



# Denis Stutzinger,

AU PAYS DE CAMP10

*Fainéants, passez votre chemin ! Chez CAMP10, on peut venir pratiquer des sports de combat en loisir ou pour la compétition. Mais on doit toujours verser son écot de sueur et d'efforts... Judo, muay thaï, pancrace, grappling, et surtout MMA : dans son club, Denis Stutzinger propose une grande diversité d'activités complémentaires, sauf la parlotte.*

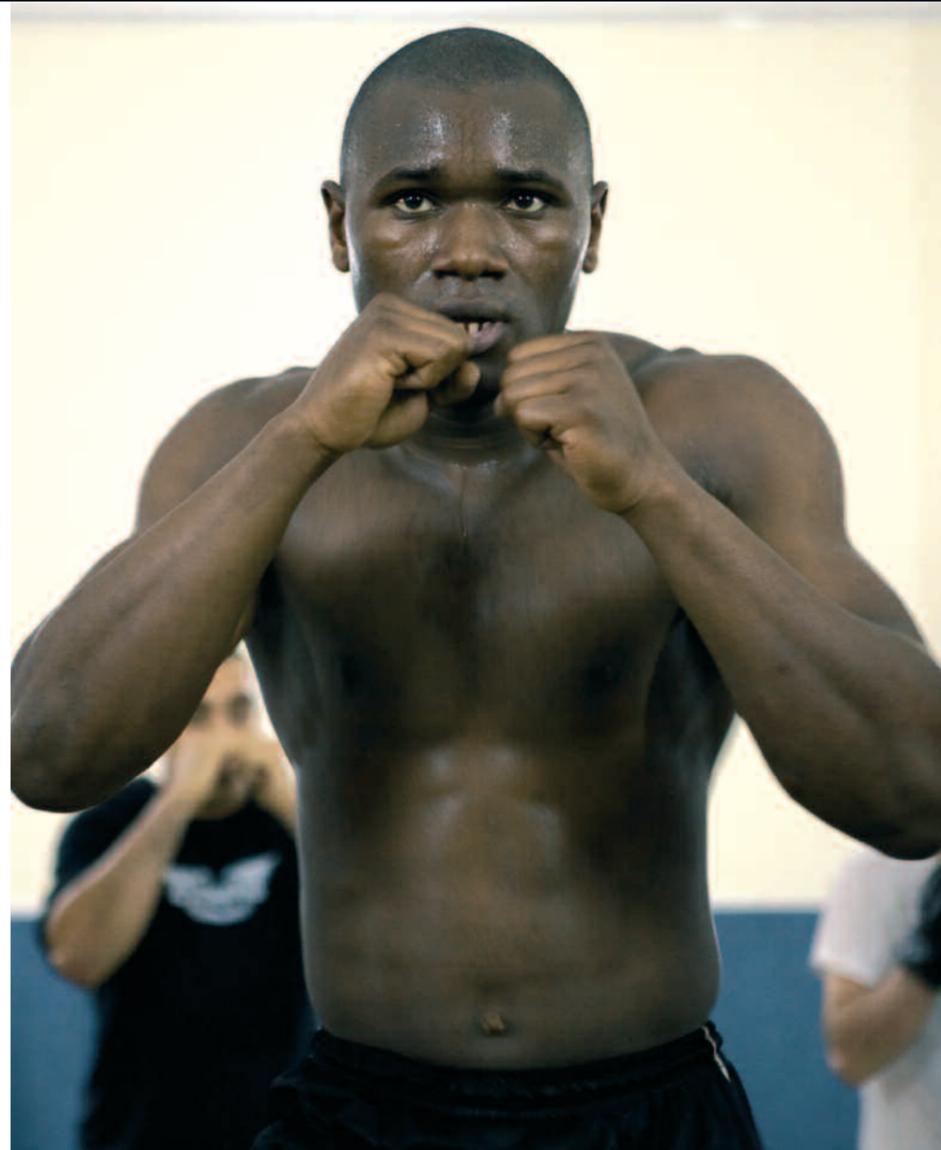
Paris, Xe arrondissement. Passez le porche de la Maison des jeunes Saint Vincent de Paul. Du fond de la cour, des éclats de voix s'élèvent qui vous guideront jusqu'au dojo. Karatéka de valeur nationale pendant près de 10 ans, Denis Stutzinger le reconnaît volontiers, il est sévère. C'est même sur cette attitude qu'il a construit la réputation de CAMP10 : « Ici, c'est un club de guerriers. C'est ma marque de fabrique et j'y tiens. » A l'entendre mener son entraînement de muay thaï, puis le cours spécifique de MMA, on comprend exactement ce dont il s'agit. « Quand un élève affiche la couleur et vient pour se garder en forme, je lui mets moins de pression qu'à celui qui prétend faire de la compétition. Mais il n'y a aucun touriste, chacun doit donner le meilleur de lui pendant son temps de présence. »



