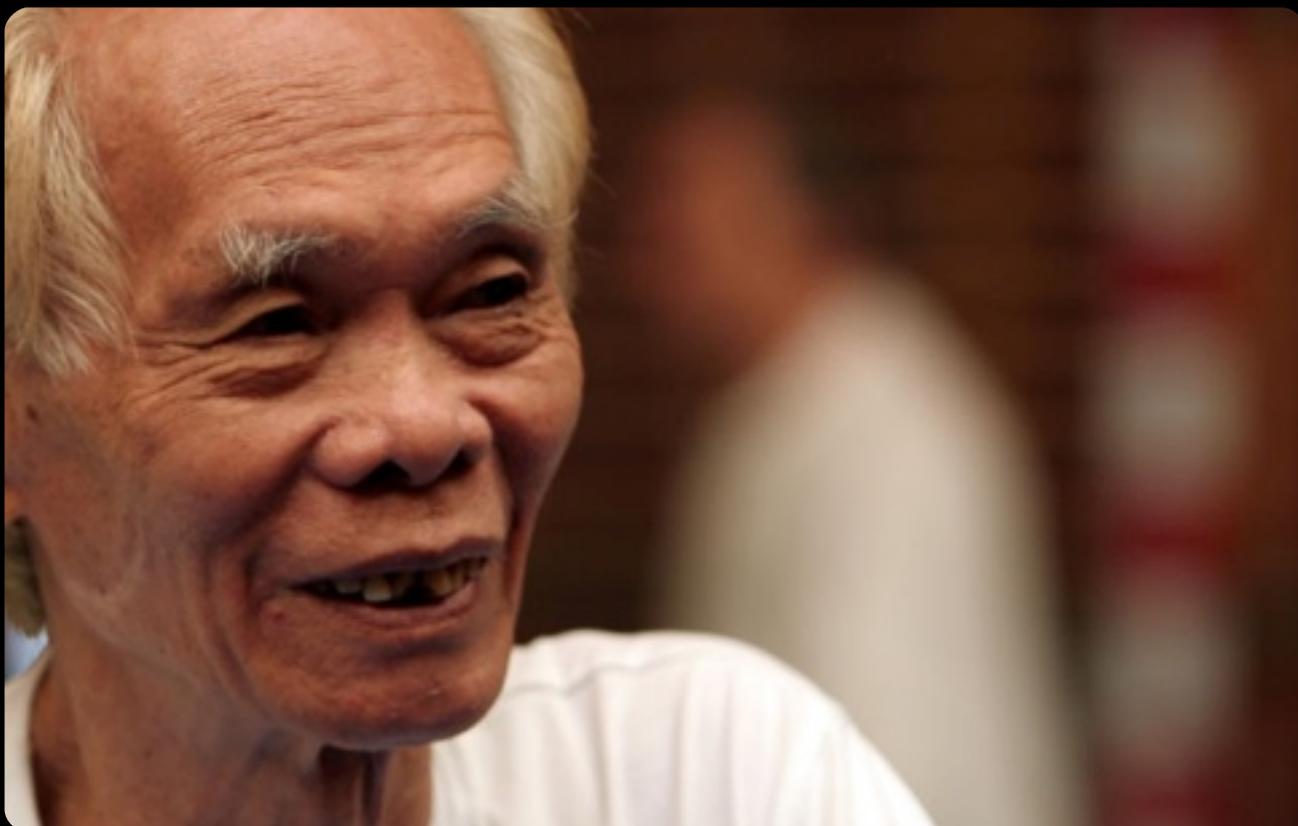


mARTial

JANVIER 2012



AÏKIDO • KARATE • PAK MEI • TAIJI QUAN •
THIEU LAM HONG GIA • VO CO TRUYEN •
WING CHUN



Ce magazine n'aurait pu voir le jour sans les contributions de (par région et par ordre alphabétique) :

REGION PARISIENNE

- Eric BAUER
www.vothuatchanhtong.com
(à venir)
- Nicolas BOURGER
- Stephane CHOLLET
surya-world.org
- Jérôme DESVIGNES
- Olivier LETTERMAN
www.musculaffitte.com
- Anthomy. MARCONI
surya-world.org
- Jacques MUGURUZA
www.aikido-yoshinkai.fr
- José et Sophie PERNAS
www.arb-kyokushin.com
- Rodolphe POLLET
sites.google.com/site/tripleharmonie

REGION TOULOUSAINNE

- Christophe ROY
cerclemeihua.com
- Stuki San
stuki-san.blogspot.com

REGION BORDELAISE

- Philippe SCHMIDT
lepic.org

CANADA

- Kevin CHOI
www.pakmei.ca

CHINE

- Ivan RUDIVITCH

VIETNAM

- Philippe GAUDIN
www.thieulamhonggia.com

UN GRAND MERCI

EDITORIAL

UNE ANNEE QUI COMMENCE BIEN

Pour cette nouvelle année, nous vous offrons un nouveau magazine. Sortir un magazine est toujours comparable à un accouchement. Celui-ci dont la gestation a duré plusieurs années n'échappe pas à la règle. Notre ambition n'est pas de faire un nouveau magazine mais un magazine nouveau sur les arts martiaux.

Maintenant, s'affranchir des distances est plus facile qu'auparavant. De nombreux pratiquants partent en Asie. Ajoutons à cela une pincée d'internet plus un changement de culture. Le tout nous donne une possibilité d'accéder à des informations qui, en d'autres temps, restaient confidentielles. Et c'est surtout vrai pour les styles traditionnels.

Nous avons vu là une opportunité de mettre le progrès technologique au service de la tradition. Ainsi est née l'idée de notre projet de magazine gratuit et participatif.

A travers les styles abordés, nous vous proposons un voyage qui commence par le Vietnam (vo co truyen et le Thieu Lam Hong Gia). On remonte au nord vers Hong Kong (Pak Mei et Wing Chun). On remonte encore pour aller vers Pekin (Taiji Quan). On traverse la mer de Chine pour finir notre voyage au Japon (Aikido et Karaté).

Ce magazine est le fruit de pratiquants bénévoles au service d'autres pratiquants. Nous assumons notre amateurisme puisqu'aucun de nous ne travaille pour un magazine ou pour un journal. Mais nous voulons compenser par le fond. Conscient des difficultés pour maintenir une telle revue, nous avons tout de même décidé de nous lancer dans cette aventure sans savoir si cette expérience sera pérenne ou éphémère.

Bonne lecture et tous nos vœux pour cette nouvelle année du dragon.

La rédaction

CONSEIL : pour faciliter la lecture de mARTial, mettez acrobat reader en mode "affichage sur deux pages" (menu affichage>affichage de page>deux pages)



FUJI SPORT
Comptoir Toulousain des Arts Martiaux

**CTAM
FUJI
SPORT
TOULOUSE**



Equipements, fournitures et accessoires
SPORTS DE COMBAT ET ARTS MARTIAUX
Clubs - administrations - particuliers

25 Rue de la République - 31300 Toulouse
(à 200m du Pont Neuf. Métro : Esquirol ou St Cyprien. Bus : ligne 10)

Tel : 05.61.59.40.75
Fax : 05.61.42.72.03

Mail : yakasa@orange.fr
www.facebook.com/fujisporttoulouse

www.fujisport-toulouse.com



AIKIDO

P 64 Jacques MUGURUZA : A Cœur Ouvert

KARATE KYOKUSHINKAI

P 78 Paroles de pratiquants

NEI JIA QUAN

P 56 WANG Feng Ming : A la Vieille Ecole

PAK MEI

P 38 Sam CHOI : De Hong Kong à Toronto

THIEU LAM HONG GIA

P 22 HA CHAU

VO CO TRUYEN

P 6 Eric BAUER : Itinéraire d'un artiste martial

P 14 TRAN Van Nghia, de l'ombre à la lumière

WING CHUN

P 44 Kenneth CHUNG : tel le claquement d'un fouet (traduction d'un texte anglais)

P 51 Biographie: Kenneth CHUNG

MAIS AUSSI

P 18 Culture : la révolte des boxeurs

P 52 Au Kwoon de votre rue

P 61 Jeu concours

P 62 Une vie, une passion : Do Création

P 84 Arts martiaux et préparation physique

P 90 pratique Club : un graphiste pour votre com

P 94 Au détour de la toile

P 96 Martial's digest



La planète BAUER

Dire qu'Eric Bauer est un passionné des Arts Martiaux est un euphémisme. Depuis plus de quarante ans, il se consacre pleinement aux Arts Martiaux vietnamiens et chinois. Pour ceux qui le côtoient, c'est un personnage à part. Voici un aperçu de son univers au travers de sa biographie, et de celle de son maître Tran Van Nghia.



*avec maître
Tran van Nghia*

ITINERAIRE D'UN ARTISTE

Les arts martiaux sont, pour Eric Bauer, une évidence depuis toujours. Une volonté farouche d'apprendre et de travailler lui ont permis de suivre un parcours hors norme. Retour sur l'itinéraire d'un maître nouvelle génération, fruit d'une certaine tradition qui se meurt et d'un monde moderne en pleine mutation.

Comme beaucoup d'enfants, Eric Bauer commence les arts martiaux en faisant du judo et de l'aïkido à partir de 8 ans. En 1973 les arts martiaux vietnamiens commencent à émerger dans le paysage français avec la première fédération française de Viet Vo Dao. Celle-ci est dirigée par un collège de maîtres dont Tasteyre Tran Phuoc, un maître de l'école Han Bai Duong. C'est sous sa direction qu'Eric Bauer débute la pratique des arts martiaux en 1975. En 1978, suite au départ de Tasteyre pour Cannes il se rapproche de Tran Nguyen dao un maître de l'école Vovinam Viet Vo dao.

En 1982 il reprend contact avec Tasteyre et crée l'association française Han Bai. L'année suivante il rencontre Nghiêm An Thach, un maître émigrant du Vietnam en



France, et commence à étudier sous sa direction.

Une remise en question au Vietnam

En 1987, à l'ouverture du Vietnam, il décide d'aller au Vietnam, à Saïgon. Nghiem An Thach, le recommande auprès de son propre Maître, Maître Trần Văn Nghĩa, (le fondateur du style Noi Gia Quyen) ainsi qu'auprès de Hoàng Van Tho, un maître de Thieu Lam Lam Son. Il découvre alors l'univers des Arts Martiaux Traditionnels Vietnamiens qui est totalement différent de celui de la fédération de Viet Vo Dao de l'époque.

Maître Tran Van Nghia est alors âgé de 74 ans. Pour lui donner un aperçu de son Art il exécute la leçon Luyen Cong Van Khi.

La puissance déployée est impressionnante au point qu'elle sert encore de référence pour Eric Bauer.

Pour sa part, Maître Hoang Van Tho lui propose un échange technique sous forme de combat amical. Eric Bauer accepte. Il essaie de toucher son adversaire, en vain. Celui-ci, uniquement par ses déplacements et ses positions, esquive ses coups et le projette à terre.

La rencontre avec ces deux maîtres a été un événement marquant dans son parcours martial. Il a découvert une nouvelle vision de l'Art Martial, une voie dans laquelle il décide de s'engager à son retour en France. Ainsi tous les ans depuis 1987 il retourne au Vietnam pour étudier.



avec maître
Tran Tien

Les deux maîtres acceptent de lui enseigner leurs styles respectifs. Tout naturellement il est devenu le sixième et dernier disciple de Maître Tran Van Nghia. Après quelques années, Maître Hoang van Tho part vivre aux Etats unis.

Un des soucis de Maître Trần Văn Nghĩa est la préservation des Arts Martiaux traditionnels Vietnamiens. Il décide alors d'introduire son dernier disciple auprès de nombreux Maîtres. C'est ainsi qu'il eut l'opportunité d'étudier auprès de nombreux Maîtres réputés tels que madame Pham Co Gia, Maître Tran Tien, Maître Quach Phuoc... De plus, au gré des rencontres, il a aussi pu être introduit auprès de maîtres d'autres styles comme le Hong Gia Viet Nam, le Sa Long Cuong... Il y a eu des moments mémorables comme la rencontre avec Nguyen Hong Tan, un maître de Hong Gia Vietnam du Grand Maître Nguyen Manh Duc. Celui-ci lui demande de lui

assener, avec la plus grande force possible, un coup de pied lateral au niveau des cotes Et par la seule contraction musculaire du torse du maître, il est projeté en arriere.

Au fil des années il a été nommé maître stagiaire en 1994 puis maître en 2002 par les maîtres Tran van Nghia et maître Tran Tien.

De toutes ces rencontres, Eric Bauer a créé sa propre école le Truc Lien Hoa Linh Quyen. Ce nom lui a été donné par Maître Tran Van Nghia. Pour construire le programme technique de son école la base de sa pratique. Il est donc resté fidèle à sa première école vietnamienne en reprenant des leçons d'écoles dont l'origine est Han Bai , Bay Mua et Ba Cat, trois maîtres du début du vingtième siècle. Son programme technique comprend les leçons du Han Bai Duong, du Thieu Lam Lam Son et du Lam Son Vo Dao comme

Lien Hoa Quyen et Mai Hoa Quyen. Pour la partie Noi Cong, travail interne, il reprend les leçons Luyen Cong Van Khi et Lien Hoa Phap Quyen de Maître Tran Van Nghia, les Hong Quyen Maître Nguyen Manh Duc le fondateur du Hong Gia Vietnam, et des leçons de respiration de Maître Tran Tien le fondateur du Thieu Lam Noi Gia Quyen.

La communauté chinoise de Cho Lon

Une forte communauté chinoise vit à Ho Chi Minh Ville, et à Cho Lon en particulier. Ainsi tout naturellement, de nombreuses écoles traditionnelles d'Arts Martiaux Chinois y sont établies depuis, pour la plupart, la première partie du XXème siècle. Dans les faits, en 1931, Luu Hao Luong et Luu Phu ont amené à Saïgon le Chau Gia (Jow Gar). En 1937, Chiu Chu Kai, le fondateur de l'école Thai Cuc Duong Lang (Tai Chi Tang Lang) s'est installé à Saïgon. En 1939, l'école Thai Ly Phat a été établie par Tran Nhat Minh et Dang Van Thanh, neuf ans après leur venue au Vietnam. En 1954, Nguyen Te Cong, celui qui a amené le Vinh Xuan au Vietnam a déménagé du Nord vietnam au Sud Vietnam. A partir de 1955, différentes branches de Bach Mi (Pak Mei) sont apparues à Saïgon par l'intermédiaire de Tang Hue Bac, Huynh Tieu Hung, et Lai Que Dinh. Le Luc Hop Mon Vo Dang (Liu he Men) a été amené par Lam Kim Hau.

L'éclectisme martial d'Eric Bauer l'amène à vouloir pratiquer ces différents styles. Ses voyages annuels, étalés sur 25 ans, lui ont permis d'étudier en profondeur tous ces styles chinois. Maintenant, la plupart de ces écoles l'ont reconnu comme maître de leur branche. Il est aussi considéré comme un des experts du Bach Mi d'Ho Chi Minh Ville par le collège de maîtres du Bach Mi de Saïgon.

L'étude du tai chi chuan

Sa pratique des arts martiaux ne se limite pas aux arts dits externes et à des pérégrinations au Vietnam. En France, il se lance dans l'étude le tai chi chuan en 1989. Il apprend le tai chi chuan style yang puis style Tian Zhaolin (1) auprès de Maître Chen Sheng Sheng. En 1992, ce dernier retourne en Chine. A ce moment là, Eric Bauer commence la pratique du tai chi chuan avec Sze Ah Hing, un maître originaire de Shanghai. Celui-ci lui enseigne le style yang et le style Chen qu'il a appris auprès de Chen Zhaokui le fils de Chen Fake. Eric Bauer suit son enseignement jusqu'en 2000. En parallèle, depuis 1994, il étudie le Hun Yuan taiji style Chen auprès de Wang Feng Ming, le premier disciple de Feng Zhiqiang.

(1) Le style Tian Zhaolin est une branche de tai chi chuan peu connue et très proche du style Yang. En effet, Tian Zhaolin est un maître ayant étudié sous la direction de Yang Jianhou et de ses deux fils Yang Shaohou et Yang Chengfu.



Eric Bauer excetute la leçon Lien Hoa Phap Quyen lors de la cérémonie funéraire de Maître Tran Tien en Février 2011

site internet à venir :
www.vothuatchanhtong.com

VO CO TRUYEN



RETROSPECTIVE



Quelques Maîtres ayant jalonné son parcours

1. Maître Tran Van Nghia (Truc Lien Noi Gia Quyen Vo Ta Vietnam)
2. Maître Tran Tien (Thieu Lam Noi Gia Vo Dao)
3. Maître Quach Phuoc (Lam Son Vo Dao)
4. Maître Wang Feng Ming (Tai Chi Chuan)
5. Maître Luc Ha Kim (Vinh Xuan)
6. Maître Huynh Chi Van (Thai Ly Phat)
7. Maître Truong Ba Duong et Maître Nguyen Van Hai (Sa Long Cuong)
8. Maître Nguyen Van dao (extrême droite), un maître de bach Mi et deux autres Maîtres de Bach Mi

Il fait partie de cette génération de maîtres vietnamiens nés au début du XXIème siècle tel que maître Tran Tien, maître Pham Co Gia... Tran Van Nghia, bien que reconnu par ses pairs, préférerait rester dans un certain anonymat qu'il convient de lever.

Tran Van Nghia est né en 1913, à Hai Phong. Il n'était pas destiné à devenir maître d'arts martiaux. Son engagement dans les arts martiaux s'est fait de façon fortuite. Sa mère et sa sœur travaillaient au marché d'Hai Phong. Durant la journée il restait chez lui et étudiait auprès d'un lettré en langues anciennes et en langue vietnamienne. Un hiver, à 6h00 du matin, il était parti pêcher avec peu de vêtement sur le dos. Il rencontra alors un homme d'environ 45 ans. Celui-ci lui demande s'il n'a pas trop froid. Le garçon lui répond par l'affirmative mais qu'il ne peut s'habiller plus chaudement. L'homme lui répond que s'il ne veut pas tomber malade il doit étudier les Arts Martiaux. L'homme s'appelle Huy Hung. A partir de ce moment, le jeune garçon ne quitte plus celui qui deviendra son Maître.

TRAN VAN NGHIA de l'ombre à



Huy Hung lui enseigna deux leçons à mains nues, Luyen Cong Van Khi Quyen et Lien Hoa Phap Quyen destinées à renforcer la condition physique de son élève. La leçon Luyen Cong Van Khi est une leçon qui se travaille d'une manière isométrique/isotonique tandis que Lien Hoa Phap Quyen se travaille plus en explosivité. Ces deux leçons sont les piliers de la pratique du jeune élève.

GHIA, la lumière



Champion de combat libre

Après une dizaine d'année d'entraînement, en 1936, Tran Van Nghia décide de participer au championnat de combat libre du nord (du Vietnam). Dans cette optique maître Huy Hung lui enseigne Hue Hue Quyen. Son kung fu était caractérisé par une très grande dureté osseuse, des coups de pieds ou de

poings d'une puissance phénoménale, et une très grande dextérité des mains. Ainsi même à 80 ans, pour montrer son kung fu, il lui arrivait de frapper de toutes ses forces un mur qui tremblait sous ses coups. Sa boxe était imprégnée de sens tactique enveloppée d'une intention sans faille.

Le 1er mai 1936 il remporte donc le

VO CO TRUYEN



championnat de combat libre en battant un lutteur du nom de Nguyen Dinh Binh. Pour la petite histoire, les maîtres Tran Tiên et Phạm Huy Thụ étaient aussi champions de ce championnat mais dans des disciplines différentes.

Or la situation coloniale au Vietnam commencent à être ébranlée dans les années 1930. Les effets de la crise économique de 1929 commencent à se faire ressentir. En 1931, le parti communiste indochinois est créé, propageant des idées révolutionnaires. De nouvelles forces sociales émergent et se manifestent à travers des manifestations paysannes et des grèves. Tous ces mouvements sont militairement et policièrement réprimés par le pouvoir colonial français. Dans ce contexte social, après sa victoire aux championnats de combat libre de 1936, il quitte sa région pour échapper à d'éventuelles sanctions françaises. Il se retrouve à terme à Saïgon.

Un tigre féroce à chaque bras

Là bas, il cotoie divers maîtres comme Trần Tiên qu'il considérait comme son frère, Trương Thanh Đăng le fondateur de l'école Sa Long Cương,... Il était très respecté dans le milieu des arts martiaux vietnamiens de Saïgon. Cependant, il n'a



Maître Nghia en 1989

jamais ouvert d'école officielle. Il préférait rester en retrait et enseigner chez lui à quelques élèves. Sur l'insistance de certains de ses élèves il donne un nom à son style : le Trúc Liên Nội Gia Quyền Võ Ta Vietnam.

Parmi ceux qui sont venu étudier auprès de lui, on peut citer : Hoang Van Tho, un maître du Thiêu Lâm Lam Sơn, Tran Ngoc Dinh, fondateur de l'école Viet anh Mon et qui vit en Italie, Ly Hong Thai le fils du fondateur du style Hồng Gia La Phu Sơn, Nguyen Dong Dien, un maître de Lam Sơn Võ Đạo, Le Van Loi, un maître de Sa Long Cương. Pour la petite histoire, après sa rencontre avec Tran Van Nghia, Ly Hong Thai le décrit à son père, maître Nguyen Manh Duc, comme quelqu'un ayant un tigre féroce à chaque bras.

Maître Nghia s'éteint le 25 octobre 2002. En tout et pour tout, il n'a reconnu que six disciples : Nghiem An Thach, Duong Hoang Tuân, Do Tuong Phuoc, Bui Duc Hung, Tuong Tri et Eric Bauer son disciple cadet.

Parfois, il a du relever quelques défis. Une fois, il s'est retrouvé au milieu de marécages suite à un défi lancé. La scène se déroulait sans aucun témoin. Au début du combat, les deux protagonistes s'observaient. Tran Van Nghia voit une ouverture. Il décide d'en profiter pour asséner un coup de poing au visage. En fait il fit ce qu'attendait son adversaire. Celui-ci opposa un coup de tête à son coup de poing. Le combat s'arrêta là et chacun reparti de son côté. Tran Van Nghia disait qu'il ne savait pas si la tête de son adversaire a subi des conséquences suite à son coup mais son poing, lui, était toujours là.

DES BOXEURS



A L'ÉPREUVE DES BALLES ?

Dans la Chine mandchoue, les sociétés secrètes entretenaient des rapports intimes avec les pratiquants d'arts martiaux populaires. En 1900, quand les Boxeurs se révoltent contre les Occidentaux, leurs chorégraphies martiales saupoudrées de superstitions les mènent tout droit à une issue fatale.

Ce vendredi 15 juin 1900, Mgr Favier et 3420 réfugiés sont acculés dans la cathédrale de Saint-Sauveur à Pékin. À l'extérieur de l'établissement, une foule innombrable de Boxeurs vêtus de rouge approchent en rangs serrés dans une odeur d'encens. Prostrations et incantations en bonne et due forme ont précédé l'assaut. Aussitôt que les attaquants franchissent les deux cents mètres qui les séparent du bâtiment, les fusiliers marins assiégés ouvrent le feu. Une cinquantaine de Boxeurs tombent sous les balles des fusils Lebel, provoquant la fuite de leurs congénères. Cinq sabres et une lance jonchent le sol ensanglanté.

Ces armes rudimentaires viendront compléter le maigre arsenal des réfugiés. La défense de l'église est assurée par trente marins français commandés par l'enseigne de vaisseau Paul Henry, âgé de vingt-trois ans, et dix marins italiens. Tous sont arrivés les premiers jours de juin du port de Tianjin, situé à environ cent cinquante kilomètres de Pékin. Pour défendre un périmètre de 1 360 mètres, ils disposent en tout et pour tout d'une quarantaine de fusils, de quelques sabres émoussés et de cinq cents lances. Malheureusement pour les assiégés, les fanatiques sont appuyés par des troupes régulières, dotées d'une artillerie moderne. Quatorze canons Krupp tirent sans relâche des obus Schrapnel du dernier modèle. Les soldats impériaux sont armés de fusils Mauser. À leurs côtés, les Boxeurs décochent des flèches enflammées et lancent des bombes incendiaires. Le contraste entre les forces en présence est saisissant.

