



RETOUR SUR LE NOËL AU CAMC

Conservatoire des Arts Martiaux Chinois : l'esprit de famille

La fin d'année a été marquée par deux événements festifs au Conservatoire des Arts Martiaux Chinois (CAMC) d'Aix-en-Provence : le repas de Noël des adultes suivi du goûter de Noël des enfants. L'occasion pour les pratiquants de se réunir en passant un moment agréable avant la seconde partie de la saison qui s'annonce intensive !

Après un premier trimestre bien rempli, place à la convivialité avec le traditionnel repas de Noël réunissant tous les pratiquants. Ce moment fort du club a réuni plus de 60 membres, venus de toutes les sections du CAMC. Ce repas s'est déroulé au restaurant « La Chimère Café » avec, au menu, une cuisine gastronomique ! « C'est un repas que nous organisons chaque année », souligne Paul-Henri André, secrétaire du CAMC, « d'abord, parce qu'il marque la fin de l'année mais aussi et surtout car il permet aux adhérents de se retrouver (... et parfois même de se rencontrer), ce qui n'est pas toujours évident à la maison du Tao au regard des différents créneaux d'entraînement. Ce repas est un joli moment de partage ! ». Outre la soixantaine d'élèves du CAMC, tous les membres du bureau étaient présents. « Il est important de discuter plus directement entre pratiquants et responsables. Cela renforce les liens et favorise la vie au sein du club », comme le souligne à nouveau Paul-Henri.

Le lendemain, l'ambiance était tout aussi festive avec la présence des plus jeunes du club, à l'occasion du goûter de Noël à la Maison du Tao. Une salle spécialement décorée pour la circonstance. Entourés de leurs parents et des instructeurs, chaque jeune élève a reçu un petit cadeau avant de se retrouver face à une table remplie de gâteaux. De quoi les motiver pour la seconde partie de la saison sportive jusqu'en juin prochain. « C'était très convivial ! Très bonne ambiance ! Il y a une belle interaction entre les enfants du club. Un vrai moment de partage avec tout le monde » explique une maman.

Ces deux événements festifs et fédérateurs favorisent l'unité et le bon état d'esprit du club. « Au CAMC, nous avons toujours souhaité privilégier une ambiance détendue et conviviale car c'est un élément clé d'un bon entraînement. La fraternité entre pratiquants reste un objectif essentiel pour nous » précise le vice-Président Gilles Cogez.



Stage enfants

Le CAMC organisera une semaine de stage pendant les vacances de pâques pour les enfants et adolescents du club. Cet événement aura lieu à la maison du Tao et sera animé par Pierre et Vanessa. Au programme de cet événement, atelier musical le matin et Kung-fu l'après midi. Prévoir un casse-croûte pour le repas de midi. Le goûter sera offert aux participants.

Stage de Kung-fu

Le dimanche 26 mars 2017 de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30 un stage combat encadré par Cissou et son ami Michel Mangeot (4 fois champion du monde de Full Contact) sera organisé au Wuguan. Ce stage sera ouvert à tous les pratiquants des sections Kung-fu. Au programme : travail sur les esquives et sur les déplacements, suivi d'applications à deux. Pensez à apporter des protections et un casse-croûte pour 12h. Nombre de places limité, pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Stage de Qi Gong

Samedi 06 et dimanche 07 mai 2017 de 9h30 à 12H et de 14h à 17h animé par Christian Martinez. Ce stage aura pour objectif la découverte de la méditation ainsi que l'évocation de certains aspects théoriques relatifs au Qi Gong et au Tai ji Quan, éléments rarement développés durant les cours, faute de temps.

Restez au contact
www.kungfufrance.com

facebook : CAMC

Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°2 année 2016-2017

Qi Gong regard d'un pratiquant



Stage
 Qinna à l'honneur

Nouveauté
 Activités vacances

Flash back
 Repas et goûter de Noël

LE MOT DU PRÉSIDENT :

Bonne année du coq à tous ! Si l'on en croit les spécialistes de l'horoscope chinois, cette année devrait être placée sous le signe de la courtoisie et de l'intégrité ! Pour le coq, la modération des ardeurs sera de rigueur. Il prendra ainsi la place du singe de feu en écartant sa malice et son agitation !

Les célébrations du nouvel an chinois furent surtout l'occasion pour le CAMC de se réunir, une fois encore, dans la convivialité et le partage ! Nous avons eu cette année le plaisir de collaborer avec l'Université d'Aix-Marseille ainsi qu'avec l'association des étudiants chinois d'Aix en montant un spectacle qui fut présenté dans l'amphithéâtre Portalis. Au programme ; chants et danses traditionnels et contemporains, sketches, parades, mises en scènes folkloriques et bien évidemment une démonstration de kung-fu/Tai ji ! Ce nouvel an était aussi l'occasion de célébrer les 50 ans du département de langue et civilisation chinoises de l'Université d'Aix-Marseille, auquel nous étions associés, tout comme l'Ambassade et le Consulat de Chine. La soirée s'est terminée au wuguan avec une dégustation de plats soigneusement préparés par les membres du club ! Si le nouvel an chinois est l'un des temps forts de l'association, il fait suite au repas de Noël et devance la fête de fin d'année de quelques mois. Un grand merci à tous les adhérents et aux membres du Bureau de l'association pour leur aide dans ces multiples événements !

