



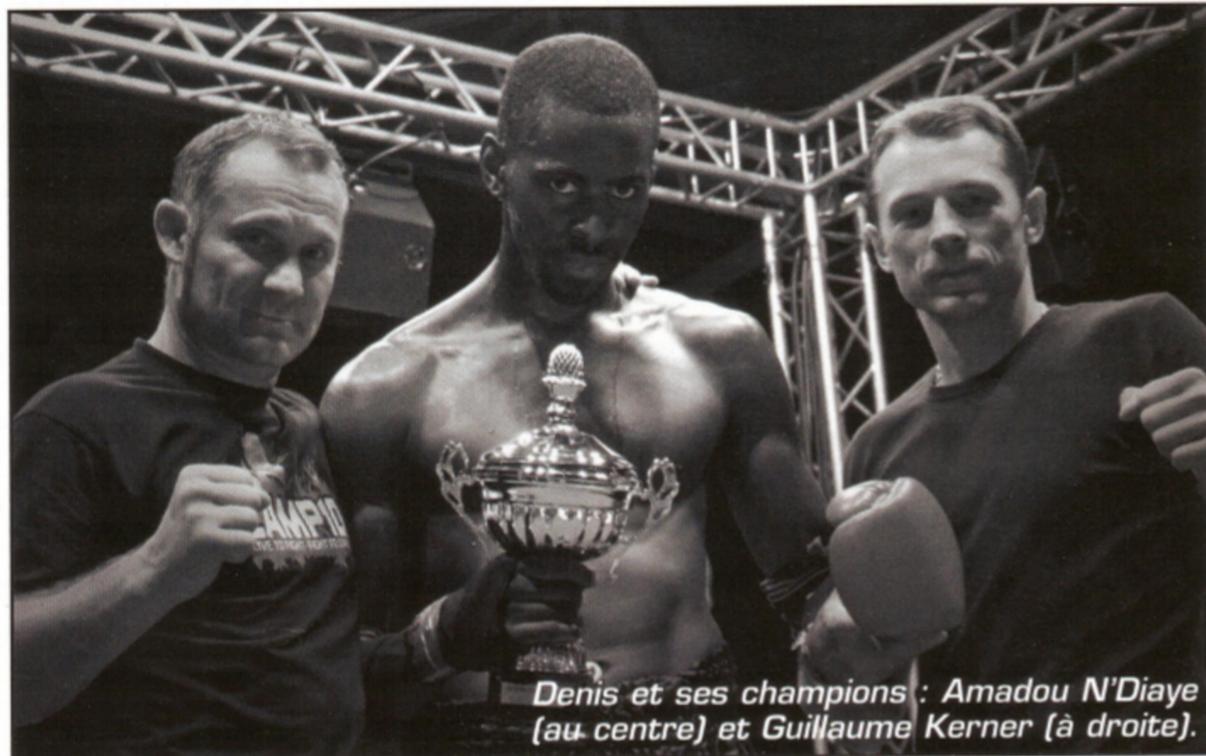
LES COULISSES DU CAMP 10

Au coeur de la capitale, le Camp 10 s'est forgé une belle notoriété dans les sports de contact. Cette académie est une remarquable école d'apprentissage qui n'hésite pas à afficher haut et fort sa philosophie éducative. Histoire d'en savoir un peu plus sur les coulisses de ce club parisien, son fondateur nous invite à faire le tour du propriétaire.

Situé face à l'église Saint Vincent de Paul, à deux pas de la gare du Nord, le club voit le jour en 1996, sous l'impulsion de son charismatique manager, Denis Stutzinger. Cet éducateur sportif est assez sensible aux valeurs sportives et il dirige son académie de main de maître. Denis s'est forgé en 17 ans de pratique une âme de guerrier et un palmarès à la hauteur de son personnage :

- **Karaté** : Champion de France Police
- **Muay Thaï** : 17 combats (10-6-1)
- **Lutte Contact** : Vainqueur du Golden Trophy
- **MMA** : 3 combats (2-1-0)

Après 10 ans de compétitions et un diplôme d'état en poche, cet ancien policier s'installe à son compte pour ouvrir sa salle et vivre de son enseignement. Au début, le club disposait d'une salle vétuste, partagée entre les cours de théâtre et les séances de karaté. Face à un démarrage peu probant, Denis avoue avoir eu en envie d'arrêter lorsqu'il constatait la faible quantité d'élèves



Denis et ses champions : Amadou N'Diaye (au centre) et Guillaume Kerner (à droite).

