



ZOOM SUR LE TANG LANG QUAN

Le **Tang Lang Quan** (螳螂拳) ou « boxe de la mante religieuse » est un des styles animaliers les plus connus en kung-fu. Les récits sur l'origine du Tang Lang Quan sont nombreux et, avant tout, légendaires. De manière assez unanime, ils attribuent l'origine de ce style à un certain **Wang Lang** qui aurait intégré un oratoire bouddhiste du monastère de Shaolin. Le jeune bonze serait devenu, au fil du temps, un disciple du moine responsable du lieu, par ailleurs bon pratiquant de kung-fu. **Wang Lang**, ayant également des aptitudes martiales, s'entraîne avec son maître qui le défait régulièrement. Un jour qu'il balayait la salle de prière, il entend des bruits qui éveillent sa curiosité : il assiste alors à une bataille entre une cigale et une mante religieuse victorieuse. De ses observations, il parvint à se réapproprier les mouvements de la mante religieuse en les adaptant à sa pratique martiale, établissant ainsi la genèse du style du **Tang Lang Quan**. L'utilisation du coude, de l'avant bras, du poignet et des doigts, reproduisant la forme des pattes de la mante religieuse, lui permet une surprenante rapidité d'exécution et de multiples saisies. C'est après avoir vaincu son maître que ce dernier décida de s'associer à **Wang Lang** afin de développer ce nouveau style de kung-fu. Cependant, malgré l'efficacité des techniques rapides de bras, **Wang Lang** n'était pas satisfait par le mode de déplacement. Il y incorpora alors les

déplacements rapides du singe : le style du **Tang lang Quan** était né. Concernant la codification du style, la tradition a conservé l'idée de douze principes (**shi er zi jue** ou **shi er gong**) que nous retrouvons aujourd'hui encore dans tous les styles. Le style se serait divisé en plusieurs branches dès la deuxième génération.

On peut globalement classer ces branches en deux grandes catégories :

- Les écoles de mante religieuse dites « style dur » (**Ying tanglang**) qui sont plus rapides : **Qi Xing Tang Lang Quan** (le style des 7 étoiles), **Mei Hua Tang Lang Quan** (la fleur de prunier), **Ba Pu Tang Lang Quan** (les huit pas), **Mi Men Tang Lang Quan** (la porte secrète) et **Yu Huan Tang Lang Quan** (l'anneau de jade).

- Les écoles de la mante religieuse dite « souple » (**jou tanglang**): **Liu He Tang Lang Quan** (les 6 harmonies), **Suai Shou Tang Lang Quan** (la main du fouet) et même un **Tai Ji Tang Lang Quan** qui est de création plus récente.



Noël des Kung-Fu Kids

Le mercredi 14 décembre 2016 de 15h45 à 16h15, la section enfants et ados fêtera Noël au Wuguan. Pour cette occasion, les enseignants enfants (Pierre et Vanessa) et les membres du bureau organiseront un goûter autour du traditionnel sapin de Noël où naturellement les parents sont conviés à partager ce moment particulier. Cet année encore, le CAMC a décidé d'offrir un petit cadeau à chaque enfant et ado du club afin de rendre cet instant encore plus magique.

Afin de faciliter l'organisation de cet événement, pensez à signaler votre présence auprès de votre enseignant référent.

Repas de Noël

Le Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Pce organisera, cette année encore, un grand repas de Noël, le mardi 13 décembre 2016, qui sera placé sous le signe de la fraternité. Début des festivités, dès 20h30, dans le restaurant « La Chimère Café » à Aix. Au programme culinaire, un apéritif dînatoire très copieux avec en autres charcuterie, croustillant de pont levêque, croquetas de cabillaud, wrap d'agneau, chorizo grillé, brochette yakitori, farandole gourmande... le tout servi sur plateau. La participation à ce repas ne pourra se faire que sur réservation auprès des membres du bureau afin d'en faciliter l'organisation. Prix du repas 20€ par personne. Nous espérons vous y voir nombreux pour un énième moment de partage et de convivialité !!!

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 2016-2017

KUNG-FU

Tang Lang Quan 螳螂拳



Taiji Quan
l'épée style Yang

Flash back
fête de fin d'année

Le cours
ceintures noires

Yin-yang et
cinq éléments

LE MOT DU PRÉSIDENT :

Le Bulletin du CAMC fête ses un an !

L'éditer à nouveau cette année était une évidence, principalement pour trois raisons.

