

Cedre 32-1

## EDITORIAL



1996 le journal a maintenant 4 ans

Tant bien que mal nous essayons de maintenir sa parution . L'objectif fixé de trois parutions par saison s'avère malheureusement impossible . Par manque de matière , peu de personnes participent à la rédaction des articles , et c'est désolant car si nous continuons sur cette voie , le journal cessera d'exister à plus ou moins long terme. Ce serait une grande perte et la fin d'un élément de communication entre tous les membres du Cercle . Malgré plusieurs rappels dans ces colonnes , le résultat se fait toujours attendre , j'espère donc une prise de conscience et une réaction de tous ceux qui veulent que continuent les parutions .

Le contenu du journal sera ce que vous voulez qu'il soit , certains élèves s'expriment par la poésie d'autres par des histoires , toute forme d'expression écrite est la bienvenue . Alors , à vos plumes.....



Le Cercle lui continue sa marche en avant , les effectifs sont à la hausse dans toutes les écoles . La structure et les concepts mêmes du Cercle intéressent de plus en plus de monde . A l'heure où le Kung Fu se dirige progressivement vers le sport de combat ou la gymnastique Wushu , à l'heure où l'on abandonne la tenue traditionnelle au profit du survêtement et de baskets , ou l'on ne parle plus d'écoles mais de clubs le Cercle restera peut être le dernier endroit où le Traditionnel est de ri-

## SOMMAIRE

Éditorial	p.1	Entretiens suite	p.5
Histoire-le Kung Fu : quelles origines ?	p.2	Échos dans les écoles	p.6
Shi Dé Yu , la légende vivante	p.3	La vie des stages	p.7
Entretiens	p.4	Divers	p.8

gueur et respecté .

Cette saison aura été une saison un peu folle et inattendue , un mois de Shaolin **Shi Dé Yu** , nous rend visite et nous rappelle nos origines , il nous rappelle justement au passage que le véritable kung Fu est traditionnel . Le maître **Yuan Honghai** entraîneur de l'équipe de France vient animer un stage de Tai Chi. La technique était donc au rendez vous cette saison avec de nombreux stages organisés , nous en découvrirons les résultats l'an prochain pour le 4<sup>ème</sup> Tournoi Technique .



L'école France Thieu Lâm renait doucement mais inexorablement , soutenue par les écoles du Cercle , juste retour des choses lorsque l'on prend conscience du travail fourni depuis 1972 par le **Sifu N'Guyen** sans lequel aucune de ces écoles n'aurait existé. L'école se restructure techniquement et se transforme matériellement , le fameux mur a été abattu , et l'école se prépare à recevoir les can-

didats aux ceintures de couleur et les stagiaires des séminaires d'été qui s'annoncent particulièrement riches.



Six nouvelles ceintures noires viennent s'ajouter à l'encadrement technique du Cercle , consolidant celui ci et lui apportant leurs qualités et leur enthousiasme .

Bienvenue et longue vie à la nouvelle école du Cercle , à Montpellier , dirigée par José BONET .



**Thieu-Lâm , Siu Lam , Shaolin .....**

Trois écritures différentes pour une même signification .

Les 21 et 22 février 1996 resteront gravés dans l'histoire du Cercle , en effet durant ces 2 journées , la légende nous a rejoint , avec la présence de Shi De Yu moine instructeur du Temple de Shaolin .

**SHI DE YU** , de son nom civil **FENG GENHUAI** est né en 1959 à **DENG FONG** . Commencant très tôt l'apprentissage du Kung Fu Wushu il est entré à Shaolin à l'âge de 11 ans . Faisant office de domestique il partageait ses journées entre le ménage , la cuisine , les études religieuses et la pratique de l'art martial . Son maître direct était **SHI SU XI** .

Il est officiellement **Maître-disciple de la 31<sup>ème</sup> génération** et chef instructeur du centre d'entraînement de Shaolin . Il fut champion du Hénan dans les années 80 et a dirigé la délégation des moines lors de leur première apparition publique au festival de Bercy en 1989 .

A l'heure actuelle Shi De Yu dirige sa propre école qui dépend directement du Temple . C'est lui qui est chargé de la formation et enseigne aux moines L'école du Pontet a donc été sollicité pour organiser un stage avec le moine **Shi De Chen** , mais celui-ci étant malade a été remplacé par Shi de Yu qui pour sa part ne sort pratiquement plus de Chine .

Nos exigences furent d'organiser cette venue dans notre école et non pas dans un gymnase et d'en réserver l'accès aux écoles du Cercle . Trois stages ont donc été programmés afin que tous les élèves puissent y participer et profiter d'un contact qu'ils n'auront peut être plus jamais .

Aussi , afin que tout le monde puisse bénéficier de ce contact exceptionnel 3 stages de 5 heures furent programmés , un le mercredi sur la journée , un autre toujours le mercredi en soirée ( de 18 h à 23 h ) et un dernier le lendemain de 18 h à 23 h réservé aux débutants et aux 2<sup>ème</sup> années . Les écoles de Lyon étaient représentées avec la présence du Sifu N'Gyuen et des ceintures noires de France Thieu Lâm . A noter aussi la présence de l'école de Wushu de Manosque et de son professeur Joël ainsi que celle de Montpellier la toute dernière école du Cercle représentée par José Bonet En tout près de 160 stagiaires ont participé à cet événement .

Tout le monde attendait avec impatience de découvrir le programme et les fameuses techniques de Shaolin .

