

Cadre 32-1

SOMMAIRE

Éditorial	p.1	Séminaires d'été	p.5
Le Kung Fu : quelles origines ?	p.2 et 3	Séminaire d'été (suite)	p.6
Quelles origines (suite)	p.3	Expression libre (suite)	p.6
Rubrique santé	p.3	Yuan Honghaï le maître de Shanghai	p.7
Expression libre	p.4	Les échos	p.8

EDITORIAL

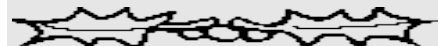
La nouvelle saison vient de commencer sous le signe de l'évolution et du changement . Changement avec l'adhésion du Cercle Thieulâm à la F.F.K.A.M.A .Cependant , le Cercle garde son indépendance et son autonomie sur le plan technique et sur le plan de sa formation .

Avant même cette adhésion , un contact plus profond avait été pris avec Yuan Hong Haï , membre de la direction technique de la Fédération , au cours d'un stage de tai Qi (voir pages intérieures) . Une collaboration prometteuse pour l'avenir , la section Kung Fu FFKAMA ayant pour objectif d'acquérir son indépendance vis à vis du Karaté et d'être autonome à plus ou moins long terme . Cette nouvelle donne entraine une reconnaissance du niveau technique de nos cadres et une équivalence de nos diplômes .

Une possibilité aussi de participer , si le principe convient à nos conceptions , aux divers championnats de France . A ce sujet , notre direction technique se déplacera le 11 janvier prochain à Montpellier où sont organisés les championnats de France Open . Ceci afin d'observer

ver les règles et l'organisation de cette compétition .

Une année chargée sur le plan des activités



avec surtout l'organisation du 4ém Tournoi National avec une grande nouveauté , le Tournoi Enfant qui prend son indépendance et est dissocié du Tournoi adultes . Ceci en raison de l'organisation de plus en plus lourde de cette compétition.

Apparition des catégories groupes et combinés enfants .

Le Tournoi adultes sera cette année encore organisé au **Pontet** , ville qui est partie prenante de cette manifestation et qui met à disposition une infrastructure adaptée .

Le Tournoi enfants se déroulera lui à **Vernaison** , et sera organisé par l'école Trung Hoa de **François Hassen**



TOURNOI ADULTES
Le Pontet
11-13 mai 97
Inscriptions avant le 15 avril 97

TOURNOI ENFANTS
Vernaison
4-6 juin 97
Inscriptions avant le 15 mai 97

Le journal souhaite un joyeux Noël et présente ses meilleurs voeux à tous les membres du Cercle ainsi qu'à leurs familles pour la nouvelle année .



HISTOIRE-LE KUNG-FU : QUELLES ORIGINES ?

C

omme on l'a vu précédemment c'est l'incendie du Temple de Shaolin du Fukien en 1768 qui aura été le facteur principal de la diffusion massive du kung-fu ...

Si au cours du 19ème siècle Shaolin n'a pas connu d'évènement majeur , le pouvoir Mandchou aura lui à mater , non sans mal , la Révolte des Taipings de 1851 à 1868 . Ces rebelles rompus aux arts martiaux et forts d'une armée de 500 000 hommes en 1853 , étaient des guerriers fanatisés et très redoutables . N'oublions pas que l'instigateur de cette révolte était un haut dignitaire de la Triade (la société secrète fondée selon la légende par les 5 survivants de l'incendie de 1736) et que le Shaolin du Fukien aura été un foyer de résistance anti-Mandchou où des civils ont été formés pour la première fois au wushu au sein d'un temple .

De 1898 à 1900 , la Révolte des Boxers dont le slogan était "Mort aux Mandchous et aux étrangers" fit une fois de plus trembler le pouvoir en place ainsi que les délégations étrangères dont la France faisait partie . Ces dernières , bien qu'armées de fusils , ne cachaient pas leur inquiétude face à des combattants fanatisés qui se croyaient invincibles munis de leurs sabres et leurs lances . Ils pratiquaient le kung-fu comme un art sacré et un de leurs chefs , TCHOU HONG-TENG S'unit avec les moines PENG MING et WANG LI-YEN ce qui leur valu jusqu'au contrôle entier de Pékin en 1900 .