Pour autant, l'obsolescence de l'armement des Boxeurs n'a d'égale que leur férocité à pourchasser les chrétiens de Chine. Deux jours avant l'assaut de l'église de Saint-Sauveur, les assaillants ont incendié la cathédrale de Saint-Joseph aux cris de « sha ! sha ! shao ! shao » (« tuons ! tuons ! brûlons ! brûlons ! »). Le Père Garrigues et trois cents Chinois convertis au catholicisme ont péri dans les flammes. Au contraire des rebelles Taiping, les Boxeurs sont en effet motivés par de forts sentiments anti-chrétiens, exacerbés par l'autorisation qui a été donnée aux missionnaires d'accéder librement à tout le pays depuis 1 860. Dans son journal, Mgr Favier cite les exigences adressées par les Boxeurs aux Chinois réfugiés dans la cathédrale de Saint-Sauveur : « Vous, chrétiens, enfermés au Beitang, réduits à la plus profonde misère, mangeant des feuilles d'arbre ; pourquoi résister avec tant de rage quand vous ne le pouvez plus ? Nous avons contre vous des canons et des mines, et vous sauterez tous avant peu. Vous avez été trompés par les diables d'Europe, revenez à l'ancienne religion de Fouo, livrez-nous Mgr Favier et les autres, vous aurez la vie sauve et nous vous donnerons à manger. Si vous ne le faites pas, vous vos femmes et vos enfants, serez tous coupés en morceaux. »

" Revenez à l'ancienne religion ou vous serez tous coupés en morceaux ! "

ci contre : Boxeur emprisonné dans une cangue (1900)

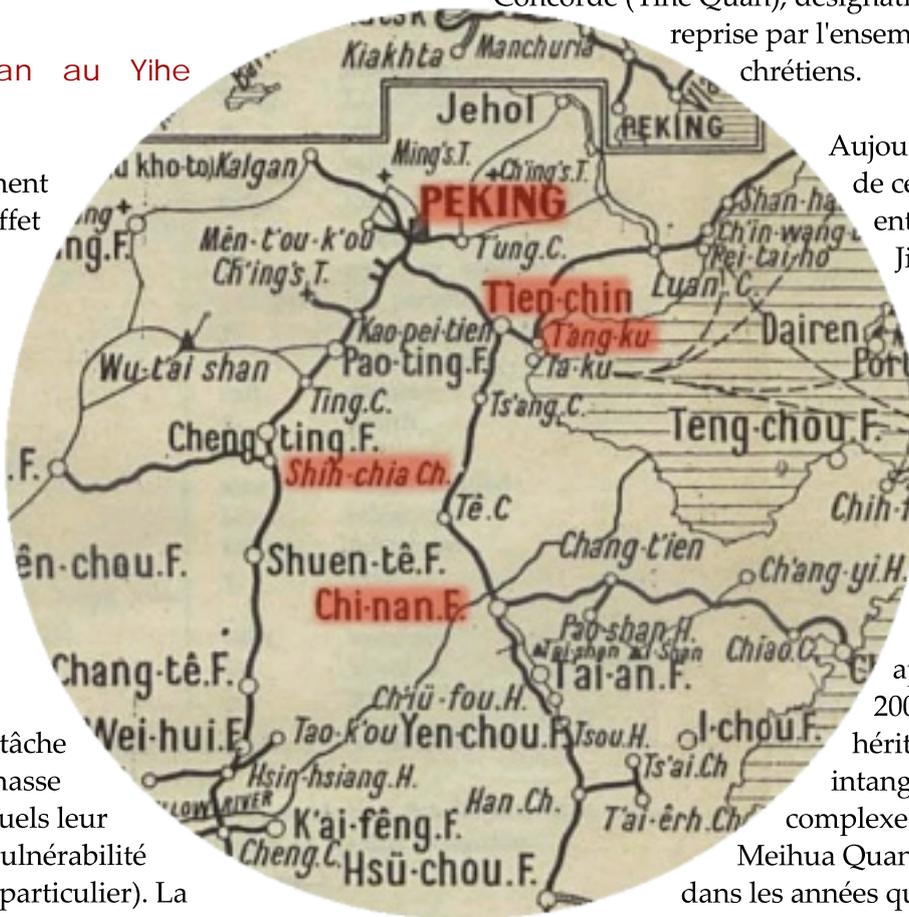
Selon certains historiens, cette haine du catholicisme puiserait ses racines dans la secte séculaire du Lotus Blanc, d'affiliation bouddhiste. La Société du Poing de la Justice et de la Concorde (Yihe Quan), dont les Boxeurs sont les adeptes, ne serait ainsi qu'une branche du Lotus Blanc. Elle apparaît au grand jour en 1898 dans la province du Shandong, au nord de la Chine (mais au sud de Pékin). Des témoignages rapportent que dans cette région, à partir de mai 1900, les Boxeurs arrêtent les chrétiens, les conduisent à des temples bouddhistes, et les font s'agenouiller devant les autels pour qu'ils abjurent leur Dieu sous peine de mort. Les massacres se répandent rapidement dans les campagnes.

Du Meihua Quan au Yihe Quan

Le socle du mouvement des Boxeurs est en effet formé par de jeunes paysans recrutés dans de petites compagnies où sont enseignés mouvements gymniques et incantations taoïstes. En s'appuyant sur des superstitions très répandues dans les campagnes, les recruteurs ont pour tâche de convaincre une masse d'illettrés que ces rituels leur procureront une invulnérabilité (contre les balles en particulier). La formation des jeunes recrues aux techniques de combat étaient sûrement assez sommaire. Certains maîtres d'arts martiaux mirent leurs compétences au service de cette cause. Ainsi, les maîtres de la Boxe de la Fleur de Prunier (Meihua Quan) de la province du Hebei sont réputés avoir joué le plus grand rôle dans

la rébellion. L'origine du nom de cette école serait liée au printemps, saison favorable à l'organisation d'échanges entre pugilistes dans les foires et marchés. C'est à l'occasion de l'une de ces manifestations, dans la ville de Liyuantun en avril 1897, que les disciples du célèbre Zhao Sanduo (1841 -1902) s'opposèrent violemment aux chrétiens qui construisaient une église pour leur communauté.

Quand la participation du maître aux conflits avec les autorités locales devint trop gênante pour les patriarches du Meihua Quan, celui-ci fut invité à adopter un nouveau nom, la Boxe de la Justice et de la Concorde (Yihe Quan), désignation qui fut plus tard reprise par l'ensemble des rebelles anti-chrétiens.



Aujourd'hui, les habitants de cette région (située entre Shijiazhuang et Jinan) revendiquent fièrement l'héritage laissé par Zhao Sanduo et ses partisans. Dans certaines écoles primaires, l'apprentissage du Meihua Quan est devenu obligatoire depuis 2009. Ce style appartient depuis 2006 à la liste des « héritages culturels intangibles ». Un immense complexe sportif dédié au Meihua Quan devrait voir le jour dans les années qui viennent.

Cependant, les autorités chinoises prennent garde à ce que ce type d'initiatives n'offense pas les investisseurs étrangers. La croissance économique pourrait en effet pâtir de l'héritage sanglant des Boxeurs.

Rodolphe Pollet

Cette crise qui touche la dernière dynastie chinoise (1644-1911) éclate sur fond d'impérialisme économique de la part des puissances étrangères, notamment allemande, russe, britannique, et française. Elle fait suite à plusieurs épisodes humiliants (1ère Guerre de l'Opium en 1839-1842, sac franco-britannique du Palais d'Eté en 1860, défaite foudroyante contre le Japon en 1895, concession en Mandchourie accordée à la Russie en 1898) conduisant au « break-up of China », qui accorde d'importants privilèges économiques à ces puissances. En réaction, des sociétés secrètes nationalistes et xénophobes voient le jour. Ce sera le cas des Boxeurs, qui succèdent aux Taiping, dont la révolte s'était étalée de 1851 à 1864 et n'avait finalement été maîtrisée qu'avec l'aide des Britanniques.

À Pékin, à la fin du mois de mai 1900, Chinois christianisés (près de 2500) et ressortissants étrangers réfugiés au cœur des Légations attendent des secours. Celles-ci sont en effet assiégées par les Boxeurs, avec la bénédiction de l'impératrice douairière Cixi (1835-1908), qui, après une opposition à la révolte, a compris que celle-ci pourrait contraindre les « diables étrangers » à quitter le pays.

Début juin, les forces alliées (USA, Japon, Russie, Grande-Bretagne, France, Allemagne, Italie, Autriche) accostent à Tanggu avant de monter vers le Nord-Ouest. Moins de cinq cents marins parviennent à rejoindre Pékin pour assurer la défense des assiégés. Des renforts supplémentaires arrivés de Tanggu permettent la prise de Tianjin le 14 juillet. L'impératrice opère alors un revirement politique en désignant les Boxeurs comme des rebelles.

À la mi-août, la Cité Impériale est atteinte par

un contingent international de vingt mille hommes (sans commandement réellement unifié). Le siège du quartier des ambassades aura duré « 55 jours ». Les troupes étrangères se livrent alors à des répressions dures et humiliantes pour les Chinois telles que le pillage du palais impérial, des incendies de village, des massacres, ou encore l'installation de garnisons à proximité des tombeaux impériaux.

Les 55 jours de PEKIN

À partir de l'automne et jusqu'à l'été 1901, un corps expéditionnaire international de cent mille hommes occupe la province du Petchili officiellement pour rétablir l'ordre, en collaboration avec le gouvernement impérial. Ses opérations s'avèrent relativement aisées en raison de sa supériorité technologique, notamment en matière d'artillerie (e.g., le canon français de 75 mm modèle 1897). Les soldats étrangers sont équipés de fusils à répétition de petit calibre (e.g., le Mauser modèle 1898 calibre 7,92 mm des fantassins allemands). Par contraste, les efforts de modernisation (arsenaux, flotte navale, chemins de fer, ...) entamés par Li Hongzhang au cours des décennies qui précédèrent ce conflit avaient été limités et dispersés en raison de l'opposition aux réformes de la part du régime dynastique.

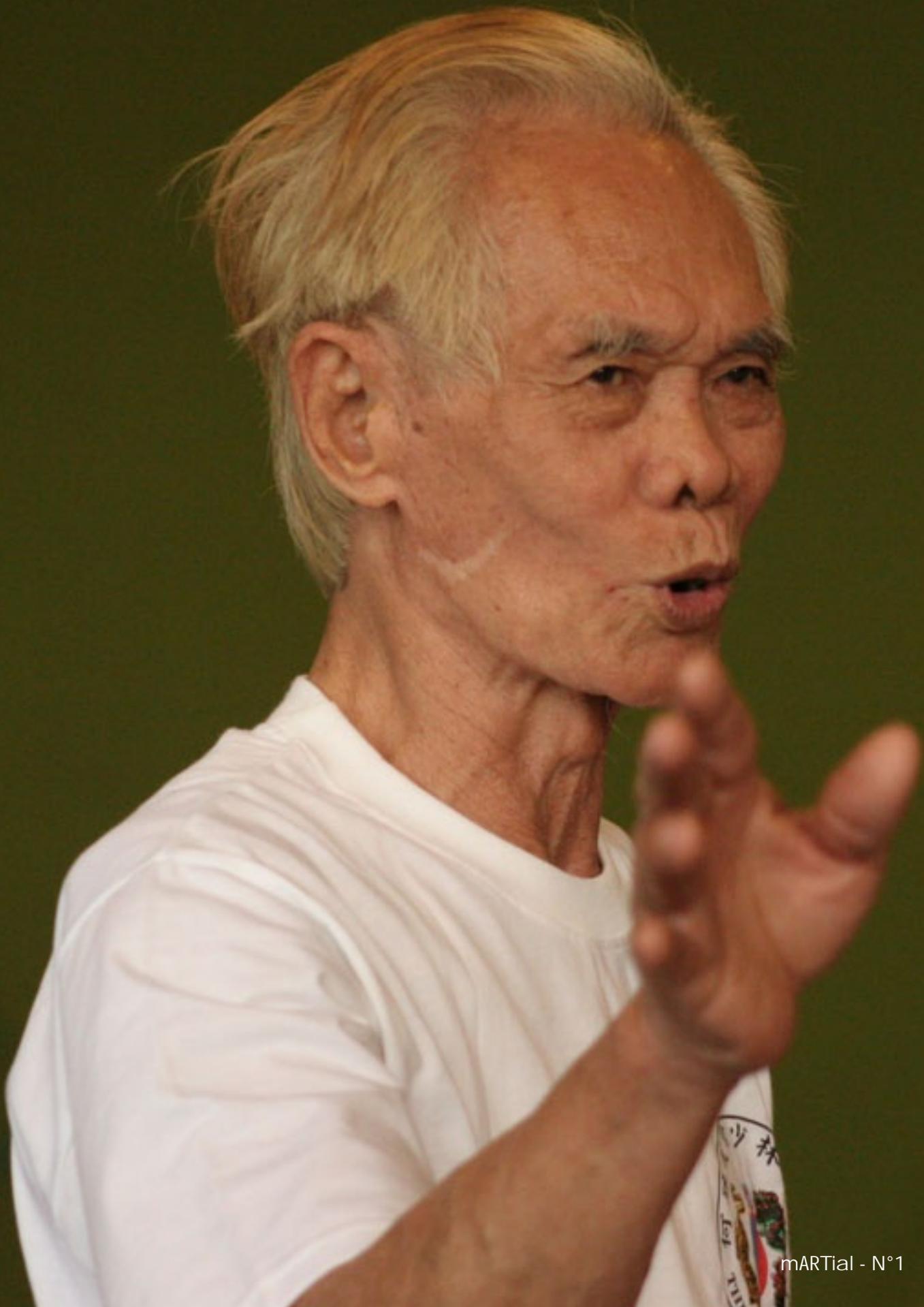
Derrière ces opérations militaires se cachent toujours une dispute pour la mainmise économique ou territoriale (pour la Russie et le Japon) en Chine entre les puissances européennes, russe, américaine, et japonaise. Un traité de paix sera signé en septembre 1901. Les sociétés secrètes seront dissoutes. Après le départ du gros des troupes à l'été 1901, une petite force d'occupation sera maintenue en Chine jusqu'à la Seconde Guerre mondiale.

HA CHAU

Le 20 octobre 2011, le milieu des arts martiaux du Vietnam a perdu un de ses grands maîtres. Très connu pour ses démonstrations de l'extrême, Ha Chau est un maître de Thieu Lam Hong Gia (Hung Gar). Ses prouesses témoignent des résultats que peut atteindre un pratiquant d'un style dit externe. Homme d'action plutôt que de discours, il avait, toutefois, accepté de répondre sans détour à nos questions. La traduction a été assurée par son disciple Philippe Gaudin.

Hommage à un personnage hors normes.

THIEU LAM
HONG GIA





Quel est votre parcours?

H.C. : Je suis né le 19 août 1925 à Ba Xuyêng qui se trouve au sud du Vietnam. L'ancien nom de Ba Xuyên était Sóc Trãng. Ma famille appartient à la communauté chinoise du Vietnam et mon père était un maître de Thiêu Lâm Hồng Gia. A 9 ans j'étais physiquement faible et j'ai donc commencé à faire du Thiêu Lâm Hồng Gia sous la tutelle de mon père afin d'améliorer ma constitution. Mais j'ai vraiment commencé à étudier le Thiêu Lâm Hồng Gia à l'âge de 11 ans.

Après un certain nombre d'années d'entraînement j'ai été recommandé par ma famille auprès du maître Trinh Lûan, un autre maître de Thiêu Lâm Hồng Gia. Je suis donc allé vivre à Hong Kong pour

étudier sous sa direction. J'étais son seul disciple. Il n'avait pas d'autres élèves. Je m'entraînais dans sa maison. Quelques années plus tard, je suis rentré au Vietnam accompagné de mon maître sur la demande de mon père.

Maître Trinh Lûan décédera plus tard au Vietnam.

Pouvez-vous nous préciser la durée de votre séjour à Hong Kong?

H.C. : Il est difficile d'être vraiment précis. parce qu'à cette époque on n'avait pas coutume de tout mettre par écrit comme de nos jours. Je passais tout mon temps à m'entraîner. Mais, j'ai du rester approximativement entre 7 et 9 ans à Hong Kong.

Quelle est votre lignée martiale?

H.C. : A l'origine il y a les cinq ancêtres de Shaolin : Hông, Lưu, Lý, Mạc, Thái. Le Thiêu Lâm Hông Gia fait référence à la boxe d'un de ces cinq ancêtres : Hông. Il s'est diffusé jusqu'à Trinh Hoa. Il n'y avait pas d'école. Trinh Hoa a du quitter la Chine pour aller vivre à Hong Kong quand le temple de Shaolin a brûlé. Trinh Hoa a eu 4 à 5 disciples dont Trinh Luân, qui était son neveu de sang. Trinh Luân a eu, pour sa part, un seul, disciple. Moi.

J'ai quelques élèves proches comme Ho Van Ly. Sinon beaucoup de gens à travers le monde viennent me voir pour travailler auprès de moi. Il y a ainsi des italiens de Rome et de Bologne qui pratiquent déjà un autre style qui viennent me voir.

Et où se situe le célèbre pratiquant de Hung Gar Wong Fei Hung par rapport à votre lignée?

H.C. : Wong Fei Hung est de la même génération que Trinh Hoa

Pourquoi ne vouliez-vous pas ouvrir d'école officielle?

"Autrefois, les boxeurs avaient coutume de porter une cape. C'était un signe de respect vis à vis du public."

H.C. : Ouvrir une école d'arts martiaux implique des obligations. On doit, par exemple, accepter tout le monde. On doit en particulier s'occuper d'enfants même si ceux-ci ne veulent pas travailler. Or enseigner à des enfants qui ne veulent pas étudier ou qui ne savent pas ce qu'ils veulent n'est pas ce que j'aime particulièrement. Pour toutes ces raisons, j'ai préféré de ne pas ouvrir d'école d'arts martiaux.

Quel a été ou quel est votre métier?

H.C. : A une période j'ai gagné ma vie en faisant des démonstrations. Ensuite j'ai eu plusieurs métiers comme professeur de calligraphie ou proviseur dans un établissement scolaire en 1975. Il faut savoir que je n'ai reçu aucun diplôme. Cependant ma spécialité est de fabriquer des armes traditionnelles.

Parlez nous de cette période de démonstrations.

H.C. : J'ai commencé à faire des démonstrations en 1950 ou 1951. Cela a duré entre 15 et 20 ans. Lors de ces démonstrations, il y avait une partie assurée par un boxeur de boxe anglaise qui s'appelle Minh Canh. Après son combat, je faisais diverses démonstrations. Une de ces démonstrations consistait, par exemple, à renverser des bœufs (ndlr : il fait un geste mimant le reversement du bœuf par une saisie de ses cornes).

On tournait à travers tout le Vietnam. Malgré tout, cette période de démonstration était assez difficile du point de vue financier.

Ensuite, j'ai même fait des

démonstrations après la libération, comme celle de la grande poste d'Ho Chi Minh Ville. J'avais à ce moment environ 70 ans.

Y avait-il des gens qui voulaient vous tester?

H.C. : Oui. J'ai, une fois, accepté de faire un combat avec les gants. Ce match là, je l'ai perdu. Or en Thiêu Lâm, les combats se font sans gants et sans protections comme les coquilles. Par la suite, je n'ai accepté que des combats à mains nues. Perdre ne me fait pas peur.

Mon dernier combat en démonstration s'est déroulé contre un cambodgien. Il craignait le contact de mes bras. Il savait que si je le touchais je lui aurais fait mal. Donc dès que j'approchais il reculait pour garder une certaine distance. A un moment, il a donné un coup de pied que j'ai réussi à saisir. Et je lui ai cassé son tibia.

Y avait-il des combats au sol?

H.C. : Oui, certaines fois il arrivait qu'on se fasse amener au sol.

Avez-vous des modèles dans votre pratique? Et quels sont les personnes pour lesquels vous avez du respect

H.C. : Non, je ne me suis identifié à personne en particulier.

Je n'ai pas non plus un très grand grand respect pour quelqu'un en particulier. Mais j'apprécie certaines personnes tel que Minh Canh.

Dans les démonstrations vous portez une cape et une ceinture avec une grosse boucle. Cela a-t-il une signification?

H.C. : Autrefois, les boxeurs avaient coutume de porter une cape. C'était un signe de respect vis à vis du public. J'ai gardé cette habitude. Je vais faire une analogie avec le monde du travail. Être



PHILIPPE GAUDIN

LE DISCIPLE

Philippe Gaudin vit depuis plus de dix ans au Vietnam. Auparavant il a sillonné la

Chine à la recherche de maîtres d'arts martiaux. Sur les conseils d'un de ses professeurs il rend visite à maître Ha Chau. Devant le personnage, il décide de rester auprès de lui pour étudier. C'est aujourd'hui un maître de Thieu Lam Hong Gia. Il marche sur les pas de son maître. En effet, à l'instar de son maître il multiplie les démonstrations "extrêmes" comme le passage d'un bus de 7 tonnes sur le corps.

Il a créé un centre d'entraînement à Ho Chi Minh Ville dédié au Thieu Lam Hong Gia. C'est aussi un centre de formation pour les métiers de la sécurité public et privée. En effet, Philippe Gaudin est aussi le représentant Asie de la FFBD (Fédération Française de Bâton de Défense).

Son projet est de développer son centre afin de pouvoir accueillir des pratiquants de tout horizon.



bien habillé est un signe de respect envers les personnes que l'on rencontre sur le lieu de travail.

Mais, de nos jours, j'ai conscience que les professeurs d'arts martiaux (võ sư) n'osent pas en porter une en démonstration de peur d'être ridicule. En porter une sur le dos signifierait qu'on a vraiment quelque chose de spécial.

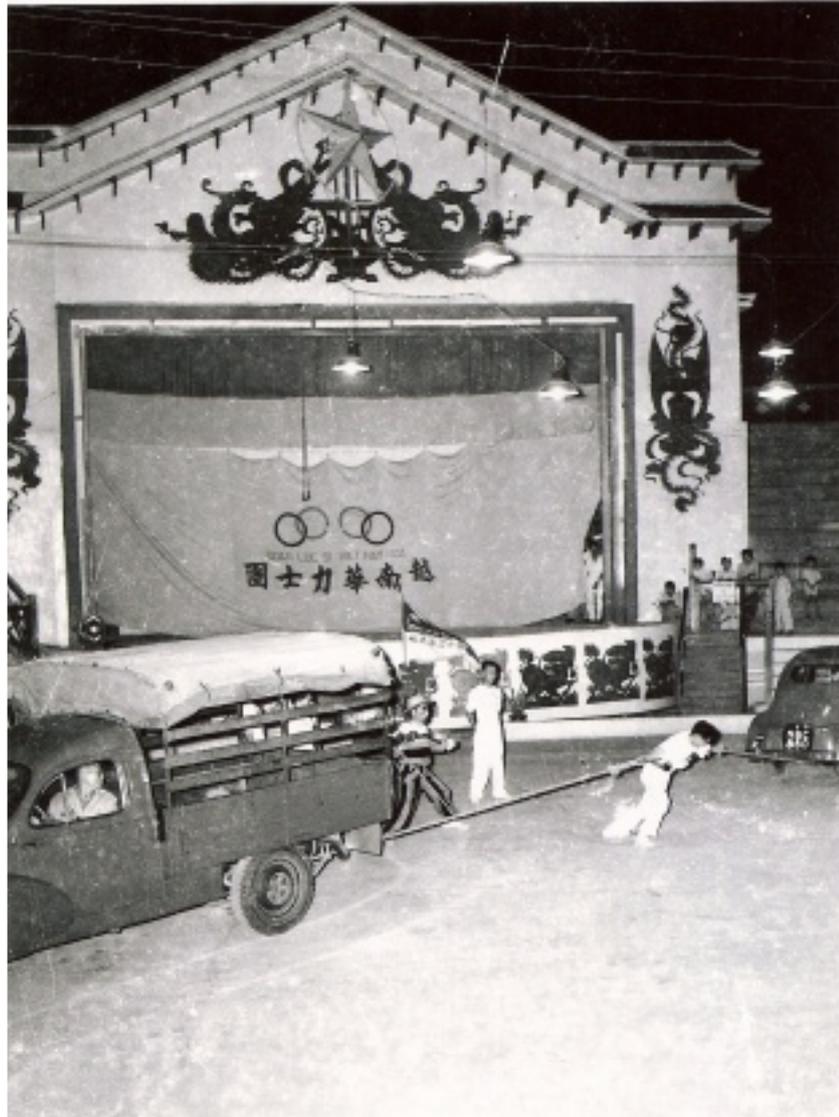
Quand à la ceinture, elle est en cuir et non en tissu. Lors des démonstrations de nôi công (travail interne) il est important qu'elle soit en cuir. De même les gens n'osent pas mettre une grosse ceinture. Mais jusqu'à présent je n'ai pas non plus vu d'autres võ sư đại lực sĩ (athlète)

P.G. : Il faut savoir que le terme d'"athlète" signifie ici d'avoir la capacité de réaliser de grandes performances en nôi công.

Quel est votre motivation première pour la pratique des arts martiaux?