Et là , en l'espace de quelques heures , Shi De Yu nous transmis son savoir , échauffements , Qi Gong , Chin Na , et le tao du Poing du Tigre . Et durant ces heures , nous avons travaillé du " Thieu Lâm " , les échauffements , le Qi Gong , les Chin Na que nous travaillons toute l'année et un tao très proche du style de nos taos . Nous avions sous nos yeux ( si besoin était pour certains ) que **Thieu Lâm** est bien la traduction de **Shaolin** , que les techniques et les formes que nous enseignons sont bien issues du Temple . Car les échauffements , sont ceux que nous travaillons à tous les cours , le Qi Gong était la copie conforme du travail que connaissent nos anciens et que nous enseignons le Sifu , le Chin Na était celui que l'on développe à partir du grade de ceinture jaune .

Avec **HU QUAN TAO** , la forme du tigre qui nous fut transmise , nous étions dans notre élément , ceux qui travaillent les formes supérieures du Thieu Lâm ou le style Hung Gar se sont retrouvés dans leur élément .

Ce fut à la fois un immense plaisir , un contact exceptionnel et un lien direct avec l'histoire . Si cela est plus difficilement perceptible pour les débutants qui y ont participé , les anciens eux ont compris à travers ces deux journées que le Cercle se trouvait renforcé et crédibilisé dans son appartenance au Kung Fu Traditionnel , que les questions que certains n'arrêtaient pas de se poser sur notre origine et sur la valeur de notre enseignement ont trouvé là une réponse matérielle et définitive .

Shi De Yu devait à maintes reprises souligner la bonne technique des élèves qui travaillèrent avec lui , largement supérieure à celle de ses stages précédents , dans lesquels il ne put finir la forme du Tigre . Même les débutants l'étonnèrent par leur valeur et leur sérieux . Manifestement il prit plaisir lui aussi à travailler dans un cadre traditionnel . Ce qui le changeait des gymnases où seul le nombre des participants et donc les revenus comptent pour les organisateurs .

Le seul regret que nous puissions avoir , serait la présence de la traductrice **WAN LIN** responsable de l'office de tourisme du Henan et de la société commerciale de Shaolin qui donnait l'impression que Shi De Yu était un VRP notamment lors de la vente qui suivit chaque stage Elle nous empê-



FENG GENHUAI

**Vice Président de l'Institut Shaolin Wushu de l'Université du Hénan**

**Vice Président du Centre de Recherche de la Boxe de Shaolin**

**Membre de la commission de la Chinese Wushu Association**

**Conseiller Technique combat de la Singapore Siow Chongsan**

**Professeur de l'institut médical de Shaolin**



cha par ailleurs de filmer Shi De Yu , alors que lui n'y voyait pas d'inconvénient , ce qui nous aurait permis d'avoir un souvenir .

Lorsque je lui demandais le dernier jour où il fallait que j'envoie les photos pour Shi De Yu , Wan Lin me dit " à moi " et me tendit sa carte commerciale Plus tard , alors que je me trouvais seul avec Shi De Yu dans mon bureau , nous feuilletons ensemble la revue Karaté consacrée à sa personne . Chaque fois qu'il se voyait en photo il se montrait du doigt et riait . Plus loin en voyant Chuck Norris , il éclata de rire et me fit comprendre en le montrant du poing qu'il l'avait entraîné et lui avait donné une bonne correction . Il profita de l'absence de Mai Lin pour me donner sa carte personnelle

Ceci dit , rien n'altérera , l'excellent souvenir que tous garderons de ces deux journées , et la magie de ce contact à travers les âges avec le berceau du Kung Fu et des Arts martiaux en général , qu'est le Temple de Shaolin .

Peut être aurons nous l'occasion l'année prochaine de travailler avec le moine Shi De Chen , le grand spécialiste de la Boxe des culbutes et de la chaîne à 9 sections . Mais il faudra que ce soit encore une à nos conditions afin que tous puissent travailler et profiter pleinement de cet apport technique .



# Christine Mirallés

<< JE  
VAIS  
MOURIR  
ICI !! >>



Il nous a semblé intéressant aujourd'hui de découvrir un peu mieux, **Christine Mirallés**, dont le cheminement dans le kung Fu peut être qualifié de sans faute jusqu'à ce jour. Ancienne de la première heure de l'école du Pontet (il en reste 5), elle a participé à sa construction. Elle vient d'obtenir la **ceinture Noire du Cercle Thieu Lâm** après avoir obtenu la ceinture noire FFKAMA et réussi l'examen du **Brevet d'État d'Éducateur Sportif** spécifique kung Fu, une des rares femmes en France à posséder cette qualification. Après avoir été plusieurs fois médaillée de la Coupe France elle a remporté la **Coupe d'Europe 1992** en Espagne. Employée par la municipalité du Pontet depuis 2 ans, elle est actuellement instructeur de l'école du Pontet et responsable du secteur compétition et d'une section enfants. Pour cet entretien, nous nous retrouvons dans le bureau du Lao She.

**Christine bonjour tout d'abord en quelques mots, présente nous Christine Mirallés**

Ah ! d'accord. Je suis mariée...mère de famille...j'ai 27 ans.....je suis née à Lisbonne...j'ai trois soeurs dont je suis l'aînée....je pratique le kung Fu depuis 9 ans...je pratique également la musculation et j'ai fait beaucoup de gymnastique.

**A ce sujet est tu issue d'une famille sportive ?**

Effectivement depuis toute petite, j'ai toujours été attirée par les activités sportives, née de parents immigrés (Portugal) je ne peux pas dire que j'ai eu l'exemple d'une famille sportive. Mon père cependant est un assidu de Football et de Boules. J'ai aussi un oncle ceinture noire 5<sup>ème</sup> dan de karaté impressionnant, le genre à continuer d'avancer avec une balle dans le corps. Mais pour moi le sport a toujours été un moyen de m'exprimer.....

