



Maître Zhang Ke Zhi (張克治)

ZOOM SUR LE L'HALLEBARDE (GUAN DAO - 關刀)

La hallebarde (*Guan Dao*) est de loin l'arme la plus vénérée dans les arts martiaux traditionnels Chinois. Arme chinoise la plus imposante de toutes, empreinte de mythes et légendes façonnés tout au long des siècles. Si elle en intrigue certains ou en émerveille d'autres, elle ne laisse en tout cas personne indifférent.

Le nom de cette arme proviendrait de son créateur, le légendaire **Général Guan Yu** (fin de la *dynastie des Han* orientaux et début de la période des Trois Royaumes vers 220). Il servit sous les ordres de **Liu Bei**, le fondateur du *royaume de Shu* (Royaume Shu Han 221-263). Il aurait été le frère d'armes du célèbre **Zhang Fei**, ainsi qu'un des cinq « généraux tigres », avec **Huang Zhong**, **Ma Chao**, **Zhang Fei** et **Zhao Yun**. Réputé de son vivant « guerrier invincible » de son vivant, il aurait été capturé avec son fils **Guan Ping** par les troupes du *Sun Quan* et exécuté par **Lu Meng** lors du siège de Fan.

Il aurait façonné une arme de 35 kg représentant un grand et large sabre attaché au bout d'un bâton. Le Général était un homme fort et robuste. Il était physiquement en mesure de manier cette arme lente mais à la puissance redoutable dont la réputation aurait rapidement fait le tour du royaume et de ses ennemis. Il aurait été capable de percer une défense de plus d'un adversaire à la fois et de trancher des chevaux lancés au galop avec ce qu'il appelait son « sabre du dragon vert ». Concernant l'arme en elle-même, le dos de la lame est équipé d'un crochet permettant de désarmer l'adversaire. Son poids est équilibré grâce à un contre-poids

fixé en bout de manche. Les *Guan Dao* utilisés de nos jours en Kung-fu sont évidemment plus légers : 2 à 10 kg. Le poids idéal d'une arme de guerre « d'époque » était plutôt compris entre 8 à 12 kg. En revanche, cette arme était coûteuse à produire et nécessitait un long apprentissage, contrairement aux lances, ce qui explique que son usage était réservé aux officiers et non aux hommes du rang.

Comme la plupart des fauchards, le *Guan Dao* n'est pas une arme d'attaque. Elle est lente, peu maniable et ne peut être utilisée d'une seule main, ou en courant. Le *Guan Dao* était donc plus utilisé comme une arme « d'arrêt », permettant de stopper les charges de cavalerie.

Si cette arme a perduré jusqu'à nos jours sous sa forme martiale (10kg environ), c'est principalement parce que sa difficulté de maniement en fait un auxiliaire d'entraînement parfait pour améliorer la solidité des positions d'enracinement ainsi que la musculature du pratiquant en développant essentiellement le haut du corps. Les hallebardes sont sans doute les armes les plus difficiles à contrôler et à utiliser ■



Guan Dao du 18^{ème} siècle

Stage de Tai Ji Quan

Samedi 30 avril 2016 de 9h à 12h et de 14h à 17h animé par Julien et Cyril. Ce premier stage de Taiji Style **CHEN** aura pour objectif de découvrir ce style de Tai Ji Quan ainsi que de découvrir les applications des mouvements.

Au programme de ce stage, apprentissage du début de, la longue forme (Lao jia), applications martiales des mouvements, travail de Tui Shou spécifique ainsi que d'évoquer certains aspects théoriques relatifs à ce style. Ce stage se déroulera dans notre Wuguan « la Maison du Tao ». Il est ouvert aussi bien aux élèves de Kung fu que ceux de Taiji Quan ou de Qi gong. Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Stage de Kung-fu

Le dimanche 08 mai 2016 de 9h à 12h et de 14h à 17h, un stage de Kung-Fu encadré par Cyril et Guillaume sera organisé. Le contenu de ce stage, révision du programme de chaque niveau en vue des passages de grade qui se dérouleront début juin. Ce stage sera l'occasion de finir et d'approfondir tout l'apprentissage de l'année aussi bien pour les Tao Lu que pour les exercices à deux ou encore les armes. Ce stage se déroulera dans notre Wuguan « la Maison du Tao » et prévoir un casse-croute pour midi. Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Restez au contact