H.C. : J'ai commencé dans l'optique d'être plus fort physiquement. Un jour mon maître a dit à mon père «celui là il a un don. S'il continue il aura un bien meilleur niveau que tous les deux réunis».

Mon maître pouvait faire les mêmes choses que moi mais il a choisi de gagner sa vie autrement



"avoir des problèmes de motivation était impossible car mon maître vivait à la maison."

qu'en faisant des démonstrations.

Maintenant il existe des machines. pour s'entraîner. Avant comment faisiez-vous?

H.C. : Autrefois c'était plus difficile. On prenait un tronc d'arbre de 12m et de 80 cm de diamètre. Il fallait quatre personnes pour soulever le tronc. et le reposer sur moi. Elles travaillaient dans l'exploitation de mon père. Je restais en dessous jusqu'à ce que je ne puisse plus tenir. Quand je n'en pouvais plus je faisais un signe de la main et

on levait le tronc. Il n'était pas possible de parler lorsque le tronc était sur soi. Car lorsqu'on parle on expulse de l'air. sans aucune maîtrise.

Au début de la pratique, on se mettait à l'extrémité du tronc et plus on progresse plus on se rapproche de sa base. Il m'a fallu dix années pour atteindre la base du tronc.

Vos parents étaient-ils riches?

H.C. : Oui. Mes parents avaient

une exploitation forestière que les français ont brûlée. En effet, mon père soutenait les résistants contre les français. L'exploitation était distante de la ville de Sóc Trăng de 5 km. A 8/9 heures du soir les résistants de Ho Chi Minh arrivaient pour dormir. L'exploitation était tellement grande qu'elle pouvait accueillir 500 personnes. A 3 heures du matin il fallait qu'ils partent. Mon père leur donnait 4/5 kg de riz. Comme cela s'est reproduit plusieurs fois les français ont fini par l'apprendre et ont brûlé l'exploitation.

Ma famille n'avait pas accueilli les résistants pour des raisons politiques. Ils l'ont fait pour juste pour aider les gens. Elle a dû fuir la chine et était donc sensible à une telle situation politique. Une fois que tout a brûlé nous n'avions plus d'argent. Et nous avons dû aller en ville où nous avons vécu sur nos réserves.

Comment ont évolué les arts martiaux dans le temps?

H.C. : Le niveau a beaucoup regressé. Il y a maintenant beaucoup d'arnaques.

Que pensez-vous de la pratique de la compétition?

H.C. : La compétition ne me pose aucun problème. Il faut juste ne pas oublier que le combat en situation réelle est différent.

P.G. : La compétition est intéressante. On y peut se tester, se corriger ou voir quelles sont les techniques efficaces ou non.

L'endurcissement est-il une part importante du kung fu?

H.C. : Lorsque deux personnes sans nôi công et n'ayant que

de la technique le combat reste technique. Mais si une personne ayant du nôi công rencontre un adversaire sans nôi công ce dernier a perdu.

Sans nôi công il est nécessaire de parer tous les coups de l'adversaire. Alors qu'avec du nôi công on peut aller au contact et briser les bras ou les jambes de son adversaire.

Quels sont les parties du corps que l'on peut travailler pour la transformation des os?

P.G. : il y a beaucoup de parties du corps qu'on peut travailler comme la main, les doigts, les avants bras, la tête, le tranchant de pied, le tibia.

Des enfants constatent les transformations osseuses du crane. de maître Ha Chau



Que pensez-vous des styles internes comme le tai chi chuan? Et est-ce qu'il y a un travail de khi công (chi gong) doux dans votre style?

H.C. : Pour moi les styles internes conviennent très bien pour les personnes âgées. Il faut dire que dans ma pratique, il n'y en a pas de travail de khi công doux.

Le plus important est-il le nôi công?

H.C. : Il faut avoir du nội công mais aussi du võ thuật. Les deux sont importants et indissociables.

En Thiệu Lâm il y a un vieux proverbe : "Luyện võ bất luyện công, Đên lão vẫn hoàn không". Cela signifie que pratiquer le võ sans travailler le nội công fait qu'une fois vieux plus rien ne subsiste.

Auparavant combien de temps vous entraînerez-vous? et maintenant comment pratiquez-vous?

H.C. : Oh, avant je m'entraînais 4 à 5 heures par jour. C'était facile car je ne travaillais pas..

maintenant, Avec mon âge je m'entraîne peu. je ne fais que m'entretenir.

D'une manière générale, maintenant au Vietnam il est difficile de travailler le nội công. Maintenant les médicaments coutent chers et de plus l'entraînement demande beaucoup de temps. Il est donc difficile de s'entraîner. Par exemple, j'ai un disciple qui a des difficultés pour se payer les médicaments.

Aviez-vous des problèmes de motivations?

H.C. : Je n'en ai jamais eu. De toute façon avoir des problèmes de motivation ne m'était impossible car mon maître vivait à la maison... En plus tout était planifié : tout ce que je devais faire, manger ou boire était écrit. Par exemple comme le régime alimentaire est



important pour la pratique tout ce que je devais manger était planifier.

Je mangeais beaucoup de bœuf et de poulet mais avec une prédominance de bœuf. Et je devais boire quatre litres par jour. Vers l'âge de 11/12 ans il fallait que je commence à boire un petit verre de médicament (ndlr : complément nutritionnel alcoolisé dont la composition fait partie du savoir-maison). On ne boit pas cet alcool dans l'optique de s'amuser mais pour devenir plus fort. Par contre mon maître ne m'a pas

appris à fumer (rire).

Avez-vous tout appris de votre maître?

H.C. : Oui. Mais ma spécialité c'est le nội công. J'ai dépassé mon maître en ce qui concerne les exercices de passage de voiture sur le corps. Mais ce n'est pas parce que je le dépasse sur ce point que mon maître n'est pas bon.

Combien y a-t-il de leçons? et quel est la spécialité de l'école?

H.C. : Il y a 18 armes mais

certaines armes ont deux ou trois leçons. Au total avec les formes à mains nues il y a plus de 100 leçons. On apprend à utiliser chaque arme contre chaque autre arme.

La spécialité de l'école est le sabre et le bâton d'une hauteur égale à sa taille. Mais dans la rue on ne peut pas se promener avec un sabre. Par contre pour le bâton on peut ramasser une branche et cela peut faire office de bâton. cependant je travaille les armes que pour faire des démonstrations.

Avec le travail sur le nôi công pourquoi avez-vous appris autant de leçons?

H.C. : Les leçons sont juste un outil pédagogique. La meilleure leçon est Phat Son. Il n'est pas nécessaire de passer beaucoup de temps pour apprendre toutes les autres leçons. Il suffit juste de connaître Phat Son en entier et de le faire très bien. Toutes les techniques de Phat Son sont utilisables et elles permettent de se battre dehors contre n'importe qui. En rajoutant la leçon de bâton qui s'appelle Thap bin con on n'a pas à craindre de quoique se soit dehors. Et en plus on rajoute le travail du nôi công...

Alors pourquoi avez-vous

gardé les autres leçons?

H.C. : Parce que avant mon maître me les a enseignés donc il fallait que je les apprenne.

Avez-vous crée une leçon?

H.C. : Non

Est-ce qu'il y a un travail spécifique pour résister à un rouleau compresseur de 12 tonnes?

H.C. : Pour faire cet exercice il faut travailler deux aspects. La première est le durcissement des os. La seconde est le travail sur la maîtrise de la respiration

Y a-t-il plusieurs façons de travailler la respiration?

H.C. : Selon les objectifs la respiration est travaillée différemment. Ainsi si on veut travailler le passage de voiture sur le corps, la façon de respirer est différente de la position assise.

P.G. : en fonction, de ce qu'on veut travailler on fait la respiration inversé ou normale. Par exemple si on veut une protection thoracique, ventral ou les deux la respiration est différente. On peut faire intervenir le diaphragme, la bouche mais aussi l'anus. Il peut y avoir de la rétention mais pas totale à 100%. IEn cas de rétention il faut qu'elle dure un très court



Voici une vidéo de démonstration faite en Italie en 1991. C'est à cette occasion où Ha Chau s'est fait principalement connaître en Europe à travers des démonstration sur invitation de la fédération italienne de Viet Vo Dao. Le public a pu voir dans un premier temps l'exécution de formes, puis une casse de noix de coco à main nue et en point d'orgue de la démonstration une casse de granit sur la tête. Pour cette dernière une personne pris au hasard dans le public casse le granit au moyen d'une masse.



Un reportage de la télévision vietnamienne sur maître Ha Chau

instant. Le principe est qu'on maîtrise toujours la sortie d'air. Mais il y aura toujours une sortie "cocotte minute". lors de certaines techniques il y a un nombre de cycles respiratoires précis

Est-ce qu'il y a des cris quand vous travaillez?

H.C. : J'ai beaucoup vu de pratiquants qui

crient avant de frapper, notamment lors de casses. Cela n'a, pour moi, aucun sens car lorsqu'on crie on expulse de l'air. C'est pour cette raison que lors des démonstrations vous ne me verrez jamais crier.

P.G.: on utilise l'air contenu dans notre corps pour se protéger. Donc se vider de son air n'est pas bon. Il y a aussi des gens



qui combattent bouche ouverte. C'est dangeureux en cas de coup dans la mâchoire. Il faut donc respirer mâchoire serrée.

Auparavant vous laissez-vous frapper pour vous tester?

H.C. : On a plusieurs machines pour travailler les endurements dont une machine qui simule le bras de quelqu'un.. cela ne comporte aucun risque de blessure pour le pratiquant. On travaille le cou, le ventre, et même la mâchoire pour pouvoir encaisser des coups.

Est-ce que vous utilisez des mantras ou des formules?

H.C. : Non

Y a-t-il des interdits?

H.C. : C'est une affaire personnelle. Personnellement je ne suis pas végétarien. Mais quand je rentre dans un restaurant en tant que bouddhiste je n'ai pas le droit de choisir l'animal que je veux manger.

Les excès sont-ils à proscrire?

H.C. : Tout est dans la mesure. Par exemple si on boit trop le niveau descend beaucoup. Durant un repas je ne bois que deux petits verres de médicament. Pareil avant de m'endormir.

Le Thiểu Lâm Hồng Gia est très physique est ce qu'il y a un moyen pour faire un retour au calme? Est-ce qu'il y a de la méditation à la fin de la séance d'entraînement?

H.C. : Non, il n'y a rien de tel. Lorsqu'on est fatigué on se repose.

Une personne n'ayant aucune aptitudes particulières peut-elle arriver à un haut niveau?

H.C. : Si la personne travaille beaucoup la réponse est oui. Pour moi tout est question de volonté. En 5 ans il peut obtenir un bon niveau võ thuật et en khi công. Alors qu'avant c'était plus difficile. Autrefois il me fallait l'aide de 4 personnes pour soulever un tronc d'arbre. Maintenant il existe des machines qui facilitent l'entraînement comme la presse (ndlr : machine inventée par maître Hà Châu qui peut appliquer sur le torse une pression pouvant aller jusqu'à 15 tonnes. Cette pression est proportionnelle à celle appliquée sur une plaque par les pieds de la personne qui est sous la presse. Le pratiquant peut ainsi arrêter l'exercice à tout moment en relâchant la pression.).

Mes élèves peuvent profiter de mon savoir-faire pour fabriquer des machines et de mon expérience pour leurs utilisations. Alors que dans mon cas mon maître ne possédait pas cette compétence.

Et combien de temps faudrait-il s'entraîner par jour?

H.C. : Il faudrait deux séances par jour d'une heure et demie.

Que pensez-vous des gens qui font plusieurs styles à la fois?

H.C. : Il faut mieux connaître un style en entier que plusieurs par bribes. C'est comme pour les langues étrangères. Si j'étudie l'anglais durant 5 ans j'arriverais à un résultat. Par contre si durant ces 5 années je ne travaille que l'anglais pendant 3 mois, l'allemand pendant 3 mois ainsi de suite je ne serais bon dans aucune de ces langues.

Pour ma part, je n'ai travaillé que le Thiêu Lâm Hồng Gia

P.G. : Cela ne veut pas dire que le Thiêu Lâm Hồng Gia est meilleur que les autres. L'analogie des langues est un bon exemple car il n'y a pas de langue meilleure que d'autres.

A partir de quel âge peut-on s'entraîner?

H.C. : Si c'est juste pour du võ thuật et faire des démonstrations, il n'y a pas de limite d'âge. Par contre si on veut travailler le nôi công on peut commencer autour de 15 ans. A cet âge on possède suffisamment de force.

Et pour la transformation des os et des tendons?

H.C. : On peut commencer à travailler vers 17 ans. Ensuite on peut continuer à travailler le nôi công très tardivement. Même à plus de 50 ans

Comment voyez-vous l'évolution du niveau dans 10 ou 15 ans?

H.C. : Au fur et à mesure du temps le niveau descend. Et il ne remontera pas.

P.G.: ce n'est pas un problème de personne mais des contraintes de la vie moderne.

Avez-vous atteint votre objectif dans la pratique?

H.C. : Je ne me suis jamais

Je n'ai pas peur de la mort



posé d'objectifs. (Après un moment de réflexion) Si, il y a une chose que je n'ai pas atteint : c'est apprendre à gagner beaucoup d'argent (rire). Je pratique tout le temps. Je n'ai donc pas le temps de gagner de l'argent.

Comment abordez-vous l'idée de la mort?

H.C. : Je n'ai pas peur de la mort.

Merci beaucoup pour nous avoir accordé cet interview



Maître Hà Châu
(1923 - 2011)

DERNIER HOMMAGE

Les photo qui suivent ont été prises lors de la veillée funéraire





Les couronnes de fleurs (photo ci contre) témoignent du nombre de gens qui ont rendu un dernier hommage à maître Ha Chau.

La photo de groupe comprend, de la gauche vers la droite, Philippe Gaudin, Ha Cuong, le frère de maître Ha Chau, Le Sang, le numéro deux de la fédération des arts martiaux traditionnels vietnamiens et un groupe de pratiquant français.

Le successeur de maître Ha Chau est son frère Ha Cuong.

白眉誠德堂蔡永深國術總
成立二十五週年誌慶



*Maître Sam Choi avec ses deux
fils Kevin et Stephen*

DE HONG KONG A TORONTO

Le 3 décembre 2011 s'est déroulé le 25^{ième} anniversaire du Shing Tak Tong, le club de Pak Mei de Toronto. Ce club est animé de valeurs traditionnelles au kung fu allant à l'encontre de la réputation sulfureuse du Pak Mei. Compte rendu de cet évènement.

En vous promenant un samedi après midi de ce mois de décembre dans une petite rue d'une ZAC de Toronto, vous auriez pu voir une danse du lion exécutée sans aucun public. Ce n'est pas un entraînement mais une cérémonie d'ouverture. Cette danse est faite devant une officine de chiropracteur où l'arrière-boutique est aussi un lieu d'entraînement. Trois lions y exécutent la même routine. Chaque lion se réveille devant un autel, sort du local pour aller dehors et après un moment où il trépigne de joie, fait une révérence. Le tout sous le rythme d'un tambour chinois. C'est un rituel traditionnel marquant l'ouverture d'une célébration. Car pour ces danseurs, le 3 décembre 2011 est une journée spéciale. C'est le jour où ils organisent un grand banquet dans un restaurant chinois pour fêter les 25 ans de leur association Shing Tak Tong, le club de Pak Mei de Toronto.

Cette association a été créée par maître Sam Choi qui a appris le Pak Mei à Hong Kong auprès de Cheung Bing Fat, un des fils de Cheung Lai Chuen, le fondateur du Pak Mei de Hong Kong. Maître Sam choi appartient donc à la 6^{ième} génération du Pak Mei de Hong Kong. Il s'est installé au Canada en 1979 pour raisons professionnelles. Il a commencé à enseigner sans réelle structure officielle. A la suite du décès de son maître, il décide de créer un club de Pak Mei à Toronto afin d'honorer sa mémoire. C'est une des marques de son attachement aux traditions de la culture chinoise.

En effet, on peut le classer dans la catégorie des maîtres orthodoxes pour qui les traditions martiales ont une réelle tangibilité. Ces traditions enveloppent un périmètre plus vaste que celui de la technique et des méthodes d'entraînement. Elles comprennent aussi l'éthique qui sévit

dans le monde de l'art martial traditionnel chinois. Ainsi, la politesse pour le pratiquant est de suivre toutes les conventions de bienséance du kung fu. La vertu de l'élève est aussi un élément important pris en compte par maître Sam Choi. Tous ces aspects font partie, pour lui, de la culture chinoise. Et sa manière de contribuer à la préservation de la culture chinoise et à perpétuer un nom a été de créer Shing Tak Tong. En pénétrant dans la salle d'entraînement, on peut y lire sur un des murs, un poème (voir page ci-contre) qui illustre ces valeurs.

Or Shing Tak Tong n'est pas un club sportif public où il suffit de s'inscrire pour s'entraîner. C'est une amicale culturelle privé. Pouvoir s'y entraîner est avant tout une question de relationnel avec le maître des lieux. La règle implicite est que celui qui veut apprendre le Pak Mei au Shing Tak Tong doit suivre les préceptes du poème.

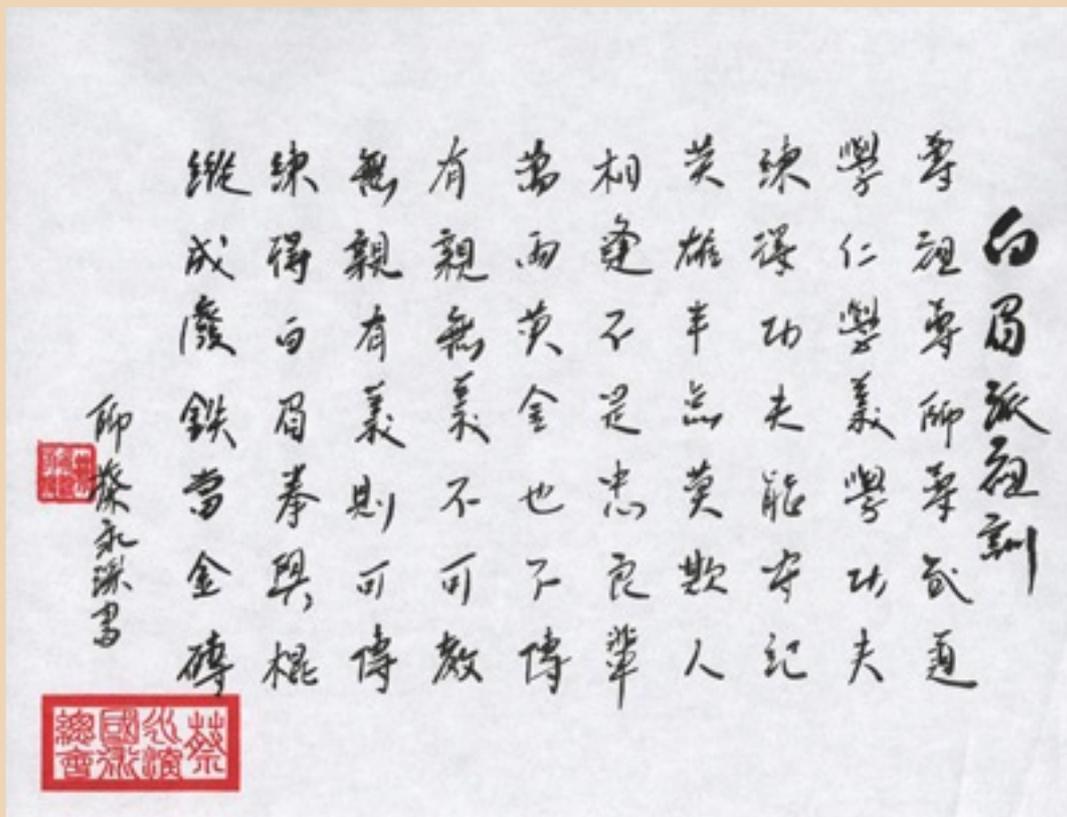
Dans la vie du club, plusieurs dates de l'année sont marquées d'une pierre blanche, comme le nouvel an chinois. L'anniversaire du club est

aussi un moment particulier. Tous les cinq ans, une grande fête est organisée à cette occasion. Elle permet de réunir élèves, actuels et anciens, amis de l'association autour d'un banquet précédé d'une démonstration. La dernière a eu lieu le 3 décembre pour l'anniversaire des 25 ans. Elle a réuni près de 400 convives. L'image du club est donc engagé. Il s'agit donc de mettre les petits plats dans les grands. La préparation a commencé bien des mois auparavant. La logistique est organisée par maître Sam Choi et ses fils Stephen et Kevin. Et avant de partir au restaurant, sous un stress évident, il donne ses dernières instructions.

Le restaurant retenu est naturellement situé dans un des six Chinatown du grand Toronto où la plupart des familles chinoises sont originaires de Hong Kong. Une partie des élèves est chargée de préparer la salle. Celle-ci a été drapée de grands étendards de 2,5 mètres aux couleurs du club. Une estrade a été installée pour accueillir les démonstrations. Une fois, la salle prête, la soirée peut commencer. Elle débute par la traditionnelle séance de photo. Un véritable défilé commence où chaque élève prend la pose avec le maître. Cela finit par une photo de groupe avec les 7^{ème} et les 8^{ème} générations. Pendant ce temps, les

La devanture du club devant laquelle les lions dansent





La traduction qui suit du poème n'est pas une traduction littérale mais une interprétation.

1. respectez vos professeurs, respectez vos ancêtres, respectez la voie martiale (l'éthique et les principes).
2. apprenez à être loyal et droit avant que vous ne puissiez apprendre le kung fu.
3. Les vrais maîtres de kung fu ont un comportement exemplaire.
4. Si vous connaissez le kung fu, vous n'opprimez personne.
5. Si vous rencontrez une personne peu recommandable,
6. même pour 10000 livres d'or vous ne lui enseignerez pas (le kung fu).
7. Vous pouvez enseigner à un honorable étranger,
8. mais vous n'enseignerez pas à une personne de votre famille s'il n'est pas vertueux.
9. Pour ceux qui comprennent l'essence du pak mei kung fu,
10. même une pierre est aussi précieuse que de l'or.



invités arrivent et s'installent.

La soirée est animée par deux présentateurs expérimentés embauchés pour l'occasion. Une fois le classique discours de bienvenue prononcé, la démonstration débute avec la danse du lion. On retrouve les trois lions de l'après midi qui assurent le spectacle. L'histoire racontée est d'une grande simplicité. Ils se réveillent et trouve trois laitues dont une suspendue au plafond. Dans chaque salade est caché un rouleau sur lequel est inscrit quatre idéogrammes. Sur l'un est écrit "beaucoup de chance et bonne fortune", sur l'autre, "grande prospérité à chaque pas", et sur le troisième "tous nos meilleurs vœux". Chaque lion mange une laitue et la recrache. Ils déroulent leur rouleau pour faire apparaître le vœu.

Après la danse du lion, les élèves exécutent une leçon, individuellement ou en groupe. Pour synthétiser, le Pak Mei est un style d'origine hakka privilégiant l'explosivité et la puissance. Cela s'exprime par des formes exécutées rapidement avec une explosivité sur chaque mouvement. Les élèves de la 8ième génération commencent le bal. Ils présentent Jik Bo Biu Tze, Sup Jee Kaau Da, Ying Jaau Lim Kiu. Ce sont les premières formes du programme. Suivent ensuite les élèves de la 7ième génération. Ces derniers, en plus des formes exécutées par ceux de la 8ième génération, présentent les leçons à mains nues de niveau supérieur : Saam Moon Tsu, Dei Saat Kuen, Gau Bo Tui, Sup Baat Mor Kiu. Les plus anciens présentent aussi des formes avec armes. Bruce law, qui est là depuis la création du Shong Tak Tong exécute une forme de fourche Tsin Tsee Dai Pa. Norman Cheung, qui s'entraîne depuis le



début de son adolescence, soit une vingtaine d'année, exécute une forme de bâton : Ng Haang Jung Laan Gwun. Kevin, le fils du maître, présente une forme avec deux tonfa (Wui Waan Seung Gwai), et une forme d'hallebarde (Ching Lung Yim Yuet Doe).

Cette démonstration témoigne des temps qui changent et montre l'influence qu'a eu le Canada sur Shing Tak Tong à travers les années. Au début de son existence, les élèves étaient tous chinois sans exception. Maintenant sur l'estrade la majorité des gens sont d'origine chinoise. mais une partie non négligeable est composée de non chinois anglophones et francophones. Le fait que l'anglais du maître soit des plus rudimentaires ne l'a pas empêché d'accueillir des élèves parlant anglais.