**Justement, quel a été ton parcours avant d'en arriver au kung Fu ?**

J'ai fais de la danse classique, de la natation, et j'ai eu si j'ose dire une petite carrière de gymnaste, j'ai été championne de Provence et j'ai participé aux critères nationaux UFOLEP jusqu'en 1985 en me classant régulièrement. J'ai arrêté la gymnastique à 17 ans, je devenais trop "vieille", et de ce fait j'ai pris 10 cm d'un coup. Je me suis donc retrouvée trop grande pour la gymnastique et j'ai surtout connu des problèmes de santé dus à cette croissance perturbée. Ensuite lorsque je suis sortie un peu de ces problèmes j'ai commencé à pratiquer le Kung Fu.

**Le Kung Fu donc, pourquoi, qu'est ce qui t'a amené à le pratiquer ?**

Il faut dire qu'avant de venir à Avignon, je vivais dans un pays de "PACOUILINS" où il y avait trois habitants. Alors en arrivant à la ville, je me suis trouvée complètement perdue, je n'avais jamais pris un car par exemple. En un mot j'avais peur, surtout lorsque je me déplaçais à pied. A cette époque il y avait déjà beaucoup d'agressions. Dans un premier temps c'est donc le soucis d'apprendre à me défendre qui m'a aiguillé vers les Arts martiaux. Un de mes copains que je voyais dans le car voulait m'amener à la Boxe française, mais ce que j'en ai vu ne m'a pas attiré. C'est une de mes soeurs Béatrice qui m'a parlé de l'école de Kung Fu du Pontet, je suis allée assister à un cours un soir, puis j'ai commencé au cours suivant et depuis je n'ai plus arrêté si ce n'est les quelques mois de grossesse.

**Et qu'est ce qui t'a incité à continuer ?**

Et bien tout de suite la pratique m'a plu car j'ai retrouvé une partie de mon travail de gymnaste, souplesse, rigueur dans les entraînements, rythmes soutenus et expression corporelle. J'avais une soif de savoir toujours plus et j'apprenais toujours plus, mais j'étais loin de s'imaginer où me mènerait ce travail et quel serait mon parcours.

**Dans ce parcours tu es devenue mère de famille, bien souvent cela entraîne un arrêt des activités chez les femmes, est ce qu'à un moment, tu as songé à cette éventualité ?**

Non à aucun moment, je me suis d'ailleurs entraînée jusqu'au 6<sup>ème</sup> mois de grossesse et j'ai repris très rapidement après l'accouchement. D'ailleurs le kung Fu m'a beaucoup servi pour celle-ci surtout au niveau de la décontraction et de la respiration.

**Beaucoup de femmes se plaignent d'avoir un travail, une maison à tenir et des enfants à élever et de ne pas avoir le temps de pratiquer un sport. Qu'en penses tu toi qui fais tout cela ?**

C'est essentiellement une question d'organisation et surtout de la qualité que l'on donne à chaque chose. Par exemple, si je rentre le soir après une journée chargée, que je récupère ma fille que je n'ai pas eu depuis le matin, je vais me consacrer à elle à fond, s'il faut jouer 1/2 heure avec elle avant de m'occuper de la maison, c'est elle qui aura la priorité, le reste se fera plus tard. Je crois qu'il faut associer chaque chose de la vie à un tout et vivre pleinement et librement chacune de ces choses. Ne pas se laisser entraîner dans l'engrenage et avoir une certaine liberté, être tolérant au niveau du couple.

**Puisque nous sommes sur la famille, quelle place a t'elle dans ta vie ?**

Une grande place bien sûr, mais j'aimerais plutôt parler de la place que moi j'ai dans la famille. Je me suis toujours sentie un peu comme le pilier en tant qu'aînée. Chaque fois qu'il y avait un et qu'il y a d'ailleurs un petit problème c'est vers moi que l'on cherche la solution ou le conseil. Et j'ai très tôt assumé cela, c'est peut être pour cela que je suis quelqu'un d'un peu fermé qui a du mal à se livrer. J'ai eu une éducation assez rigide, je ne suis jamais sortie avant mes 18 ans, mes soeurs elles ont bénéficié de l'évolution de ces principes et ont eu plus de liberté. Cependant j'ai toujours eu un certain manque de confiance en moi, c'est pourquoi je suis quelqu'un d'un peu hermétique, qui ne se livre pas facilement. Ce qui me donne certainement un aspect un peu froid. J'intériorise beaucoup et il me faut du temps pour sortir les "choses" l'avantage c'est que cela me permet de prendre du recul et de les avoir bien digérées lorsque elles sortent, ce qui fait que l'importance en est moindre.

**Penses tu que le Kung Fu ait influé sur ta vie ?**

Oui absolument, car je n'en serai pas là aujourd'hui, je ne me serais pas aussi bien réalisé. Il a influé sur ma vie sentimentale puisque c'est dans l'école que j'ai connu mon mari, Luc, qui m'a donné une fille. Mais aussi sur mon orientation professionnelle. Puisque j'ai passé mon brevet d'État d'Éducateur Sportif et que je suis employée par la municipalité du Pontet. Cela je ne l'imaginai lorsque j'ai débuté le Kung Fu.

**Tu as participé, brillamment à de nombreuses compétitions, alors, parles nous un peu du combat dans le Kung Fu. penses tu qu'il soit nécessaire pour évoluer ?**

Brillamment, c'est un bien grand mot. En ce qui me concerne, le combat a été une étape de réalisation, de revalorisation. J'ai pris confiance en moi et me suis prouvé que je n'étais pas nulle. La compétition est nécessaire pour certains, pour évoluer et pour se positionner, mais il faut en ressentir le besoin. C'est la réalité de ce que l'on apprend, c'est l'épreuve dans laquelle on est face à soi-même et où l'on peut juger de ses capacités de réaction. C'est un bon moyen pour apprendre à gérer son stress. Pour tous ceux qui s'en sentent capables et qui voudraient le faire il faut le faire. Ceux qui ne veulent pas ne seront pas lésés pour autant car ils évolueront d'une manière différente, heureusement.