Tout d'abord, le Bulletin est un support original permettant de relayer l'information. Même si en parallèle, la programmation des stages et événements est dématérialisée et relayée *via* les réseaux sociaux, le support papier reste un outil complémentaire et disponible en tout temps à la Maison du Tao. S'il informe des événements à venir, il relate - parfois de manière anecdotique - les évènements passés. Cet éclairage *a posteriori* nous laisse un souvenir écrit de moments sympathiques partagés ensemble, là où la magie d'internet n'opère pas toujours !

Ensuite, le Bulletin permet une forme de transmission du savoir par l'écrit. La transmission par l'oral lors des cours n'est pas toujours chose aisée, faute de temps. À ce titre, la variété des articles proposés sont autant de clés permettant la compréhension des arts martiaux chinois.

Enfin, ce Bulletin crée, dans une certaine mesure, une forme de lien social chère au CAMC. Il est gratuit et distribué à tous. Il se veut accessible et attrayant. Il a pour finalité d'éveiller la curiosité de chacun en vous incitant à approfondir par vous même certaines thématiques. Il espère passer de mains en mains en vous voyant échanger entre vous sur les différents articles qu'il contient et qui seront un jour - pourquoi pas - écrits par vous !

Romain MICALEF,
Président du CAMC

SOUVIENS-TOI L'ÉTÉ DERNIER !

Ce qui a marqué notre été...

Fin juin était pour les pratiquants la seule période de stress de l'année avec le fameux passage de grade !

Moment intense de la vie du club, il est surtout l'occasion pour les pratiquants de prouver à leurs instructeurs et à eux-mêmes qu'ils maîtrisent l'enseignement transmis durant l'année. Forme de satisfaction personnelle tout à fait légitime, les postulants reçoivent à l'issue de ce passage un grade se matérialisant sous la forme d'une ceinture et d'un diplôme. C'est à Trets que leur a été remis fin juin cette reconnaissance. Cette journée était aussi l'occasion de nous retrouver autour d'un barbecue copieux et de notre groupe de musique

désormais célèbre : les **Pandas Rock** !

La fête a rapidement laissé de nouveau place à l'entraînement avec le stage d'été orchestré, cette année encore, par le téméraire Cissou !

Après des vacances d'été bien méritées, l'équipe du **CAMC** est revenue en forme et motivée ! Dès les premiers jours de septembre nous avons participé à deux événements majeurs de la vie associative : le salon des sports au Val de l'Arc et l'ASSOGORA sur le cours Mirabeau. Étalées sur deux weekends complets, ces journées ont permis de donner une visibilité importante au **CAMC** en asseyant toujours un peu plus la crédibilité et la reconnaissance de nos arts au service duquel notre club reste attaché depuis presque 30 ans !

L'ÉPÉE DE TAIJI QUAN STYLE YANG



Le style de **Yang de Tai Ji Quan** inclut, entre autre, l'apprentissage de l'épée depuis la seconde moitié du XIXème siècle. Il semblerait que cette pratique remonte au fondateur du style **Yang de Tai ji Quan, Yang Lu Chan** (1799-1872). Il aurait commencé à l'enseigner lorsqu'il fut engagé par la famille impériale. Il avait pour mission d'enseigner le **Tai ji Quan** à l'élite de la garde impériale mandchoue au sein de la cité interdite. Il convient de rappeler qu'en Chine, à cette époque, l'épée était réputée plus noble que les autres armes et principalement maniée par des haut sfonctionnaires militaires ou des nobles car son maniement nécessite une grande précision et une bonne fluidité.

Ce n'est qu'en 1928 que le premier livre sur l'épée de **Tai Ji Quan (Taijiquan Jian)** a été publié par **Chen Weiming** 陳微明 (vrai nom : **Chen Zengze** 陳曾則) (1881-1958), historien et pratiquant de **Tai Ji Quan** (élève de **Sun Lu Tang**, et du général **Li Jing Lin**). Il était aussi et surtout un des plus anciens élèves et ami de **Yang Cheng Fu** (petit-fils du fondateur du style **Yang**).

A noter une originalité de la pratique de cette arme : l'autre épée ou l'épée secrète (**jiàn jué** 劍訣). Si la main droite tient une épée, la main gauche est vide. Les doigts forment un « mudra », index et majeur tendus et joints, les autres doigts sont repliés, pouce en-dessus. Ce mudra « Pran » , épée magique du taoïsme, contribue à l'équilibre général du combattant. Symbole de l'épée, on lui confère un sens énergétique. Au-delà de sa fonction d'équilibrage, il semblerait surtout qu'autrefois on combattait avec le fourreau de l'épée dans la main gauche. On le tenait en posant les deux doigts en question dessus pour le contrôler. Le fourreau restait contre l'avant-bras, prêt à parer en cas de besoin.