Romain MICAIEF,
Président du CAMC

LE QINNA A L'HONNEUR

Pour la première fois, un stage de **Qinna** (self défense) a été organisé par le Conservatoire des Arts Martiaux Chinois. Mais qu'est-ce que le **Qinna** (擒拿) ? Littéralement le mot **Qin** (擒) correspond à l'idée de « saisir » ou « agripper », le terme **Na** (拿) signifie « contrôler ». D'une manière plus large, c'est un terme générique donné à l'ensemble des techniques de Kung-fu servant à saisir, contrôler ou se dégager de l'emprise d'un adversaire. Ces techniques, présentes dans de très nombreux styles de kung-fu ne sont pas toutes réalistes.

Sous la direction de Cissou, cette journée fut entièrement consacrée à l'apprentissage de différentes techniques de défense simples et efficaces, ainsi qu'à des exercices spécifiques permettant de renforcer les articulations des membres supérieurs et



ACTIVITES VACANCES BIENTÔT AU CAMC !

Si les vacances sont le moment de détente tant attendu des enfants... et des parents, elles leur permettent, avant tout, d'évacuer le stress et la tension en se défoulant et en s'amusant.

Mais toujours la même question : **comment occuper nos enfants de manière constructive pendant les vacances scolaires ?**

Le CAMC a trouvé la solution idéale pour les enfants et, au passage, pour les parents ! Dès la rentrée de **septembre 2017**, le **CAMC proposera des « activités vacances » pour les 6/8 ans à chaque période de vacances scolaires**. Au cours de ces stages, les enfants auront l'occasion de découvrir de



développer une plus grande force dans les doigts.

« Ce stage m'a permis de découvrir quelques techniques de qinna et de les mettre en pratique. À moi maintenant de maîtriser ces gestes ! Bien que l'enseignement fût sérieux et rigoureux, le stage s'est déroulé dans la bonne humeur. Ce fût également l'occasion de passer une journée très conviviale avec les membres du club et de déguster quelques gourmandises et spécialités préparées par des stagiaires passionnés de cuisine » nous précise Thomas, pratiquant de kung-fu.

L'occasion était ainsi donnée à une trentaine d'élèves de découvrir un autre aspect du Kung-fu mais aussi d'acquérir 17 techniques réalistes permettant de parer différents types d'agressions.

nouvelles activités comme **l'éveil musical**, **la création d'instruments**, durant une partie de la journée et de se dépenser en **pratiquant le kung-fu durant l'autre partie** de la journée ! **À chaque période de vacances, un thème différent sera choisi et enseigné** dans la bonne humeur et la décontraction.

Ces activités seront toutes encadrées par des animateurs diplômés qui ont à cœur le bien-être et l'épanouissement de vos enfants. Il s'agira de Pierre et Vanessa que vous connaissez déjà en tant que professeur et assistante des cours de kung-fu enfants et adolescents...et diplômés de l'enseignement supérieur en musicologie.

LE QI GONG VU PAR UN ELEVE DU CAMC



Pourquoi pratiquez-vous le Qi Gong ?

Après quelques années de pratique d'arts martiaux dits « externes », j'ai voulu découvrir un art plus « interne ». J'avais déjà entendu parler et lu plusieurs articles sur le **Qi Gong**. En réalité, j'hésitais entre le **Tai Ji Quan** et le **Qi Gong**. Le CAMC proposant des cours où les deux activités sont pratiquées, je n'ai pas hésité longtemps, je me suis inscrit après avoir fait tout de même un cours d'essai !

Que vous apporte cette pratique ?

Dire que le **Qi Gong** apporte le bien-être peut paraître être quelque peu banal, mais le fait est que c'est une réalité.

En plus des bienfaits apportés pendant les cours, le **Qi Gong** permet de se détendre, de bien se réveiller le matin, de bien s'endormir le soir.

Cela peut paraître surprenant mais après quelque temps de pratique et un peu de discipline, on commence à ressentir l'énergie, à la sentir circuler. C'est très plaisant.

Pour un pratiquant comme vous, quelle différence y a-t-il entre le Tai Ji et le Qi Gong ? Ressentez-vous une complémentarité entre ces deux disciplines ?

A mon sens, le **Tai Ji Quan** et le **Qi Gong** sont complémentaires. Le **Tai Ji Quan** et le **Qi Gong** sont basés sur les mêmes principes. Ces deux disciplines travaillent sur la même énergie. Le **Qi Gong** comprend des exercices en mouvement, en se déplaçant autour d'un point fixe (**Bu Gong**) ou en étant assis (**Dao Yin**) et des

exercices plus statiques, où les pratiquants s'attachent à ressentir l'énergie et sa circulation. Ces exercices peuvent se pratiquer debout, assis ou couché. Des exercices de méditation peuvent être pratiqués en complément. Le **Tai Ji Quan**, quant à lui, est une activité basée principalement sur la pratique de **Tao**. En fonction du style pratiqué, les mouvements sont soit plus restreints (style Wu), plus amples (style **Yang**) voire se rapprocher d'une discipline plus martiale (style **Chen**).

Pensez-vous que cette pratique s'adresse plutôt aux personnes âgées ?

« Plutôt aux personnes âgées ? » non. Le **Qi Gong** peut être pratiqué à tout âge ou presque. Il s'agit d'une activité très douce, qui n'est ni traumatisante pour les articulations, ni pour les tendons ou les muscles. Le **Qi Gong** peut donc être effectivement pratiqué par les personnes d'un certain âge, mais il n'y a pas d'âge minimum pour le pratiquer. La pratique du **Qi Gong** requiert de pouvoir se « poser », d'être à l'écoute de son corps et de ce que l'on ressent, ce que ne permet pas forcément la fougue de la jeunesse !

