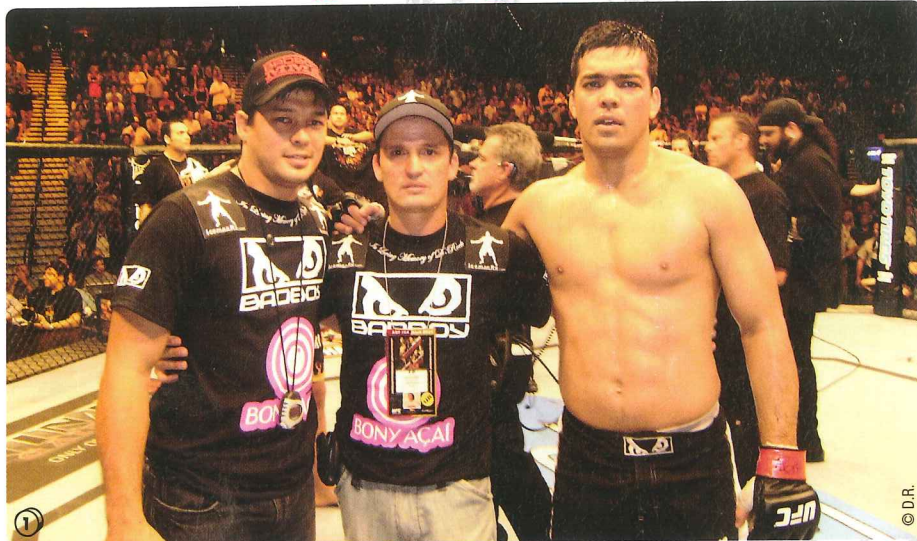


MMA Daniel Woirin Pieds et poings liés



Daniel Woirin entraîne deux cracks brésiliens, parmi les meilleurs strikers du MMA – le challenger vaincu Lyoto « Dragon » Machida et le champion Anderson « The Spider » Silva – deux Brésiliens aussi mortels en pieds qu'en poings. Il habite au Brésil, où il s'est forgé l'une des meilleures réputation qui soit comme entraîneur de Muay Thai spécialisé en MMA.

Tu peux nous rappeler brièvement ton parcours dans le Muay Thai et ta carrière d'entraîneur ?

J'ai commencé le Muay à l'âge de 13 ans avec Djamel Berrandou ou Roger Pashy. Après une vingtaine de combats et une blessure grave contre Kaled Hebieb, je suis resté 2 ans sans boxer et j'ai passé mon Brevet d'Etat d'éducateur sportif. J'ai commencé à me former comme entraîneur avec Mustapha Benattia et j'ai développé la boxe pieds/poings dans les écoles primaires pendant 3 ans. J'ai ensuite travaillé pour la FFMT à la commission éducative, aux passages de grades et j'ai fini par entraîner l'équipe de France.

Quand et pourquoi es-tu allé au Brésil ?

Ma femme est Brésilienne et j'ai toujours été attiré par ce pays, le climat ou les gens qui y vivent. J'y suis donc allé une année (en 1998), pour tâter le terrain. Et quatre ans plus tard, je m'y installais définitivement.

Qui as-tu entraîné depuis que tu vis là-bas ?

J'ai entraîné Ricardo Arona, avant son combat contre Sakuraba, l'équipe de la RFT pendant une année, la Black House, avec Lyoto Machida, Anderson Silva, Victor Belfort, Pedro Rizzo, Rogerio Minamoto,

Nino Schembri... Sans oublier le Français Mohamed Khacha.

Tu es plutôt poings ou jambes ?

Les deux armes combinées. C'est ce qui fait toute leur force et tout leur intérêt.

Un bon combattant de MMA peut-il se permettre de négliger l'une ou l'autre de ces percussions ?

En négligeant les jambes oui, c'est de l'ordre du possible. On en a de brillants exemples « sur pattes » avec Fedor, les frères Nogueira, Randy Couture, Quinton Jackson et compagnie. Négliger les poings en revanche n'est pas une option. Ce n'est plus possible aujourd'hui.

Quel est le minimum vital à connaître en poings ou en jambes pour combattre en MMA ?

En fait, le minimum vital est de savoir utiliser l'espace, de savoir techniquement se déplacer, pour trouver la bonne distance de frappe.

Peut-on se permettre les mêmes choses en MMA qu'en Muay Thai, quand on envoie les jambes ou les poings ?

Bien sûr tout est permis tout compte fait, c'est juste une question de confiance... Regarder Anderson Silva ! Ce type est capable de vous mettre K.O. avec n'importe quelle arme et n'importe quel cm² de son corps.

Vrais-tu des techniques de jambes ou d'Anglaise qui ont fait spécialement leur preuve en MMA ? Ou d'autres au contraire qui se sont révélées parfaitement inefficaces ?

Il n'y a pas de technique inefficace, c'est la manière et le timing qui comptent avant tout. Si vous utilisez la bonne arme au bon moment, vous serez efficace.

As-tu des enchaînements pieds/poings favoris ? Lesquels et pourquoi ?

Il faut privilégier les feintes, cela donne beaucoup plus d'incertitude lors des attaques.

C'est le combattant le plus doué que tu aies jamais entraîné ?

Oui sans aucun doute, lui et Lyoto Machida. Anderson est un prodige des variations techniques, doué d'une superbe agressivité sportive. Quant à Lyoto, ses déplacements et son explosivité sont d'une beauté sans nom.

Anderson Silva avait annoncé son désir d'affronter Roy Jones en boxe anglaise ? Que penses-tu de ses chances si un tel match venait à se monter ?

La probabilité pour Anderson de gagner resterait évidemment faible, puisqu'il ne combattrait pas dans la discipline pour laquelle il s'est toujours entraîné. Mais je ne miserais pas forcément contre lui, car tout est possible avec lui !

Penses-tu qu'on puisse devenir aussi efficace en jambes qu'en poings ?

Bien sûr, c'est juste une question d'entraînement. Personne ne détient la vérité en ce qui concerne le MMA et je trouve que le Muay Thai reste encore inexploité sur ce terrain-là. F.R.

① Daniel Woirin au milieu, avec Lyoto Machida à sa gauche, après sa victoire contre Tito Ortiz.

② Anderson Silva en short noir alors qu'il n'était encore que champion du Cage Rage.