présents à ses cours. Les cotisations ne suffisant pas à payer la location de la salle, il est obligé de travailler "à côté", pour financer la survie de son club. Heureusement la deuxième année, l'effectif monte légèrement en puissance, avec une trentaine d'élèves, ce qui facilite le règlement des loyers. Dès la troisième année, le travail porte ses fruits, puis au fil des saisons, le club connaît une belle augmentation de sa fréquentation. En 2004, Denis innove et arrête d'enseigner le karaté, pour se consacrer à de nouvelles formes de combats, comme la lutte contact et le MMA. «J'ai eu l'impression d'avoir fait le tour de ma discipline, alors qu'en Mixed Martial Arts, j'ai vite compris que grâce à ce sport, j'avais encore en moi, une réelle soif d'apprendre...» Du coup, la section de MMA se porte bien, elle regroupe une centaine d'adhérents. Bon nombre n'hésitent pas à profiter de la qualité de l'enseignement technique en projection et en pieds-poings, pour se perfectionner. De ce fait, les séances de muay thaï ont un certain succès et rassemblent 150 prati-

quants, elles sont encadrées par un champion hors normes, Guillaume Kerner. Côté voie de la souplesse, le club possède une activité judo avec 140 élèves et a développé dernièrement, avec une belle réussite, une section jeunesse pour les moins de 10 ans. Difficile de passer à côté des règles de vie du Camp10 ! D'ailleurs les murs de la salle affichent un certain code moral et quelques conseils pratiques, comme ce dicton du jour, "Fais confiance à ton en-

Difficile de passer à côté des "règles de vie" du CAMP 10...

traîneur, mais gardes-toi bien de l'idolâtrer, il sait ce qu'il fait et connaît les mécanismes de l'apprentissage, pour te guider vers le sommet". Côté compétition et selon l'avis du manager, le club ne possède pas encore de "champions" au sens large du terme, mais de bons combattants qui font leur chemin doucement, mais sûrement. Lors des entraînements, on découvre Yassine Ouakil, le coach assistant et valeur montan-



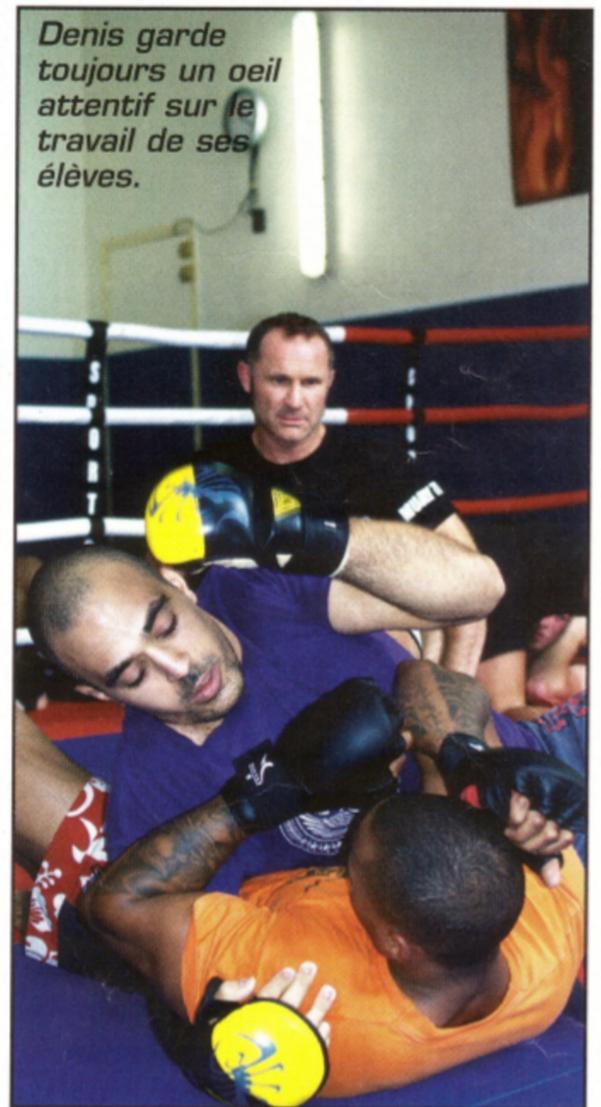
Un espace bien agencé pour progresser dans les meilleures conditions.



Au sol comme debout, on travaille toutes les distances du MMA.

te en MMA, mais il y a aussi une belle relève de combattants de pancrace, comme Rémi Lancou et Zouhère El-sadi. En muay thaï, une pépinière de jeunes combattants est sur la voie de l'excellence, avec les bons résultats d'Amadou N'Diaye, Kamara, Quéro et Guirassy. Le Camp 10 est à la hauteur de sa renommée et révèle à chaque séance une belle atmosphère de travail : il y a tout l'équipement pour progresser en situation réelle, sur des techniques de percussions comme de lutte.