LE COURS CEINTURE NOIRE

Voilà deux ans maintenant que le **CAMC** a souhaité mettre en place un cours « ceintures noires » afin de parfaire la formation des plus anciens élèves du club. Moment de partage, d'échange, d'apprentissage et de retrouvailles parfois, avec le retour - le temps d'un cours - d'anciens élèves. Plus qu'un cours, il est le fil conducteur entre une époque révolue mais riche de traditions et une époque moderne à la recherche d'une certaine forme d'héritage. Dire qu'un tel cours n'a que deux ans est en réalité inexact. Maître Jung, lorsqu'il enseignait encore, avait monté un tel cours. Pour des raisons de logistique et suite à son départ à la retraite, ce cours a malheureusement été fermé. C'était sans compter sur l'enthousiasme de l'équipe enseignante et administrative du **CAMC** qui a souhaité que réouvre ce cours en le plaçant au coeur de ses activités. L'enseignement traditionnel du Kung-Fu est la raison d'être du **CAMC**. Plus que crédible, un tel cours était inévitable.

Après l'échauffement et quelques exercices de musculation, les pratiquants s'adonnent à des renforcements (« **gong fa** ») de certaines parties du corps comme les avant-bras ou les jambes. Les pratiquants exécutent ensuite des mouvements simples et épurés représentant des attaques ou des parades. La plupart du temps ces mouvements s'exécutent en déplacement sous forme « d'allers-retours » dans la

longueur de la salle. Viennent ensuite les applications de ces mêmes techniques avec un partenaire puis enfin, les combats « libres ». Dans ce cours, une attention particulière est donnée aux combats sous l'oeil avisé, exigeant et rassurant de Cissou ! Le cours se termine toujours par la pratique des **Tao Lu** afin de faire redescendre l'excitation provoquée par le combat en canalisant son énergie. Cette dernière partie du cours est aussi l'occasion de perfectionner des styles traditionnels d'une grande exigence dont les subtilités ne peuvent être maîtrisées que par des pratiquants ceintures noires ayant une certaine expérience et un recul sur leur pratique. Il peut s'agir du style **Chen**, du **Xin Yi Quan** ou du **Ba Gua Zhang**...



CULTURE CHINOISE : LE YIN-YANG ET LES CINQ ÉLÉMENTS

Les notions chinoises sans doute les mieux connues en occident sont celles de **yin** et **yang**, concepts opposés mais nécessairement coexistants de tous les êtres. À l'origine, ces mots signifiaient respectivement « **ombragé** » et « **ensoleillé** » mais l'usage philosophique en a étendu le sens à une infinité d'oppositions telles qu'obscur et clair, humide et sec, femelle et mâle, faible et fort, vivant et mort, etc. (mais non nécessairement bon et mauvais). Les premiers exemples écrits de cet usage ne semblent pas antérieurs au Vème siècle av. J.-C mais il y a des indices d'un tel principe de dualité dès le cinquième millénaire av. J.-C. Une tombe néolithique découverte en 1988 à **Puyang**, dans le **Henan**, contenait un cadavre gisant entre deux figurations d'animaux façonnées avec des coquilles de palourdes. On a interprété ces figurations comme celles d'un dragon et d'un tigre, précurseurs du dragon bleu et du tigre blanc, incarnations mythiques du **yang** et du **yin**. Vers l'époque où les notions de

yin et **yang** commençaient à s'étendre à tous les êtres, une évolution devait marquer plus encore la vision chinoise du monde. L'ancienne catégorisation en quatre parties - dragon bleu, tigre blanc, oiseau rouge et tortue noire ; est, ouest, sud, nord ; printemps, automne, été, hiver - se transforma, au début du IIIe siècle av. J.-C. en un vaste schéma divisant toute chose en cinq parties. Cette transformation est probablement due à l'adjonction du concept de centre aux quatre points cardinaux mais son expression habituelle est devenue l'énumération de **cinq « éléments » ou « phases » (wu xing) : bois, feu, terre, métal et eau**. Conçus non pas comme des substances inertes mais comme des formes d'énergie en évolution constante, ces éléments étaient, pensait-on, constitutifs de toute matière.

Avec le temps on a fini par catégoriser tous les aspects de la vie par rapport à l'un ou l'autre des **cinq éléments**.