



Hao Shao Ru et Wang Mu Yin (Hao Yin Ru)

ZOOM SUR LE STYLE WU (HAO) DE TAI JI QUAN

Le Tai Ji Quan style Wu est reconnu comme une grande école des arts martiaux chinois, il peut aussi s'appeler Tai Ji Quan style Hao. Il date de la dynastie des Qing, sous le règne de l'empereur Xian Feng. Il a été fondé par Maître WU Yu-Xiang né à Yongnian dans le Hebei en Chine.

La contribution de ce style est grande sur le plan de la théorie et de la pratique pour le développement du Tai Ji Quan en général. Le style martial du Tai Ji Quan s'est fait connaître du grand public justement à l'époque de WU Yu-Xiang qui durant sa vie a découvert une œuvre majeure, un livre intitulé : *La grande œuvre « Tai Ji Quan »* de WANG Zhong-Yue perdu jusqu'alors. Il s'agit bien là d'un point de départ, ce document marque le début d'un nouveau style, synthèse des styles de CHEN Qing-Ping (style de Zhao Bao) et de YANG Lu-Chan (style de Chen Jiagou). En ce sens, le style Wu est incontournable pour celui qui veut étudier les origines du Tai Ji Quan.

Aujourd'hui Maître WANG Mu-Yin est le successeur officiel de la lignée du style Wu. Depuis plus trente ans, il pratique et enseigne le style Wu à Shanghai où il a publié la dernière œuvre de son Maître HAO Shao-Ru : *Wu Shi Tai Ji Quan* (le Tai Ji Quan style Wu). Cette œuvre rassemble les pensées de ces prédécesseurs WANG Zhong-Yu, WU Yu-Xiang et LI Yi-Yu.

Pour une bonne pratique de ce style, il convient d'avoir pour objectif le Tai Ji (principe philosophique) en pratiquant en interne et en



Maître Wang et Maître Jung

Stage de Tai Ji Quan

Samedi 24 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h animé par Christian Martinez. Ce premier stage aura pour objectif d'approfondir la pratique du Tai Ji Quan ainsi que d'évoquer certains aspects théoriques relatifs au Qi Gong et au Tai ji Quan, éléments rarement développés durant les cours, faute de temps. La matinée sera également ouverte au non-pratiquants qui souhaitent s'initier à la pratique du Tai Ji Quan. Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Stage enfants

Le CAMC organisera au mois de novembre (date précisée ultérieurement) un stage de Kung-fu pour les enfants et adolescents du club. Cet événement aura lieu un samedi matin à la maison du Tao et sera animé par les enseignants référents. Ce stage sera totalement gratuit.

Stage de Kung-fu

Le dimanche 25 octobre de 9h à 12h et de 14h à 17h, un stage d'armes encadré par Cissou sera organisé. Ce stage sera ouvert à tous les pratiquants de Kung-fu. Au programme : mouvements d'initiation au bâton de Shaolin ainsi que le combat imaginaire à deux appelé « Le bâton pourfendeur de démons ». Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Nouvel an chinois

Le CAMC organisera une grande soirée pour le nouvel an chinois, le samedi 6 février 2016, qui sera placée sous le signe du singe de feu. Début des festivités dès 20h avec un grand buffet dînatoire aux saveurs asiatiques, suivi d'une soirée magique pleine de surprises. Plus de détails prochainement.

Restez au contact

www.kungfufrance.com

facebook : CAMC

Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°1 année 2015-2016



KUNG-FU À la découverte d'un nouveau style



Interview
de 2 pratiquants

Tai ji Quan
histoire du Wu (Hao)

Kung-Fu Enfants
les objectifs

LE MOT
DU PRÉSIDENT :

En cette rentrée martiale le CAMC est heureux de vous présenter le premier numéro de son bulletin trimestriel. Cette revue se veut à notre image ; simple et efficace ! Il ne s’agit aucunement d’un magazine spécialisé sur les arts martiaux chinois. Ce bulletin se veut aussi concis qu’accessible. La dimension informative est privilégiée. Les aspects trop techniques sont écartés. L’essentiel est conservé.

Nous reviendrons dans ce numéro sur l’actualité récente du club en évoquant, entre autre, le dernier stage de Maître JUNG Yung-hwan et en vous signalant les différents événements à venir.

Certains élèves s’adonneront à un exercice pédagogique de questions/réponses. Les nouveaux enseignants des cours de Kung-Fu enfants présenteront leur programme ainsi que la nouvelle impulsion qu’ils entendent donner à ce cours jugé comme essentiel par le CAMC.

Nous terminerons chaque numéro par un « zoom » sur un style ou un courant d’un art martial chinois. Pour ce premier numéro le style Wu de Tai Ji Quan sera mis à l’honneur. Enfin, nous souhaiterions remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à la conception de ce bulletin. Le CAMC vous souhaite à tous une bonne rentrée et ... une bonne lecture !