Le repas qui suit la démonstration est animé par des jeux très bons enfants et dans une convivialité typiquement chinoise. Le banquet fut, au final, un succès. Une fois le diner fini et les invités repartis, il reste à ranger tout le matériel : étendards, tambour et cymbales, tête de lion, armes pour les ramener au club. Cependant, de retour au siège de l'association vers 1h du matin, avant que les gens ne rangent et ne repartent chez eux, il reste une dernière cérémonie, un dernier rituel à faire, et ceci même si la nuit est déjà bien avancée. Et à ce moment là, il est heureux que le club se trouve dans une zone déserte de toute habitation car il n'y a pas de risque de réveiller des voisins. Il reste en effet une dernière danse du lion à exécuter au rythme du tambour. Il s'agit de symboliser le retour des lions chez eux. Ainsi le veut la tradition.

Site : www.pakmei.ca

DESTINATION

DESTINATION

SOUPLESSE

SOUPLESSE

POUR

POUR UN

UN

SOLIDE

SOLIDE

WING

CHUN



WING CHUN



Kenneth Chung est un élève de Leung Sheung, un des deux premiers élèves de Yip Man avec Lok Yiu. C'est un personnage incontournable dans le milieu du Wing Chun à Hong Kong

Il est invité régulièrement en France par Stéphane Chollet (surya-world.org) pour livrer lors de stages, certaines des principales clés du Wing Chun que Leung Cheung lui a transmises. Ces clés sont expliquées dans un article anglais disponible sur le web (magazine Inside Kung fu de février 1992). Le voici traduit pour ceux qui ne comprennent pas la langue de Shakespeare.

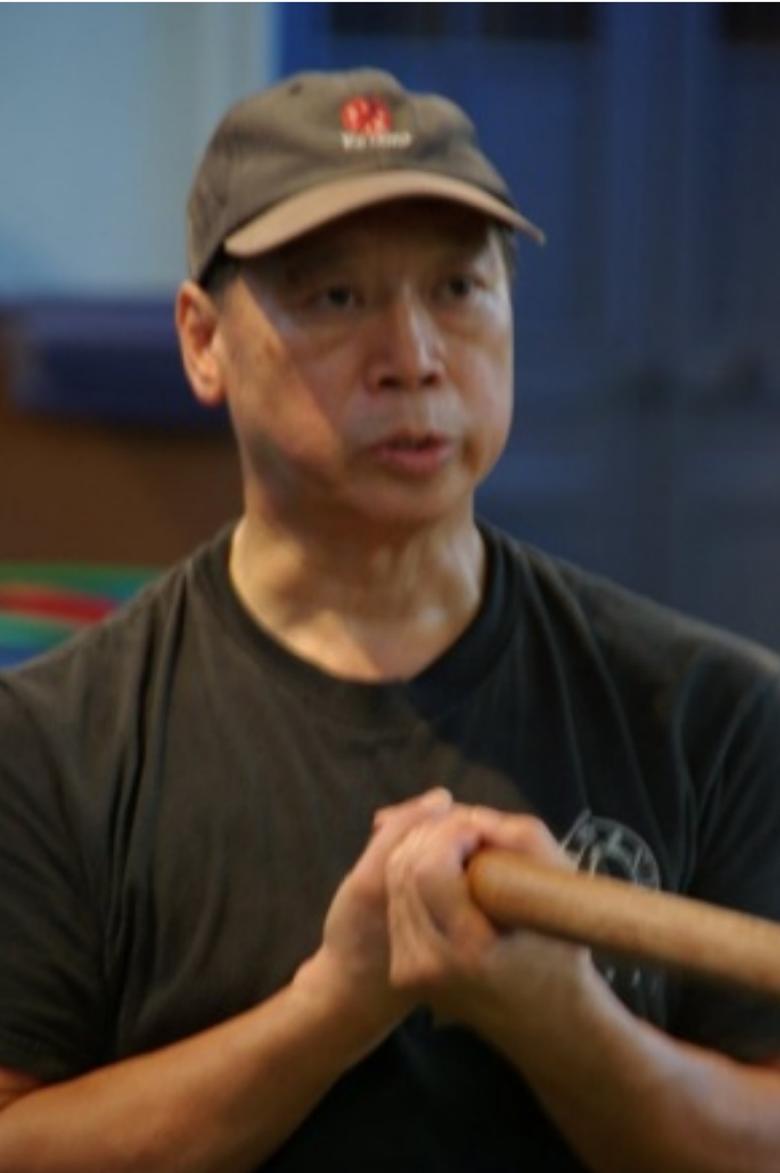
Tel le claquement d'un fouet Par Kris Eckert, avec Kenneth Chung

Le Wing Chun, un système martial traditionnel chinois qui verse à la fois dans le domaine de l'interne et celui de l'externe, trouve sa quintessence dans une souplesse ésotérique. Le développement minutieux de cette « force » souple et énigmatique permet même à la plus petite personne, de force apparemment plus petite, de développer une force pénétrante. Une force rendue encore plus efficace contre un adversaire utilisant une force plus classique, plus dure et plus brute. L'énergie « dure » ou rigide de l'adversaire sert en fait à augmenter l'énergie « passive » du Wing Chun qui est semblable à celle du fouet.

Pourquoi parle-t-on de qualité féminine comme la souplesse, la passivité, la sensibilité pour un système de combat ? Le mot « ésotérique » utilisé pour qualifier cette souplesse est parfaitement adapté. La souplesse, l'aspect le plus notable du Wing Chun pur et traditionnel n'est pas très bien assimilé par la plupart des pratiquants. Il faut l'expérimenter pour la sentir.

La quintessence : souple et ferme

La quintessence du Wing Chun depuis sa création a été le développement de cette force souple mais malgré tout pénétrante. Tous les mouvements sans exception peuvent être effectués efficacement par une petite femme face à un adversaire plus grand et



répondra certainement : « Oui, nous avons du "Dit Da Jow". C'est pour l'adversaire ! ».

Les mains féminines du Wing Chun

La créatrice du Wing Chun, la nonne bouddhiste, Ng Mui, et son élève la plus réputée, Yim Wing Chun, à qui le nom du style fait référence, étaient toutes deux des femmes de petites statures. En enseignant des techniques de courte distance, spécifiques à son style, Ng montra à Yim Wing Chun comment surpasser des adversaires plus grands et plus forts que soi. Les personnes des petites tailles doivent rentrer en combat rapproché afin de devenir efficaces contre des personnes de plus grande taille. Les longs bras d'un grand attaquant deviennent alors un fardeau en corps à corps et contre les attaques du Wing Chun sur la ligne centrale. Yim Wing Chun enseigna ces techniques à son mari. Et lors des générations suivantes, le système resta bien conservé et fût transmis uniquement à une poignée d'élèves très dévoués.

Le Symbole du Wing Chun

Proclamé par ses adeptes comme étant le «grand Maître» du Wing Chun moderne, Yip Man, est crédité comme celui ayant popularisé les subtilités du Wing Chun. Au cours des années, sa méthode d'enseignement, qui a été bien fondée, fut testée d'innombrables fois, et toujours avec succès. Depuis 1949, Yip Man, à lui tout seul, a sorti le Wing Chun d'une relative obscurité pour en faire un système de renommée mondiale et pratiqué par des millions de personnes de par le monde. Avec ses 54 kilos, il était de petite carrure, totalement à l'opposé des artistes martiaux en vogue stéréotypés de nos jours. Mesurant 1m67, frêle et avec de petits biceps, il donnait l'impression, comme beaucoup des meilleurs pratiquants de wing chun d'aujourd'hui, de ne pas pouvoir déchirer un sac en papier. Même si publiquement il a choisi de ne jamais montrer toute sa puissance dans son travail sur le mannequin de bois, ses étudiants se souviennent bien de sa force

plus fort. Ce type de force douce et féminine ne résulte pas d'un entraînement externe et dur. C'est acquis par un travail précis et répétitif sur la posture du corps. Les positions et les techniques sont toujours pratiquées dans le calme et de manière relâchée. Tant que la méthode pour acquérir ce type de force, reste totalement douce et relâchée, le résultat final obtenu par toute personne travaillant le Wing Chun peut être très destructeur. Demandez à un pratiquant de Wing Chun s'il utilise un "Dit Da Jow" un remède maison contre les hématomes, pour les entraînements. Il vous

de pénétration. Même quand il était âgé et en mauvaise santé, ses mains étaient très lourdes, et très présentes. Visualisez mentalement Yip Man car il représente le Wing Chun.

Yip Man a transmis ses connaissances à plusieurs élèves, mais seuls les plus dévoués ont pu faire partie de cercle interne («Yup Suf»). Leung Sheung a reçu ce privilège et il était très respecté pour sa maîtrise du système, ainsi que pour sa insistance sur la maîtrise des bases.

Doa Lo Yut Cheung Hung

Kenneth Chung, un des meilleurs étudiants de Leung Sheung, a hérité de la conviction sur l'importance absolue de construire de correctes fondations. « Vous pouvez passer une vie à pratiquer le Wing Chun, mais si vous ne maîtrisez pas les bases, vous finirez par le regretter. Vous pouvez pratiquer pendant 40 ans, mais sans base, vous n'êtes rien ». C'est ce qui est connu en cantonnais sous : « Don Lo Yut Cheung Hung ». Ce qui signifie : vous serez vide (sans force, inconsistant) en vieillissant car vous étiez vide dès le départ. Les fondations doivent être solides et correctes. Les fondations sont tout en Wing Chun.

Le succès n'est pas accidentel

Faisant méticuleusement attention aux détails, Kenneth Chung encourage doucement ses étudiants à persévérer. Rien mais absolument rien n'est forcé dans son enseignement. Se souvenant du stress émotionnel et physique du début de sa pratique, son enseignement est ferme mais enveloppé dans un gant de velours. Il croit que le degré de succès dans quoique ce soit est toujours proportionnel à la compétence et au dévouement du maître, associé à l'engagement et à la persévérance de l'étudiant. Voilà ce que Chung dit de la relation professeur - étudiant : « Il en va de la responsabilité du professeur de montrer la vérité ».

Tout le monde ne supporte pas les exigences fastidieuses, physiques et mentales du Wing Chun. Ceux qui choisissent de rester et de s'engager totalement dans sa méthode d'entraînement trouveront cette vérité. Lorsque certains professeurs s'inquiètent de dévoiler trop d'informations «secrètes» aux mauvais étudiants, la problématique pour Chung est que l'étudiant ne soit pas capable d'absorber tout ce qu'il veut lui enseigner. Il n'abandonne jamais un élève dans la difficulté. Au contraire il considère l'étudiant comme un plus grand défi pour sa capacité d'enseignant. Le succès régulier de ses élèves lors de compétitions majeures et de confrontations spontanées contre d'autres styles, ne sont pas des accidents.

Seul devant le Wing Chun

Comme une mère poule, Chung gave à la petite cuillère et par petits bouts ses étudiants d'informations et de minutieux détails sur chaque mouvement. Sa connaissance du détail est telle qu'il peut montrer précisément comment, pour une application donnée, raffiner et isoler le travail de chaque muscle pour augmenter au maximum la puissance du pratiquant. Il n'est avare d'aucun secret. D'ailleurs les secrets d'un style quelconque ne sont pas réellement des secrets mais plutôt simplement des "détails" qui structurent ce style. Ces détails sont ce qu'il donne librement à ceux qui le

**"Vous pouvez
pratiquer pendant
40 ans, mais sans
base, vous n'êtes
rien"**

méritent. Ce qu'il attend en retour c'est que l'élève retienne l'information, et qu'il essaye constamment de le mettre en pratique. Il vous montre le bon chemin à prendre, mais insiste aussi sur le fait que personne ne peut pratiquer le Wing Chun à votre place, et que personne ne peut cacher son niveau en Wing Chun. La preuve de votre sérieux pour l'entraînement réside dans le toucher des mains. Il n'y a pas de formes chorégraphiques permettant de se fourvoyer sur son niveau de combattant. Il n'y a que de vraies applications et ceci tous les jours et à chaque minute de chaque cours.

Position, position

Au tout début, les trois quarts du temps de l'entraînement sont réservés au développement de la position de base. La basique position du cavalier du Wing Chun est d'une importance primordiale et donnera, après de longues heures de pratique, la sensation d'être aspiré par le sol.

Cet enracinement est contrebalancé par des mouvements d'une extrême légèreté et d'une grande spontanéité. C'est un total relâchement qui permet d'acquérir une position lourde et solide. Et c'est aussi ce relâchement qui permet aux muscles de se mettre en action plus rapidement. Un muscle tendu ralentit le temps de réaction. Dès le premier jour d'entraînement, le travail un pratiquant est orienté vers cette aptitude qui, in fine, est la source de la puissance en Wing Chun. D'autres styles commencent par des mouvements larges, jolis et de moindre difficulté. Ils cherchent à les raffiner, à travers des années d'entraînement, en des très petits mouvements efficaces. Au contraire le Wing Chun va du petit à plus petit encore. Les mouvements sont très confinés. La libération de la force n'est pas acquise par un entraînement rigide, et exagérément externe, mais plutôt par un entraînement de chaque fibre musculaire pour répondre de manière douce, coordonnée, et aussi explosive. On entraîne à libérer la force de manière subliminale sans pensée consciente. Dans un vrai combat, il n'y a pas de



Cette vidéo montre la première leçon du Wing Chun : Siu Nim Tao. Elle illustre les règles que doivent suivre les élèves de Kenneth Chung.

temps pour penser. Dans une attaque, si vous devez penser sur la manière de réagir, c'est déjà trop tard--- vous avez probablement déjà été touché. Votre réaction doit être instantanée et provenir du subconscient. Ce genre de réaction conditionné par l'entraînement court-circuite le processus cognitif du cerveau, et survient automatiquement.

Les 5 règles

Pour parvenir à ce type de réactions, les 5 règles qui forment la base théorique du Wing Chun doivent être respectées avec beaucoup de patience et d'attention. Chung encourage sans cesse à mieux comprendre et appliquer ces principes. L'entraînement peut paraître ennuyeux et monotone à certains. Un débutant reste dans la même posture à chaque cours et pendant des mois afin de parvenir à mieux comprendre ces principes avant de passer à d'autres exercices plus avancés. Ce n'est pas un joli style, ni un style fantaisiste ou tape à l'œil. En fait ça a l'air tellement ennuyeux qu'un non-initié pourrait

"Le Wing Chun est comme une grande bassine d'eau. Le maître vous y amène mais ce que vous buvez dépend entièrement de vous."

facilement s'endormir en regardant une forme de Wing Chun. Néanmoins, on ne soulignera jamais assez l'importance du travail de ces premières heures.

C'est avec la position du cavalier (Ma Bu) du Wing Chun que l'étudiant s'efforce de mieux comprendre physiquement et cognitivement ces cinq consignes :

- **Kim Sut** : Hanches et genoux pressent ensemble. Les genoux ne « pincement » pas avec raideur, mais plutôt « pressent » fermement, et légèrement vers l'intérieur et vers le bas. Dès le début tous les professeurs de Wing Chun abordent « Kim Sut ». Mais s'ils n'insistent pas dessus l'élève l'oubliera très vite. Pour beaucoup, cela représente trop d'effort et de douleurs. Sans détermination, c'est la première chose qu'ils (professeur et élève) abandonneront. En insistant dessus, c'est du dur labeur en plus. Mais le travail de « Kim Sut » ne peut être évité si l'on veut devenir bon. Lors des cours de Chung, lorsqu'un étudiant pense qu'il est vraiment « aspiré » dans le sol, et qu'il presse correctement les genoux et les hanches ensemble, Chung passera et vous dira dans le creux de l'oreille de « s'enfoncer » et de « presser » encore un peu plus.

- **Lok Ma** : Abaissez votre posture vers le bas, enfoncez vous via les genoux. Lok Ma permet de développer l'enracinement. Les jambes sont entraînés à soutenir le corps efficacement, et aide, par la suite, le pratiquant à travailler le déplacement en Wing Chun.

- **Ting Yu** : le dos est droit. Le bassin est légèrement en rétroversion afin que les vertèbres soient empilées les unes sur les autres. La colonne vertébrale est complètement alignée. Le haut du corps ne doit pas être penché en arrière et la tête ne doit pas s'incliner vers l'avant. Un maintien correct de la tête et un bon Ting Yu sont les pré-requis pour faire Dung Tao.

- **Dung Tao** : La tête haute, le cou relâché; les épaules

tombent par gravité sans aucune tension. La tête doit être maintenue comme si elle était tirée tout doucement par un fil vers le haut. cela aide à placer la colonne vertébrale de manière droite

- **Mai Jiang** : Pressez les coudes vers l'intérieur et vers l'avant. Les coudes devraient être placés sans aucune de force à une distance de poing du torse. La force est générée à partir des coudes qui vont vers l'avant et passe à travers l'avant-bras et la main qui sont relâchés.

« Hing Mui Dom Se »

«Hing Mui Dom Se» signifie que l'esprit et le corps sont relâchés et ceci sans effort. Quand l'adversaire pousse, le pratiquant de Wing Chun n'offre pas d'opposition en poussant, mais va plutôt instinctivement rediriger la force et attaquer. Le corps est très relâché presque mou. Dans cet état de relâchement, les tensions de votre adversaire se transmettent facilement, vous pouvez alors sentir ses intentions, mais il ne peut sentir les vôtres. La quintessence du Wing Chun ne peut pas être observée à travers de grands mouvements. Elle ne peut être ressentie que lors d'un contact.

Pour atteindre un haut niveau, tous les mouvements doivent être exécutés correctement. Avec de mauvaises techniques de base, on se sent vite frustré car on va vite stagner. Seul progressera celui qui est désireux de se perfectionner dans les mouvements de bases, et ceci dans une patience infinie et avec une confiance absolue en son professeur.

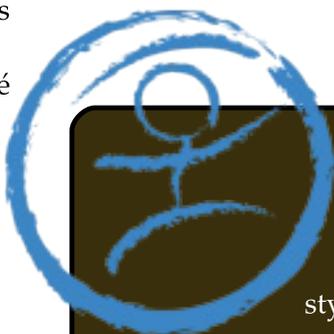
Professeur, entraîneur, ami

Chung est un vrai professeur, un entraîneur, et un ami. Cependant il ne se mêle jamais de la vie personnelle de ses étudiants. Il est toujours prêt à aider d'une manière ou d'une autre. Il dit à ses élèves : « Ne me suivez pas. Venez à mes côtés comme un ami ». Chaque personne s'entraînant avec lui devient, jour après jour, un peu plus sage, un peu

plus fort. Ses conseils de «lâcher prise» (des pensées conscientes) pour le combat peuvent aussi être appliqués dans votre vie personnelle ou professionnelle. Les freins dans un projet ont habituellement les mêmes effets pour d'autres projets. Pour que le Wing Chun soit le plus efficace possible, on doit se recentrer sur l'esprit et le corps. Chung attend de ses étudiants qu'ils travaillent durement, mais aussi qu'ils cherchent à atteindre leur propre équilibre. La motivation engendre le progrès, mais trop de motivation, c'est à dire l'avidité, empêche le progrès. En Wing Chun, l'étudiant doit toujours rester calme, et doit même sourire face à l'adversité.

Derrière l'épicerie

La quintessence traditionnelle du Wing Chun réside chez beaucoup d'élèves dévoués de Kenneth Chung, un homme au talent accompli, intelligent et d'une patience infinie. Ils s'entraînent jusqu'au bout de la soirée derrière une épicerie. Bien qu'il ne veuille pas que ses élèves l'appellent maître, et qu'il n'y ait, lors des cours, ni prosternations, ni de belles tenues, il y a un respect sous-jacent qui s'impose de lui-même pour cette légende du Wing Chun qui s'est construit par le travail.



Pour plus d'information sur le style de Kenneth Chung :

site internet : surya-world.org

Article 6 : 6 rue de paradis , Paris 10ième
email : wingchunsurya@me.com

Wugong : 5 rue de la Ruche, Villeurbanne
email : wugong@me.com



KENNETH CHUNG

BIO EXPRESS

En 1964, Kenneth Chung change de lycée. Il y rencontre Ivan Lee. Ivan Lee est un pratiquant de Wing Chun et c'est un élève de Yip Man. Celui-ci avait commencé à enseigner en 1956. Sa renommée commence à grandir à partir du début des années 1960. Naturellement, Kenneth Chung voulait participer aux cours de Yip Man. Mais son ami le lui déconseilla sous prétexte que Yip Man ne prêtait pas beaucoup d'attention aux jeunes pratiquants en raison de leur jeunesse. Il le dirige vers Winston Wan, un des élèves de Lok Yiu. Lok Yiu est un des deux premiers élèves de Yip Man avec Leung Sheung.

Kenneth Chung commence donc son étude du Wing Chun en 1964 avec Winston Wan. Mais après quatre ou cinq mois celui-ci émigre au Canada. Comme il ne voulait pas abandonner ses élèves Winston Wan les oriente vers Leung Sheung considérant que celui-ci leur correspondrait mieux que Lok Yiu.

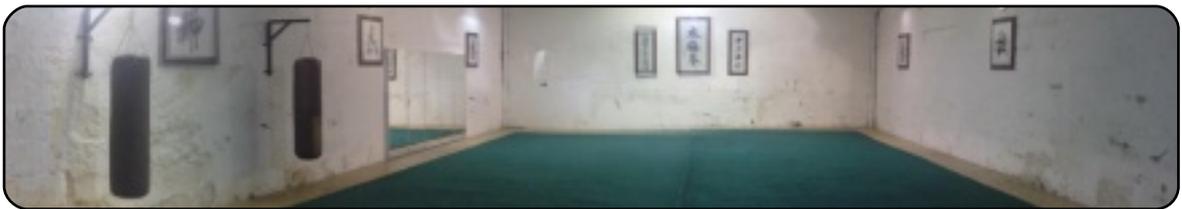
Kenneth Chung étudie donc avec Leung Sheung jusqu'en 1968. A cette date il doit émigrer aux Etats-Unis pour continuer ses études. Leung Sheung lui conseille de continuer à étudier pour approfondir sa compréhension du Wing Chun.

Dès son arrivée aux Etats-Unis il commence à enseigner le Wing Chun à San Francisco. Il continue à travailler le Wing Chun en ayant constamment l'esprit les préceptes de Leung Cheung. Cela lui permet de gagner en puissance dans ses frappes. En 1973 il crée à San Francisco l'association des élèves de Wing Chun ("Wing Chun Student Association") dont la direction est assurée par ses élèves.

En 1973, il revient à Hong Kong étudier auprès de Leung Sheung. Il fait des allers-retours Etats-Unis/Hong Kong de 1973 à 1978. A partir de 1978, il décide de ne plus enseigner et de n'assurer que des séminaires et des stages. En 1982 il commence à redonner des cours d'abord dans son garage puis devant le nombre d'élèves dans une salle officielle.

Kenneth Chung axe son étude du Wing Chun dans la voie que lui a indiquée son maître, c'est-à-dire un Wing Chun privilégiant l'approche souple. Cela demande de travailler sur le relâchement et donc de ne pas se focaliser sur le travail musculaire. Le travail tendineux est plutôt privilégié. Tout ceci permet d'acquérir une grande sensibilité dans le toucher, et contre toute attente une puissance phénoménale. Ses rencontres avec des maîtres de Tai Chi Chuan comme Feng Zhiqiang l'ont conforté que la méthode souple du Wing Chun est celle qui a le plus de cohérence au regard du gabarit de Yip Man et de l'origine du style qui est un style de femme.

Fenêtre sur **LE PETIT INSTITUT DE CHINE**



Au centre de Bordeaux siège le Petit Institut de Chine , un Dao Guan entièrement dédié à la pratique des arts martiaux, à la culture chinoise et au Bien-être. Philippe Schmidt, son fondateur, et passionné des arts martiaux chinois depuis 1988, nous présente son kwoon et nous fait part de son expérience concernant l'aide de l'état à travers le Contrat d'Accompagnement dans l'Emploi.

www.lepic.org

Q
I
G
O
N
G



Mary Sempé s'occupe des cours de qi gong. Elle enseigne la méthode de Zi Neng Qi Gong qu'elle apprise auprès de Zhou Jing Hong, lui même élève de Pang He Ming.

Elle est diplômé de la fédération française de wushu arts énergétiques et martiaux chinois. Elle a également obtenu l'attestation techniques d'arts énergétique chinois second niveau et le certificat de moniteur des arts énergétiques chinois

TAI CHI
CHUAN



Après avoir enseigné le kung-fu et la self-défense de nombreuses années, Philippe Schmidt enseigne aujourd'hui le tai chi chuan (style Cheng Man Ching). Il se passionne pour ce style qui porte l'accent sur une très grande relaxation et une très grande douceur et travaille aujourd'hui dans la lignée de Wolfe Lowenthal (élève direct de Cheng Man Ching à New-York) sous la direction de son ami Dorian Shaw qui enseigne à Toulouse.