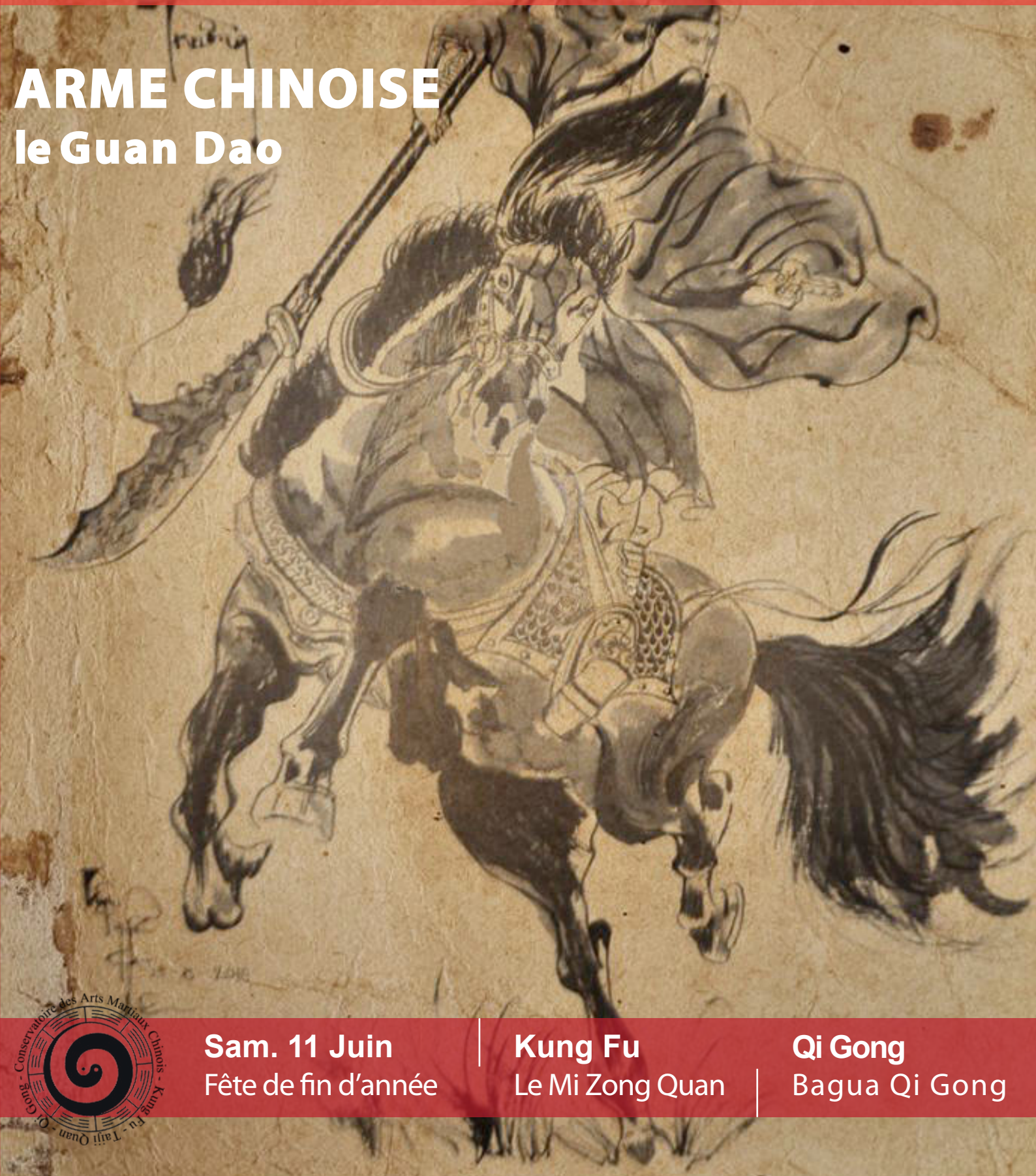
www.kungfufrance.com

[facebook](#) : CAMC

Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°3 année 2015-2016

ARME CHINOISE le Guan Dao



Sam. 11 Juin
Fête de fin d'année

Kung Fu
Le Mi Zong Quan

Qi Gong
Bagua Qi Gong

LE MOT DU PRÉSIDENT :

C'est derrière l'imposant général **Guan Yu** et sa hallebarde légendaire que le CAMC a rédigé ses quelques lignes afin de vous présenter son dernier numéro de l'année 2015-2016. Entrant tout juste dans le troisième trimestre, faire un bilan de l'année écoulée serait précoc. En revanche, une première rétrospective nous permettrait de constater avec enthousiasme les progrès de chacun. Si certains ont découvert les arts martiaux chinois cette année, leur persévérance leur a permis d'accéder à la première étape d'un savoir dont les limites ne seront que celles qu'ils s'imposeront. Les intermédiaires et avancés ont redoublé d'efforts afin d'inscrire leur pratique dans une continuité cohérente en se mettant en difficulté avec courage et audace. Si vos progrès sont tous sans appels, c'est sans oublier ceux des enfants et adolescents du club. C'est avec une certaine bienveillance et fierté que nous constatons chaque mois leur progrès dus à leur assiduité, leur volonté et leur passion. Ils sont l'avenir du club, du kung-fu et des valeurs que nous portons. Ils méritent à ce titre nos plus sincères félicitations et nos encouragements répétés.