On peut regretter cependant que le combat compétition ne soit pas vraiment traditionnel car on apprendrait beaucoup plus. La pratique actuelle dans toutes les fédérations c'est plutôt combat de rue il n'y a pas de combat traditionnel. Ce qui fait qu'on ne peut rester trop longtemps dans le combat car il déforme souvent la pratique. Par contre, pour les générations futures, si ce type de combat traditionnel voit le jour, ils seront beaucoup plus forts que notre génération d'ici une dizaine d'années sur le plan mental, physique et technique car pour nous après il nous a fallu apprendre à vivre sans cette compétition et ce pied poing, repasser aux postures basses aux mains ouvertes etc....c'est vrai qu'il faut y réfléchir au début.

**L'avenir maintenant, comment vois tu le tien, as tu des projets ou des ambitions précises ?**

Avant toute chose, je veux me perfectionner, m'occuper de moi, digérer tout ce que j'ai appris et essayer de le maîtriser le mieux possible. Je voudrais arriver à m'exprimer techniquement comme Manu et Fred, donc dans l'immédiat apprendre de nouvelles formes, ce n'est pas mon but, il faut d'abord que je maîtrise toutes celles que j'ai apprises. Pour l'instant je n'ai pas l'ambition de diriger une école car je sais que cela m'empêcherait de travailler autant que je le souhaite. Par contre aider à la formation dans l'école du Pontet, oui.... faire bénéficier de mon expérience, à ceux qui voudraient se diriger vers le même diplôme. Sinon j'aimerais beaucoup m'occuper de la



formation au combat , traditionnel surtout car vu l'évolution que suivent les fédérations avec le Sanda bientôt il n'y aura plus du tout de combat traditionnel ( il n'y en a déjà pas beaucoup ) en compétition .

## Quel est ton meilleur souvenir ?

*L'oeil de Christine s'éclaire et sans hésitation , elle répond :*

Marbella . C'était géant , et même si j'avais perdu ce serait tout de même mon meilleur souvenir , pour l'ambiance , pour l'équipe de France et l'accueil dont j'ai bénéficié , mon intégration qui n'a pas posé de problème . Mais aussi pour l'intensité des sensations , je me souviens lorsque l'on est arrivés devant le gymnase avec Patricia et le Lao She , en voyant la pancarte immense qui ornait la facade , je leur ai dis - Je vais mourir ici .....

## Quelle a été ta plus grande déception , s'il y en a eu une bien sûr ?

Le retour de Marbella , l'accueil des autres , une douche froide , je l'ai mal ressenti , sachant avec le recul que cela provenait d'une personne qui pourissait l'ambiance de l'école et qui a d'ailleurs trahi celle ci peu de temps après . J'ai bien sur évacué et n'en garde aucune trace , d'autant plus que comme je te le disais il y a certainement une part de ma faute , due à ma mauvaise communication et à ma difficulté à me livrer telle que je suis .

## Cette déception aurait elle pu entrainer ton arrêt , y a tu pensé ?

Oui , j'y ai , pensé .....

## Tu as fourni de gros efforts pour préparer et obtenir le BE Kung Fu qu'en as tu retiré ?

La première chose le , BE c'est deux ans . Tronc commun et spécifique et c'est deux ans à oublier **très vite !!** Pourquoi parceque c'est une pédagogie sportive et non pas d'arts martiaux , J'aurais pu tout aussi bien passer le B.E de Baskett , de Volley ou d'autre discipline sportive j'aurais été peut être moins technique mais j'aurais pu l'avoir .

Il faut très vite oublier 80% de ce que l'on apprend car cette formation dénature le comportement de la personne et fausse l'image de ce que l'on a appris durant des années . Il ne faut pas oublier que l'art martial est l'art de la réaction instantannée dans lequel il faut oublier un peu la pensée de tout ce qui est corporel et travailler avec le ressenti faire des "trucs" comme on a envie de les faire et non pas comme un conditionnement du corps . Il y a des choses très bonnes cependant on apprend des principes essentiels et utiles pour apprendre à enseigner à des élèves et faire passer le massage . Je pense que la transmission du savoir on l'a en soi ou on ne l'a pas et ce n'est pas de passer des millions de concours qui vont y changer quelque chose . Il y en a qui font cela durant des années et n'arrivent pas à le transmettre . Il faut donc oublier toute cette pédagogie avec des cours et des échauffements types , des rapports de séance des évaluations de travail Il y a des choses qui sont très bonnes à faire mais ces choses là , on les fait déjà chez nous . Le BE c'est bien parceque je suis reconnu , mais je n'ai pas envie de me reformer dans des cours de recyclage car on se prend la tête en se posant des questions " est ce que là je vais faire comme ci ou comme cela , est ce que ma pédagogie est adaptée , etc....." Le BE n'est pas tout , il faut pas se dire j'ai un BE je vais faire ça et puis ça moi j'ai vu des cas à Paris qui on le BE qui vont enseigner et tous les soirs il fait sa fiche 20 minutes d'échauffement , le plan type , la conclusion type je te dis pas et il a 40 élèves et dit ça marche je ne sais pas si ça durera longtemps . Regarde notre Lao She il déroule ses cours comme il les ressent même s'il avait un programme dans la tête .

Même si j'en ai bavé durant ces 2 années ,car ma fille était très jeune , je suis contente de l'avoir fait , d'autant plus que mon boulot était en jeu .