Romain Micallef,
Président de l’association du
Conservatoire des Arts

À LA DÉCOUVERTE D’UN NOUVEAU STYLE DE KUNG-FU

Suite au stage de Maître JUNG Yung-hwan du 6 juin 2015, le CAMC a souhaité revenir sur un nouveau style au carrefour de deux écoles de Kung-Fu. Afin d’en savoir plus, le CAMC a posé quelques questions à un des plus anciens élèves du Maître, Cyril Nolgrove, enseignant de Kung-Fu au CAMC.



CAMC : Au regard de l’organisation et du nombre de participants, ce stage est-il une réussite ? D’autres stages de ce type seront-ils à nouveaux organisés par le CAMC ?

Cyril Nolgrove : Avec plus de quarante cinq participants venus de toute la France, ce stage est effectivement une réussite pour le CAMC et une reconnaissance pour Maître JUNG Yung-hwan. J’en profite pour remercier tous les élèves pour le travail sérieux effectué pendant cette journée, ainsi que Maître JUNG pour son implication et sa gentillesse. Au regard de ce succès, nous souhaitons poursuivre cette coopération avec lui en programmant un stage tous les deux ans.

Pour ce qui est de l’organisation de ce type d’événements, le CAMC s’efforce depuis plusieurs années de programmer un stage au moins une fois par an avec des maîtres des lignées au sein desquelles nous nous inscrivons. Le premier maître invité fut Maître ZHANG Ke Zhi de Taïwan pour un stage d’ « Homme ivre ». Nous avons par la suite invité Maître LI Quan de Chengdu pour un stage de boxe d’E-mei. Enfin, cette année, Maître JUNG Yung-hwan nous a fait le privilège de nous initier à son nouveau style. Le prochain Maître que nous souhaiterions inviter est WANG Mu Yin, héritier et principal représentant du Tai ji quan style Wu (Hao) dans le monde et ami de Maître JUNG. Nous venons aussi de passer un partenariat avec un camp d’entraînement dans le Sichuan afin que nos élèves désireux de partir en Chine pour s’entraîner puissent être reçus dans les meilleures conditions et que leur soit transmis un enseignement traditionnel et de qualité.

CAMC : Comment se nomme ce nouveau courant ? Est-il plus juste de parler d’un nouveau « style » ?

Cyril Nolgrove : Maître JUNG Yung-hwan n’a pas encore fixé le nom de son nouveau style. Au vu de ses nombreuses explications, il serait plus juste de parler d’un nouveau style plutôt que d’un nouveau courant alors que nous pourrions même penser qu’il s’agit d’une synthèse au regard de sa composition. Nous y trouvons effectivement des techniques et des principes de Tang Lang Quan (style de la mante religieuse) et de Xin Yi Liu He Quan (style du cœur et de

l’intention des six harmonies).

CAMC : Dans quelle mesure ce nouveau style s’inscrit-il dans le prolongement de la pratique et des recherches de Maître JUNG ?

Cyril Nolgrove : Ce nouveau style est le fruit de plus de quarante ans de recherche et de pratique dans de nombreux styles de kung-fu dont il est devenu héritier direct (Tang Lang Quan, Mizong Quan, Xin Yi liu He Quan...). Son constat est le suivant : Passé cinquante ans il est très compliqué de continuer à pratiquer en conservant le coté martial du Kung-fu sans dénaturer de fait l’essence même de cet art martial. Selon Maître JUNG la principale raison est qu’à l’époque où ces différents styles furent créés l’espérance de vie ne dépassait que rarement quarante ans et les limites physiques dûes à l’âge ne rentraient donc pas en compte. Fort de cette réflexion il a combiné des techniques de Tang Lang Quan (pour lui la meilleure méthode de combat) aux principes du Xin Yi liu He Quan (représentant pour lui la méthode la moins traumatisante pour le corps). En d’autres termes, il a allié réalisme, explosivité et intégrité corporelle. Cette « synthèse » est le fruit d’un travail minutieux de deux ans. Ce nouveau style s’articule autour de dix formes animalières (Taolu) et d’une vingtaine d’exercices spécifiques. Je vois cette création comme l’aboutissement d’une vie de recherche et de pratique de mon Maître ainsi qu’une réelle volonté de sa part de transmettre son expérience. Je suis bien évidemment très enthousiaste et ravi de pouvoir assister et, dans une certaine mesure, de participer à l’émergence de ce style.

CAMC : Ce nouveau style sera t-il enseigné au CAMC ?

Cyril Nolgrove : Ce nouveau style sera enseigné au sein du CAMC. Lors d’une réunion, Maître JUNG Yung-hwan et moi-même avons décidé de ne l’enseigner, dans un premier temps, qu’aux ceintures noires lors de sessions extraordinaires qui devraient avoir lieu tous les deux mois. Loin de nous l’envie d’être élitiste mais, au contraire, cela permettra de transmettre ce savoir avec sérieux et rigueur afin qu’il soit diffusé à l’ensemble des pratiquants par la suite ■

LES PRATIQUANTS DE KUNG-FU S’EXPRIMENT SUR LE CAMC

Vanessa - débutante

Pour quelle(s) raison(s) as-tu souhaité commencer le Kung-fu en t’inscrivant au CAMC ?

