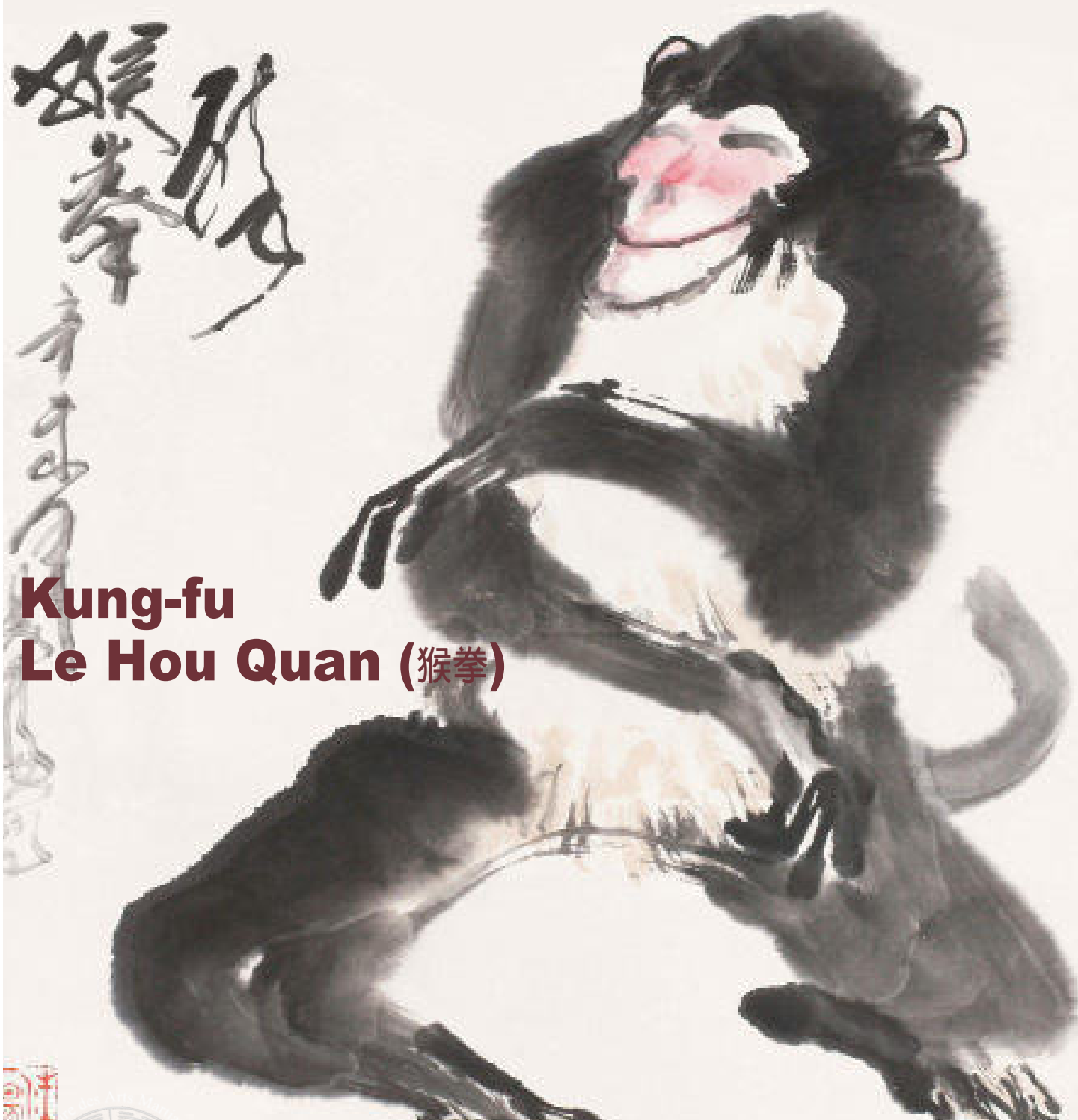


Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°1 année 2017-2018



Kung-fu Le Hou Quan (猴拳)



LA BOXE DU SINGE (HOU QUAN)