## Le Kung Fu et les femmes , y a t'il une différence avec les hommes , avez vous des avantages ou des inconvénients ?

Différences corporelles oui avantages ou désavantages je ne pense pas ,les hommes au départ ont pour eux la force ,la puissance ,peut être plus de condition mais les femmes ont pour elles la fluidité la mémorisation ce qui fait qu'elles vont développer leur kung fu de manière plus fluide et plus posée , ce qui fait que dans le temps il n'y aura pas de différence même en combat il n'y a pas de problème à partir du moment où on a une bonne vision . Ce qui compte c'est la qualité une femme n'essayera pas d'en savoir toujours plus mais d'aller plus loin dans le mouvement .

Remarque , on a peut être des petits avantages car les maitres sont peut être plus cléments avec nous . (*Rires.....*) Et puis on a des armes naturelles faire pousser nos ongles pendant trois semaines par exemple . Les coups bas marchent très bien aussi il y a pas besoin d'aller plus loin .qui La femme est plus agressive que l'homme et dans la rue elle peut être très efficace en jouant sur l'effet de surprise .

## Tu parles souvent de maitres , n'est ce pas un peu dépassé ?

Je ne pense pas que ce soit dépassé . Dans bien des cas aujourd'hui effectivement cela ne veut rien dire , dans le sens qu'il y a tellement de

gens qui se disent maitres que l'on ne sait plus réellement où s'arrête le maitre et où commence le maitre . On a des personnes qui transmettent qui nous donnent satisfaction et dont on sait qu'ils vont nous mener loin , alors là oui ce sont des maitres . Moi j'ai un maitre le Lao she j'ai aussi le Sifu , là oui on peut appeler ça des maitres .

## Et un disciple ? entres tu dans cette catégorie ?

Alors là pour moi cela veut dire beaucoup .Le disciple est très important , car c'est lui qui détient l'héritage et qui est le garant de sa bonne transmission .Je prend l'exemple de Cédric qui est le 1er disciple du Lao She , je le respecte énormément , bien que je ne le vois pas souvent et de moins en moins ( *elle hausse le ton* ) et qu'il nous manque . Mais c'est normal il a maintenant son école à diriger . Mais tu vois il reste pour tous le disciple ....Quand à moi , savoir si j'entre dans cette catégorie , pas encore je crois car un disciple doit être à 100% derrière son maitre , impliqué dans son école . Mais peut être un jour serais je la SIBAKETTE !!!!! *Rires*

## Tu viens d'obtenir le grade de ceinture noire du Cercle , qu'est ce que cela représente pour toi ?

Beaucoup plus important que la ceinture noire fédérale . Je m'explique , lorsque j'ai passé la ceinture FFKAMA , personne ne pouvait juger exactement de la qualité de mes taos puisque personne ne connaissait nos formes Pour la ceinture du Cercle le challenge était beaucoup plus important , car ceux qui me jugeaient connaissaient parfaitement ces formes , ils me connaissaient aussi moi et ma façon de travailler . Je n'avais donc aucun droit à l'erreur . Ma préparation était peut être moins bonne que pour la ceinture FFKAMA qui était une formalité à accomplir et dont la motivation était d'ordre professionnel . Là ma motivation était plus intense , car c'était vraiment ma valeur profonde qui était jugée . J'ai passé la ceinture du Cercle pour moi , c'est une satisfaction personnelle .

## Kung Fu , mode de vie , quelle est ton opinion à ce sujet ?

Pour moi c'est tout à fait ça . Le kung fu permet une analyse de soi avec le temps qui fait que l'on arrive à vivre différemment . De relativiser les choses et de positiver sur la vie .Il est certain que ma vie serait certainement différente si je n'avais pas connu cet art martial .

## Y a t'il un sujet dont tu aurais aimé parler ?

Je vais parler un peu de mes petits , j'ai un groupe le mercredi que j'aime beaucoup , ils ont besoin de contact et d'affectif , je pense que c'est l'âge qui fait cela ils ont entre 10 et 12 ans . Ils sont tous différents . Ils me posent des tas de questions mais j'aime bien cette tranche d'âge car ils assimilent très vite ce qu'on leur apprend . Il y en a qui me font du charme , qui m'invitent au restaurant ( en parole bien sûr ) ..... J'ai un enfant ,Pierre Henri qui a progressé cette année d'une manière fulgurante , timide et réservé , il a pris de l'assurance , il est volontaire pour passer seul ses taos , c'est une grande satisfaction de voir de tels résultats . Tout le groupe a bien évolué malgré les problèmes de croissance dûs à cet âge .

## En conclusion si tu avais un conseil à donner à un élève débutant , quel serait t'il ?

Faire à fond ce qu'il entreprend . Plus tu travailleras , plus tu évolueras

## La feuille de thé

Je suis une boisson très ancienne , je n'ai pas de frontières , et des millions de personnes apprecient mes vertues . Telle est la définition que l'on pourrait donner au thé

Le thé est le nom que l'on donne universellement aux feuilles de l'arbre appelé " **camellia sinensis** " également connu sous le nom de camellia chinois

L'histoire du thé remonte a plusieurs siècles . L'arbre a thé est né en Chine où il vécut incognito jusqu'en 2737 avant notre ère Cette année là , l'Empereur chinois **Shen-Nung** s'assit un jour sous un arbre tout en faisant bouillir de l'eau afin de la purifier . Une feuille de "camellia sinensis" tomba dans l'eau frémissante et donna à l'Empereur sa première tasse de thé , il aima son gout et constata son effet euphorisant . Cet Empereur s'appelait aussi "**Laboureur divin**" car il enseigna aux hommes l'agriculture et la médecine , leur offrit donc aussi le thé .