Denis a voulu répondre aux attentes de ses «jeunes guerriers», comme il les appelle, histoire de les plonger dans le bain de la compétition. Le coach a toujours la pêche et des projets plein la tête, il envisage même de partir s'entraîner aux USA, pour mieux apprendre des écoles américaines. Son autre idée est de combattre en Thaïlande l'été prochain alors, malgré ses 45 printemps, et tant que la forme est là, Denis continue de s'entraîner en vue de combattre en MMA, la saison prochaine.



Denis garde toujours un œil attentif sur le travail de ses élèves.



L'apprentissage des tout petits...



... une constante chez Camp10.

Informations et horaires sur le site : www.camp10.fr

CAMP10

12 rue Bossuet - 75010 PARIS

Métro : Gare du nord / Poissonnière

Tél : 01 46 30 88 59 /

06 16 24 78 08

Email : cam.paris10@free.fr



Style :
MMA
Technique :
**Enchaînement
debout-sol**
(Clé de Cheville)
Difficulté



CLÉ DE CHEVILLE

par Denis Stutzinger et Yassine Ouakil

Nous retrouvons Denis Stutzinger et son élève Yassine Ouakil, dans l'une des techniques préférées des grapplers, mais mise ici en pratique avec la spécificité de la cage en MMA.



1- Denis prend une position de sécurité face à une action de défense au sol, tout en préparant son attaque.



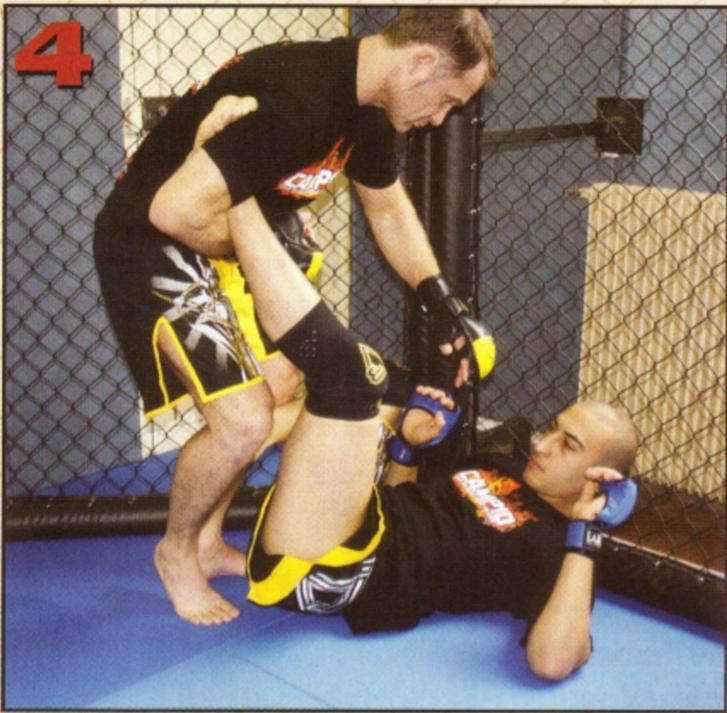
2- Denis vient contrôler la jambe de son adversaire en exerçant une pression avec le tibia de sa jambe avant afin d'éviter une frappe de jambe de son adversaire. Une fois la position sécurisée, il peut entamer son ground and pound au corps !



3- Il prépare son attaque en crochétant la cheville de son adversaire dans le creux du coude et en la verrouillant sous l'aisselle.

Conseil du Prof :

