

# Le nunchaku, une discipline de champion... de France

**Connaissez-vous le nunchaku ? Il s'agit d'un art martial rendu célèbre par les films de Bruce Lee. Pour Christian Barsznica, c'est avant tout « un mode d'expression qui allie la persévérance, l'aboutissement et une certaine sérénité ».**

**L**e 30 mars dernier, Christian Barsznica revient de la capitale avec deux titres supplémentaires à son palmarès : champion de France de nunchaku, à l'épreuve de kata traditionnel et à celle de combat nunchaku impact, catégorie vétéran.

**On connaît le judo, l'aïkido... Qu'est-ce que le nunchaku ?**

**Christian BARSZNICA :** « Le nunchaku trouve ses origines dans l'île d'Okinawa au XVI<sup>e</sup> siècle. L'île est envahie par les Japonais qui interdisent aux paysans de posséder des armes. Ces derniers développent des techniques de combat en détournant leurs outils agraires : le nunchaku est un fléau, servant à l'origine à battre les céréales, fait de deux branches de bois réunies par une corde ou une chaîne. »

**Comment avez-vous découvert cet art martial ?**

« Quand j'étais ado, j'étais passionné par les films de Bruce Lee, j'habitais Montigny-lès-Metz et, entre 15 et 17 ans, je manipulais le nunchaku de façon sauvage. Puis, grâce à une personne, je me suis inscrit à l'école Peupion, dans un club d'arts martiaux où j'ai appris



**Christian Barsznica vient de décrocher deux titres de champion de France de nunchaku.** Photo RL

le ju-jitsu, le taijitsu et, en parallèle, le nunchaku. En 1989, j'ai rencontré un fondateur de style, un grand maître, qui a créé la forme sportive du nunchaku de combat. J'ai évolué pour obtenir le brevet d'État d'éducateur sportif en karaté et en arts martiaux affinitaires, et je suis diplômé instructeur fédéral en self-défense, nunchaku et karaté. »

**Au quotidien, que vous apporte cette discipline ?**

« C'est une recherche personnelle pour se surpasser, pour être plus performant dans le combat, mais aussi dans la vie quotidienne. Plus jeune, cela m'a permis de me canaliser, de gagner en confiance en

soi. C'est un mode d'expression qui allie la persévérance, l'aboutissement et une certaine sérénité. Je ne lâche rien ! Ça me permet de prendre du recul, de relativiser. Au dojo, le salut est une marque de respect de l'adversaire.

Mon objectif ? Être un référent dans une discipline que j'affectionne, sans avoir de titres honorifiques, j'aime la simplicité. J'ai évolué grâce aux rencontres. Dans les clubs, j'ai initié des jeunes, en particulier un enfant autiste qui a pu s'épanouir, des hyperactifs à contenir, du public issu du milieu carcéral... On est là pour passer un bon moment d'échange et d'ouverture. »