Il existe également une autre légende sur l'origine du thé C'est celle d'un moine indien qui voyagea en Chine afin de prêcher le message de Buddha .Un jour il s'endormit pendant ses dévotions et quand il se reveilla il fut rempli de remords c' est pourquoi il coupa ses paupieres et les jeta au sol , les paupieres prirent racines et devinrent l'arbre a thé Le moine ramassa quelques feuilles , les fit infuser , but et se sentit rafraichit instantanément . Cette légende se retrouve aussi dans l'histoire de Shaolin .Dans celle ci le moine Indien était **DAMO** ou **BODIDHARMA** qui se retirapendant plusieurs années pour méditer dans la fameuse grotte et qui coupa ses paupières

*Suite et fin à la page 8*

Christine Mirallés Suite et fin

res pour ne pas s'endor-  
mir Il n'existe aucun fait réel qui puisse soutenir ces légendes mais l' on  
sait cependant qu'en Chine le thé poussait a l'état sauvage il y a environ  
5000 ans

Des le quatrième siècle la littérature chinoise fait référence au thé dans  
l'oeuvre de **Kuo P'o** . Au sixième siècle le thé se préparait en écrasant  
les feuilles que l'on mélangeait à du riz, des épices, des écorces d'orange,  
du lait, des oignons, ce qui donnait une sorte de gâteau .

## La plaque de thé

Une plaque d'une trentaine de centimètres sur vingt environ épaisse de 20  
à 25 millimètres a fait son apparition récemment sur le bureau du Lao She.

Ornée de motifs sculptés représentant un temple et de caractères chi-  
nois, au verso elle ressemble à une plaque de chocolat de par ses carrés  
bien dessinés . Elle intrigue les personnes qui la découvrent . Il s'agit  
d'une plaque de thé dont voici l'histoire .

Faisons pour cela un saut en Chine au XIX<sup>ém</sup> siècle . En 1842, s'achève  
la guerre de l'opium et les ports chinois s'ouvrent librement au commerce  
international . La compagnie anglaise des Indes Orientales jusqu'alors  
avait eu le monopole des frêts originaires de Chine , dont le thé .denrée  
légère et volumineuse qui avait conduit à construire de lourds bateaux à  
voile , ventrus appelés <<charettes à thé>>.

Dés 1845 , les américains affrèterent des bateaux rapides , les clippers ap-  
tes à ce transport . Raflant les nouvelles récoltes , et réalisant les plus gros  
profits grace à la rapidité de leurs voyages , New York/Canton , Canton/  
NewYork en moins de 6 mois . En 1849 , c'est directement à Londres  
qu'ils débarquent leur cargaison . C'est un affront à la marine de sa Gra-  
cieuse Majesté . Une loi du XIII<sup>ém</sup> siècle , toujours en vigueur à ce mo-



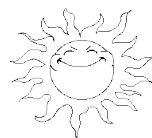
ment l'adite << tonnage law >> taxait la longueur d'un navire , sa largeur ,  
mais avait oublié son tirant d'eau d'où les << charettes à thé >>, au creux  
impressionnant et à la vitesse de gastéropode . Tant pis pour les taxes , on  
mit en chantier deux clippers fins et allongés , bâtis pour la course (copiés  
d'ailleurs sur les corsaires Français de la fin du XVIII<sup>ém</sup> siècle). Le volu-  
me des cales s'en ressentirent évidemment , mais la traversée s'effectuait  
en cent à cent quinze jours . C'est la raison pour laquelle le conditionne-  
ment du thé changea et qu'il fut compacté sous la forme de ces plaques ,  
ce qui permettait des quantités importantes dans un volume réduit .

Commencèrent alors de véritables régates qui durèrent jusqu'en 1878 ,  
époque à laquelle la vapeur s'imposa . De cette époque on garde d'ailleurs  
le souvenir du << Cutty Sark >> qui battit le record en quatre vingt jours .  
Il en résultat aussi un système de calcul compliqué du volume d'un char-  
gement de thé exprimé en tonne par cinquante pieds cubiques !!!!

Évidemment de nos jours , l'évolution des moyens modernes de transport  
et de conditionnement , rendent amusante l'histoire de cette plaque que  
l'on trouve de nos jours mais dont l'utilité est décorative .



## poésies

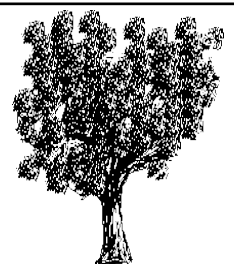


Si tu crées le silence  
A l'ombre de tes branches  
Émanant de ton coeur  
Des parfums de bonheur  
Qui guident ton combat  
Toujours bien plus bas  
Vers la source de vie  
Qui chante et qui rit .  
Thierry

### Les cinq éléments

L'arbre brûle d'un étrange FEU  
lorsqu'il se plonge dans la TERRE  
et sa tristesse lucide se transforme  
en sagesse quand son oeil de guer-  
rier se tourne vers le coeur

Thierry



## CEINTURES NOIRES 96



Christine  
MIRALLÉS



Frédéric  
ODRU



Gilbert  
VIDAL



Philippe  
FERRAND



Manuel  
BONET



Luc  
MIRALLÉS

Le samedi 11 mai 1996 , s'est déroulé l'examen de passage des grades de ceintures noires . Celui ci se déroulait dans l'école du pontet en présence du Président du Cercle , monsieur **Guy Cabrol** .