Depuis petite j’ai toujours fait du sport. Je souhaitais désormais m’investir dans la pratique d’un art martial car j’apprécie, entre autre, l’esthétique et la culture qu’il y a derrière. Je n’avais cependant jamais eu l’occasion de me lancer jusqu’à ce que l’an dernier je croise par « hasard » la route du CAMC ! Mon planning à la faculté étant assez flexible, j’en ai profité pour m’inscrire et voir si cela me plairait.

À l’issue de cette première année quel est ton ressenti ?

J’ai beaucoup apprécié cette première année. L’ambiance était conviviale, les enseignants compétents et l’entente entre les élèves excellente. C’est un peu comme une seconde famille désormais ! Au niveau pédagogique, les enseignants sont toujours à l’écoute et de bons conseils. Ils passent dans les rangs pour corriger nos positions et décomposent bien les mouvements pour qu’on les assimile correctement. Les stages proposés sont parfaitement organisés et ils sont financièrement accessibles à tous, surtout aux étudiants. Bien qu’ils soient souvent très physiques, ils nous permettent de progresser plus rapidement.

Souhaitez-tu poursuivre ton parcours martial au sein du CAMC ?

Bien entendu ! Maintenant que je pratique cet art martial je compte bien continuer. Cela faisait trop longtemps que je souhaitais entamer une telle pratique pour arrêter aussi subitement. Pour être honnête, je ne me vois pas évoluer dans un autre club que celui-ci. Cela faisait un moment que je ne m’étais pas sentie aussi bien au sein d’une structure associative et la méthode d’apprentissage me convient parfaitement.

KUNG-FU ENFANT : LES ENSEIGNANTS FIXENT LES OBJECTIFS

Cette année le CAMC est heureux de vous présenter sa nouvelle formule relative aux cours de Kung-fu enfants. Elle sera animée par une nouvelle équipe motivée et plus nombreuse que l’an passé. Elle sera composée de deux enseignants ceinture noire 1ère dan ; Pierre Riebel et Aristote Truffaut ainsi que de Vanessa Parrello à titre d’assistante. Les cours s’articuleront autour de nouveaux ateliers permettant aux enfants de développer rapidement une sensibilité relative à la perception de leur propre corps dans l’espace. Respect, travail d’équipe, maîtrise de soi, souplesse et agilité seront à l’honneur. Dans une approche à la fois ludique et dynamique les « kids » du CAMC pourront ainsi découvrir une pratique traditionnelle et authentique du Kung-Fu. Le déroulement du cours s’articulera autour d’une structure fixe à trois piliers ; échauffement, exercices et Taolu. Dans un souci d’éveil et d’intérêt de l’enfant, ces trois piliers resteront variables quant à leur contenu grâce à des ateliers « ludiques » permettant une approche du Kung-Fu sous forme de jeux, ainsi que des ateliers « traditionnels » apportant les bases de la pratique. L’échauffement sera notamment composé d’assouplissements, d’exercices cardio, techniques de pieds/poings, ...etc. Les positions « classiques » du Kung-Fu feront également partie de ce module.

Paul Henri - confirmé

Au regard de ces quelques années de pratique es-tu en mesure d’observer certains bienfaits que le Kung-Fu aurait eu sur toi ? Si oui, de quel(s) ordre(s) sont-ils ?

La souplesse, suivie d’une meilleure aisance dans l’espace. J’ai ensuite été de plus en plus attentif à mon corps, à la manière dont il réagit aux événements du quotidien. Pour des raisons personnelles j’ai été amené à interrompre ma pratique à deux reprises. C’est à chaque fois lorsque je reprenais l’entraînement que je me rendais compte des bienfaits physiques que me procure le Kung-Fu.

Sur quels aspects de ta pratique aimerais-tu progresser pour l’année à venir ?

A mon niveau, je commence à créer des ouvertures en combat. Mon objectif est d’arriver à en tirer parti pour pouvoir placer des techniques et ainsi conclure plus rapidement et efficacement le combat. C’est pour moi la différence entre le débutant et le confirmé.

Des différents styles que tu as pu découvrir, lequel t’a le plus marqué ? Pourquoi ?

Le Tang Lang Quan. Je trouve que les techniques du Taolu sont les plus efficaces et les plus rapides à mettre en oeuvre dans un combat libre. C’est un style très riche car il aborde le combat sous des angles très variés. Il est à la fois très direct et très subtil, c’est, de manière large, ce qui me plaît dans le Kung-Fu.

La partie « exercices » regroupera différents sous-modules où l’enfant sera amené à interagir avec les autres et à se mouvoir au sein de parcours évolutifs lui permettant de prendre conscience de sa propre force de mouvement, d’apprendre à sauter, chuter, se baisser et lancer des coups maîtrisés adressés à l’adversaire sans lui faire mal. La pratique de la frappe dans les « pao » et raquettes en mousse sera largement privilégiée afin de permettre une première approche du « contact » en évitant toute violence propre à un impact classique. Enfin, les Taolu, enchainements de parades et d’attaques, seront pratiqués seul ou à deux, à mains nues ou avec un bâton. Cette pratique permettra de développer chez l’enfant la rigueur, la concentration ainsi que la mémoire ■