La boxe du singe 猴拳, entre volontiers dans la catégorie des styles de kung-fu « externes » (par opposition aux styles « internes »), mettant essentiellement à profit les aptitudes physiques. La caractéristique de ce style consiste à reproduire minutieusement le comportement et l'attitude du singe en y associant des techniques de combat. Les aspects théâtraux de ce style, avec une gestuelle du singe souvent exagérée - voir volontairement comique - ont souvent été utilisés, car ils s'y prêtaient particulièrement, dans de nombreux films de kung-fu. Si, aujourd'hui, le « Wushu moderne » s'est réapproprié ce style en le rendant plus acrobatique et artistique qu'il ne l'était déjà, ses origines n'en demeurent pas moins très anciennes et empruntées de mythologie. Le **Sangshu** (le Livre de l'Histoire) vieux de 3000 ans, faisait déjà mention de danses traditionnelles mimant les attitudes du singe. Sous la première **dynastie des Han** (-206 av. J-C - 200 ap. J-C), un personnage de la Cour Impériale, **Tan Changqing**, aurait, lors de festivités « arrosées », exécuté une danse du singe ivre. Le légendaire médecin **Hua Tuo** (190-265 ap. J-C) et son « jeu des cinq animaux » (**Wu Qin Xi**) formalisera une pratique du singe, même si elle s'avèrera plus thérapeutique que martiale. L'apparition de la boxe du singe proprement dite, daterait du XVIème siècle avec le récit mythique du Voyage vers l'ouest contant les aventures du moine bouddhiste **Hsuan Tsang**, parti de Chine pour rejoindre l'Inde,

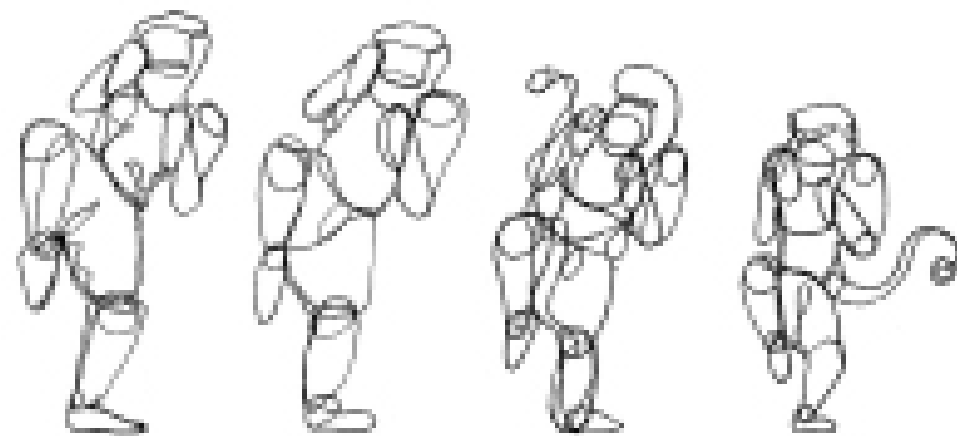


illustration d'Aristote

accompagné d'un singe, **Sun Wu-K'ung** - souvent représenté avec un long bâton - (le gourdin devenant ainsi l'arme emblématique de ce style), qui lui servait de garde du corps et de compagnon de route. C'est sous la **dynastie des Ming** (1368-1644 ap. J-C) que la boxe du singe se développa réellement et se codifia. Le général **Qi Jiguang** mentionne ce style en déclarant à cette époque : « **L'empereur Taizu** de la **dynastie Song** ne pratiquait pas seulement les 32 postures du **Chang Quan**, mais également la boxe des 6 pas, le **Hou Quan** (boxe du singe) et le **Yi Quan** ». Ce style continua à se développer sous la période des **Qing** (1644-1911 ap. J-C), notamment dans les montagnes du comté de **Yuexin** (province du **Shaanxi**). Dans sa forme aboutie, cette boxe reste particulièrement emprunte des gestes et « mimiques » de l'animal, la rendant si atypique et distincte des autres styles. La ruse, l'agilité, l'adresse et la vivacité sont ses principales caractéristiques. D'une grande technicité, ce style requiert une excellente condition physique pour le pratiquer. Il comprend des mouvements rapides, ponctués de changements brutaux de rythmes et d'orientations afin de déconcentrer et désorienter l'adversaire, créant ainsi des ouvertures intéressantes en combat.



Bâton légendaire du roi singe

Stage de Taiji Quan
Le CAMC organisera au mois d'octobre (date précisée ultérieurement) un stage de Taiji Quan pour les adhérents en Taiji du club. Cet événement aura lieu un samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h à la maison du Tao et sera animé par les enseignants référents.

Stage de Kung-fu
Le dimanche 22 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 : Première partie du parapluie de Wong Fei-hung (黃飛鴻) et les applications combats. Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Stage Enfants
Le CAMC organisera le 21 octobre 2017 de 1h à 12h 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.

Les Ateliers
Deux ateliers de 30mn ont été mis en place le mardi et jeudi de 18h30 à 19h. L'un sera consacré au travail de souplesse et de coups de pieds avec Renaud, le second sera accès sur le travail de cardio et de physique avec Guillaume. Un très bon complément pour tous !!!