JEET KUNE DO



Les cours de jeet kune do sont assurés par Gaël Lacault qui enseigne son expression du JEET KUNE DO depuis 12 ans. Ancien élève d'Alain Deselle et de Jean-Pierre Defosse sur Paris, il est le seul représentant officiel de JESSE GLOVER (1er élève et assistant de Bruce LEE aux USA de 1959 à 1964) pour la partie JUN FAN GUNG FU et de Tim TACKETT (élève de la 2ème génération de Bruce Lee à Los Angeles) pour la partie JEET KUNE DO.

KUNG FU WUSHU



le style proposé est le chang quan moderne. Philippe Rebaudo et Alexis Duolé accueillent les enfants à partir de 4 ans et propose une formation intensive à la compétition dès le plus jeune âge. Depuis sa création, le Petit Institut de Chine a remporté de nombreux titres régionaux (plus de 100 médailles), nationaux (champions de France) et internationaux. Ses élèves ont été régulièrement sélectionnés en équipe de France de Wu Shu et ont participé à des championnats d'Europe et du Monde.



Le Petit Institut de Chine est réputé sur Bordeaux pour la rigueur de son enseignement et la qualité de ses cours dirigés par une équipe d'enseignants passionnés, et diplômés. Pour arriver à ce qu'il est aujourd'hui il a fallu une longue maturation.

D'hier...

Crée en 1996, cette association s'appelait alors l'Association pour le Développement des Arts Martiaux Chinois (ADAMC) et dispensait seulement des cours de kung-fu dans un gymnase municipal à Bordeaux centre.

En 2003, désireux de faire connaître la culture chinoise au plus grand nombre, l'association a loué un petit local non loin de ce gymnase et ouvert les sections de

langue chinoise et de calligraphie. Comme l'association diversifiait ses activités, elle a donc changé son nom pour devenir le Petit Institut de Chine.

L'association est restée deux ans dans ce local, mais avait à cœur de trouver un local qui lui permettrait de réunir toutes ses activités sous le même toit. Après une longue recherche de salle, le lieu était trouvé dans le quartier de la Bastide à Bordeaux en avril 2005. Après six mois de travaux, l'institut ouvrait ses portes en septembre 2005.

..à aujourd'hui

Le Petit Institut de Chine accueille aujourd'hui environ 200 élèves de 4 à 84 ans et propose, tout le long de la journée, des cours de kung

fu, de jeet kune do, de qi gong et de tai chi chuan. Le petit Institut de Chine comprend des champions de France comme Alexis Duolé et Philippe Rebaudo.

aussi un espace culturel

La partie culture chinoise n'est pas oubliée puisqu'on peut venir y apprendre la langue chinoise. Et sont régulièrement proposées des conférences sur la pensée et sur la civilisation chinoise. Depuis 2010, un espace bien-être avec des massages est aussi proposé.

Chaque année, le Petit Institut de Chine organise des événements autour de la culture chinoise. Cette année est prévu l'organisation du nouvel an chinois et un cycle de conférences sur le Yi Jing et le taoïsme.

COIN PEDAGOGIQUE

LES COURTS- METRAGES du PIC

Les courts-métrages du PIC mettent en scène les enfants de l'institut. Ils sont entièrement gérés par Philippe Rebaudo (histoire, film et montage). On les faisait lors de vacance. Les enfants s'entraînaient au kung fu le matin et l'après midi était consacré au tournage du film et répétition des scènes. Ces courts-métrages sont projetés lors du pot de rentrée et c'est toujours un moment très attendu par tous. Au final, pour les enfants, une expériences extraordinaire et des films qui resteront là pour de nombreuses années et qui leur rappelleront ces bons moments.



Le CAE une aide précieuse

Philippe Schmidt nous parle du contrat d'accompagnement dans l'emploi (CAE) dont il a bénéficié pour monter sa structure.

Pendant neuf ans, j'ai bénéficié d'une aide de l'état avec un contrat emploi consolidé (CEC) durant 5 ans. Il s'est transformé ensuite en contrat d'accompagnement dans l'emploi (CAE) pendant 4 ans.

Du temps du CAE, l'état nous versait chaque mois sur le compte de l'association 90% du salaire net et nous étions exonérés de certaines charges patronales. L'état nous versait ainsi 660,19€ par mois. Cela correspondait à un 20h par semaine. Et l'association avait à sa charge 278€ par mois de charges sociales (ASSEDIC, URSSAF et retraite).

Pour avoir le droit à un CAE, il fallait avoir été au chômage durant un certain temps. Et l'employeur devait être du secteur non marchand comme une association de loi 1901. Il y avait un contrôle mensuel formalisé par l'envoi au CNASEA d'une feuille de présence du salarié. Pour mettre en place ce genre de contrat, il a fallu que je contacte le pôle emploi. Depuis janvier 2010, le CAE a été intégré dans le dispositif du contrat unique d'insertion (CUI). Le principe semble être le même.

Il est à noter que deux de mes élèves ont bénéficié de cette aide au sein de l'institut.

Maintenant je me suis mis en auto-entrepreneur en raison des charges plus faibles



Wang Feng Ming a accepté de nous parler de son parcours et de la pédagogie de ses maîtres Liu Xinghan (Bagua) et Feng Zhiqiang (Taiji Quan).

A LA VIEILLE ECOLE

Traduction : Liliane Hebert

Interview et rédaction :

Claudine Chila, Christophe Roy

Comment êtes vous venu aux arts martiaux ?

Bonjour, j'ai commencé à apprendre le Wushu à l'école avec mon professeur de sport Wang Youzhi. C'était un jeune enseignant de vingt ans, spécialiste de la boxe de Shaolin. Nous étions un groupe de vingt élèves. J'avais huit ans, j'étais à l'école Primaire, à Pékin. Nous nous entraînions tous les matins de six heures à sept heures trente, puis nous déjeunions ensemble avant d'aller à l'école. Nous étions tous responsable d'un de nos camarades. Nous nous levions à cinq heures et chacun d'entre nous devait réveiller un autre élève habitant dans une maison voisine, en lui tapant sur l'épaule et en lui disant « Lève toi, lève toi ! ». En ce qui concerne la méthode de travail enseignée, nous commençons par nous échauffer

puis nous travaillions les Taolu. Nous ne faisons pas de travail deux à deux. J'ai travaillé cinq ans avec Wang Youzhi. Il a eu beaucoup d'influence dans mon parcours. Il m'a fait comprendre le Wushu puis il me l'a fait aimer énormément.

C'est la première étape de mon parcours. Cela n'a pas modifié mon caractère, mais j'ai appris des qualités comme l'assiduité et l'application dans le travail. Ce professeur m'a offert la possibilité de découvrir et de comprendre le Wushu. Il y a deux ans (en 2009), j'ai revu mon professeur Wang Youzhi, lors d'un de mes voyages en Chine.

Vous-même, vous considérez vous comme un professeur de la boxe de Shaolin ?

Je me considère comme un

professeur de Tai Ji Quan et de Qi Gong. J'ai des jeunes élèves, des enfants à New York qui veulent apprendre la boxe de Shaolin, alors je leurs enseigne mais je suis surtout un professeur de Nei Gong.

Quand vous avez arrêté de pratiquer avec Wang Youzhi, qu'avez vous fait ?

Lorsqu'il y a eu la révolution culturelle, il n'y avait plus d'école, donc plus de cours de boxe. J'avais treize ans, nous sommes allés avec des amis, nous entrainer au parc du Temple du ciel. C'est là que j'ai rencontré le Maître de Ba Gua, Liu Xinghan avec qui j'ai étudié pendant dix sept ans.

Pouvez-vous nous expliquer comment se passe la rencontre entre un professeur et un élève,



entre un maître et un disciple ?

Un professeur accepte un élève si celui-ci s'implique et s'investit dans l'étude des arts martiaux. Il est essentiel que le professeur reconnaisse certaines qualités chez l'élève. Il doit être capable d'endurer des choses difficiles. Une expression chinoise dit « manger du concombre amère ». L'élève doit faire preuve de persévérance, il ne doit pas s'arrêter en cours de chemin s'il veut progresser par la suite. L'élève doit être profondément passionné par ce qu'il fait.

Comment le maître teste physiquement et psychologiquement un élève ?

La méthode est simple, il donne un seul mouvement à faire pendant deux, trois heures, pendant trois mois.

Vous êtes venu avec vos amis dans le parc du temple du ciel, ont-ils continué à s'entraîner, sont-ils restés ?

Trois enseignent encore.

Quelle était la méthode d'enseignement de votre professeur, Maître Liu Xinghan ?

Il nous enseignait un seul mouvement que nous pratiquions deux à trois heures par jour pendant trois mois (Marche en cercle du Ba Gua). Nous nous entraînions le plus souvent en fin d'après midi. En trois années d'études, nous devons parfaitement maîtriser les huit

mouvements qui nous avaient été enseignés. C'était une des conditions pour poursuivre notre apprentissage à ses côtés.

C'est grâce à cette méthode que j'ai pu me perfectionner et continuer à construire mon parcours dans les arts martiaux.

**Il nous enseignait
un seul
mouvement que
nous pratiquions
deux à trois
heures par jour
pendant trois
mois**

Pendant trois ans, vous avez tourné pour perfectionner ces huit mouvements, après seulement vous avez commencé les leçons ?

Oui, après j'ai enchaîné les leçons de mains et les leçons d'armes du Ba Gua...

Quelle est la spécificité du Ba Gua?

Le Tai Ji Quan a des mouvements très précis. Le Ba Gua est plus libre.

Pouvez-vous nous parler de votre professeur, Maître Liu Xinghan?

C'était quelqu'un de très sérieux qui connaissait les ouvrages. Ce qui était très important pour lui, c'était la transmission. Il enseignait à ses élèves pour qu'eux même transmettent, à leur tour, l'étude du Ba Gua à d'autres personnes. Pour le nouvel an, avec mes camarades nous réunissions un peu d'argent et nous faisons des cadeaux à notre professeur. J'ai toujours entretenu de bon rapport avec lui. Je suis retourné le voir chaque fois que je revenais à Pékin.

Dong Haichuan, est le créateur du Bagua. Mon Professeur, Liu Xinghan appartient à la quatrième génération. Son nom est inscrit sur la stèle qui retrace les différentes



filiations du Ba Gua. J'appartiens à la cinquième génération.

Comment un élève est-il reconnu par un maître ? Existe-t-il une cérémonie ?

Oui, il existe une cérémonie, un rite de prosternation pour être reconnue comme disciple. A ce moment là seulement, le disciple pourra recevoir l'enseignement complet de son Maître. Lorsque l'élève est reconnu par le maître, l'apprentissage est plus profond. C'est l'élève qui demande au maître s'il peut devenir son disciple. Au fur et à mesure des années, le professeur l'observe et connaît son caractère. Tout

ceci se fait dans le temps. Trouver un bon professeur est difficile mais trouver un bon élève aussi. Il faut tester sa persévérance mais aussi savoir s'il a un « cœur vrai ». Le professeur observe la manière de parler de l'élève, sa façon de se comporter, de communiquer avec les autres... Le professeur regarde tout ça.

Comment s'est passé votre rencontre avec le Tai Ji Quan ?

Un ami de mon père connaissait un professeur de Tai Ji Quan qu'il voulait me présenter. Au début, je n'étais pas très intéressé. Mon père l'a invité à la maison. J'ai rencontré

NEI JIA QUAN

Maître Feng Zhiqiang, je l'ai vu travailler, j'ai trouvé ça très intéressant et j'ai voulu apprendre le style. J'ai continué à travailler le Ba Gua tout en commençant l'étude du Tai Ji Quan. Mes professeurs étaient amis et s'entraînaient quelquefois ensemble dans le même parc. Cela a été possible car c'était des disciplines complémentaires, cela aurait été difficile avec un autre professeur de Ba Gua. J'organisais mon temps de travail entre les deux disciplines.

Quelle était la méthode d'enseignement de Maître Feng Zhiqiang ?

Je l'ai vu travailler avec ses élèves les poussés de mains. Je trouvais qu'il avait un très bon niveau de Nei Gong (travail interne). Le premier exercice qu'il m'a appris a été la position de l'arbre. J'ai exclusivement fait ça pendant trois mois. Le Maître travaillait, les entraînements avaient lieu



Une présentation en vidéo de son travail et de ses résultats sur le dantien



le soir ou le dimanche. Quand il a été à la retraite, nous avons plus de temps. Nous apprenions les Taolu, les Enroulés de fil de soie...

Depuis mes huit ans, je me suis toujours entraîné. Je pratiquais quatre heures quotidiennement, deux heures le matin de cinq à sept heures, avant d'aller travailler, puis en fin d'après midi, deux heures après ma journée de travail. J'allais dans un parc, par tous les temps, été comme hiver. Un jour de grande pluie, j'ai posé un parapluie près d'un arbre, la foudre

est tombée à cinq, six mètres de moi. Ça m'a surpris... (Rires).

Continuez-vous à vous entraîner autant ?

Je m'entraîne moins, je m'entraîne deux heures par jour. Je suis assez occupé, j'ai beaucoup de cours à donner.

Merci beaucoup pour cet interview.

site : www.worldtaiji.com

JEU CONCOURS



Le magazine chinois "**Chinese traditional Kung fu**" fait partie de notre réseau de connaissances. C'est un magazine bilingue anglais/chinois qui promouvoit les arts martiaux traditionnels chinois. Ils éditent aussi des livres.

Afin de mieux les faire connaître 5 numéros seront offerts à celui ou celle donneront le nombre le plus proche du nombre de téléchargement de mARTial sur Youstube qui aura été fait au 30 avril 2012 à 24h00.

Pour donner votre estimation avant le 31 mars 2012, envoyez votre réponse à l'adresse email suivante : redac.martial@gmail.com. Une seule réponse par email est autorisée.

En cas de plusieurs bonnes réponses le ou la gagnant(e) sera tiré(e) au sort

UNE VIE, UNE PASSION



A Paris, le Jardin du Luxembourg est un lieu connu des partiquants de tout poil. Si vous y aller un samedi ou un dimanche matin, et ceci quelque soit le temps, vous risquez de voir Dominique s'entraîner. Proposez lui de faire du tuishou. Il y a de forte chance qu'il accepte. C'est quelqu'un qui pratique et qui étudie le taiji style Chen depuis plus de vingt cinq ans. Au cours de ces années, il a rencontré beaucoup de maîtres de taiji quan. Et celui avec qui il étudie, est Zhang Dongwu, un disciple de Chen Zenglei.



Si le taiji quan est sa passion, la confection vestimentaire est son métier premier. Il a travaillé pour plusieurs ateliers parisiens dont l'atelier familial. Reconnu pour son savoir faire, la chambre des métiers de Paris l'a sélectionné pour participer à une exposition sur les métiers d'Art au Grand Palais. C'est tout naturellement qu'il crée sa collection de vêtements adaptés à la pratique du taiji quan ou de tout autre art énergétique. Ses crédos pour ses créations sont qualité pour la confection, fonctionnalité pour la pratique et esthétique pour un usage lors ou hors de l'entraînement.

Dô Création
3 rue Montholon 75009 Paris
www.do-creation.com
email : contact@do-creation.com
tél : 01 45 23 02 27

DÔ CREATION

Un métissage entre
Taiji Quan et Prêt à
porterr



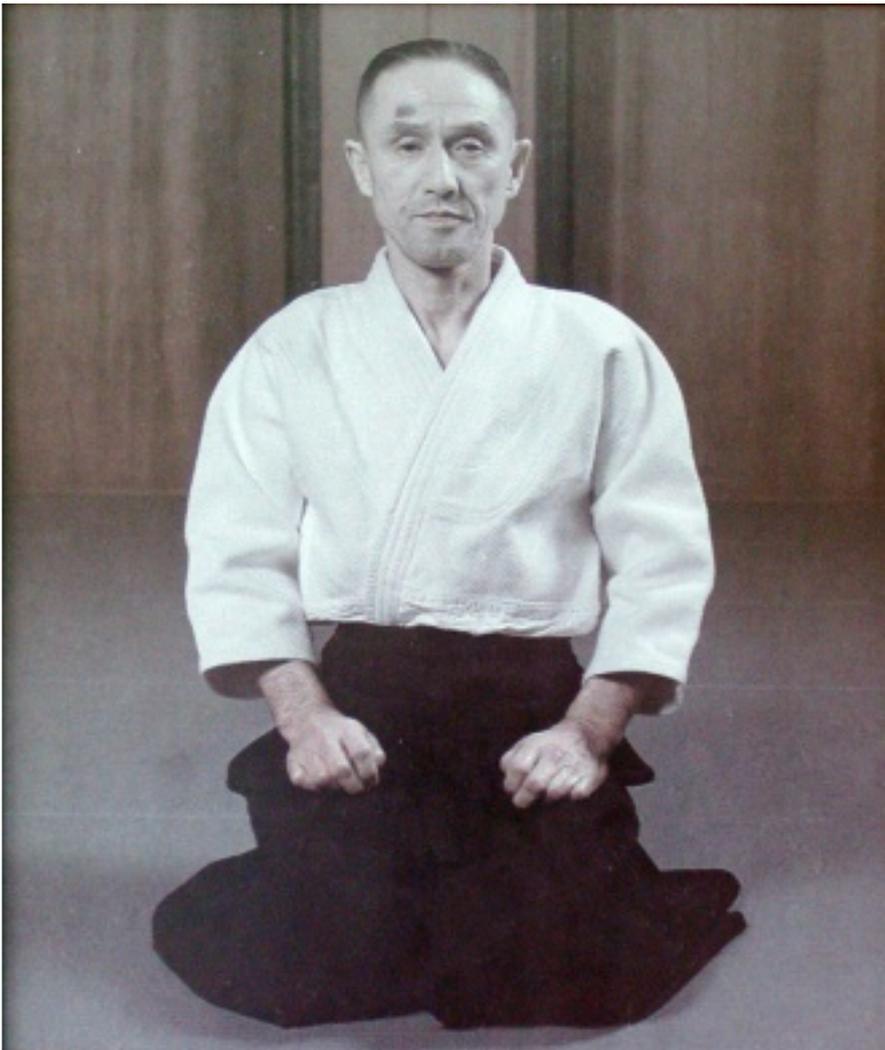


JACQUES MUGURUZA
A CŒUR OUVERT



YOSHINKAN AÏKIDO

Jacques Muguruza, né en 1955, a été uchi deshi (disciple résident au dojo) de Gozo Shioda, le fondateur du Yoshinkan Aïkido. Gozo Shioda fût lui-même uchi deshi d'Ueshiba. Jacques Muguruza, actuellement 7^{ième} dan, a accepté de nous accorder un long interview



Quel personnage était Gozo Shioda le fondateur du Yoshinkan aikido?

Il est né en 1915 et à 18 ans, est devenu disciple d'Ueshiba Morihei sensei, le fondateur de l'aïkido. Il s'est entraîné auprès d'Ueshiba Mohireï durant 8 ans étalés sur la période d'avant et d'après guerre.

Voilà pour le côté historique, maintenant Shioda sensei était quelqu'un de très rigoureux, très strict et très précis. Il ne parlait pas beaucoup et privilégiait l'action. Il demandait aux deshi (disciple) et uchi deshi (disciple interne) d'être constamment présent et vigilant sur et à côté des tatamis comme par exemple connaître le bon moment où apporter le thé. Cela faisait partie de l'entraînement. Pour un occidental, on pourrait trouver cela exagérer. Mais, en réalité, c'est une habitude courante dans la vie quotidienne japonaise. Tous les actes et toutes les situations de la vie quotidienne sont une opportunité de s'entraîner. Etre toujours vigilant développe au quotidien une autre façon d'être qui se retrouve dans la pratique. Mais c'était uniquement demandé pour les uchi deshi.

A-t-il été aussi uchi deshi chez Ueshiba? Et comment cela se passait ?

Oui il a été son uchi deshi. D'après les anecdotes qu'il racontait c'était plus dur. Une fois Ueshiba Sensei, avec Shioda Sensei et un autre deshi monsieur Yukawa, devait faire une démonstration devant une personne de la famille impériale sur l'invitation de l'amiral

Samu Takeshita. Il avait alors la jaunisse. Il était si faible qu'il fallait le soutenir pour aller à la démonstration. En chemin, il retrouvait de la vigueur. Lors de la première partie de la démonstration c'était monsieur Yukawa qui devait servir le rôle de uke (le partenaire). Celui ci pensait qu'en raison de l'état physique d'Ueshiba sensei, il fallait éviter d'attaquer trop fortement. Sur la première technique, son bras s'est cassé. Shioda sensei a du faire uke durant les 40 minutes suivantes. Il nous a dit qu'après être rentré chez lui il est resté une semaine au lit avec une très forte fièvre pour récupérer.

La vision de l'aïkido de Shioda devrait être donc proche de Ueshiba d'avant guerre.

L'aïkido était, pour Ueshiba sensei, un outil qui lui permettait d'élaborer sa propre spiritualité. Beaucoup d'élèves, dont Shioda sensei, n'étaient pas totalement sensibles par cet aspect et s'intéressaient plus à la pratique martiale.

En 1955 il crée le Yoshinkan Aïkido. Que signifie Yoshinkan?

Le terme Yoshinkan vient du dojo privé de son père qui était pédiatre. Il invitait les experts de passage dans son dojo.

Yo signifie développer, cultiver, croître, grandir. Shin est traduit par esprit et cœur. Mais en réalité c'est le kanjin pour dieu. Et, kan, avant, signifiait petite forteresse, pavillon, résidence. Par extension c'est devenu le lieu où se déroule la pratique. Je le traduirais par temple. Je ne dis pas

que c'est la traduction étymologique, mais pour moi chaque personne est un temple où se développe sa propre spiritualité c'est à dire la divinité qui est en nous. Parfois Shioda sensei parle aussi de kokoro, le cœur, qui peut aussi se rapprocher de ce sens là.

Si on reprend le symbole de l'aïkido c'est un cercle avec un point au centre. Il y a un centre à partir duquel tout prend sa source. On traduit souvent aïkido comme union des énergies. Or plus exactement on pourrait le traduire par fusion à l'Un.

Comment Ueshiba s'entraînait-il à cette période?

Ueshiba sensei vivait à Iwama, une ville



éloignée de Tokyo. Il était rare qu'il s'éloigna d'Iwama plus d'un mois d'affilé. Il faisait des allers-retours. Parfois les uchi deshi ne savaient pas où il était. Il faisait donc des passages au Hombu de Tokyo.

Donc personne n'a pu vraiment voir comment s'entraînait Ueshiba.

Avant guerre, les plus anciens disciples d'Iwama étaient en contact quotidien avec lui et bénéficiaient de l'entraînement de l'époque. Et après guerre quelques uns ont également faire

Il y a toujours l'idée de converger vers le centre

de même en particulier Saito Morihiro sensei qui vivait à Iwama et qui veillait aux besoins quotidiens de Ueshiba Mohirei Sensei durant 15 ans.

Il y a quelques de photos où l'on voit Ueshiba sensei frapper avec un bâton long, à la manière d'une lance, sur des plastrons fixés à un arbre ou avec un bokken sur des fagots attachés ensemble et disposés horizontalement sur des supports.

Le kata des 31 figures de jo (bâton court), a été codifié par Saito sensei. Ueshiba sensei n'a apparemment jamais rien codifié. Il travaillait le ressenti. Il cherchait, modifiait et essayait de trouver tout ce qu'il fallait pour développer chez les gens une alchimie intérieure bénéfique à travers un exercice physique, un gestuel. D'après ce que j'ai entendu dire, quand Ueshiba sensei est décédé Saito sensei a commencé à codifier pour éviter que cela ne se perde.

Ueshiba sensei ne donnait donc rien L'enseignement se faisait donc par observation.

Je le pense. Comme les anciens maîtres, il n'expliquait pas. Il montrait et il fallait recopier. Et quand l'élève avait assimilé quelque chose, il pouvait compléter l'enseignement par un commentaire ou des points philosophiques appliqués dans la vie quotidienne.

Quel est votre parcours ?

J'ai commencé l'aïkido à 13 ans. J'ai eu un premier professeur, monsieur Da Van. Puis j'ai étudié sur Paris. En 1974 j'ai fait un stage d'un mois au Japon. Je m'entraînais 6 heures par jour. J'ai attendu deux ans, service militaire oblige, pour y retourner. Je suis devenu uchi deshi.

Comment êtes-vous devenu uchi deshi ?

Lors de mon premier séjour au Japon en 1974, on m'avait déjà proposé de développer le Yoshinkan. Car après un mois de stage j'avais passé le premier kyu. J'ai refusé la proposition car je ne m'en sentais pas capable surtout avec mon niveau de l'époque. Au fil du temps le contact a été rompu. Quand j'y suis retourné j'ignorais comment cela allait se passer. Lors de la première année je ne dormais pas au dojo, mais chez un ami français. Et j'allais au dojo tous les matins. Ensuite, mon ami est reparti en France. Il ne pouvait donc plus m'héberger. Shioda sensei, connaissant ma situation, m'a proposé de devenir uchi deshi. Et j'ai vécu dans le dojo pendant 4 ans.