Comme vous le savez, la particularité de la maîtrise des arts martiaux chinois réside dans la patience et la persévérance. Elle ne s'acquiert que sur le long terme, parfois pendant une vie durant. Méfiez-vous, cette année, de l'excitation et de l'empressement du singe de feu qui pourrait troubler l'équilibre de votre pratique et gardez en mémoire ce vers de **Meng-Tseu** « Ceux qui s'avancent trop précipitamment reculeront encore plus vite »!

Romain MICALEF

RÉSERVER VOTRE SAMEDI 11 JUIN !



Le Conservatoire des Arts Martiaux Chinois est heureux d'inviter tous ses adhérents à la fête de fin d'année qui aura lieu au magnifique Domaine du moulin à Trets ! Après une dure année de pratique et un passage de grade intense, le moment sera venu de nous détendre et de prendre « enfin » du bon temps !

L'ENSEIGNEMENT DU MI ZONG QUAN AU CAMC



Dans quelle mesure le CAMC s'inscrit-il dans la lignée directe de l'école du Mi Zong Quan ?

Si de nombreuses légendes ont pendant longtemps entouré la création de ce style, la plus plausible d'entre elles reviendrait à désigner le monastère de Shaolin comme en étant le berceau. L'école de *Mi Zong Quan* enseignée au CAMC est celle de la branche **Huo** et dont le plus illustre représentant fut **Huo Yuanjia** (霍元甲 1869 – 1910). Cette branche est considérée comme une des plus prestigieuse.

Le premier membre de cette famille à l'avoir enseignée fut **Huo Xuwu** (disciple de **Sun Tong**). Il transmet son art à son fils **Huo Endi** qui, à son tour le transmet à ses trois fils **Huo Yuanliao** (Huoyuan Qing), **Huo Yuandong** (Huoyuan Dong) et **Huo Yuanjia** (Intrépide).

Ce dernier fut l'un des Maîtres les plus connu en raison de ses nombreux combats publics sans défaites. L'un de ses 12 élèves principaux était Maître **Wu** qui fut avec son fils, **Wu Sanzhu**, le Maître de Maître **Jung Yung-Hwan**, notre Maître. **Wu Sanzhu** le nomma héritier et successeur de ce style afin qu'il en diffuse l'enseignement. C'est à ce titre que le CAMC s'inscrit dans la lignée directe de l'école du *Mi Zong Quan*.

Les membres du bureau du CAMC vous ont concocté une belle journée qui débutera à midi par un petit apéritif. S'ensuivra la remise des diplômes du passage de grade ainsi puis l'assemblée générale de l'association. Après ces quelques formalités il sera venu le temps de nous restaurer autour d'un bon barbecue offert par le CAMC. Jusqu'à 18 heures la journée sera ponctuée de différentes activités et de surprises ! Un concours de pétanque pour les adultes et de football pour les enfants sera organisé avec des cadeaux à la clé. Le tout dans une ambiance musicale électrique assurée par le groupe du CAMC ! Et oui nous avons même un groupe de musique !

Le Mi Zong Quan fait-il partie de l'enseignement classique diffusé par le CAMC ? Sous quelle forme se matérialise t-il ?

Effectivement, ce style fait parti intégrante de l'enseignement que nous donnons au CAMC. Etant un style très riche et très accès sur les déplacements, les coups de pied et les attaques longues distances, nous avons incorporé de nombreux exercices d'assouplissement venant directement de cette école ainsi que de nombreux exercices techniques (principalement de jambes) au sein de nos cours collectifs. Nous enseignons aussi à tous les élèves un Taolu de cette école nommé *Mi Zong Kao Quan* afin qu'ils puissent découvrir ce style et qu'ils soient en mesure de comprendre l'utilisation des déplacements ainsi que les distances de coups de pied.

Est-il possible de se spécialiser en Mi Zong Quan au CAMC ? De quelle manière ?