Restez au contact
www.kungfufrance.com

facebook : CAMC



Nouveauté
Activité Vacances

Qi Gong
le Zhang Gong

Kung-Fu
Place de la femme

LE MOT DU PRÉSIDENT :

L'été s'achève et l'entraînement reprend ! Nous espérons que vous avez pris le temps de vous reposer et que vous revenez en pleine forme. L'équipe du CAMC déborde d'énergie en cette rentrée et vous la communiquera dès les premiers cours ! Vous trouverez dans ce bulletin les premières dates de stages et activités à venir pour le premier trimestre. Quand aux thèmes présentés, il sont aussi riches que diversifiés. Nous souhaitons remercier à ce titre, Marion et Timothy pour leurs contributions très intéressantes sur, respectivement, « La place de la femme dans un cours de kung-fu », qui a fait l'objet d'un mémoire de recherche à l'Université, ainsi que sur le « Zhuang gong », pratique méditative qui permet, entres autres, de réguler et d'augmenter l' « énergie interne » appelée « Qi ». Nous vous présenterons aussi la grande nouveauté de l'année : les « activités vacances ». Destinées au enfants, ce stage de 5 jours leur donnera la possibilité de s'initier à la pratique d'un instrument de musique, tout en continuant l'entraînement du kung-fu. Enfin, le « zoom » mettra la boxe du singe à l'honneur. Grimaces, mimiques, pirouettes ; nous avons essayé de percer les mystères de ce style légendaire hors du commun et hors du temps. Bonne rentrée à tous !

Romain MICALEF,
Président du CAMC

LA PLACE DE LA FEMME DANS LE KUNG-FU



Cette contribution est un résumé de mes recherches qui ont donné lieu à la rédaction d'un mémoire dans le cadre de ma maîtrise en Sociologie à l'Université d'Aix-Marseille. L'objet consiste à observer la place de la femme dans un cours de kung-fu. Cette étude s'inscrit dans un contexte historique plus large d'exclusion des femmes de nombreuses disciplines sportives, comme notamment le kung-fu, qu'elles pratiquaient parfois en cachette. Les cours de Kung fu, comme n'importe quelle sphère sociale, sont régis par des normes. En intégrant le « milieu martial », on attendra de la femme qu'elle intériorise ces normes. Face à cette pratiquante, on retrouve chez l'enseignant deux postures pédagogiques. Soit, il procédera à une uniformisation des sexes avec un aplatissement des différences qui pourraient y être associées, qu'elles soient estimées ou constatées, et d'ordre biologique ou social. Soit, il s'inscrira à l'inverse dans une démarche de différenciation des sexes. Quoi qu'il en soit, les deux postures feront l'objet d'une forme de discrimination. L'uniformisation supposera une neutralité ainsi qu'une absence de caractère genre les

normes martiales. Or, les normes martiales correspondent - en de nombreux points - à ce que l'on pourrait appeler des « normes de masculinité », permettant à l'homme d'asseoir une forme de virilité. Ces normes martiales, alors qu'elles permettront à l'homme d'affirmer son identité masculine en les intériorisant, entreront en contradiction avec l'identité féminine provoquant, dans une certaine mesure, un phénomène de déviance de la femme. La différenciation, même si elle semble, a priori, plus propice à l'abolition des inégalités, comprend le risque inévitable d'une hiérarchisation des sexes, dont le caractère discriminant serait bien plus important que dans le cas de l'uniformisation. Le « combat » - élément central du cours de kung-fu - sera nécessairement vecteur de domination dont l'issue sera inévitable : un gagnant et un perdant. Dans une telle situation, la femme risque d'être physiquement désavantagée. Suite à un tel constat, une différenciation basée essentiellement sur l'essence même des normes martiales - chargées de violence symbolique et physique - sera difficilement tenable. La discrimination trouverait alors sa source dans l'imposition même des normes martiales, peu importe la forme qu'elle revêt. Une question reste en suspend : l'enseignement du kung-fu serait-il face à une impasse lorsque son destinataire est une femme ? Si dans la plupart des cas, la femme parvient à se faire une place, la question mérite d'être posée.

Texte de Marion

ACTIVITÉ VACANCES POUR LES KIDS !