Comment viviez-vous là-bas? et comment êtes-vous aller au Japon ?

Je vivais de mes économies. Etant uechi dechi je recevais un peu d'argent pour manger et un dogi par an. Mais c'était

loin d'être un salaire. Le 10 janvier 1977, je suis parti en autostop à la découverte du monde. Le coût de ce voyage était équivalent à celui d'un billet d'avion. À cette époque la géopolitique permettait un tel voyage. Il m'a fallu quatre mois pour arriver au Japon.

Comment avez-vous été accueilli en tant que gaijin, un non japonais ?

J'ai été très bien accueilli, malgré l'absence de contact entre 74 et 77. Il faut rester humble et discret, et prendre ce qu'on vous donne. Avec ce comportement on reçoit beaucoup. Et petit à petit j'ai été intégré.

Est-ce qu'avec vous ils se comportaient différemment par rapport à un japonais?

Le comportement était nuancé du fait que je sois étranger mais je ne peux pas dire que j'ai été traité différemment.

Il y avait un mur avec quelques photos de placardé. Ils y avaient collé une photo de moi faisant une technique avec comme commentaire «le sensei aux yeux bleus»

car j'enseignais aux débutants.

Quel sacrifice cela a-t-il demandé?

Il y a eu des moments difficiles. Quand vous résidez dans un pays étranger et que vous ne parlez pas la langue, la première année, tout est merveilleux.

Selon le dicton "3 ans assis sur une pierre" la première étape dans la pratique dure trois ans. Là c'est pareil : au bout de trois ans il y a une prise de conscience qui vous amène à une réflexion, Cinq ans est la charnière suivante. Je pense que si on passe le cap des 5 ans on peut continuer jusqu'au bout. Il n'y a pas de sentiment de sacrifice. Au bout de cinq ans il y a un passage où l'on accepte ou non la situation.

Parmi tous les aikidos existant, pourquoi celui-ci?

Je ne pourrais pas l'expliquer Mais l'esprit l'ambiance formaient un tout qui était prenant. La technique, la pédagogie correspondaient à ce que je recherchais inconsciemment. Et le style Yoshinkan n'existait pas en France.

Qu'est ce qui vous a décidé à enseigner?

Au départ je ne pensais pas enseigner. En 1974, j'ignorais ce que je recherchais exactement dans l'aïkido. A cette époque, j'étais prêt à

arrêter. Le stage au Japon m'a donné un bol d'air et m'a ouvert d'autres perspectives.





et qu'il me manquait quelque chose. J'aurais pu rester et continuer pendant 10, 20, 30 ans. Certains l'ont fait. J'aurais eu ma place au niveau du hombu Yoshinkan. Mais je suis rentré en France. Je voulais continuer à pratiquer et, à partir de là, j'ai ouvert un dojo.

Le retour en France fut vraiment difficile. Car quand on est uchi deshi, on est totalement immergé et nos pensées sont focalisées sur l'aïkido. De retour en France je ne pratiquais plus 6 heures par jour. Je devais chercher du travail. Au Japon, les gens étaient intéressés et motivés. En France, aussi, mais pas exactement dans le même esprit. Il m'a fallu une étape de 3 ans puis une autre de 2 ans, donc 5 ans, pour refusionner avec moi-même. C'est ainsi que j'ai

ressenti les choses.

Et comment le dojo était-il financé? Car si on vous donnait un chambre plus de l'argent pour manger...

On ne vous donne pas de chambre individuelle. Je dormais dans une salle polyvalente avec tatamis. Je crois savoir qu'actuellement il n'y a plus d'espace pour loger les uchi deshi.

Personne du programme senshusei (programme d'un an quasi militaire au dojo mère) ne dort sur place ?

Dans l'ancien dojo, il n'y avait qu'une pièce. Dans l'actuel Hombu yoshinkan je ne pense pas que cela soit pareil. Les senshusei doivent pourvoir à leur

hébergement. Et ceci sur une saison. C'est pourquoi maintenant il est précisé que pour suivre le programme senshusei il faut venir avec un certain budget.

Cela a donc bien changé par rapport à une certaine époque.

Parce que cela s'est institutionnalisé. A mon époque, cette institution n'existait pas.

Quel est la différence entre être uchi deshi et le programme Senshusei ?

Il y avait les programmes kenshusei et senshusei. Le senshusei était pour les policiers alors que le Kenshusei était pour les gens qui voulaient étudier. Maintenant l'entraînement senshusei s'adresse aussi à des étrangers qui souhaitent suivre une formation intense durant au moins un an. Quand le programme senshusei a commencé il y avait dix policiers qui étaient détachés durant 9 mois, car Shioda sensei avait un contact haut placé dans la police. Il avait été camarades universitaires. Les dix policiers étaient donc totalement détachés pour ne faire que de l'aïkido. Il y avait donc une heure et demi d'entraînement le matin et une heure et demi l'après midi, plus une heure de révision. Et une fois dans l'année ils dormaient dans le dojo durant un mois. C'était un grand dojo. Il y avait une grande salle. Je dormais habituellement dans cette grande salle. Si les gens n'étaient pas mariés ils dormaient dans le dojo.

Vous enseignez en plus de vos 6 heures d'entraînement?

Non, les heures d'enseignement étaient comprises dans les 6 heures. Au départ,



je ne faisais que m'entraîner pendant les deux, trois premières années. .

Si j'ai bien compris, la pédagogie de votre style est une méthodologie analytique du mouvement c'est-à-dire

que vous décomposez le mouvement séquence par séquence.

C'est cela. Mais la manière dont c'est séquencé avec les policiers n'est pas la même qu'en cours normal. L'enchaînement est montré par séquence puis les élèves le reproduisent. Mais ce n'est pas rythmé et compté de la même manière

Quels sont les points fondamentaux que vous vérifiez lors de la technique?

Le point commun à tous les mouvements et à toutes les techniques est le positionnement physique, la façon dont la personne pose son corps, dont elle coordonne ses gestes, c'est-à-dire la partie inférieure et supérieure et la partie gauche et la partie droite. Ainsi pour une technique séquencée en quatre temps, le pratiquant apprend le positionnement pour chacun de ces quatre temps. C'est un peu une étude au ralenti qui deviendra cercle après. C'est ce qu'on appelle en japonais « sumi kiri ». sumi



le cercle est utilisé comme symbole. Mais, en fait, il est plutôt question de spirales.

signifie les angles et kiri couper. Donc au départ toutes les structures sont très carrées. Ensuite cela devient beaucoup plus fluide. A force de rogner sur les angles, le carré se transforme en polygone puis en cercle.

Et le cercle se transforme en sphère. Le

cercle est utilisé comme symbole. Mais, en fait, il est plutôt question de spirales.

Cela change-t-il le travail de uke?

Uke veut dire celui qui reçoit. Recevoir signifie qu'il y a une acceptation. Elle peut se faire facilement même si le mouvement est découpé en séquence.

Est-ce facile pour uke de garder son équilibre à chaque séquence?

Uke ne doit pas garder son équilibre puisque son état est d'être déséquilibré. Mais il doit respecter le même principe que l'attaquant, à savoir être un bloc solide, stable et puissant. Dans le cas de uke, c'est tout le bloc qui est déséquilibré et non pas une partie. Cette unité va permettre à l'autre d'engager une autre technique. C'est pour cela que jusqu'à la fin de la technique la personne doit garder son intégrité. Si elle perd son intégrité ce n'est plus de l'aïkido.

On revient donc à votre définition de l'aïkido avec la fusion à l'Un.

C'est cela. On cherche à avoir avec son partenaire la meilleure unité possible. S'il y a un choc, un contretemps, un tiré, l'unité est cassée. En effet, cela engendre chez l'autre un refus, une résistance et automatiquement une opposition.

Au niveau pédagogique, l'Aïkido Yoshinkan est-il adapté aux pratiquants européens et avez-vous du modifier ou assouplir certaines parties

Je mets ma touche personnelle dans les explications. Mais je ne pense pas que j'ai changé fondamentalement les choses.

Donc l'aïkido yoshinkan est adapté

pour tout le monde?

Je pense que oui. Cela correspond plus aux occidentaux car l'approche est plus rationnelle. C'est comme pour les katas où on doit reproduire exactement des mouvements codifiés. Dans les techniques libres, vous avez une certaine liberté. Mais c'est le kata qui façonne cette liberté future. Quand les techniques sont incorporées c'est votre « génie » qui va s'exprimer. Ueshiba sensei disait : " En aikido il n'y a pas de kata ». Mais il y a quand même une forme. Mais pour être honnête quelque soit l'école d'aïkido on reconnaît les techniques. La forme existe. Mais elle n'est pas figée. Elle est évolutive. Cependant, paradoxalement, si on fait une attaque un peu différente l'élève

est perturbé. Il faut des points de repère de façon à se structurer. Et une fois structuré, il pourra découvrir sa propre liberté d'expression.

Etant non pratiquant d'aikido, j'ai l'impression qu'il y a un travail d'écoute de shité comme au taijiquan avec le tuishou (poussée de main)

C'est pareil. Mais pas au départ, et ce n'est pas pris comme un exercice à part.

Or cette méthode analytique ne semble pas mettre tout de suite l'accent sur l'écoute.

Même l'autre méthode ne la met pas non plus. Un débutant n'a pas connaissance de son corps. Il va d'abord bouger les bras, puis ensuite son centre. C'est pourquoi en Yoshinkan le débutant commence à travailler seul dans le vide sans partenaire afin de prendre conscience de soi.

Ainsi au Yoshinkan il y a six mouvements de base qui structurent la personne. Il existe 300 techniques de base qui, toutes, contiennent, une partie ou l'intégralité d'un ou de plusieurs mouvements de base. Au début la personne va bouger de manière anguleuse. Mais plus elle est à l'aise dans son corps et dans ses gestes, plus elle arrondira ses angles. Ensuite elle travaillera avec un partenaire. A ce niveau c'est toujours éducatif. Il n'y a pas de

*Apparté :
les 300 techniques de bases sont utilisées pour travailler les fondations du pratiquant mais, en réalité, le nombre de technique se décline "à l'infini".
Je (ndlr: Jacques Muguruza) crois qu'une personne qui suivait très régulièrement Ueshiba Morihei sensei s'était appliqué à recenser chaque technique qu'il voyait et il en aurait comptabilisé plus de 3.000, sans être exhaustif pour autant.*



volonté de projeter ou de contrôler. On rentre ensuite dans l'explication technique. Et là les gens font le rapprochement entre le mouvement et la technique.



Le symbole de l'aïkido est un cercle avec un point au centre

Les deux méthodes ont leurs avantages et leurs inconvénients. Les deux méthodes (globale et analytique) demandent de grandes qualités d'observation mais, dans la méthode "globale" il est plus difficile de capter l'ensemble du mouvement et de le reproduire - il faut déjà avoir un bon niveau - alors que dans la méthode "séquencée ou analytique" l'élève se focalise sur des séquences plus courtes, des "morceaux" et cela lui laisse donc plus de facilité pour enregistrer la technique entière. Il reliera ensuite chaque séquence pour aboutir à l'exécution "globale". Ainsi afin d'obtenir un résultat efficace plus rapide, la méthode analytique est mieux adaptée à un enseignement de masse.

Sur l'écoute, c'est le niveau supérieur. Au départ il faut savoir s'écouter soi-même. Au début de la pratique c'est plus le corps qui travaille que la tête. Quand les

techniques sont assimilées le mental n'est plus tributaire du corps. Le mental peut exprimer son propre potentiel

Shité doit-il s'adapter à l'attaque? Ou doit-il s'imposer à l'adversaire?

Il y a plusieurs étapes. Il y a un schéma de mouvement prédéfini entre uke et shité. Shité doit faire une certaine technique par rapport à l'attaque. Chaque partie a sa partition. Et on apprend à enchaîner les actions complémentaires les unes après les autres. Donc au départ, on ne s'occupe pas de sentir ce que fait l'autre. Et progressivement uke et shité vont s'adapter l'un à l'autre pour le travail à accomplir. Et quand le travail accompli permet de ressentir la technique, alors à ce moment là, les deux vont se lâcher petit à petit. Uke attaque plus librement et shité réagit plus librement. Plus libre c'est à dire toujours dans le même contexte avec la même base mais la distance, la vitesse, la puissance, le temps sont remaniés. La qualité du ressenti se développe et croit en conséquence. .

Pourquoi a-t-il fallu structurer l'enseignement de cette manière?

A une époque, les instructeurs du Yoshinkan devaient enseigner à l'armée. Ils avaient donc 100, 150 élèves par classe. Lors des corrections techniques, arrivé à la dernière personne, il fallait recommencer pour la première personne. . Ils ont donc aligné les soldats. Et un instructeur principal donnait le rythme. Par rapport à un certain nombre, c'est donc une méthode pédagogique bien plus rapide pour obtenir des résultats.





On dirait que dans beaucoup de techniques, shité cherche à prendre le centre pour occuper une position avantageuse où uke est soit déséquilibré, soit désorganisé dans sa structure.

Plutôt que "prendre" le centre de Uke, je dirais "fusionner" avec son centre. En Aïkido il est inconcevable de "prendre" le centre de quelqu'un. L'idée d'Ueshiba était de ramener chacun au centre. Le centre pouvait prendre différents sens : kami, la famille, l'empereur, la patrie. Il disait que chaque individu était le centre. Si on regarde autrement, au commencement il y avait Un, c'est cela le centre. Pour moi il y a toujours l'idée de converger vers le centre. Et quand vous parlez de déséquilibrer la personne pour pouvoir prendre l'avantage, j'apporte une autre vision : le but des arts martiaux anciens était de trouver le point faible de l'autre, pour pouvoir rentrer et détruire. Il n'y a pas de notion de protection directe de l'autre. Quand je dis "directe" c.à.d. une protection impliquée dans l'application physiologique des techniques. Ce sera uniquement la volonté de Shité (celui qui exécute) qui dosera la limite. Alors que dans l'Aïkido, et tout en conservant l'efficacité dans l'application technique, Uké a le moyen, non pas de se soustraire ou de s'échapper mais d'accepter et "suivre" dans le temps, afin de ne pas être blessé. Car si on casse, c'est trop tard. Uke est coincé et ne peut plus partir. Si uke s'entête il y a sanction. Mais c'est son choix. On lui laisse donc toujours une solution pour sortir de manière unifié. Si c'est fait d'une façon juste, cela n'affecte ni l'intégrité physiologique ni l'intégrité émotionnel. Et il n'y a pas de volonté de revanche. Ceci est très dur. Il est plus facile de donner un coup de poing que de

contrôler sans le détruire.

Est ce que l'enracinement est une notion de l'aïkido? Si oui comment le travaillez-vous?

Tous les exercices de base sont travaillés extrêmement bas. Donc on développe le centre de gravité en descendant. Cela rend les techniques inefficaces au départ. Mais cela permet de construire le centre. Et quand on remonte, la technique devient beaucoup plus percutante et efficace.

Est ce que le travail sur le physique comme les tendons ou les muscles est une notion en aïkido? Ou est-ce sous jacent avec la pratique?

C'est sous jacent. Quand on joue sur les articulations des poignets on joue sur les tendons, les méridiens, les nerfs. Cela les tonifie et les stimule.

Y a-t-il un travail spécifique sur le hara ou sur le souffle?

Pas au Yoshinkan.

A quel travail mental ou émotionnel le pratiquant doit il s'astreindre?

Tout dépend des conditions dans lesquelles on s'entraîne. Pour une démonstration uke doit être d'un bon niveau. C'est-à-dire il faut qu'il sache attaquer vigoureusement et chuter correctement. Comme on ne sait pas comment il va se sortir de la technique, il y a beaucoup de tension. Il faut être constamment sur le qui vive.

Dans certaines démonstrations les gens n'arrivaient pas à faire bouger Ueshiba. A quoi l'attribuez-vous ?

Il avait une force physique naturelle développée à travers différents exercices, et une force spirituelle forgée par la prière, des méditations sous des chutes d'eaux et des exercices divers. C'est un tout.

De nos jours la société interdit l'échec et il y a tant de pression que les gens en sont étouffés. On en sort petit à petit car les gens sont complètement saturés. L'énergie doit couler et pour cela il faut qu'il y ait le souffle pour que le ki circule. Le souffle n'est pas que le souffle physiologique des poumons mais aussi le souffle mental. Si je force pour faire un mouvement, le souffle physique et psychique, le pneuma, va s'en ressentir. Chez les grecs, le pneuma est à la fois le souffle physiologique et psychique. Les gens associent généralement le souffle aux poumons mais, en réalité, la peau, les oreilles, les yeux, les cheveux, tout respire. Donc on est une respiration. Si on bloque cette fluidité on devient rigide. Mais il ne faut pas être à l'extrême inverse où trop de mollesse qualifiée de "fluidité" mène à l'inefficacité. Il ne faut pas confondre rigidité et fermeté. On doit être ferme et cela doit couler en même temps. Il faut une partie dure et consistante pour pouvoir trouver les limites du physique pour, ensuite, se décontracter. On obtient toute la puissance à travers la décontraction. Le cheminement est le même pour tous les arts martiaux.

Quels sont les différents niveaux de pratique ?

De nos jours, je crois qu'il faut d'abord travailler la forme puis la fluidité. Ce mouvement n'est pas puissant mais souple. La fluidité de l'enchaînement provoque une dynamique qui va donner

" Gyô
zajin issai
no jisei
koré
saizen no
dôjô"

SHIODA
Gozo

(Marcher, s'asseoir,
toute chose
survenant dans la
vie quotidienne est
le meilleur dôjô)



petit à petit de la puissance. Symboliquement la terre est la forme et le souffle la fluidité.

Une fois la forme assimilée on oublie la forme et c'est une autre énergie, plus mentale, qui ressort mais tout en respectant les lignes de force. Ensuite on travaille en puissance et en rapidité.

Y a-t-il une maxime qui traduit bien ce qu'est l'aïkido?

Un en tout et tout en Un . C'est-à-dire que le centre est en toute chose et que tout est fondu en Un.

Êtes-vous toujours dans la recherche?

Oui. Je ne m'entraîne plus comme avant mais différemment. Les situations de la vie courante deviennent un entraînement. Cela permet de donner une vision bien plus grande que la simple technique ou que le simple objectif du combat. Cela donne un sens à la vie.

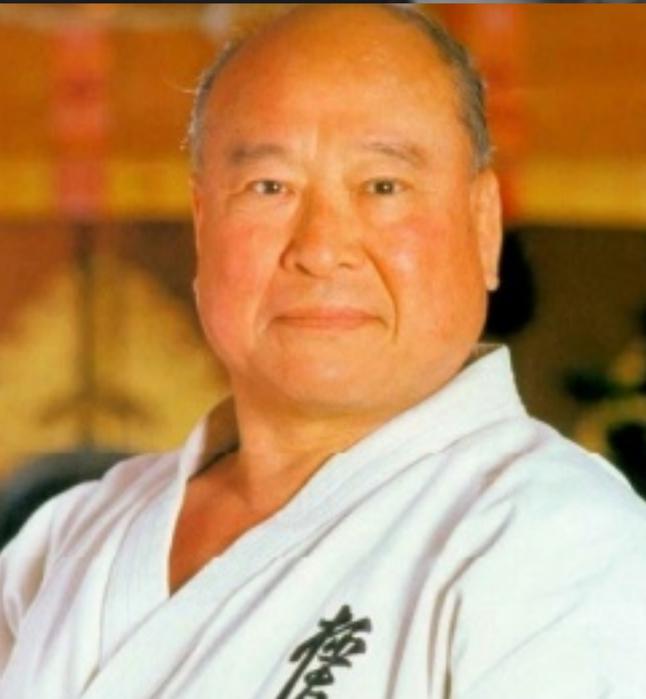
Par exemple certains travaillent la vitesse, la vitesse, et encore la vitesse... Or, avec l'âge, la vitesse va diminuer. Ce n'est pas la vitesse en elle-même qui est intéressante. C'est de pouvoir s'accorder,

d'être là au bon moment. Si je dois travailler la vitesse ce n'est pas pour elle-même, mais pour pouvoir l'adapter dans le besoin

En fait vous parlez de timing

Oui c'est cela mais quand on veut travailler le timing il faut travailler la vitesse. Shioda sensei employait le terme anglais timing. Mais je crois que cela convient bien au terme "Kokyu" (l'inspire/l'expire), même si ce n'est pas la traduction littérale. Quand le ko kyu est correct, la respiration est juste, et cela inclut le moment, le temps. C'est donc le timing. Et pour que cela soit le bon timing il faut tout soit parfait. Donc le kokyu est la respiration juste qui est en phase avec la situation. Il faut que cette respiration soit fluide. Si on se crispe lors que le partenaire met de la force on vient en opposition, ce qui incite l'autre à mettre plus de résistance. Par contre si on se décontracte il n'y a plus de notion de résistance et les deux font un.

merci de nous avoir accordé cet interview



PAROLES DE PRATIQUANTS

Dans le petit monde du Karaté, le Kyokushinkai occupe une place particulière. « L'école de l'ultime vérité » créée en 1956 par Sosai Masutatsu Oyama s'est forgé une réputation de style « dur » avec son système de compétition à frappes réelles sans protection, ses entraînements extrêmes et son attachement sans concession aux valeurs du Budo.

Tout ou presque a déjà été écrit sur son fondateur ou sur ses plus grands représentants, qu'ils soient compétiteurs ou experts, alors plutôt que de vous proposer une énième biographie nous avons pris le parti d'un débat entre 4 pratiquants pour qu'ils nous disent comment ils vivent leur style. De par leurs profils et leurs parcours totalement différents, ils contribuent à la richesse du karaté kyokushinkai qui leur propose en retour les vertus de l'adversité.





Angélique 13 ans, 4° kyu et 5 ans de pratique à l'ARB Meudon

Julien 25 ans, Shodan, licencié à Nonancourt et membre de l'équipe de France



Pourquoi le karaté ? et le style Kyokushin : choix délibéré ou hasard ?

Angélique : J'ai choisi le karaté car je voulais continuer à pratiquer un art martial après avoir suivi des cours de Viet Vo Dao qui ne me satisfaisaient pas et j'ai découvert un club de karaté à Meudon près de chez moi. Le club enseigne le style Kyokushin qui me convient très bien. Mon choix s'est donc fait au hasard.

Julien : Moi aussi j'ai choisi le Karaté un peu par hasard, en fait je recherchais une discipline pied/poings avec un style de combat à frappes réelles mais dans un esprit martial. J'ai donc mis de côté la boxe mais j'hésitais entre le Taekwondo et le Karaté. Le club de karaté de Nonancourt, proche de chez moi, avait une certaine notoriété grâce notamment au multiple champion de France Baptiste Delaunay qui donnait les cours... Je suis allé voir, et j'ai adhéré dès le premier cours. Je ne connaissais pas le Kyokushin avant de m'inscrire, mais j'ai appris à découvrir cette discipline hors du commun au fil des entraînements.

Sophie : Pourquoi les Arts martiaux ? Une envie depuis toute petite en regardant les films de Jacky Chan. Début dans le Viet vo dao à 16 ans par hasard (à cote de la maison), taïchi en complément quelques années plus tard et virage important 10 ans après avec la rencontre de Shihan Jacques Legrée (pionnier du style en France) et la

découverte du Karaté kyokushin lors d'un stage.

- **Franck** : J'ai commencé le Karaté à l'âge de 15 ans car j'étais en admiration devant un copain, ceinture noire de Karaté Shotokan. Ce dernier était, pour moi, un exemple.

Le Dojo de Karaté le plus près de chez moi était Kyokushin. J'avoue qu'à l'époque, je ne savais même pas qu'il existait différentes écoles et styles de Karaté.

L'esprit de groupe fait partie intégrante du karaté Kyokushin

Je suis donc tombé dans le Kyokushin par hasard... mais j'y suis resté par choix... et par besoins aujourd'hui car le Kyokushin fait partie intégrante de ma vie et je ne peut

imaginer de m'en passer.

Que vous apporte la pratique d'un art martial au quotidien ?

Angélique : La pratique d'un art martial me permet d'acquérir les techniques pour me défendre contre un agresseur, d'apprendre en groupe et de participer aux compétitions. Cela me permet aussi de me défouler et d'apprendre à me maîtriser, notamment à l'égard des élèves plus jeunes que moi.

