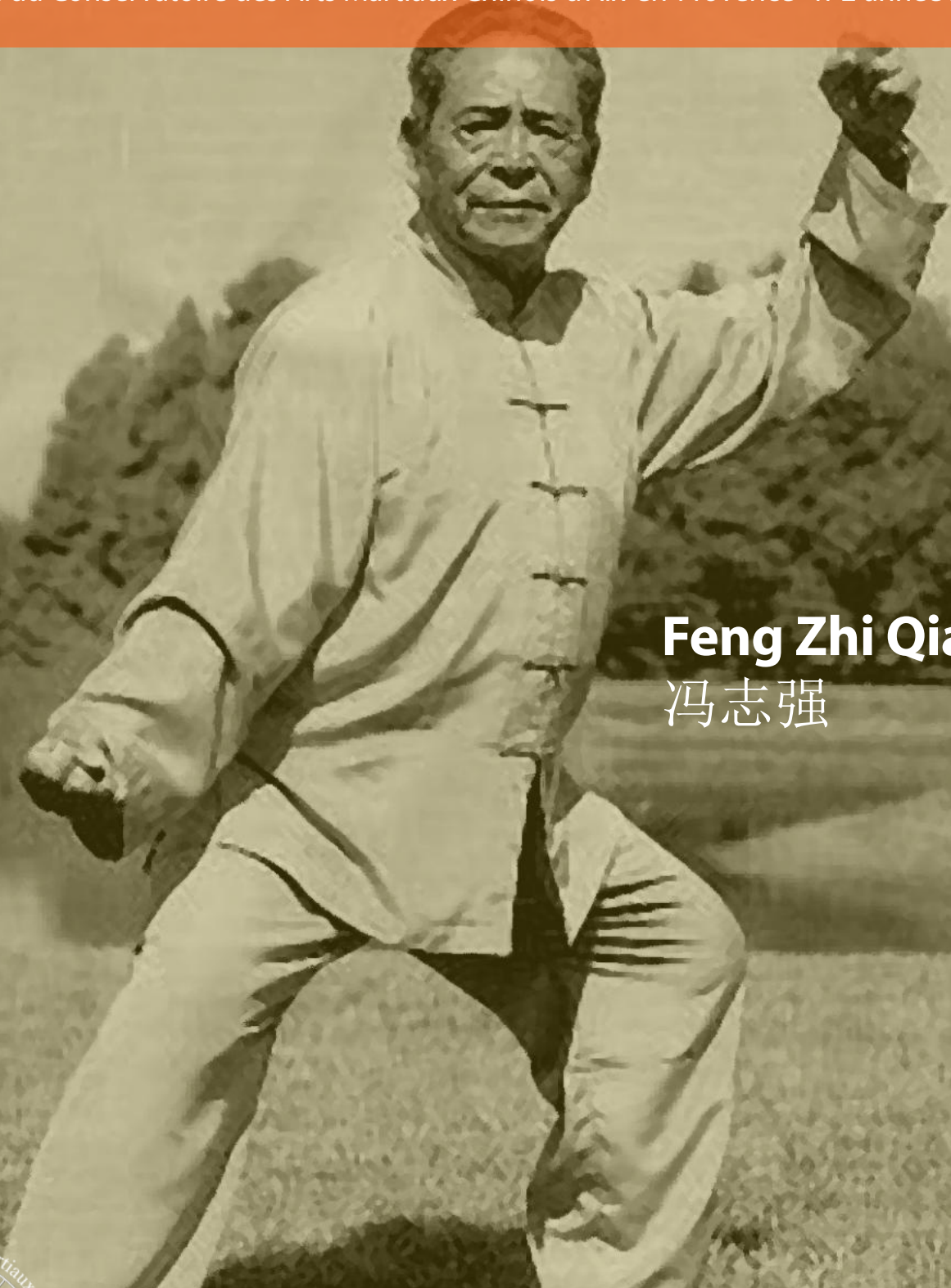


Bulletin du CAMC

Le magazine du Conservatoire des Arts Martiaux Chinois d'Aix-en-Provence n°2 année 2019-2020