Sa voix résonne dans la petite salle, coupant un enchaînement non compris par l'un, relançant la machine d'un groupe nombreux et tenté de se disperser. De nature généreuse et pugnace, Denis se fixe des objectifs et met toute son énergie en œuvre pour y parvenir. A ses débuts, il voulait la ceinture noire, il est aujourd'hui 2e dan, avec un brevet d'Etat. Mais, aux abords de la trentaine, lassé par l'évolution de son sport, il choisit le muay thaï. En deux mois, il monte sur le ring : « Quand on a vingt ans de karaté derrière soi, c'est très difficile de se réadapter. Il faut se désinhiber, pour tout reconstruire. Les frappes de boxe façon anglaise pour un karatéka, c'est presque incompréhensible. Les distances de combat sont différentes, le karaté est explosif, linéaire, tout se joue à distance, un peu comme l'escrime.

La boxe se pratique dans la proximité, au contact permanent. » Après diverses rencontres au bord des tatamis avec Jean-Marie Merchet, il s'inscrit à Haute Tension. Il s'y « fait plaisir » pendant 10 ans. En 1996, il décide de fonder le Centre d'arts martiaux de Paris 10. Pour commencer, il y prodigue des cours de karaté. Mais, l'évolution des mentalités (parents désireux de voir les ceintures « offertes » à leurs enfants, éclatement des « philosophies » liées à ce sport, etc.) le pousse à réorienter les projets du club vers une forme de combat qui émerge à cette période : le free fight. Il décide de remettre une nouvelle fois sa pratique en question. De nouveau, il s'agit d'acquérir des bases qui lui font défaut : le travail au sol.

Pancrace, grappling, toutes les techniques sont passées en revue, rabâchées, afin de compenser ses absences de repères. C'est l'une des raisons pour lesquelles les cours au CAMP10 sont physiques et intensifs. Mais le patron les a voulus ouverts à un large public. Il milite d'ailleurs pour la démocratisation de ce sport qui est encore perçu par beaucoup comme un sport de professionnels et ayant mauvaise image. Or, il n'est pas nécessaire d'avoir un gros bagage technique dans une discipline pour s'attaquer au MMA. « Au contraire ! Un débutant sans expérience ne sera pas parasité par un style dont il est issu et cela facilitera son apprentissage », souligne-t-il. Très ludique, ce sport ne comporte – comme les autres – que 10 % environ de compétiteurs confirmés.



A 42 ans, il a remis les gants en mars dernier dans une cage en Allemagne. Sorti vainqueur par KO de ce combat, Denis se prépare déjà pour un gala en mai (100 % Fight) et en juillet où il sera ré-invité au GOW 3, alors que son dernier combat datait de 1999 où il a d'ailleurs remporté le Golden Trophy ! « J'ai besoin de valider mon travail. Je suis prêt à apprendre encore et toujours, mais je profite de ce qu'il me reste les jambes, le jus. Me prouver des trucs est important. Mais c'est aussi une façon de démontrer la fiabilité, l'efficacité des cours que je dispense aux autres ». Attention. « En tant qu'enseignant, lors des combats de mes élèves, garçons ou filles, c'est l'attitude globale qui compte à mes yeux. Même si certains ne sont pas faits pour être combattants, je ne supporte pas que quelqu'un aille sur le ring pour « faire le sac ». A contrario, gagner sans mérite n'apporte rien non plus. Et je dis le fond de ma pensée ! Je ne retiens jamais ceux à qui mon attitude ne convient pas... Il faut monter entre les cordes pour faire le job, y aller pour combattre avec les honneurs. De toute façon, plus fort que soi, on trouvera toujours. »



Passé par la police, Denis Stutzinger sait aussi que le MMA est une méthode d'entraînement très intéressante pour les forces de l'ordre et toutes les forces de sécurité privée. En effet, les nombreuses techniques de soumission et de contrôle permettent de neutraliser un individu sans être obligé de porter des coups et, de ce fait, permettent de rester en accord avec le cadre légal. Il précise : « J'accueille beaucoup de policiers et d'agents de sécurité privée, et je suis partenaire d'une société qui recrute régulièrement des effectifs au sein de CAMP10. » Sur un autre plan, il considère que ce sport peut être pris comme une formidable méthode de self-défense, autant à visée professionnelle que personnelle.



#### RECAPITULATIF

Au dojo de la rue Bossuet, il y a une section judo (professeur Fabrice Moissard, 4e dan, diplômé d'Etat), une section muay thaï et MMA (professeur DS), une section grappling (professeur Pierre Pilat). Mais les pratiquants sont prévenus, il n'y a pas de place pour les dilettantes...

#### INFORMATION

Tél. : 06 16 24 78 08  
www.camp10.fr