Le jury était composé de :

**Sifu N' Guyen Lao She Cabrol Jiao She Hassen Jiao She Espinos Jiao She Navarro**

Ces 6 candidat sont réussi l'examen et obtiennent donc le 10 èm CHI et porteront la ceinture noire du Cercle Thieu Lâm .Ils portent à douze le nombre des ceintures noires en activité dans le Cercle



### BARETTES

#### Le Pontet 20 au 24 mai 96

Semaine de grande effervescence dans l'école du Pontet avec les passages de barettes des 3 écoles du Vaucluse , Jonquières Cavaillon,Le Pontet . Chaque soirée était consacré à un grade . Le lundi les jaune barette , le mardi blanche 4 barettes ,le mercredi blanche 3 barettes le jeudi blanche 2 barettes et le vendredi blanche 1 barette . Les enfants eux passaient leur grade sur 2 mercredi . En tout plus de 200 élèves se présentaient dans la fameuse salle des "Anciens" avec des réussites , des échecs , et surtout beaucoup de trac . Mais c'est là le but du passage de grade , il n'évalue non pas le niveau technique du candidat , mais surtout sa capacité à contrôler ce trac et cette angoisse que l'on ressent à cette occasion .

Finalement le résultat de cet examen , seul l'élève en connait le véritable résultat .

Un gros travail aussi pour les juges qui notaient sans discontinuer de 18 h 30 jusqu'après minuit .

#### Vernaison 1 juin 96

Les élèves des écoles de la région Rhône Alpes s'étaient donné rendez vous dans le superbe gymnase de Vernaison , à l'initiative du Jiao She François Hassen pour le passage des barettes .Le Sifu N'Guyen était présent ainsi que le Lao She Cabrol qui venait contrôler la technique des écoles . A la notation , outre la présence des ceintures

noires de Villeurbanne ,Patricia Fanget , Serge Espinos et Jacky Sheid , deux ceintures noires du Pontet étaient venus leur prêter main forte , Luc Mirallés et Frédéric Odru ainsi que Amhed Ajzannay ceinture rouge de Villeurbanne .

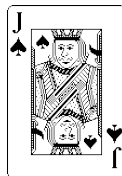
Là aussi des échecs et des réussites , avec chaque fois les appréciations des juges , l'analyse du Lao She et certaines mises au point du Sifu .

### INFO

La saison prochaine , le Tournoi Technique Enfants sera organisé à Vernaison .

Le Tournoi adulte se déroulera au Pontet à l'Espace Édouard Grégoire lieu de l'édition 95 .

Les dates seront communiquées au mois de septembre .



### JOUONS UN PEU-RÉPONSES

Jeu n°1 : Le baton ( mère de toutes les armes)

Jeu n°2 : "L'Art est dans l'oeil de celui qui le regarde"

jeu n° 3 : Grille fausse " impossible "

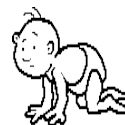
### Le journal des naissances

Les élèves du Cercle sont très "reproductifs " . Ils profitent lâchement du délai de parution du journal pour figurer dans le numéro suivant , en faisant des bébés .



#### VIKTOR ,

un nouveau rejeton du Thieu Lâm vient de faire son apparition à Tours . Né le 5 avril 96 avec 3,850 kg . Il est le fils de **Valérie** et de **Mirsad Hajder** , l'instructeur de Saint Pierre des Corps . Le journal présente ses félicitations aux deux parents et souhaite beaucoup de bonheur à cette petite famille .



#### LUCK,

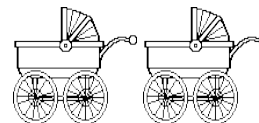
Avec pas mal de retard dû à sa parution très espacée , le journal présente ses félicitations à **Vincent Cano** et à sa compagne **Brigitte** pour la naissance de leur premier fils . Vincent est élève de 4ém année à Cavaillon .



#### GUILLAUME

Et voila le petit frère pour **Baptiste Cacciutollo** . Né le 13 mars 1996 en Avignon . Un bon rythme (de production) pour les parents que l'on félicite .

### LE CHAMPION



**Pas de détail** pour Amhed **EL KHASMI** et **Audrey** , Deux d'un coup !! garçon fille "s'il vous plait !! " .

**NAWEL** (la fille) et

**NAHEL** (le garçon )

sont nés le 21 janvier 1996 .

Double félicitations.....



**STAGE DE SABRE ÉCOLE DU PONTET**

Le samedi 25 et le dimanche 26 novembre 1995 se déroulaient dans l'école du Pontet un stage de sabre dirigé par le Laoshe.

Dix huit élèves étaient présents dont douze ceintures jaunes pour lesquels il s'agissait du premier contact avec cette arme, tandis que les ceintures rouges venaient perfectionner leurs connaissances. On pourra noter la présence de Philippe Ferrand accompagné de son fils Abel qui nous fit admirer son slip Batman.



Le samedi après midi fut consacré au maniement de l'arme, aux techniques de coupe aus enroulements et au vocabulaire spécifique du sabre. Pendant que les ceintures jaunes s'appliquaient difficilement à exécuter les différents exercices, Sélia, Manu et Philippe, coupaient du petit bois dans la salle rouge. Le travail se termina à 18 heures. Il reprit le dimanche matin à 9 heures.

Une fois la machine chauffée, nous avons pu commencer à étudier la forme Chu Chi Dao Shu, mais bien vite la faim se fit sentir et le travail fut arrêté afin de dresser la table. Les estomacs durent patienter 3/4 d'heures avant de se rassasier, la livraison ayant pris du retard. Une fois les batteries rechargées, nous pûmes poursuivre le travail et améliorer les techniques de base et les applications jusqu'à 16 heures, heure à laquelle se clotura le stage par la remise habituelle du diplôme de participation. Y. C

**STAGE TOURS**

Extrait du journal local "La Nouvelle République"