Feng Zhi Qiang
冯志强



Taiji style Chen
les 24 formes

CAMC édition
2 ouvrages

S'entraîner seul
un canevas

Chers adhérentes et adhérents,

Je m'associe à toute l'équipe du CAMC - du bureau au staff technique - pour vous adresser un message de soutien et d'encouragement en cette période difficile. Nous espérons que vous vous portez bien et que ce confinement n'est pas que contrainte. Nous vous livrons ici un nouveau numéro du bulletin adapté aux circonstances. Si les cours sont momentanément à l'arrêt, le CAMC est toujours en activité. Nous réfléchissons à la manière dont se fera le retour au club dans les meilleures conditions. Nous ne manquerons pas de vous en tenir informés. En attendant, je vous propose de découvrir ces quelques articles qui - je l'espère - vous donneront l'envie de continuer à pratiquer, seul, avant de nous retrouver. L'article rédigé par Cissou donne d'excellents conseils pratiques pour s'entraîner en ces temps d'isolement. Ses recommandations vont d'ailleurs bien au-delà et ne se réduisent pas qu'au confinement ; il s'agit d'apprendre à pratiquer seul. Une pratique utile et complémentaire de l'entraînement en club. Tim revient quant à lui sur la création des éditions du CAMC. Il nous donne un avant-goût des deux premiers ouvrages qu'il a co-écrit avec Cissou et que vous pourrez bientôt vous procurer en version papier.

Bonne lecture et portez-vous bien !

Romain MICALEF,
Président du CAMC

ENTRAÎNEZ-VOUS SEUL

cyril nolgrove

En cette période très particulière, la pratique en club révèle ses limites. Il est alors nécessaire de se créer ses propres entraînements, en solitaire. D'ailleurs, cette pratique est aussi valable pour d'autres moments peu propices à l'entraînement collectif telles que les vacances d'été.

Les arts martiaux chinois sont des disciplines très intéressantes en ce qu'elles permettent de s'entraîner, entre autres, seul chez soi. Idéalement, il convient de pratiquer dans un club afin d'apprendre des bases correctes et les techniques adéquates. Cependant, il est tout à fait possible, en dehors des séances en club, de concevoir un entraînement de boxe à pratiquer chez soi.

Le kung-fu, le taiji et le qi gong ont cette spécificité commune qu'ils permettent l'entraînement en solitaire. Si l'entraînement personnel est planifié et construit correctement, il peut devenir un excellent outil de progression. Ce type d'entraînement permet d'avoir beaucoup de temps pour comprendre, tester, et perfectionner ses mouvements qui sont spécifiques à la discipline. Mais s'entraîner seul implique une certaine rigueur. Il est essentiel de prendre des habitudes correctes dès le début de son entraînement, sans écarter la dimension de plaisir qui doit rester centrale. Une fois que ceci sera naturel pour vous, vous en tirerez de nombreux bienfaits. Chacun d'entre nous possède suffisamment de connaissance pour pouvoir établir un programme d'entraînement. Mais attention : le maître mot doit rester : « plaisir de faire ». Il convient donc de construire son programme en fonction de ses propres objectifs et de ses envies !!!!!

1. Échauffement ou mise en train

Commencez par vous étirer doucement la nuque, puis passez aux bras, et finalement aux jambes. Mettez l'accent sur les hanches, la ceinture abdominale et le dos. Ce sont des zones complexes qui risquent de vous causer des douleurs si vous ne prenez pas le temps de les échauffer correctement. Vous détaillerez le suivi de votre phase de mise en train qui peut comporter des exercices d'assouplissement. Garder en mémoire la vision globale de votre corps et adaptez vos exercices en fonction. Lorsque je pratique, je privilégie les échauffements dynamiques. Par expérience de la pratique, c'est le type d'étirements qui me « déverrouille » le mieux les articulations pour des exercices plus intensifs à pratiquer dans un second temps. Je vous conseille premièrement de mobiliser en douceur toutes vos articulations. Ensuite, vous pouvez augmenter la température du corps avec une pratique cardio-vasculaire de 3 à 5 minutes selon vos préférences.

