



ZOOM SUR LA MÉTHODE DES 4 DIRECTIONS de Maître Jung Yung-Hwan, entre tradition et innovation

La création de la méthode des 4 directions s'inscrit dans une recherche pédagogique constante menée par Me Jung et portant sur l'enseignement du **Qi Gong** et des arts martiaux internes et particulièrement du **TaiJi Quan**. Cette recherche, basée sur sa propre compréhension des arts internes, l'amène à régulièrement améliorer ses méthodes d'enseignement ou à en élaborer de nouvelles plus à même de faciliter et catalyser la progression des élèves. Il y a quelques années, au fil de sa pratique du TàoLù en 96 mouvements, Me Jung, a relevé que la majorité des changements d'orientation du corps précédant un déplacement s'y effectuait suivant 4 angles de rotation : 45°, 90°, 180° et 270°. Il a alors pensé qu'il était important que les élèves s'entraînent à ces changements en préalable à l'exécution du TàoLù. Il a ainsi établi une succession de déplacements dans 4 directions correspondant aux 4 points inter-cardinaux et suivant les 4 angles de rotation mentionnés ci-dessus. En prenant comme référent une position centrale de départ orientée vers le sud, comme il est de coutume dans le style Hǎo, les déplacements se succèdent en un cycle comprenant deux séries symétriques et dans les ordres suivants : 1ère série : Sud-est ; Sud-ouest ; Nord-est ; Nord-ouest et 2ème série : Sud-ouest ; Sud-est ; Nord-ouest Nord-est. Depuis plus d'un an, Maître Jung réalise un travail important pour étendre sa méthode à l'ensemble des mouvements du TàoLù. Il a à ce jour extrait la trentaine de mouvements distincts que comporte le TàoLù (les autres n'étant que des répétitions) et continue à perfectionner leur intégration à sa méthode. Cette démarche l'a amené à réétudier spécifiquement chaque mouvement. Le TàoLù, en proposant un même mouvement soit par intermittence (ex : Dān Biān)

soit répété successivement un nombre restreint de fois, (ex : Yún Shǒu) ne nous autorise pas à rester focalisé longtemps sur ce même mouvement et nous oblige la plupart du temps à anticiper le nouveau mouvement à venir. La méthode des 4 directions nous permet en revanche de maintenir notre effort, grâce à la répétition, sur l'exécution d'un seul et même mouvement. Il s'agit donc de répéter les 4 mouvements fondamentaux durant une vingtaine de minutes (durée donnée à titre indicatif). Chaque mouvement s'effectue au minimum au cours d'un cycle de deux séries pour assurer la symétrie. On peut aussi privilégier le travail d'un ou deux mouvements durant vingt minutes pour en augmenter le nombre de répétitions. Au fil des entraînements, on sélectionnera d'autres mouvements en fonction de la progression observée. Aussi, il est préférable de ne pas s'interrompre à la fin d'un cycle mais de le lier au cycle suivant, dans un continuum, pour maintenir notre seuil attentionnel et notre ajustement postural et ainsi maintenir la conscience de nos flux sensoriels et énergétiques. Le TaiJi est un art vivant qui évolue avec son temps. Les générations successives de maîtres du **style Hǎo** ont chacune apporté et transmis des modifications pour parfaire la mise en œuvre des principes fondateurs du **TaiJí**. Me Jung, après avoir lui-même accédé à la pleine compréhension du style, poursuit avec sa méthode cette dynamique d'apport et de transmission.



Stage de Tai Ji Quan
Samedi 1er décembre 2018 aura lieu un stage de **Tai Ji Quan style Chen**, de 9h30 à 12H30 et de 14h30 à 17h30. Pour animer cet événement, nous avons invité **Maître Jung Yung-Hwan** (élève de **Feng Zhiqiang**), assisté de Julien, afin qu'il puisse délivrer son savoir sur ce style de Tai Ji Quan particulièrement technique et martial. Au-delà de la découverte de ce style, ce stage fera une place centrale à la pratique des applications à deux. Au programme : apprentissage du **Tao Lu des 24 formes du style Chen créé par le grand Maître Feng Zhiqiang**, application martiale des mouvements, travail de **Tui Shou** spécifique. Enfin, certains aspects théoriques seront abordés. Ce stage se déroulera au gymnase de la nativité. Ouvert à tous les adhérents du CAMC, son coût est de 20€ (pour toute la journée d'enseignement). Pensez à réserver auprès de votre enseignant référent.