Sophie : Au début une discipline, surtout en pleine période d'adolescence comme Angélique. Ensuite un apport physique, sensitif et spirituel. Une façon de vivre en essayant d'allier la vie moderne et les principes de l'énergétique chinoise par

exemple. Le Karaté Kyokushin est un moyen aussi de se surpasser et d'aider les autres à le faire, l'esprit de groupe fait partie intégrante du karaté Kyokushin.

Franck : Le karaté m'apporte une certaine forme d'équilibre, de bien être. Puis avec le temps, de la sagesse en plus du plaisir de l'effort et du partage...

Julien : La pratique régulière m'apporte un certain bien-être. La dépense physique permet de se sentir bien et d'améliorer sa condition physique. La dureté de l'entraînement et des combats nous apprend ce que sont abnégation, courage, détermination et dépassement de soi. Le kyokushin, à la différence de beaucoup d'autres arts martiaux enseignés en France, est enseigné « à la japonaise » ce qui implique des notions de respect et de rigueur strictes mais justes que l'on retrouve dans notre façon d'être au quotidien.

Avant de commencer le kyokushin, je n'étais pas du tout sportif. Je n'avais pas vraiment confiance en moi et les mots abnégation, courage et dépassement de soi ne faisaient pas partie de mon vocabulaire. Aujourd'hui j'ai beaucoup appris et changé grâce au kyokushin. Pour moi c'est plus qu'un art martial, c'est une façon de vivre.

Dans un style comme le Kyokushin, le combat a une très grande importance, quelle est votre approche par rapport à cette composante du karaté ?

Julien : Les gens dissocient souvent la technique, les katas et le combat. Pourtant il faut garder à l'esprit que ces trois éléments sont liés. Chaque technique doit

être répétée et travaillée en recherchant l'efficacité maximale. Les kata ne sont pas des chorégraphies, mais une manière codifiée de combattre. Ils doivent donc être travaillés comme un combat. Le travail de la technique et des katas est nécessaire pour tout combattant.

Le combat représente la réalité. Il faut distinguer les combats effectués à l'entraînement de ceux effectués en situation réelle (compétition ou dans la rue si l'on a besoin de se défendre). On peut être bon à l'entraînement et se laisser submerger par le stress ou la peur en situation réelle. Il faut donc s'entraîner beaucoup au dojo mais aussi pratiquer la compétition pour se rapprocher au maximum de la réalité.

Angelique : Contrairement au style Shotokan, je porte les coups, sauf à la tête, aux genoux et aux jambes où les coups sont interdits dans ma catégorie d'âge. Cela me permet de m'entraîner à de vrais combats en respectant des règles précises et je peux mettre en pratique les différentes techniques que mon Sensei m'a enseignées.

Franck : Comme Julien, je pense que Le Kyokushin est un ensemble complet, plein et indivisible :

- Kihon ou technique "pure"
- Kata et dérivés qui travaillent la mémoire, la psychomotricité, la perception du corps dans l'espace...
- Stamina qui permet de développer son endurance, sa résistance, sa force physique et sa volonté...
- Kumite qui est, à mon sens, la finalité et la synthèse du travail des trois phases de travail citées ci-dessus...

Sophie : En effet, le combat est une



Franck : 40 ans, Yondan, professeur au sein du Team Basse-Normandie de Bayeux



Sophie : 41 ans, Nidan, membre de l'ACBB et 25 ans d'expérience martiale

"La compétition peut apporter un état d'esprit en phase avec notre monde actuel"

finalité pour tous les arts martiaux mais c'est l'approche qui me semble différente, il est omniprésent dans notre pratique et donc désacralisé, de façon à mieux gérer les appréhensions, développer la rapidité et le relâchement dans le mouvement. Avec l'expérience et l'âge nous allons privilégier, l'esquive, l'absorption et l'anticipation, en particulier pour une femme.

Quel est votre regard sur la compétition et quelle est sa place dans votre pratique?

Franck : La compétition est intéressante car elle permet à chacun de se tester dans des situations inhabituelles tout en restant dans un cadre et d'effectuer un travail sur soi (gestion du stress, appréhension de l'inconnue, contrôle de ses émotions etc...), elle permet, en quelque sorte, de se dépasser tout en donnant la possibilité aux instructeurs de pouvoir échanger sur des méthodes de travail, apporter un complément de formation à leurs élèves.

Nous vivons dans un monde de compétitivité et de productivité à outrance... La compétition peut apporter à certaines personnes un état d'esprit en phase avec notre monde actuel et leur permettre de trouver leur place... voir de développer des projets personnels ou professionnels...

Sophie : En ce qui me concerne je pense que c'est une étape importante pour un pratiquant mais il y a d'autres opportunités de pouvoir se surpasser également (stage, passage de grade....).

Julien : La compétition est un exercice

très formateur même si la pratique du Karate ne se limite pas à cela. Comme le dit Sensei Franck le stress, la peur parfois et la dureté du combat sont des éléments que l'on doit être capable de surmonter. L'expérience des combats en compétition, acquise au fil des années, permet de mieux gérer ces éléments. Ceci s'applique bien sur à la vie de tous les jours.

Depuis plusieurs années je ne m'entraîne que pour la compétition. J'ai eu un déclic après ma participation à mes premiers championnats d'Europe en Mai 2011. Je m'entraîne plus qu'avant et ma motivation est encore plus grande. J'espère pouvoir continuer dans cette voie et suivre l'exemple de mon Sensei grâce à qui j'en suis la aujourd'hui.

Angélique : Tout comme Julien j'apprends à gérer mon stress quand je suis en compétition. J'apprécie particulièrement la pratique de la casse et ma catégorie d'âge inclus la pratique des katas en cas de match nul, j'aime bien ce système. J'aime aussi les encouragements qui me motivent davantage. Apprendre à connaître mes adversaires est aussi quelque chose que j'apprécie même si pour l'instant, je ne participe qu'à 3 ou 4 compétitions par an.



présentation du Kyokushin



le meilleur des KO



Kancho Matsui, président de l'IKO

Enfin, comment voyez-vous l'évolution des arts martiaux dans l'hexagone ?

Sophie : Je ne me projette pas à ce niveau là. J'essaie juste de donner un peu de mon temps pour aider au fonctionnement du dojo. Et de ne pas oublier les notions de solidarité et de partage.

Angélique : J'ai l'impression que plus en plus de pratiquants se mettent aux arts martiaux et au karaté du fait du succès du judo bien que celui-ci soit considéré comme un « sport ».

Aujourd'hui, l'offre est importante et chacun peut trouver sa voie.

Julien : Contrairement à Angélique je pense que l'évolution de la société n'est pas en faveur des arts martiaux. Les gens veulent avoir tout et tout de suite sans se fatiguer, ce qui est en contradiction avec la pratique d'un art martial.

Afin de répondre à un large public, bon nombre d'arts martiaux se sont adaptés à cette évolution de la société. L'austérité de la tradition martiale et la rigueur ont été remplacées par la facilité. Ceci conduit malheureusement à assimiler



J'ai l'impression aussi que les arts martiaux s'influencent de plus en plus entre eux par des échanges de techniques dans les katas notamment.

Franck : Avec la multiplication des fédérations, des écoles, des groupes etc... je pense que les Arts Martiaux vont se scinder en plusieurs groupes : les arts-martiaux artistiques, les kumite traditionnel, les Kumite Jissen et Les combattants professionnels...

certaines arts martiaux à des sports, mais de manière plus grave à ne plus véhiculer certaines valeurs pourtant si chères à nos écoles.

Quel que soit l'évolution des arts martiaux le principal est de continuer de pratiquer avec la même passion et les mêmes valeurs qui nous ont été transmises, en se remettant toujours en question et sans s'éloigner des principes de base.

www.france-kyokushin.fr

"OSU"



PREPARATION PHYSIQUE &

" Les stimuli de l'entraînement sollicitent une réaction organique, psychique et affective, une adaptation vers plus de performance"

ARTS MARTIAUX

par Olivier LETTERMANN
www.musculaffitte.com

La préparation physique est, de nos jours, coutumière pour les compétiteurs afin de préparer leur saison. C'est aussi un aspect abordé de près ou de loin dans les formations de professeur.

Il nous a donc paru intéressant de se poser la question de ce qu'est une préparation physique, et d'essayer d'apporter une définition générale

La préparation physique est le développement, par des méthodes appropriées et individualisées, de l'ensemble des qualités physiques d'un athlète afin qu'il puisse atteindre, dans son état de forme maximum, un objectif précis.

Autour de cette définition nous pouvons établir les règles principales qui permettent d'établir une bonne préparation physique :

La préparation physique doit respecter plusieurs principes.

Principe de spécificité

Chaque sport possède ses propres contraintes. On peut classer les arts martiaux en 2 grandes catégories : les sports de préhension tels que le judo et les sports de percussions tels que le karaté ou le kung-fu. Ces sports demandent des qualités physiques communes comme la vitesse d'exécution ou la puissance. Mais l'amélioration de ces qualités se font de manière différente en raison des spécificités de chaque discipline.

La première différence est d'ordre biomécanique. Chaque geste sportif met en œuvre une chaîne de groupes musculaires différents et spécifiques. L'étude bio

mécanique des différents gestes sera déterminante pour identifier les groupes musculaires mis en jeu pour la discipline concernée. Cette étude permettra de sélectionner les meilleurs exercices permettant de solliciter ces groupes.

La deuxième différence est d'ordre énergétique. Chaque sport utilise des filières énergétiques différentes ou au moins chaque filière est utilisée à des pourcentages différents. Pour mémoire, il existe 3 filières énergétiques qui sont le processus anaérobie alactique, le processus anaérobie lactique et le processus aérobie (voir encadré). Aucun exercice n'utilise qu'une de ces filières mais un pourcentage plus ou moins important de chacune de ces filières.

Aux spécificités de la discipline s'ajoute celle du sportif. Chaque athlète possède ses propres caractéristiques (âge, points forts et ses points faibles, niveau et possibilité d'entraînements ...). Il est nécessaire de tenir compte de ces particularités pour définir la planification

Principe de progressivité

Il s'agit d'augmenter les charges de travail de manière régulière et laisser l'athlète

assimiler chaque nouvelle étape de la préparation physique.

Principe de planification

La préparation physique s'articule autour des objectifs couvrant la ou les saisons à venir. Les différentes phases de la préparation ainsi que leurs contenus se définissent en fonction des objectifs identifiés. Dans le cas d'un judoka de niveau inter régional, l'objectif prioritaire sera le championnat interrégional. Il faudra qu'il prenne aussi comme autre objectif prioritaire le championnat départemental qui est qualificatif pour le championnat interrégional.

Principe d'alternance des charges de travail

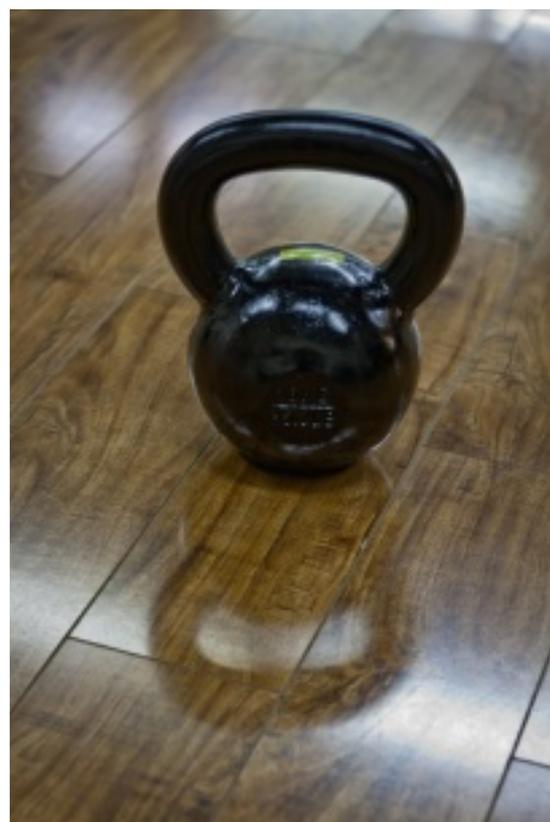
il est très important pour permettre à un athlète de récupérer d'alterner des phases de travail intense et des phases de repos. En effet, les phases de travail intense constitue un stress auquel l'organisme doit s'adapter. Platanov définit ce phénomène de la manière suivante : "L'adaptation est un processus d'accoutumance de l'organisme, aux contraintes du milieu dans lequel il évolue. Les stimulus de l'entraînement sollicitent une réaction organique, psychique et affective, une adaptation vers plus de performance".

Les phases de repos vont permettre à l'athlète de récupérer non seulement physiquement mais aussi psychologiquement. C'est d'ailleurs lors des phases de récupération que survient le phénomène de surcompensation qui permet à l'organisme de voir ses capacités se développer suite à une période d'entraînement. Toute la problématique de la préparation physique est de trouver

le bon équilibre entre les successions de travail et de repos ou la variation entre le volume et l'intensité des séances. Une mauvaise alternance de charges de travail conduira l'athlète au mieux à une stagnation ou au pire à une régression par le phénomène de surentraînement.

Principe de continuité

Toutes les capacités physiques ne peuvent être développées en même temps. La



charge de travail serait trop importante et amènerait l'athlète vers le surentraînement. Cependant même si toutes les qualités physiques ne peuvent être développées en même temps il est tout de même possible d'obtenir par des séances de maintien et de rappel une continuité dans la sollicitation de chaque qualité physique. Cela permet d'assurer le niveau acquis des capacités physiques tout au long de la saison. Il est

donc nécessaire d'organiser durant la saison des phases de développement de certaines qualités physiques qui seront développées en priorité. Lors de ces phases d'entraînement les autres qualités physiques ne sont pas oubliées. Elles seront également sollicitées mais uniquement dans le but de maintenir leurs niveaux acquis.

Principe de variabilité

Afin que l'organisme ne s'habitue pas à un stimuli particulier il est important de varier régulièrement les exercices et les méthodes d'entraînements. De nombreux paramètres permettent de varier les séances. Le préparateur physique va donc diversifier ses séances en utilisant les différentes méthodes de contractions musculaires utilisées (concentriques, excentrique, isométrique, pliométrique), en jouant sur les temps de repos entre les séries et les séances, en variant le nombre de séries et de répétitions, en exigeant des vitesses d'exécutions différentes, et en imposant des charges d'entraînement différentes

Pour résumer nous venons de voir que la préparation physique est l'organisation logique et individualisée des stress à appliquer à un athlète pour provoquer le phénomène de surcompensation et donc l'élévation du niveau de ces différentes capacités physiques. L'efficacité de la préparation physique dépend d'une série de règles afin d'éviter le surentraînement et les blessures. Pour cela il faut impérativement tenir compte en premier lieu des objectifs de la saison, de l'évaluation de la charge globale de travail (séance de préparation physique, séances de sports de combat, stress de la vie courante) ainsi que des spécificités de l'athlète.

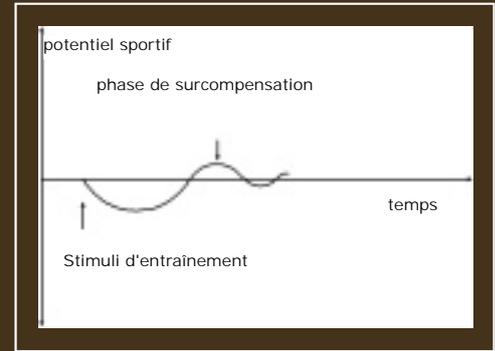
ADAPTATION AUX STIMULIS D'ENTRAINEMENT

La surcompensation est le phénomène de base de l'amélioration du potentiel énergétique d'un athlète. Suite à une charge d'entraînement, le potentiel énergétique diminue pour ensuite remonter (Voir graphe 1). Cette phase est la phase de récupération. Cette restauration est telle que le potentiel énergétique initial est dépassé. Cet "excès de récupération" est le phénomène de surcompensation. Si aucune charge d'entraînement ne survient l'athlète va

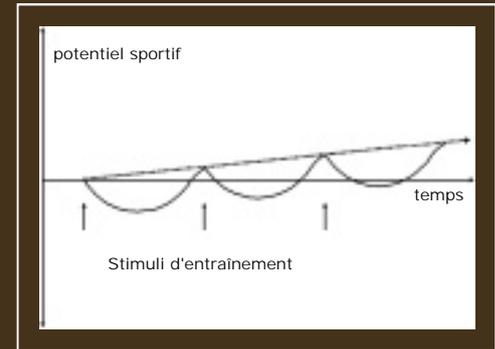
progressivement vers son niveau énergétique de départ. Ainsi des séances d'entraînements trop espacées n'apportent aucune progression du potentiel énergétique de l'athlète.

Afin d'augmenter son potentiel de performance sportive, les nouvelles charges d'entraînement doivent intervenir lors de la phase de surcompensation de l'athlète (voir graphe2).

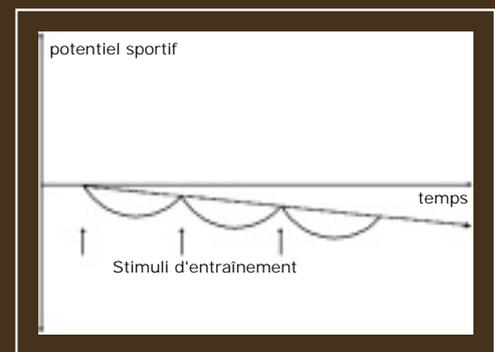
Par contre si les nouvelles charges d'entraînement arrivent trop tôt et arrivent donc dans la phase de récupération incomplète (voir graphe 3) l'athlète risque d'être embarqué dans un phénomène de surentraînement et d'être victime d'une baisse de son potentiel énergétique.



Graphe 1 : adaptation de l'organisme à un stimuli



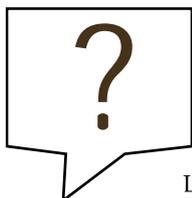
Graphe 2 : amélioration du potentiel sportif



Graphe 3 : phénomène de surentraînement

L'ATP et LES

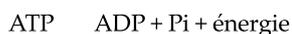
GLOSSAIRE



ATP, carburant de la contraction musculaire

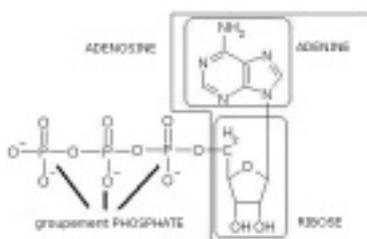
Le muscle a besoin d'énergie pour se contracter. Or, pour un organisme vivant, l'énergie est très souvent transportée par des composés phosphatés. Pour le muscle ce composé qui joue ce rôle se nomme d'ATP (adénosine tri phosphate). L'énergie est contenu dans la dernière liaison du groupement phosphate.

Le phénomène qui enlève un groupement phosphate de l'ATP et qui libère ainsi de l'énergie (de 7 à 12kCal) est celui de l'hydrolyse (réaction chimique déclenchée par l'eau). La représentation simplifiée de cette réaction est écrite de la manière suivante :



(Pi signifie Phosphate inorganique c'est-à-dire sans carbone. Sa formule est $-\text{PO}_3^{2-}$)

Il est intéressant de détailler plus précisément cette équation:
 $\text{ATP}^{4-} + 2\text{H}_2\text{O} \rightarrow \text{ADP}^{3-} + \text{HPO}_3^{2-} + \text{H}_3\text{O}^+$



Pour ceux qui se rappellent de leur cours de chimie l'apparition de l'ion H_3O^+ fait que cette hydrolyse engendre de l'acidité.

Dès que le besoin en énergie cesse, c'est à dire à la fin de l'effort, l'ADP et le Pi se retransforme en ATP. Le rythme respiratoire est ralenti et la fréquence cardiaque converge vers sa fréquence de repos. Ce phénomène est appelé "contrôle de la respiration par le besoin d'énergie".

Filières énergétiques

Les réserves d'ATP dans le corps sont très limitées et permet de répondre aux besoins énergétiques que pour d'un exercice d'une seconde pour Il est nécessaire donc de synthétiser l'ATP. Les processus permettant de resynthétiser l'ATP sont appelés filières énergétiques. Ils sont au nombre de trois : processus anaérobie alactique, processus anaérobie lactique, processus aérobie.

Processus anaérobie alactique

L'ATP est renouvelé par les réserves intracellulaires de créatine-phosphate. Son équation chimique simplifiée est

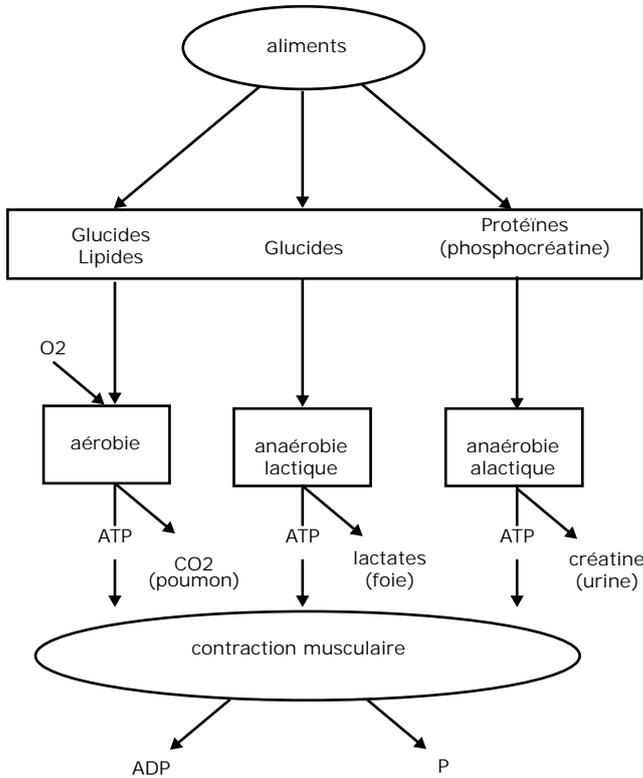


Cette réaction se fait donc sans oxygène et sans apparition d'acide lactique d'où les qualificatifs anaérobie et alactique pour cette filière.

Cette filière est capable de fournir une grande quantité d'énergie dans un laps de temps très court. Elle permet de réaliser des efforts très intenses à puissance maximale mais à l'inverse ce processus s'épuise vite car son rendement est faible (1 molécule de CP pour 1 molécule d'ATP). Sollicitée à son maximum d'intensité on considère qu'elle est épuisée en 7 secondes environ. (Exemple d'effort : courses de vitesses, haltérophilie, saut).

Processus anaérobie lactique

Ce processus est une série de 10 réactions chimiques appelé



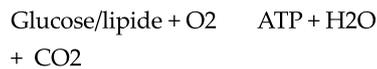
tissus cellulaires comme les mitochondries responsables de la filière aérobie. Et au delà d'un seuil le sportif ressent une douleur.

Le rendement est beaucoup plus élevé : environ 38 molécules d'ATP se créent pour une molécule de glucose.

Processus aérobie

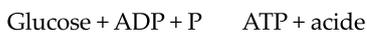
Lors de ce processus les glucides et les lipides sont détruit avec de l'oxygène pour créer des molécules d'ATP et du gaz carbonique (CO₂) qui est évacué par les poumons. Ce processus chimique est la glycolyse aérobie et se fait par l'intermédiaire des mitochondries.

Au bout de quelques minutes d'efforts et dans la mesure où les autres processus sont saturés l'organisme fait appel au processus aérobie pour fournir de l'énergie. L'intensité de ce processus est moindre que celle fournie par les autres processus mais il est capable de fournir de l'énergie pendant plusieurs heures.



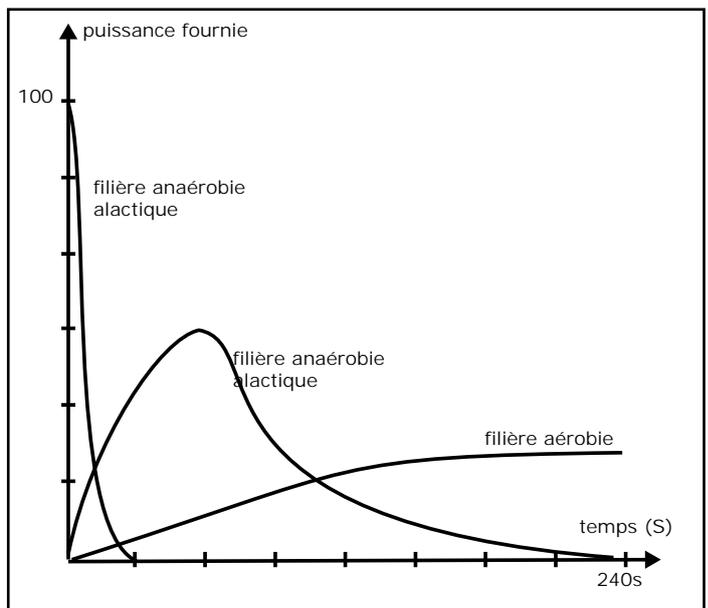
FILIERES ENERGETIQUES

glycolyse anaérobie. Le glucose contenu dans le muscle est détruit et fournit, pour chaque molécule de glucose, 2 molécules d'ATP et de l'acide pyruvique. L'acide pyruvique en captant un ion H³O⁺ se transforme en acide lactique.