2. Partie principale

Il s'agit ici de la partie principale de votre entraînement. Il s'agit de pratiquer la condition

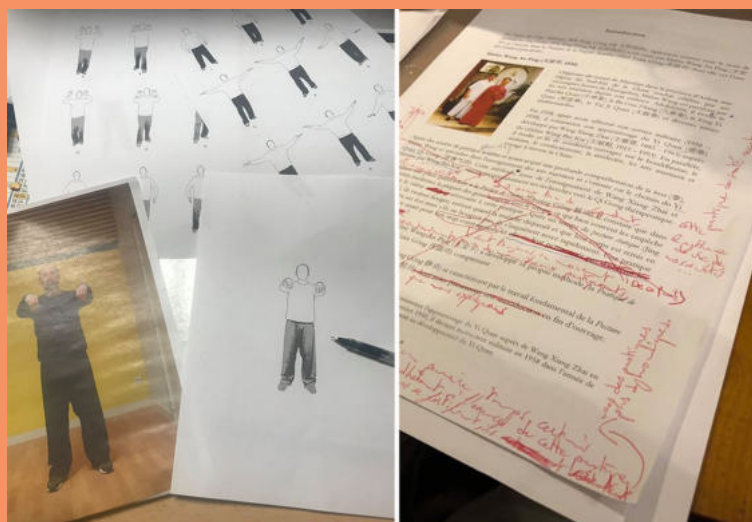
physique, le cardio, ou un taolu. Pour ce qui est du travail physique, choisissez des exercices assez complets tel que des exercices de gainages. Ils vous permettront de faire travailler toute la chaîne musculaire de votre corps. Il est tout à fait possible de faire un medley d'exercices tel que des abdos, pompes, *burpees* ... L'essentiel est de créer un programme qui vous donne envie. Pour ce qui est du cario ; faire des exercices en répétition rapide par séquence de 10 ou de 20 tels que des coups de pied sur place, des déplacements en position basses ... Penser à écouter votre corps afin de ne pas tout donner dans cette partie. En ce qui concerne la partie Taolu, je vous encourage à pratiquer des petites parties de Tao afin de pouvoir vous corriger et de pouvoir assimiler le rythme, la technique et la respiration que chaque forme possède. Pour cette partie principale 20 mn suffisent, car le point essentiel est de le faire régulièrement. Je vous conseille de minuter vos séances avec un chronomètre car cela sera plus motivant et plus facile pour changer les exercices. N'hésitez pas à varier vos exercices comme bon vous semble et selon l'humeur du jour, ce qui vous permettra de casser cette routine qui est le principal facteur d'abandon. Le maître mot est donc la créativité !

3. Retour au calme

Pour chaque entraînement, je vous conseille de faire un retour au calme de 5 à 10 minutes. L'idée est d'évacuer les tensions que le corps a accumulé durant votre séance et également durant votre journée. Le retour au calme doit être pratiqué sans la moindre tension musculaire. Prenez le temps de choisir des exercices de relaxation en vous concentrant sur la respiration. Les daoyin sont un très bon exercice pour cela. Une marche lente sur laquelle vous calerez votre respiration est aussi un excellent exercice. Le but de cette phase d'entraînement est la récupération.

Finalement, un entraînement est aisément concevable chez soi. Il suffit de posséder un petit espace de libre, une bonne planification et de la discipline. C'est cette discipline qui vous permettra de maintenir une fréquence d'entraînement constante ; non la motivation qui n'est souvent que de passage. Planifiez vos entraînements sur une période définie. Par exemple, créez-vous un calendrier qui s'étendra sur plusieurs semaines ou mois. N'oubliez pas de donner des thèmes à vos entraînements fin d'avoir un objectif, un but à atteindre à chaque entraînement. Pour conclure, je vous recommande d'être créatif et de chercher à pratiquer des exercices nouveaux. Ce sera le principal remède contre la perte de motivation et la lassitude.