Stage de Kung-Fu avec le Maître

L'école de kung-fu Thieu-Lâm, de Saint-Pierre-des-Corps, accueillait ce week-end le Maître Person N'GUYEN pour son stage annuel. Un regard fixe, un corps robuste à la souplesse de félin lorsqu'il applique les techniques du Tigre, ou la légèreté de l'oiseau quand il fait la Grue Blanche, Person N'Guyen est un Dragon qui domine un art martial inspiré des postures animales. Le Maître a commencé à l'âge de 7 ans, au Vietnam, l'apprentissage du Thieu-Lâm, un style dont les traditions et la philosophie prennent racine au temple Shaolin, le berceau des moines soldats (ceux de la série TV "Kung-Fu"). Arrivé en France, il n'a de cesse de se perfectionner, et crée à Lyon en 1989 sa propre école. Depuis, plusieurs écoles portent ce nom, du fait de quelques élèves désireux de continuer la pratique dans des villes différentes, mais toujours après autorisation du Maître: "Le Cercle compte plus de 500 élèves maintenant, qui me suivent dans la voie du kung-fu traditionnel, basée sur le respect, la persévérance, et le taoïsme. L'esprit doit dominer le corps car nous avons tout en nous-même, à chacun de le trouver! Le combat de rue, ça ne m'intéresse pas." précise-t-il, avec un léger accent asiatique. Ainsi, la section de Saint-Pierre a-t-elle été créée en septembre 94 par Mirsad HAJDER, arrivé en Touraine pour raisons professionnelles. Pour sa 2ème année, 9 élèves, dont une fille, le suivent, mais il préfère la qualité à la quantité. Et à la fin du stage, les 6 débutants ont été ravis de recevoir leur ceinture blanche, première étape avant les examens qui auront lieu en juin, pour le passage de grade supérieur. A raison de 1 grade par an, il faudra 10 ans pour atteindre la ceinture noire. Le Maître aime à citer Lao Tseu, philosophe chinois du Vème siècle: "Celui qui vainc les hommes est fort. Celui qui se vainc lui-même est réellement puissant."

**STAGE DE CASSE**

6 et 7 avril 96 Le Pontet,

Encore un stage qui restera dans les mémoires, surtout dans la mémoire des mains et des plantes de pieds. Qui, dit casse dit durcissement et du durcissement il y en a eu. Frappes sur les bambous, frappes sur les murs, frappes dans le sable, frappes dans le gravier et enfin casse de tuiles avec les différentes parties de la main, paume, tranchant, poignet. Les pieds aussi endurèrent les courses et les sauts sur le gravier, certainement le moment le plus éprouvant pour chacun, certains petits malins grattant le gravier pour trouver la terre. Pour la casse proprement dite, des tuiles plates en terre cuite étaient empilées d'abord seules puis par deux. Ensuite la difficulté augmentait avec les tuiles Redland en béton réputées incassables. Pour certains ce fut effectivement le cas. Enfin le parpaing en béton de 10 cm fut proposé à tous ceux qui avaient cassé plus de 10 Redland.

Une formule de stage qui eut beaucoup de succès et qui sera certainement reconduite tous les ans. La casse ne l'oublions pas est au programme des passages de ceintures Noires.

**STAGE DE PREMIÈRE ANNÉE**

et 28 avril 96 le Pontet

Près de 40 stagiaires venus de Cavaillon, Jonquières et du Pontet ont participé durant 2 jours à ce stage réservé aux débutants. Le Lao She dirigeait ce stage et était assisté des assistants ayant en charge les 1ère années, les Si Sook Fred Odru et Christophe Ellien, mais aussi de "Nass" de Jonquières qui représentait son Jiao She. Xavier Lesiourd représentait lui l'école de Cavaillon, dont l'instructeur André Mercier nous rejoint le dimanche.

Perfectionnement et travail du rythme de Wu Bo Chuan étaient au programme, mais aussi et surtout le travail du négatif de ce tao qui permettait à chacun de mieux comprendre la réalité des gestes. La paterne de la grue Hok Kwen fut une découverte pour tous. Ce fut aussi l'occasion de visiter la salle des anciens dans laquelle se déroulent les passages de grades et que les débutants découvrent souvent à cette occasion. Un classique des stages du Pontet qui se trépète chaque année.

**STAGE D'ARBITRAGE**

Dimanche 12 mai 96, 9h00, école du Pontet;

Au lendemain de l'examen des ceintures noires, un groupe d'élèves, du niveau ceinture jaune ou étant sur le point de la passer se trouvaient réunis avec les arbitres confirmés pour un stage de formation aux techniques et aux règles d'arbitrage des Tournois techniques du Cercle. Ce stage était dirigé par le Sifu et le Lao She. Toute la matinée fut consacrée à l'explication du mode de notation. Ensuite, utilisant la vidéo, les stagiaires notèrent quelques taos filmés lors du dernier Tournoi. Les arbitres officiels servirent de référence. Chaque note était ensuite comparée et discutée. Un petit questionnaire fut distribuée afin d'évaluer les connaissances générales des futurs candidats. Ceux-ci auront la saison prochaine encore un ou deux stages de formation puis passeront l'examen qui leur permettra d'obtenir la carte d'arbitre officiel. Une matinée studieuse et intéressante ou tout le monde put découvrir les "nouvelles ceintures noires".

**STAGE DE TAI CHI CHUAN**

18 et 19 mai 96, école du Pontet.

Encore une rencontre imprévue au début de la saison. Le Maître Hong Hai YUAN, est venu nous faire découvrir toute la richesse martiale du Tai Chi Chuan. A l'heure ou le Tai Chi (tout court!), se développe anarchiquement, répondant en cela à une mode, englobant tout et n'importe quoi, Me YUAN à travers ses explications, sa technique et ses applications, démontra de manière indiscutable le fond de cet "Art Martial" et sa parfaite adaptation aux techniques de combat.

Nous reviendrons plus longuement sur ce stage exceptionnel et présenterons plus précisément Me YUAN dans le prochain numéro.