Comme évoqué plus haut, ce style est très riche et comprend tous les aspects d'un style de kung-fu traditionnel (au même titre que d'autres). En d'autres termes, cette école est complète et peut suffire à un élève désireux d'approfondir ce style. Il est composé de 8 Taolu à mains nues, d'un combat imaginaire à deux et d'un Taolu de qi gong afin que les élèves puissent travailler l'interne. Pour ce qui est des armes du *Mi Zong Quan*, elles sont très nombreuses et variées telles que la double épée, la hallebarde, l'épée ou la lance pour n'en citer que quelques une. Au regard du cheminement d'apprentissage en vigueur au CAMC, c'est après la 1ère dan que la spécialisation dans un style tel que le *Mi Zong Quan* devient possible ■

BAGUA QI GONG - MÉTHODE ET PRATIQUE EFFECTIVE



ensuite vers l'extérieur, alors que les bras, détendus, montent vers le ciel, coudes pliés, jusqu'à la hauteur des épaules. Ce mouvement se fait dans l'inspiration tandis que le bas-ventre se dégonfle. Puis, dans la continuité du geste, on ramène les mains vers le corps. Côte à côte, elles semblent presser quelque chose vers la terre. Cette pression est réalisée par l'imagination et se fait sans aucune force musculaire. En effet, le pratiquant doit imaginer que ses mains poussent vers le bas sans jamais le faire d'une manière physique. Le tout se fait en fléchissant les genoux, en contractant l'anus et en expirant puis en gonflant le bas-ventre. Le regard doit toujours être fixé vers l'avant.

- La seconde étape est appelée *Liang Yi*, c'est le nom donné au déplacement de *Ba Gua Tang Ni Bu*. Cette phase ne peut s'effectuer qu'après l'accomplissement de la phase de *Tai Ji*. Au cours de ce déplacement la respiration est naturelle. Le pied qui est à l'intérieur du cercle avance de façon rectiligne, en suivant la direction qui est indiquée par la pointe du pied extérieur, de sorte que le pas fait avec le pied intérieur incite à sortir du cercle. C'est l'avancement du pied extérieur qui ramènera le pratiquant sur ce même cercle. Par l'angle que fait le pied extérieur avec le pied intérieur (90° ou plus), on décide du diamètre à donner au cercle. Les mains sont de chaque côté du corps, en léger contact avec la hanche. Comme les yeux ne regardent pas vers le milieu du cercle mais vers l'avant, il ne convient

RETOUR SUR LE NOUVEL AN CHINOIS

La chèvre de bois laisse place au singe de feu. Tout un programme selon les spécialistes du calendrier chinois. La malice du singe associé à la chaleur du feu devrait donner agitation et turbulence à cette nouvelle année ! C'est en tout cas avec une énergie positive que nous l'avons célébré le 18 février dernier. À l'image d'un buffet chinois, tous les ingrédients de la diversité étaient réunis. Parce que le nouvel an chinois est en réalité le nouvel an asiatique, nous en profitons pour saluer et remercier nos amis de l'association coréenne qui nous ont fait l'honneur de partager cette soirée avec nous en présentant diverses animations relatives au folklore coréen. Un grand merci

donc pas de tourner la taille vers l'intérieur du cercle. De même lorsque le pied repose par terre, il convient de lever ensemble la pointe du pied et le talon. Toujours penser à saisir le sol avec les orteils et concentrer l'esprit et le Qi dans le bas-ventre.

- La troisième étape est appelée *Hui Shen* ou changement de direction. Pratiquer *Hui Shen*, consiste à changer de direction pour pouvoir tourner dans l'autre sens. En effet ce style se pratique dans les deux sens. Ce changement de direction se divise en deux étapes. Dans un premier temps le pratiquant doit effectuer une rotation vers l'intérieur, pour enchaîner, dans un second temps une rotation de tout le corps vers l'extérieur.

- La dernière étape est appelée *Bagua Mu Zhang*. Cette pratique des 8 paumes du Ba Gua en enchaînement constitue une méditation en mouvement sur un rythme lent afin de garder un rythme cardiaque bas et une conscience calme. Cet ensemble de 8 postures de mains évoque les transformations permanentes des énergies dans la nature et les mouvements qui en découlent. Elles sont assimilées chacune à un élément et à un méridien curieux. Ils jouent le rôle de réservoir d'énergie vis-à-vis des méridiens principaux que l'on peut alors comparer à des cours d'eau. Ceci signifie que les méridiens extraordinaires peuvent à la fois absorber l'énergie des méridiens principaux et leur restituer cette même énergie lorsqu'ils en ont besoin. Chacun de ces mouvements peut être pratiqué seul aussi

bien à droite qu'à gauche, permettant de s'associer tout particulièrement à un élément, selon notre besoin du moment ou dans un but défini de circulation d'énergie ou de ressourcement. Les huit mouvements évoquent la terre, le ciel, le feu, l'eau, la montagne, le lac, le tonnerre et le vent. Cet ordre dans la pratique des 8 mouvements doit être Respecté ■