Bon entraînement !



Nous sommes heureux de vous annoncer que cette année les 2 premiers ouvrages du Camc vont paraître aux éditions Camc. Et oui, le Camc relève le défi de l'écriture !

Le premier ouvrage, dont nous espérons la sortie au début de cet été, est consacré à la forme des Cinq animaux (Wu Xing Gong Fa). Bien qu'issue d'une tradition millénaire, cette forme de Qi Gong est néanmoins parfaitement adaptée à la vie moderne. Douce pour le corps, elle ne demande pas de condition physique préalable. Facile à apprendre, elle est accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau de pratique.

L'écriture de ce premier ouvrage consacré au Qi Gong fut menée tambour battant pendant le 1er semestre 2019. En effet, entre le travail et les entraînements quotidiens, il fallait trouver le temps de l'écriture. Ce sont plus de 150 dessins qui accompagnent chaque description. C'est d'ailleurs en regardant ces planches réalisées par Cissou que le master a reconnu son talent : « Il a un don ! » Malgré ce trait d'humour, nous avons œuvré avec beaucoup de sérieux. Nous souhaitions être au plus près de l'enseignement que nous avons reçu de maître Jung.

Pour ce premier volet, nous avons d'ailleurs souhaité revenir avec lui sur son parcours martial. Ce sont ses mots que vous découvrirez dans la préface. Il y relate son expérience, ses rencontres avec ses maîtres et l'évolution de sa pratique.

A quelques semaines de sa sortie et heureux d'avoir abouti ce projet, nous voilà confinés. Il fallait occuper ce nouvel espace de temps disponible qui nous était accordé. Un simple appel téléphonique et nous voilà reparti dans l'écriture d'un second ouvrage sur le Tai Ji Quan.

Ce second ouvrage, dont la sortie est prévue à l'automne prochain, est consacré au Tai Ji Quan style Wu (Hao). Contrairement aux écoles mondialement connues Yang et Chen, le style Wu (Hao) est resté en retrait de toute médiatisation. Ce style épuré aux mouvements resserrés, sans aucune manifestation de Fa Jing, méritait d'être mis à l'honneur pour la profondeur de ses principes. Bien qu'il apparaisse moins martial que les deux autres, il est sans doute l'une des formes les plus riches sur le plan des pratiques énergétiques.

Cette fois-ci, nous avons souhaité y associer l'un de nos frères de pratique, Marc Bonelli. Il est l'un des plus anciens élèves de maître Jung et a pu recevoir son enseignement pendant plus de 25 ans. Désireux de vivre son rêve, il partit

pendant 13 ans en Chine et plus particulièrement à Shanghai où il a eu l'occasion de pratiquer quotidiennement aux côtés de maître Wang Mu Yin, représentant du style Wu (Hao). Il nous fait l'honneur d'y contribuer avec une préface qui inaugure les premières pages.

Ces ouvrages ont vu le jour pour deux raisons. La première et la plus évidente, faire découvrir cette pratique d'une richesse inépuisable. Vous pourrez découvrir l'histoire de ces pratiques à travers des biographies de maîtres et comprendre ainsi leur contexte de création. En effet, si certains de ces styles sont nés en Chine, ils sont aussi nés dans des contextes propres à la vie de certains maîtres mais aussi dans des époques où les pratiques martiales n'occupaient pas la même place qu'aujourd'hui.

La seconde motivation est d'éviter tout fantasme et élucubration. En effet, la distance philosophique et culturelle qui sépare les pratiquants occidentaux de la Chine laisse place à des incompréhensions et des malentendus lorsqu'il s'agit de pratiques martiales internes ou énergétiques, éloignant malheureusement parfois l'élève de la réalité. Par ailleurs, les concepts issus de la pensée et de la langue chinoise étant bien souvent polysémiques, leur sens varie en fonction de leur contexte d'utilisation et du domaine auquel ils sont rattachés.