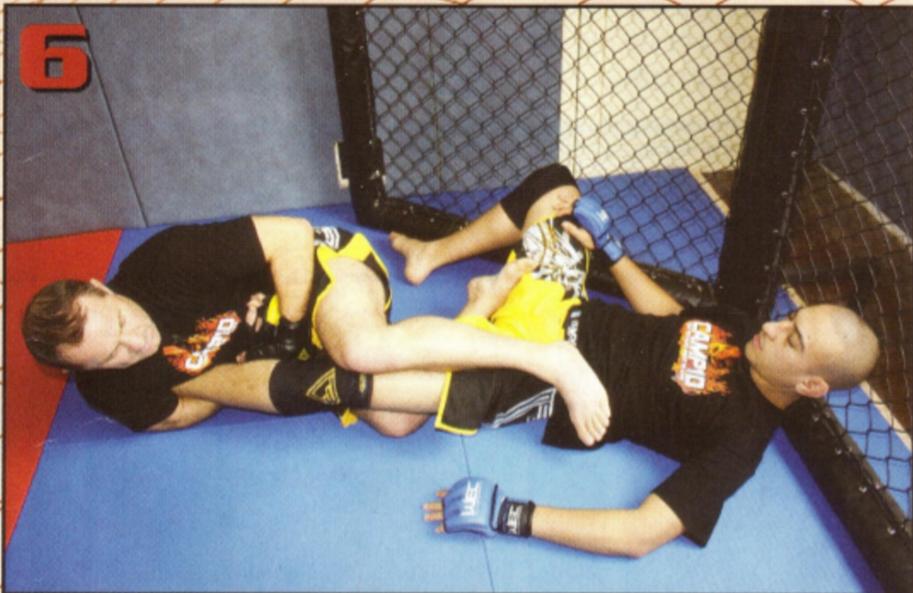
La clé de cheville se prête très bien à ce type de situation de défense au sol où, l'adversaire s'attend en général, à un passage de garde en règle.



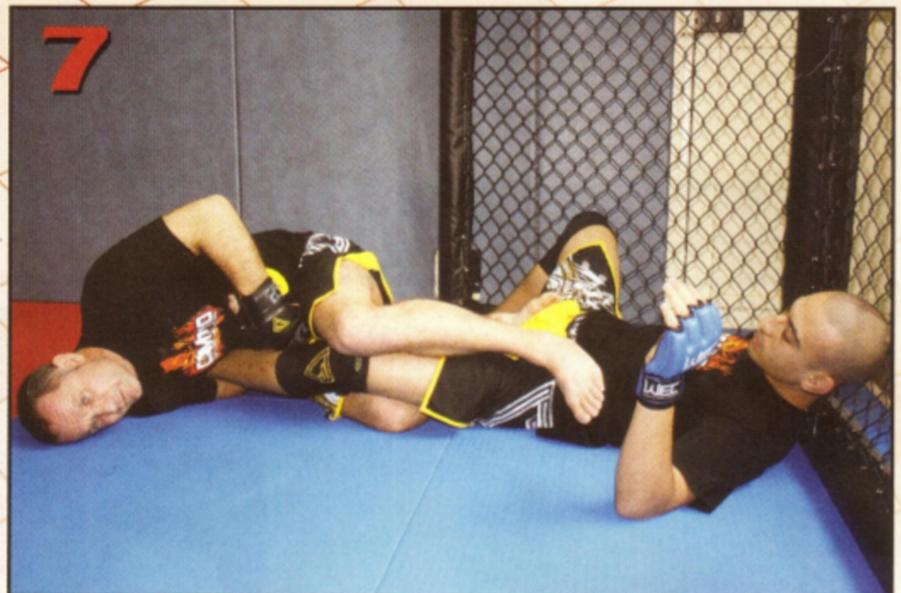
4- Denis prépare sa descente au sol en rapprochant son pied arrière de son pied avant.



