



THE ORIGINAL

# JUN FAN

WING CHUN DO

# GUNG FU

ARA  
03



La 1<sup>re</sup>  
méthode  
de combat de  
**BRUCE  
LEE**

Par *Sibok François Arambel*  
Représentant en France du Wing Chun Do, formé et certifié par James DeMile,  
élève de Bruce Lee à Seattle (USA)

Avec la collaboration de Claude Corse

— Editions EM —



## SOMMAIRE

Hommage	P. 2
Sommaire	P. 3
Avant-propos	P. 4
Les concepts	P. 12

Chapitre 1	Positions & déplacements	P. 21
Chapitre 2	Les techniques de mains	P. 27
Chapitre 3	La fluidité	P. 41
Chapitre 4	La sensibilité	P. 49
Chapitre 5	Les coups de pied	P. 63
Chapitre 6	Les attaques	P. 71
Chapitre 7	Self-défense	P. 79

Catalogue	P. 111
Crédits	P. 112

# THE ORIGINAL JUN FAN GUNG FU



Pour la première fois en France, voici rassemblés les principes de la toute première méthode de combat de Bruce Lee, enseignée par un héritier de l'inoubliable héros de « Opération Dragon ». Des techniques simples, pratiques et 100 % efficaces, qui instruiront les pratiquants d'arts martiaux et de self-défense, et séduiront les fans inconditionnels de Bruce Lee.



Arrivé à Seattle (USA) un peu par hasard comme Bruce en son temps, François Arambel se sent en harmonie avec son Jun Fan Gung Fu (avec un « g ») conçu bien avant qu'il devienne la plus grande star mondiale du cinéma d'arts martiaux. Bagarreur comme lui, il cite souvent Jun Fan Lee à propos de cet art de combat, imaginé à la fin des années 50, et mis en pratique avec des *streetfighters* convertis après l'avoir vu (et souvent délié) en démonstration : « Le Wing Chun Do que m'a enseigné James DeMile succède directement au Wing Chun classique que Jun Fan avait appris à Hong Kong, bien avant l'époque du Jeet Kune Do qui rendra Bruce Lee célèbre dans le

monde... Il s'agit d'une méthode de combat sans fioritures, orientée sur l'attaque permanente... »

Après le départ de Bruce Lee vers la Californie, Sijo DeMile continuera sur la voie tracée par son maître, qui fut surtout un ami. Il enverra François Arambel en Nouvelle-Zélande, à Hawaï et en Angleterre pour représenter la méthode de combat de Bruce Lee, que ses assistants appelaient tout simplement Bruce. Parmi eux, il retrouve souvent Jesse Glover, le premier élève de Bruce Lee, Leroy Garcia et Taky Kimura, qui n'ont pas oublié les séances de sparring avec l'impétueux James W. DeMile, dont le héros d'Opération Dragon disait que sa boxe était particulièrement redoutable, et qui garde à ce jour le plus rapide « one inch punch » du circuit...

Promu maître-professeur voilà dix ans, Sibok Arambel vous propose ici d'apprendre les concepts et les techniques qui forgeront la réputation d'invincibilité du Petit Dragon, avec des séries tout en images et commentées. « A chacun son Gung Fu, pourvu que l'esprit soit préservé » prévient-il. Reprenant les préceptes de son maître, Sibok Arambel vous invite à découvrir l'art authentique de Bruce Lee : « Mes actions sont simples, directes et non traditionnelles... J'enseigne le Chisao et le Trapping autour de quatre concepts de base : l'énergie, la fluidité, la vitesse et la puissance... Sans les comprendre, les techniques du Jun Fan Gung Fu ne sont que des gestes vides ! »



*Guitariste, chanteur de blues, François Arambel partage son temps entre les USA, son pays d'origine, et la région de Pau, où il enseigne le Wing Chun Do, nourri des redoutables techniques de combat du Petit Dragon que lui avait enseignées James W. DeMile, l'un des premiers élèves de Bruce Lee !*

ISBN : 978-2-907736-51-5



Collection dirigée par Claude Corse