Le projet « **Activité vacances** » est né de la rencontre et du travail de **deux passionnés de kung-fu et de musique** : Vanessa et Pierre. Tous deux pratiquent le kung-fu depuis plusieurs années et l'enseignent aux cours enfants du CAMC depuis 3 ans. **Diplômés en musicologie et musiciens**, Vanessa et Pierre ont eu l'idée de concevoir des stages sur-mesure dans lesquels le kung-fu et la musique auraient toute leur place ! Détenteurs du diplôme d'instructeur fédéral, du BAFA et d'un diplôme de secourisme, ils avaient toutes les compétences pour proposer un tel projet. **Durant les vacances scolaires**, ces stages de 5 jours, organisés

sur deux sessions distinctes, proposeront à la fois **des activités d'éveil musical** avec entre autre découverte, création et pratique d'instruments, ainsi que **des activités plus martiales**, comme des exercices d'assouplissement, travail d'esquives et parades, le tout dans un contexte ludique et détendu. Ces stages concernent en priorité les adhérents du CAMC. Cependant des enfants extérieures au club pourront être acceptés par les animateurs dans la limite des places disponibles. Nous vous invitons à vous rapprocher des instructeurs pour plus renseignements.

QI GONG : LE ZHANG GONG

« *J'ai entendu que, dans un passé lointain, il y avait des hommes sages qui se tenaient debout entre ciel et terre, ils savaient conserver leur esprit, inspiraient le souffle vital, maîtrisaient le Yin et le Yang et unifiaient leurs muscles. Ils étaient le Dao. »*

Huang Di Nei Jing « Classique de la médecine interne »

(apparu sous le règne de l'Empereur Jaune Huang Di, 2697-2597 av. J.-C.)



Maître Wang AnPing et Maître Jung

Le Zhuang gong 站桩, ou « posture de l'arbre », est une forme de Qi gong dont les spécificités sont la posture debout et l'immobilité du corps. Issue de la tradition bouddhiste et taoïste, cette pratique énergétique favorisant la circulation et l'accumulation du Qi dans tout le corps est au cœur de l'enseignement du Yi Quan mais est aussi essentielle dans la plupart des styles de Tai Ji Quan. Souvent considéré comme l'essence même des arts martiaux chinois internes, il s'agit avant tout aujourd'hui d'une pratique de santé visant à fortifier le corps tout en prévenant les maladies et le vieillissement précoce.

Comprenant un ensemble de postures fixes, Cheng Bao Zhuang en est la plus essentielle. Celle-ci implique pour le pratiquant de se tenir debout, pieds parallèles écartés de la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies. Les paumes des mains font face au buste, doigts écartés, bras pliés au niveau des coudes comme si l'on embrassait un arbre. Les épaules et les hanches sont, quant à elles, relâchées alors que le sommet du crâne pousse vers le ciel et le bassin vers la terre. Les yeux fermés ou mi-clos, le regard est dirigé soit devant soi ou à l'intérieur de soi. La respiration doit être naturelle, calme et régulière.

En tant que pratique de santé, le Zhuang gong permet notamment d'améliorer les problèmes posturaux, de soulager les douleurs et de réduire les manifestations psychosomatiques. Sa pratique est donc particulièrement recommandée pour les sciatiques, lombalgies, tendinites, arthrites, crampes, et les douleurs diverses telles que céphalées ou désordres intestinaux. De plus, le Zhuang gong favorise pleinement la récupération et la réduction du stress.

D'une façon générale, la posture debout permet d'intégrer progressivement les principes importants de tout travail énergétique : étirement de l'axe vertébral, relâchement des tensions musculaires, apaisement du mental et des émotions, développement de l'attention, augmentation de la confiance en soi et de la force intérieure. Cette posture permet ainsi d'intégrer les 3 principes qui caractérisent le Qi Gong traditionnel : la régulation du corps, la régulation de la respiration, la régulation de l'esprit.

En tant que méditation, la posture debout présente l'avantage de dynamiser le corps et l'esprit, évitant ainsi tout assoupissement. Elle est aussi plus adaptée aux pratiquants occidentaux, peu habitués aux postures assises jambes croisées ; elle est donc meilleure pour le corps et les articulations. Souvent auréolée de mystère, l'efficacité du Zhuang gong vient donc surtout du maintien du corps en bonne santé, sans effort violent et sans abîmer les articulations par des chocs brutaux.

Toutefois, la patience et les années de pratique sont un facteur primordial pour sa compréhension. L'aborder progressivement permettra d'éviter tout découragement. Il est donc recommandé de commencer par 5 min au début, puis une fois la sensation de bien être installée, il est possible de passer à 20 min, voire 1h.

Le Zhuang gong n'est donc pas la pratique ultime tant recherchée par certains pratiquants. Les personnes attirées par le combat seront sans doute déçues, mais elle comblera les plus persévérants d'entre eux qui désirent comprendre l'essence des arts martiaux chinois internes, à condition de régularité et d'efforts bien entendu.

Texte de Timothy



Posture de l'arbre