Pour ces diverses raisons, ces ouvrages ne sont pas des traductions. Ils sont le fruit d'un véritable travail d'écriture, parfois à partir des textes sources en chinois, mais surtout de notre expérience et de nos recherches personnelles. L'objectif étant qu'ils soient le plus compréhensible possible pour des lecteurs peu habitués de certains concepts inhérents à la culture chinoise, au domaine des arts martiaux, du Qi Gong et des pratiques énergétiques de santé.

Ces ouvrages n'auraient pu se faire sans l'aide précieuse de nos amis qui ont donné de leur temps à travers toutes les phases nécessaires à sa réalisation. Je remercie à ce titre Samira et Kevin qui ont accepté de sacrifier quelques soirées après l'entraînement pour relire le 1er ouvrage et permettre que le texte soit ce qu'il est aujourd'hui. Merci également aux membres du bureau de l'association de nous avoir fait confiance en nous permettant aujourd'hui de concrétiser ce projet aux sein des éditions CAMC.

Nous sommes très fiers de pouvoir publier ces deux premiers ouvrages au sein même du club qui a vu naître son propre label d'édition. Le Camc a toujours mis en avant le partage des connaissances comme valeur fondamentale de son enseignement, le label permet aujourd'hui d'en diversifier la transmission.

Nous espérons que cette collaboration faite d'amitiés construites dans la pratique des arts martiaux suscitera l'envie à d'autres. N'hésitez pas, nous en serions ravis !



LES 24 FORMES DU STYLE CHEN À L'HONNEUR AU CAMC

Timothy Poggioni

Le style Chen est de loin la plus martiale des formes de Tai Ji Quan. Très apprécié des plus jeunes, notamment pour son efficacité en combat, il demande une bonne condition physique pour être correctement exécuté. En effet, ses postures basses et ses nombreux changements de rythmes le distingue aisément des autres formes telles que le Yang et le Wu (Hao). Il est sans doute, à ce titre, la forme de Tai Ji Quan la plus proche du Gong Fu.

L'un de ses plus illustres représentants de la deuxième partie du XXe siècle fut sans doute Feng Zhi Qiang (冯志强, 1928 – 2012). Élève du célèbre Chen Fa Ke (陈发科, 1887 – 1957), dont il devient le plus proche disciple, Feng Zhi Qiang gagna sa renommée lors des nombreux défis qu'il remporta. Sa pratique martiale évolua néanmoins dans les dernières années de sa vie vers une dimension plus énergétique. Sa profonde compréhension du Tai Ji Quan mais aussi du Xin Yi Liu He Quan et du Qi Gong l'amena à modifier progressivement le style Chen.

Dès la fin des années 1980, Feng Zhi Qiang dégagait de la pratique quotidienne les aspects explosifs, trop



positions basses furent également délaissées au profit de postures plus hautes et plus naturelles. Privilégiant une pratique basée sur la compréhension des principes qui ont donné naissance au Tai Ji Quan, il créa ainsi sa propre forme : Hun Yuan Tai Ji Quan style Chen.

Maître Jung Yung Hwan a pratiqué aux côtés de Feng Zhi Qiang plusieurs années, approfondissant ainsi sa pratique et sa connaissance du Tai Ji Quan style Chen qu'il maîtrisait depuis sa jeunesse.

Lors d'un stage organisé il y a deux ans avec Maître Jung, les élèves du Camc ont pu en découvrir la première partie. Plus courte que sa forme ancienne puisqu'elle n'est composée que de 24 mouvements, elle s'adresse à tous les publics. Les plus jeunes ont pour certains d'entre eux approché le Tai Ji Quan pour la première fois et les plus âgés ont pu appréhender une véritable méthode de santé.

Pour ces raisons, le Camc souhaite intégrer cette forme dans son enseignement et peut-être renouveler l'expérience avec un éventuel futur stage consacré la seconde partie de la forme.



Maître Jung et Maître Feng à Shanghai