Repas de Noël

Le Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Pce organisera, cette année encore, un repas de Noël le jeudi 20 décembre à 21h ouvert à tous ses membres. Il se déroulera au restaurant « la table à fromage ». Plus de renseignements bientôt !!

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 2018-2019



Nouveau
le cours armes

Fête de Noël
bientôt le goûter !

Kung-fu kid
retour sur le stage

Formation
c'est parti !

**LE MOT
DU PRÉSIDENT :**

Cette année encore le CAMC prévoit de nombreux stages. Nous tenons à vous en proposer plusieurs et de natures variées afin de renouveler continuellement notre offre de formation. Nous prenons en compte les envies et besoins de chacun.e.s, tout en conservant la rigueur et les exigences que requiert la discipline enseignée. Nous avons mis en commun nos idées et notre créativité pour vous proposer des stages inédits, tant par la qualité de l'enseignement que par l'originalité de leur contenu. Certains ont déjà eu lieu. Le stage de doubles bâtons pour les kung-fu kids fut une réussite avec plus de 30 participant.e.s. Les adultes n'étaient pas en reste avec le stage de combat co-animé par l'ancien champion du monde de boxe américaine Michel Mangeot et Cissou. Les pratiquant.e.s débutant.e.s et confirmé.e.s de Tai Ji Quan, ou celles et ceux désireux de commencer, pourront apprécier prochainement le stage de style Chen animé par Maître Jung Yung-Hwan, spécialiste de la discipline, avec l'aide de Julien, pratiquant confirmé de ce style particulièrement martial. Les pratiquant.e.s de Kung-Fu sont aussi les bienvenu.e.s. Ce stage pourrait les intéresser au regard de la dimension physique et dynamique de ce style. D'autres stages sont prévus pour le reste de l'année. Si la programmation est toujours en cours, nous pouvons déjà vous annoncer sans trop de risques que vous ne serez pas déçu.e.s ! Bons stages à toutes et tous !

Romain MICALEF,
Président du CAMC

NOUVEAUTÉ : OUVERTURE D'UN COURS D'ARMES

Le CAMC a ouvert cette année un cours entièrement consacré à la pratique des armes. Ce cours, donné **le vendredi de 18h30 à 20h** à la maison du Tao, accueille aussi bien les débutants que les avancés. Les élèves sont accompagnés dans la découverte d'une nouvelle arme, son maniement et, in fine, sa maîtrise. La création d'un tel cours s'explique par la place centrale qu'occupe les armes dans la culture chinoise et dans le Kung Fu. Très nombreuses, il est difficile de recenser avec exactitude toutes les armes chinoises. On en dénombrerait plusieurs centaines. De nombreux mythes mettent en scène une arme traditionnelle puissante - voire magique - souvent attribuée à un héros. A titre d'exemple, on peut citer le **Roi des Singes** (dans le Voyage vers l'Ouest) et son gourdin dont les pouvoirs surnaturels lui permettent de transformer la taille de certains objets.



UN GOÛTER DE NOËL EN PRÉPARATION

La fin d'année sera marquée par un événement festif au Conservatoire des Arts Martiaux Chinois (CAMC) d'Aix-en-Provence : le 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, la place sera laissée à la convivialité avec le traditionnel goûter de Noël réunissant tous les enfants et adolescents du club. Cet événement se déroulera **le mercredi 19**