Bien que débutant dès les premières secondes de l'effort ce processus s'enclenche qu'après 10 secondes environ. Inférieur en quand même des efforts d'intensité importante mais non maximale. Sa puissance maximum est atteinte en moins d'une minute et permet des efforts d'environ 3 minutes ensuite elle régresse rapidement pour laisser sa place au processus aérobie.

Il est à noter que l'acidité est limitant pour la performance. En effet, plus le taux d'acidité est élevé plus la glycolyse se fait difficilement. De plus, cela favorise la détérioration de



METTEZ UN GRAPHISTE DANS VOTRE COMMUNICATION

Pour développer un club rien de tel qu'un bon plan de communication. Or pour une bonne communication le graphisme est primordial. Nous avons demandé à Stuki San une graphiste professionnelle de nous expliquer les différentes étapes pour une création



Pourquoi avoir une communication ?

Entre deux choix de club, une personne va aller directement vers celle qui communiquera le mieux (au niveau de l'information, au niveau de l'image aussi).

La communication pour les activités de loisirs ou sportives est foisonnante multiple et variée. Si votre club souhaite se développer, attirés des pratiquants durablement, vous devez utiliser un support de communication.

vous devez afficher une image forte qui va répondre rapidement à l'attente de votre cible.

Au de là d'attirer des nouveaux pratiquants vous allez aussi vous faire connaître auprès des autres, vous installez une marque sur la marché, vous allez, après vous faire connaître vous faire reconnaître.

Pour la contacter

stuki.san@wanadoo.fr
stuki-san.blogspot.com



ils nous soutiennent

CFB-sport
MONTPELLIER
SPORT
ORIENTATION
TOULOUSE

Centre de formation et d'approfondissement aux métiers du sport et de l'animation

cfb-sport.com
04 67 81 12 34

www.montpellier-sport.com
04 37 21 41 00

CFB-sport.com

SOYEZ SPORTS!

CREPS

MONTPELLIER
FONT-ROMEU
LA GRANDE-MOTTE

Centre de formation et d'approfondissement aux métiers du sport

cfb-sport.com

TOULOUSE

Golfindoor

CONCEPT SPORTIF & CULTUREL

SPEED CLASSIC
COUPE DE FRANCE
EN VITRÉE EN LIGNEUR

juice event



Ampli-Fier

Services électroniques pour musiciens

Création, Réparation & Maintenance

BEACH CONCEPTS
by jph&barbar

www.beachconcepts.org

www.beachconcepts.org

Beach concepts

Beach concepts

Du 2 au 5 juin 2011
AUDE - FRANCE

Grulissan

1111 windsurfers défient la Tramontane

Invitation

Microsoft, Renault, BVAFALE, etc.

1100011 1014

1 CHOISIR SON GRAPHISTE

Difficile... cela dépend de vos attentes, cela dépend aussi beaucoup de la relation que vous allez instaurer avec lui.

Il faut trouver quelqu'un qui vous comprenne, quelqu'un qui soit curieux. Pour moi par exemple, je considère l'ordinateur comme un simple outil au même titre que mes crayons, mes peintures, mon appareil photo. Je ne me fixe pas de limite au stade de la création. Il arrive que certains graphistes restent bloqués sur photoshop et ne sauront pas sortir de ce schéma. C'est pour moi un détail important, un vrai créatif le sera dans tous les domaines, la photo, le textile, la cuisine, les mots. La création est une énergie qui est partout et dans tout...

Demander un devis détailler par projet (prix pour le logo, prix pour une affiche) vous pourrez ainsi étaler ou organiser les paiements.

3 MAQUETTE OU PISTES DE TRAVAIL



Pour aider votre créatif vous pouvez lui proposer d'essayer votre discipline. S'il est curieux et pour mieux comprendre votre discours, il sera ravi, il devrait même venir avec un appareil photo pour prendre des clichés qui vous paraîtront bizarre (cadrage étrange) : laissez le faire, il a déjà des idées ! Le graphiste devrait vous proposer plusieurs pistes de recherches très différentes pour mieux cerner vos attentes.

ci contre : planche de recherche de logos

2 BRIEF CREATIF

Votre communication pour être efficace doit vous ressembler. Pour cela, le graphiste doit établir avec vous des objectifs créatifs. Préférer une rencontre réel avec votre interlocuteur pour cela. Vous allez devoir parler de vos goûts, vos références, vos valeurs, de votre positionnement par rapport aux autres... Donc méfiez -vous effectivement des graphistes qui vous proposeront des maquettes sans avoir posé une problématique de communication.

Malgré le brief créatif mis en place, vous pouvez vous permettre de donner des pistes si vous en avez, mais laisser tout de même carte blanche au créatif. Vous serez agréablement surpris ! N'hésitez pas à parler de vos références, de votre culture, des choses qui vous plaisent ou des choses qui vous rebutent.

4 DEVELOPPEMENT



Après avoir choisi une piste de travail, le graphiste va développer le projet. Au fur et à mesure des étapes la piste choisie va s'affiner et évoluer jusqu'au BAT (Bon à Tirer) Il sera important que toute votre communication soit cohérente.(ex : votre site doit ressembler aux affiches, ainsi qu'à vos courriers, vos flyers, etc.)

ci contre : extrait d'une charte graphique, application du logo sur divers supports

Cette rubrique est destinée à vous faire mieux vivre le Web.

TELECHARGER DES VIDEOS DE SITES CHINOIS

Le net, grâce à www.youtube.com, ou à www.dailymotion.com, foisonne de vidéos sur les arts martiaux. Il existe plusieurs moyens pour récupérer ces vidéos et se construire ainsi sa propre vidéothèque.

Pour télécharger des vidéos à partir de youtube ou dailymotion il existe des sites internet tels que fluvore.com sur lequel il suffit de donner l'adresse URL. Le site vous donne ensuite un lien sur lequel le click droit et "sauvegarder la cible sous..." fonctionne. Si vous voulez éviter de jongler avec les fenêtres les utilisateurs de mozilla firefox peuvent utiliser le plug in "unplug" ou "videodownloader". Un bouton de téléchargement apparaît dans la barre des menus..Pour le navigateur Chrome l'équivalent est l'extention Xenra qui rajoute, en dessous de la vidéo, un bouton qui permet de la télécharger, ou de la convertir dans d'autres formats.

Cependant ces outils ne sont pas conçus pour les sites vidéos chinois tel que www.tudou.com, www.56.com. Pour www.tudou.com vous pouvez utiliser le site www.flvcd.com. C'est le même principe que pour

www.fluvore.com. Vous entrez l'adresse URL de la vidéo. Vous cliquez sur le bouton à droite et vous faites un click droit puis un "sauvegarder la cible sous...". Il existe une méthode plus brutale qui fonctionne pour toutes les vidéos en streaming.

Il faut comprendre le principe. Lors du visionnage, Internet Explorer (IE) télécharge dans le répertoire temporaire un fichier du type FLAxxx.TMP. Ce fichier est contrôlé par IE et ne peut donc pas être renommé, copié, ou déplacé. Ce fichier est supprimé dès qu'on change de page. Et il ne peut pas être récupéré. L'idée est de transférer le répertoire temporaire (menu option>option internet>historique de navigation>paramètre) sur un support amovible comme une clé USB qui va servir de nasse à vidéos. Une fois que la vidéo est toute entière visionnée, on retire brusquement la clé USB (attention cette opération peut endommager votre matériel. Nous déclinons toute responsabilité pour tout endommagement de votre matériel). Le fichier est ainsi conservé sur la clé USB. Il suffit ensuite de rebrancher la clé USB et de renommer avec l'extension

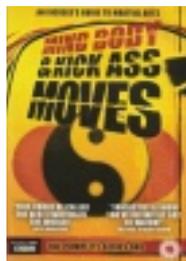


".flv". Ensuite remettez le répertoire temporaire à l'ancienne adresse. IE peut être fermé.

Pour safari, le navigateur d'Apple qui fonctionne sur Mac ou sur PC c'est plus simple. Il faut aller sur la page et commencer à visionner la vidéo. Il faut ouvrir la fenêtre "activité" (menu fenêtre>activité). Il faut repérer le fichier le plus lourd et double cliquer dessus. Il reste ensuite à rajouter .flv au fichier à enregistrer. Cette méthode est tout à fait adaptée pour www.56.com qui saucissonne les grosses vidéos en tranches maximales de 24,4Mo. Il faut donc toutes les télécharger. Safari permet de repérer en temps réel les différents fichiers. Une fois toutes téléchargées il suffit de prendre un logiciel de montage video si on veut reconstituer le tout.

Vous avez rêvé de voyager à travers le monde à la rencontre de maîtres d'arts martiaux? Chris Crudelli l'a fait pour vous. Le résultat est une série télé de la BBC de 10 épisodes intitulée "Mind, Body & Kick Ass Moves". Une bonne partie est consacrée aux arts martiaux traditionnels de toute nationalité. On peut y voir une multitude de maîtres comme Lau Hing Chi du tai chi chuan style Sun, Leung Ting du Ving Tsun, Hatsumi du ninjitsu, Ernesto Presas du Kombatian...

Crudelli n'oublie pas d'aborder des pratiques plutôt en décalage par rapport aux arts martiaux traditionnels. Il y a ainsi la rencontre improbable avec des catcheuses.



Video - Chris Crudelli va à la rencontre de maîtres d'arts martiaux vivant à travers le monde.

Mind, Body & Kick Ass Moves

Cette série ne se veut pas être un ouvrage pédagogique. Son intérêt réside plutôt dans les rencontres où les maîtres évoluent souvent au naturel en dehors de toute démonstration.

Bien qu'il n'y ait aucune version française ou de sous-titrage en français cette série reste accessible pour quelqu'un qui ne parle pas anglais.

Le tout donne quelque chose de sympathique à voir et il permet de démystifier certaines choses.



NEEDLE THROUGH BRICK



Voici un très beau documentaire en anglais sur la lutte que mènent les arts martiaux traditionnels ainsi qu'une culture traditionnelle face aux changements du monde moderne du point de vue de maîtres de kung fu traditionnel de Malaisie.

Eric Ling, le réalisateur, a une chaîne sur youtube ([eric88ling](https://www.youtube.com/channel/UC88ling)), très appréciée des aficionados du kung fu.

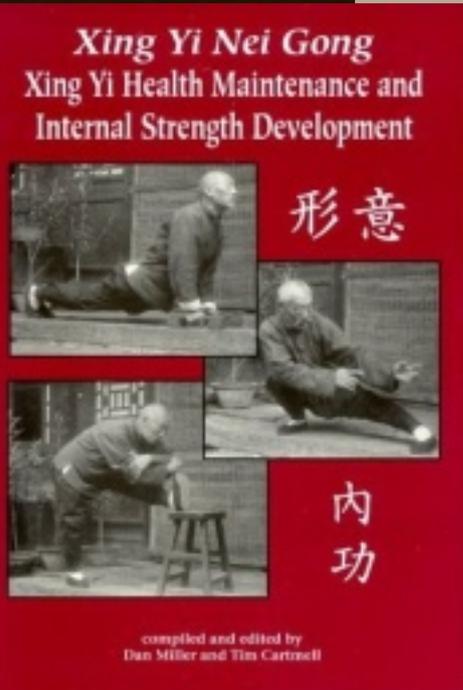
L'ART DU GUERRIER

Dans les années 90 Canal + avait diffusé, "L'Art du Guerrier", un documentaire sur les arts martiaux traditionnels de Taïwan. Ce reportage est devenu une référence chez les pratiquants de kung fu.

Quelques extraits existent sur youtube.



Cet ouvrage a longtemps fait partie des titres très convoités et très difficiles à obtenir. Mélangez une dose d'éloges quant à sa rédaction et son contenu avec une dose d'indisponibilité chronique et il est facile de comprendre pourquoi le posséder dans sa bibliothèque martiale était une fierté relative. A la rédaction de ces lignes, son prix atteint d'ailleurs toujours des sommets sur des sites tels qu'Amazon.fr. Mais il y a une bonne nouvelle: décidés d'en finir avec la vache maigre, les passionnés de Plum Publishing ont racheté les droits et le commercialisent maintenant sur leur site www.plumpub.com, ce qui a d'ailleurs apparemment incité l'éditeur originel à relancer une série d'impressions.



Pourquoi un tel engouement? Sans doute plusieurs facteurs, mais il faut bien reconnaître que ce livre constitue le manuel martial Chinois dans toute sa splendeur: amples anecdotes historiques et descriptions de la pratique à divers niveaux (des préceptes physiques les plus simples à la transmission plus subtile pour les pratiquants avancés) sont accompagnées d'une juste dose d'illustrations et d'une remise en contexte plus globale dans la vie et la santé en général, qui étaient des préoccupations pour des gens dont l'art martial était souvent la seule pratique utilitaire ou de loisir. Ajoutez à ceci un attrait renouvelé pour toutes les pratiques de type NeiGong, surtout venant d'un art avec une aussi bonne réputation que le XingYiQuan, et des auteurs jouissant d'une excellente réputation.

Ce livre est en fait une compilation basée sur une traduction de divers écrits en Chinois d'élèves du maître Wang JiWu du XingYiQuan de style Dai - aussi appelé LiuHe XinYiQuan (LHXYQ), c'est-à-dire un XingYiQuan relativement proche de ce qui est connu de la pratique originelle du style avant qu'elle ne se scinde en divers courants à l'époque moderne. Wang JiWu, en plus de pouvoir se targuer d'avoir appris avec de grands noms du style, est aussi très bien placé pour parler des pratiques de santé puisqu'il est mort à 100 ans, posant encore très tardivement pour certaines des photos qui émaillent le livre.

Ce livre contient donc, comme il se doit, une abondante partie consacrée à la présentation du style et de sa lignée, avec biographie de divers maîtres connus du XingYiQuan et du courant Dai en particulier. Wang JiWu clôt cette section en donnant quelques principes de santé et de sérénité liés à la pratique du gongfu, à qui il estime devoir sa grande longévité.

Vient ensuite une compilation de pléthore de transmissions écrites du LHXYQ, remontant jusqu'au célèbre Dai LongBang. Cette portion, qui ravira les adeptes de théorie martiale Chinoise, contient des préceptes sur, bien entendu, la posture, les 5 poings/5 éléments, de nombreuses consignes de pratique organisées de manière numérique/numérologique, mais aussi des choses plus spécifiques sur l'utilisation du corps dans l'entraînement ou en combat armé/mains nues. Elle aborde des théories familières aux pratiquants d'arts martiaux Chinois (comme par exemple les 4 extrémités), mais aussi beaucoup de théories plus spécifiques, moins connues et tout aussi fascinantes.

Un bref aparté se consacre plus spécifiquement à la pratique de la position fondamentale du XingYiQuan, SanTi Shi, et fournit descriptions, photos (incluant la transition pour la prise et la sortie de posture) ainsi qu'une liste extrêmement détaillée de consignes qui ne manqueront pas d'intéresser tous les pratiquants de postures style "Zhan Zhuang".

Voici maintenant LE morceau de choix du livre: les exercices dits "de santé" ou NeiGong de Wang JiWu dont est tiré le titre de l'ouvrage. Ces exercices sont considérés à la fois comme de renforcement du corps et de maintien de la santé, et procèdent de la vision Chinoise de l'exercice de cultivation (et non culture) physique qui privilégie maintien de postures ou mouvement souple, travail centré mentalement et maîtrise du souffle. Sans compter que ces exercices participent à l'unification corporelle recherchée dans les arts Chinois internes. Ainsi cette partie comporte 16 pièces, abondamment illustrées par un élève de Wang JiWu et décrites en détail dans leur exécution. Le tout est complété par les "chansons" spécifiques pour chaque exercice, moyen traditionnel de conserver les consignes mais aussi d'en faire passer certaines "au delà des mots", l'élève comprenant certains passages ou métaphores sibyllins intuitivement lorsque sa pratique lui permet de faire le lien.

Les exercices sont organisés d'une manière qui peut apparaître arbitraire mais qui a nécessairement un sens lorsque prise en globalité, étant donné que, dans l'idéal, la pratique de cette séquence en 16 parties devrait être réalisée à minima une fois par jour. Certaines sont, au moins en termes de mouvement, très simples (ex:

des rotations de cou ou de genou que les étudiants des arts martiaux asiatiques connaissent très bien - à la différence qu'elles apparaissent en position 7 et 13!), d'autres un tantinet plus délicates. Cette portion constitue bien le centre du livre ainsi que, dans une certaine mesure, son principal intérêt. L'ouvrage se clôture sur un rapide survol de la pratique de la lance et comment ces 5 techniques de base se rattachent à la séquence bien connue des 5 poings/éléments à mains nues et semble rajoutée ici dans un dernier élan de générosité pour le lecteur.

Ce livre n'est pas un ouvrage épais comme un bottin téléphonique, mais il est extrêmement riche et pourra satisfaire tant les aficionados de la théorie que ceux qui veulent se lancer dans la pratique en solo. Il est en effet émaillé de photos de descriptions assez précises (et en bonus beaucoup de photos anciennes ou actuelles de Wang JiWu, de ses maîtres et élèves qu'on ne trouve pas ailleurs) et la nature douce des exercices est sans danger pour une pratique individuelle, même avec toutes les réserves qui conviennent à l'apprentissage de l'art martial seul au travers de ce genre de supports.

Il contient énormément de bonnes choses pour les amateurs d'arts internes Chinois en général, et comme il est maintenant à nouveau relativement facilement accessible (à nouveau, à la rédaction de ces lignes, pas sur Amazon France mais aux USA, ou directement sur le site de Plum) le connaisseur comme le curieux auraient tort de se priver de faire trôner ce volume dans leur collection!

par Anthony Marconi

Ce livre est une autre perle rare, même si bien plus confidentiel que le XingYi NeiGong de Miller et Cartmell, mythique à deux titres. Tout d'abord, il évoque une certaine vision du combat à partir du sol, élément "fantasmagique" des arts martiaux Chinois s'il en est. On entend ainsi dire tantôt que ce compartiment n'existe tout simplement pas, ou fait le bonheur d'experts qui vous démontrent de manière plus ou moins convaincante que "mais bien sûr, mon style a ça aussi, regardez, si j'adapte la chose de telle manière, hop! super technique anti-sol!". Sans parler des écoles/courants qui, comme par magie, se découvrent des pratiques de sol en tant que telles bien entendu jamais révélées, sauf par leur maître et sa famille.

Ce livre entend montrer qu'il existe aussi, un peu à la façon du Systema Russe, des styles que le combat à partir du sol n'effraie pas, voire même qui le recherchent activement tant stratégiquement que tactiquement comme c'est le cas ici. Attention, il s'agit bien de combat à partir du sol et pas forcément de combat au sol tel que nous l'entendons maintenant. Le distinguo compte: il s'agit ici plus de lancer des attaques de pieds (percussions, fauchages, luxations), combinées avec des prises d'appui sur le sol ou l'adversaire, pour le vaincre ou l'entraîner alors qu'un des combattants est lui-même au sol (volontairement ou non) et l'autre encore debout. Pas de longues phases de "set-up" en vue d'arriver à la fameuse soumission du MMA, même si le livre illustre quelques

immobilisations et blocages articulaires. Mine de rien, c'est éminemment rafraîchissant et inhabituel, au moins dans le cadre des styles Chinois.

Deuxième point notable, l'ouvrage aborde tout ceci par le biais de la non-moins mythique "boxe du Chien". Ce style est en fait tout-à-fait légitime et traditionnel, en dépit des promesses de gesticulations et mimiques qu'on peut imaginer de la part des boxes imitatives modernes les plus dévergondées (il n'y a qu'à penser à certaines exécutions de...la boxe du singe). Il correspondrait en fait à interprétation sudiste du style DiTangQuan, la fameuse "boxe des culbutes", décrite dès le 13^e siècle dans la province Chinoise nordique du ShanDong. Elle aurait essaimé aux alentours et notamment vers le sud par l'entremise de l'ethnie Hakka, grande voyageuse dans l'âme, connue pour ses pratiques martiales au goût particulier et très représentée au Fujian (FuKien en langue locale).

Ainsi si ce style contient des éléments, notamment posturaux, typiques des pratiques du cru, il conserve aussi toute une gamme de coups de pieds et de manœuvres relativement acrobatiques plutôt associées au nord. Toutefois l'adage très connu "au nord, les jambes, au sud, les poings" est caricatural et certains styles du sud, pour diverses raisons, ont adopté et conservé tout un arsenal de coups de pieds divers. La boxe du Chien dont il est ici question en fait de toute évidence partie et le contenu de ce livre fait la part belle aux "kicks", qu'ils soient lancés depuis le sol, en prévision de s'y jeter ou même de ramener le combat sur ses deux pieds temporairement.

Après ce long mais nécessaire préambule

Cai Chu-Xian, Chief Instructor of Fuzhou Wushu Center

FUKIEN GROUND BOXING

Nan Shaolin Leg Techniques



Chinese Martial Arts Series 4

sur la boxe du Chien, pendant longtemps l'Arlésienne pour de nombreux pratiquants, jetons-nous maintenant non sur le sol mais sur le contenu de l'ouvrage à proprement parler. On remarque d'entrée de jeu qu'il a le défaut de nombreuses publications Chinoises "direct-to-english" en ce qu'il sert les informations de manière très concise, limite expéditive. La préface et présentation du style sont ainsi envoyées façon brève télégraphique et peuvent laisser certains sur leur faim, qui attendaient tant d'un ouvrage sur cette boxe évasive. Mais que le lecteur ne s'y trompe pas: l'ouvrage a beaucoup de contenu à offrir. Il est illustré par d'abondantes photographies, claires et (c'est à souligner) prises de manière fonctionnelle et didactique, assorties de descriptions qui gagnent en détails ce qu'elles peuvent perdre en facilité de lecture. En outre, contrairement à pas mal d'ouvrages similaires, l'anglais n'est pas passé sur la table de torture!

La suite présente certaines postures "de base" (méfiez-vous du terme, bons genoux et hanches requis!) dont certaines se retrouvent dans de nombreux styles du Fujian ou Hakka, les autres étant plus spécifiques et, bien plus fascinant, quelques techniques favorisées par le style. Galipettes et relevés côtoient jetés au sol et coups de pieds (y compris sautés), le tout de manière plutôt exigeante!

Vient alors la description détaillée d'une forme ("TaoLu") complète qui n'est malheureusement pas nommée mais qui permet de se rendre compte que le style, malgré son coté physique et acrobatique, est clairement un style du sud authentique. L'illustration d'une forme à deux complète ("DuiLian") est pour une

fois extrêmement bienvenue car elle permet de se rendre compte de l'inventivité (et du coté redoutable dans certains cas) des techniques et de leurs applications en termes d'exécution, de positions et distances respectives des protagonistes etc., transformant un exercice trop souvent "Canada Dry" martial en une véritable leçon didactique pour l'étudiant, qu'il soit sur le terrain d'entraînement ou simple lecteur.

Le livre s'achève sur la description de plus d'une quarantaine de techniques (45 pour être précis) qui portent toutes ces noms imagés et métaphoriques courants dans les arts martiaux Chinois et qui ne manqueront pas, à nouveau, de surprendre le lecteur. L'auteur de ces lignes aime à penser que même le combattant au sol moderne et expérimenté pourra être agréablement surpris et inspiré de voir certains développements dans cette partie de l'ouvrage et voir les Chinoiseries de cette "boxe du Chien" sous un autre œil.

En conclusion, si vous pouvez trouver cet ouvrage à un prix raisonnable et que les arts martiaux Chinois vous intéressent même de loin, n'hésitez pas, vous vous devez de faire figurer ce livre dans votre bibliothèque! Cet opus peu volumineux est pour autant d'excellente qualité et jette une lumière inattendue sur des pratiques qui ont longtemps fait (et continuent de faire) jaser. Et il sera un superbe complément au numéro 2 de mARTial, repensez-y quand vous tomberez sur des styles comme le LiGarKao ou la forme DeiSaat du PakMei ;-)

par Anthony Marconi

POUR LE PROCHAIN NUMERO

mARTial

Notre ambition pour le numéro 2 de mARTial est de vous proposer un dossier principal sur le Pak Mei, un style connu mais finalement assez confidentiel. Notre objectif pour ce dossier est de contacter des écoles de différentes branches pour vous donner un aperçu global du style.



Ce dossier sera accompagné d'articles sur d'autres styles selon les rencontres à venir.

Contact :
redac.martial@gmail.com

Site internet
www.martialmag.com