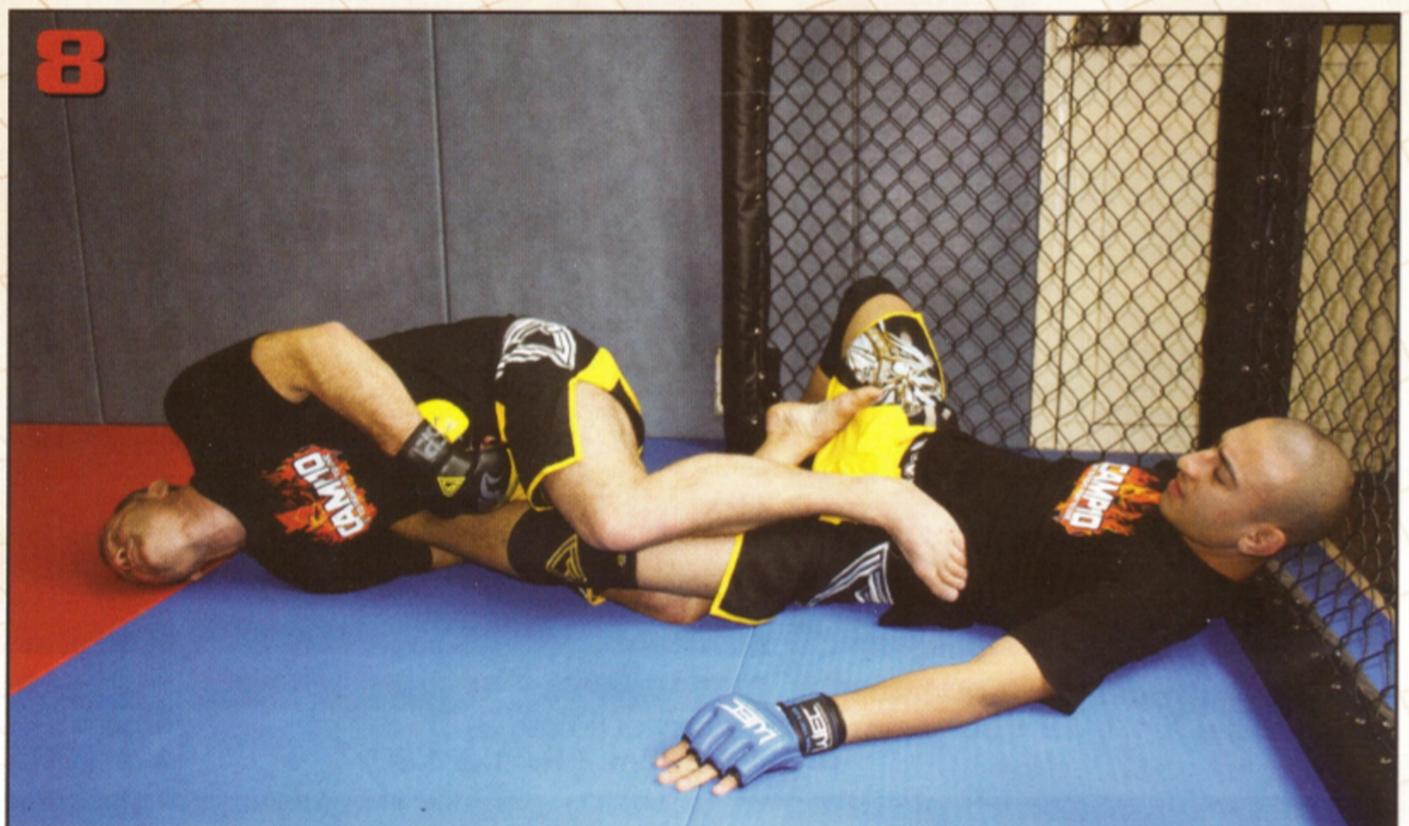
5- Tout en maintenant le contrôle de cheville, Denis descend au sol et glisse sa jambe droite sous le genou de son adversaire. Simultanément, il vient contrôler la jambe droite de son adversaire avec son pied.



6- Dans le même temps, Denis vient contrôler le genou de son adversaire en le comprimant entre ses deux genoux et conserve par la même occasion, un contrôle du buste de son adversaire avec son pied gauche.



7- Le contrôle de jambe et de buste étant assuré, Denis verrouille à présent la cheville à deux mains et va chercher, un double appui au sol avec l'épaule et la tête.



8- Denis exerce un pontage du bassin en allant chercher du regard un point le plus loin possible vers l'arrière, tout en conservant son double appui (tête et épaule au sol).

PROJECTION ET GROUND

Professeur : Denis Stutzinger - Partenaire : Yassine Ouakil



1. Position de face-à-face classique, Denis prend les devants et attaque avec un direct du bras avant.



2. Denis poursuit son attaque avec un direct du bras arrière en changeant de garde. Il pousse ainsi son adversaire contre le grillage de la cage.



3. Denis enchaîne à présent par un contrôle de lutte au niveau du buste (ceinture avant). Il plaque l'adversaire contre le grillage en exerçant une pression du bassin accentuée par le placement de sa jambe avant dans la garde de celui-ci.



4. Denis récupère un contrôle de cuisse, tout en maintenant son adversaire plaqué contre la cage, en exerçant une pression constante de la tête et de l'épaule.

& POUND

Voici un enchaînement souvent utilisé dans le célèbre octogone qui met à profit les abords de la cage. Cela commence en percussions, pour acculer l'adversaire contre le grillage, faciliter la projection et s'assurer une position avantageuse au sol. A vos marques...



5. Denis emmène son adversaire au sol en lui décollant la jambe contrôlée tout en exerçant une poussée de tête latérale.



6. En arrivant au sol, Denis récupère une position stable de ground and pound. Il contrôle la jambe de l'adversaire par un écrasement tibiale avec son genou. Il prend appui sur son autre pied, s'assurant ainsi 3 appuis stables et simultanément, contrôle le bras de son adversaire sous l'aisselle.



7. De cette manière, Denis assure en toute sécurité ses actions de frappes au sol, et contrôle son adversaire, comme le démontre ce coup de coude.