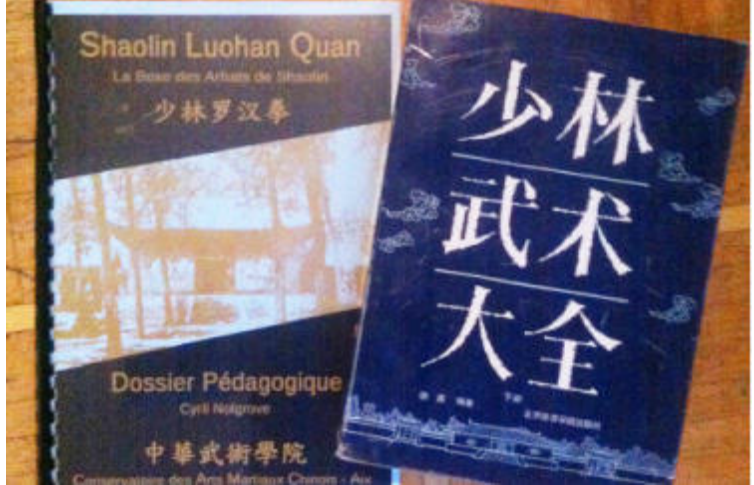
La « Lame Croissant du Dragon Vert » du **Général Guan Yun** (dans le Roman des Trois Royaumes) lui permettant de tout couper sans exception, l'aidant ainsi à remporter d'innombrables batailles, ou encore l'épée de la très populaire Mulan, sont autant d'exemples de l'importance faite au mythe de l'arme dans la tradition chinoise, éminemment guerrière. Dans la pratique du Kung Fu, les armes sont considérées comme le prolongement des mains, devenant un outil de protection et d'attaque d'une efficacité redoutable. Aujourd'hui, la pratique des armes traditionnelles permet de travailler l'agilité et la force. Elle permet aussi d'entretenir avec authenticité tout un pan de la culture chinoise, participant à la conservation du patrimoine ancestral des arts martiaux traditionnels chinois. « Faire un » et « faire corps » avec son arme est une notion également très importante. On travaille avec son arme comme avec une partie de soi-même. L'étude des armes permet d'étudier la coordination du corps entier et de découvrir l'efficacité et le pragmatisme des enchaînements.

décembre de 15h45 à 16h15 à la «Maison du Tao». Le dojo sera spécialement décoré pour y accueillir les parents et les enfants enfin d'y fêter Noël certes en avance. Et qui sait, le Père Noël passera peut être faire un coucou !



LE CAMC LANCE SA FORMATION

Depuis le mois de septembre, une formation diplômante d'instructeur de Kung-fu a été mise en place au sein du CAMC. D'une durée de deux ans, elle est assurée par Cissou en sa qualité de directeur technique. Tous les deux mois, pendant une journée complète, les aspects théoriques et pratiques d'un style de kung-fu sont enseignés. Au total, six écoles de kung-fu seront enseignées, dont le **Shaolin luohan Quan** 少林罗汉拳, le **Mizong Quan** 迷蹤拳, Le **Tang Lang Quan** 螳螂拳 (qi xing et mei hua), le **Baji Quan** 八極拳, le **Xin Yi liu he Quan** 心意六合拳 et le **Zui Quan** 醉拳. Au travers d'un programme complet, regroupant aussi bien l'histoire du style avec l'étude des textes, que les principes énergétiques, la pratique de techniques, de renforcements spécifiques, ainsi que le



PREMIER STAGE DE LA SAISON POUR LES KUNG-FU KIDS

Le conservatoire des arts martiaux chinois a organisé un stage de doubles bâtons de **Tang Lang Quan** samedi 20 octobre à la maison du TàoLù à destination des kung-fu kids du CAMC. Pour le premier stage de cette nouvelle saison, beaucoup ont répondu présents à l'appel (plus de 30 participants). Ils ont ainsi pu découvrir une nouvelle arme de kung-fu au travers d'un programme riche.



TàoLù et les combats imaginaires à mains nues et/ou avec armes. Plus généralement, la philosophie de cette formation est de transmettre le savoir accumulé depuis de nombreuses années au sein du CAMC. Si un programme précis a été fixé sur les deux prochaines années, dans un souci pédagogique il reste néanmoins flexible, permettant de s'adapter individuellement à tous les élèves en prenant en considération les facilités ou difficultés de chacun.es d'entre eux. En fin de cycle, des notions d'anatomie, de médecine, ainsi que la pratique du Tuina y seront enseignés, donnant aux élèves une connaissance du style la plus complète possible. Une fois cette formation achevée, tous les participants se verront décerner le **DIF national** afin qu'ils puissent enseigner en toute légalité et continuer à diffuser en France et dans le monde cet art martial ancestral qu'est le kung-fu.



Ce stage fut entièrement consacré à l'apprentissage de différentes techniques de parades simples et efficaces, ainsi qu'à des attaques spécifiques. Une fois les basses maîtrisées, les participants ont pu apprendre, sous la direction de Vanessa et Kevin, un petit TàoLù leur permettant d'enrichir leur connaissance tout en travaillant les positions. Les kung-fu kids étaient ravis d'avoir pu partager ce moment de pratique convivial !