

CLUBBING

Le MMA à la parisienne

CAMP 10



Vous voulez tout savoir sur le CAMP 10, ce repère de "free-fighters" situé en plein cœur de la capitale ? FightSport vous offre une visite guidée du club, orchestrée par le maître des lieux en personne : Denis Stutzinger.

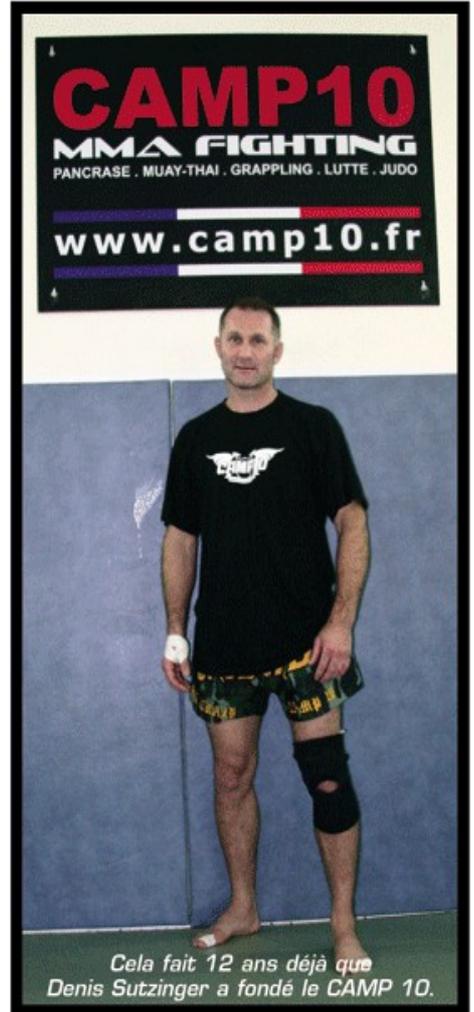
LE PROF

« A la base je suis karatéka, nous explique Denis Stutzinger, le fondateur de CAMP 10. J'ai débuté le karaté à 15 ans, et j'ai combattu dans ce style jusqu'à 30 ans. C'est à cet âge là que j'ai eu le "déclat". J'en avais marre de tous ces formes de combat trop "ritualisées", "aseptisées"... Ce n'était pas un type de combat qui me correspondait. Je me suis donc tourné vers le muay thaï. Je connaissais bien Jean-Marie (Merchet), qui était lui aussi pratiquant de karaté, et qui avait à l'époque un club de muay thaï

« Le MMA est un style à part entière, et non plus un mélange de styles »

qui tournait bien (et qui tourne toujours bien), Haute Tension. Je suis parti m'entraîner là-bas et deux ans plus tard, je passais Classe A. J'ai combattu en thaï jusqu'à 35 ans environ, puis les premières formes de combat libre sont arrivées en France. J'ai tout de suite accroché. J'ai remporté le Golden Trophy en 1999 alors que je n'avais que des connaissances basiques du sol. Ce n'est que vers 37 ans que j'ai commencé à m'entraîner sérieusement en grappling et en lutte.

J'ai toujours été un striker, et je me démerçais au sol en puissance, mais j'ai vite réalisé que le MMA était un style à part entière, et non plus une opposition de style comme à l'époque. Je suis donc reparti à zéro dans ce nouveau style. J'ai bouffé du sol pendant deux ans, délaissant un peu la boxe. Je suis parti m'entraîner au Japon et au Brésil... Je me suis "formé" tant bien que mal. Mais je me suis juste remis à niveau, je ne serais jamais un expert du sol. Ma prédominance reste la "frappe". Je me suis entraîné comme un dingue pendant 4 ans, et l'an dernier, j'ai décidé de repartir au combat. J'ai combattu en cage en Allemagne, et j'ai gagné par KO. J'ai un autre combat prévu en dé-



Anthony Avome, le prof de lutte du club.





cembre au GOW 4, puis j'ai le 100% Fight en janvier. Je vais encore me faire plaisir cette année, puis je vais m'arrêter... J'ai 43 ans maintenant. Sur une préparation de combat, je ne peux plus assurer comme quand j'avais 20 piges. Je traîne les blessures plus longtemps, les récupérations sont plus longues... L'envie est là, mais bon... L'idée c'était d'appliquer les techniques que j'avais bossé au sol, voir ce que ça donne, voir où j'en suis... J'ai vu. »

LE CLUB

« A l'époque où je m'entraînais chez Jean-Marie, je possédais déjà mon club... qui s'appelait déjà CAMP 10, pour Centre Arts Martiaux Paris 10. Je l'ai fondé en 1996. Au départ je n'y enseignais que du karaté et du self défense. J'ai ensuite ajouté des cours

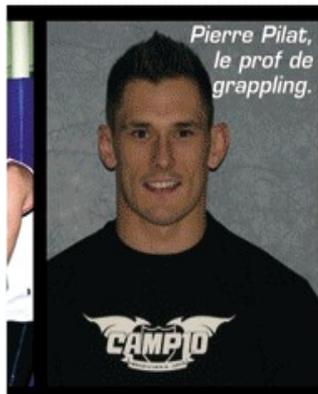
« J'ai monté les sections muay thaï et MMA il y a 5 ans. »

de judo, pour les enfants, puis quand est arrivé le combat libre, je me suis mis là dedans. J'ai monté les sections muay thaï et MMA il y a 5 ans.

LES COURS

« Nous avons une section MMA, et des "spécifiques" sol et lutte. La section MMA englobe les cours généraux : percussions, lutte, grappling et frappes au sol... Bref, tout ce qu'on peut trouver en MMA. Et au-delà de ça, pour entrer dans un perfectionnement bien spécifique, il y a deux cours par semaine de grappling avec Pierre Pilat, et deux cours de lutte avec Anthony Avome. Pierre est un très bon prof de grappling, très pédagogue et très compé-

tent. J'ai l'impression d'avoir plus progressé en un an avec lui qu'en trois ans ailleurs. En ce qui concerne Anthony (4 sélections olympique), je lui ai demandé de nous faire travailler une lutte adaptée au MMA. De la lutte libre avec 80% d'attaques dans les jambes, du travail de contre et de défense. Donc, le gars qui vient au CAMP 10 pour faire du MMA, a la possibilité de faire trois cours de MMA "génériques", plus deux spécifiques sol, plus deux spécifiques lutte, et encore deux créneaux cours libre où il peut bosser à son rythme et faire ses propres recherches... Il y a cours tous les jours, et il y a même des jours où il y a plusieurs cours. Il y a vraiment de quoi faire... »



Pierre Pilat,
le prof de
grappling.



INFOS PRATIQUES

CAMP 10

12 rue Bossuet
75010 Paris
Téléphone/Fax :
01 46 30 88 59
Courriel :
cam.paris10@free.fr

MMA :

Mardi 18h30-19h30
Mercredi 20h30-22h00
Jeudi 19h30-20h30

MMA/Grappling :

Lundi 20h30-22h00
Jeudi 20h30-22h00

MMA/Lutte :

Lundi 17h45-19h00
Jeudi 18h30-19h30

Muay Thai :

Lundi 19h-20h30
Mardi 20h30-22h00
Mercredi 19h00-20h30
Jeudi 15h00-16h15
Vendredi 18h30-19h45