1540-1996 SHAOLIN : LA MAIN COMME ARME DE GUERRE

4° ET DERNIERE PARTIE : LA RECONNAISSANCE MONDIALE

Ces deux épisodes de l'histoire de Chine eurent pour conséquence l'anéantissement des principales écoles de wushu . Chose compréhensible vu la menace que pouvaient représenter des milliers de pratiquants hostiles au pouvoir .

Mais bien vite , sous l'influence occidentale , la Chine va réorganiser l'art martial national en une culture athlétique nationale . Deux instituts sont alors fondés : l'Association Athlétique de la Connaissance Martiale à Shanghai en 1909 et l'Institut Central de l'Art National en 1927 . Ces derniers n'hésitèrent pas à réformer des styles traditionnels afin d'en faire une éducation physique : le wushu moderne était né ...

Revenons au Temple de Shaolin . Après avoir accueilli le général XU SHIYOU qui y étudia la boxe de 1913 à 1920 , le temple devint en 1928 le refuge d'un seigneur de la guerre , FANG CHUNG HSUEH , qui y avait établi son quartier général . Le Général FONG fit assiéger le Temple en l'encerclant habilement et après un combat acharné, le réfugié fut contraint de s'enfuir avec les moines . Rendu furieux par cette fuite , le Général mit le feu au Temple qui brûla pendant 45 jours , détruisant seize bâtiments,de nombreuses peintures, les archives bouddhiques et les textes des arts martiaux . Deux styles disparurent même , dont le Tai Ji Quan de Shaolin : le Taiji Shaolin Zonghe ("la synthèse du Monastère de Shaolin") du au bonze RUYING et qui datait de la fin de la Ming (1644) . Par bonheur la célèbre salle des fresques décrivant la pratique de l'art martial fut épargnée .

La proclamation de la République Populaire de Chine en 1949 entraîna un contrôle étroit des activités religieuses par le Parti Communiste . le Monastère ne put y échapper et les autorités politiques nommèrent le bonze DE CHAN ,aujourd'hui décédé , abbé du Monastère . Ce dernier était le dernier détenteur de la tradition et à partir de 1965 , assisté de SHI CHENG YUN , il s'attacha à reformer la communauté des moines maintes fois dispersée . Mais ses efforts se virent vite bafoués lors de la Révolution Culturelle qui débuta en 1966 . Les arts martiaux sont alors dénoncés comme une pratique féodale aux relents passésistes puisque rattachés aux philosophies traditionnelles . Certains maîtres dans les villes furent persécutés , exilés voire assassinés . Le Temple de Shaolin du Henan , quant à lui , fut profané et subit quelques dégradations de la part des Gardes Rouges (graffiti , planches clouées sur les fresques , etc...).

Après la disparition de Mao en 1976 , on recommença vraiment à étudier avec les derniers maîtres vivants . Deux ans plus tard , le Temple de Shaolin ouvrit ses portes au grand public... C'est alors que débuta le véritable engouement touristique pour le " Temple de la Petite Forêt" . En effet , 2 millions de visiteurs , chinois pour la plupart , se rendirent sur ce haut lieu du bouddhisme Chan en 1987 . Les autorités chinoises prirent alors conscience qu'elles avaient entre les mains de quoi attirer les devises étrangères et inaugurèrent en septembre 1988 un centre de Kung-Fu situé tout près du monastère avec hotels , restaurants et salles d'entraînement . Devenu le " Lourdes chinois " pour certains ou la " Mecque des arts martiaux " pour d'autres , l'esprit mercantile qui y règne choque un peu et les nombreuses échoppes qui bordent le chemin du Temple y sont sans doute pour quelque chose . Les démonstrations qu'effectuent les moines de Shaolin déroutent aussi quelques fois . En effet , à Shaolin , il existe une équipe de wushu moderne destinée à attirer l'oeil des profanes lors d'exhibitions publiques . La multitude d'écoles des alentours du monastère ajoute aussi à la confusion : leurs membres , au cours de spectacles , n'hésitent pas à revêtir l'habit de moine , accédant ainsi à la légende . Quoiqu'il en soit , l'enseignement que nous a dispensé SHI DE YU lors de sa venue en France est sans ambiguïté : entré au Temple en 1970 , il y a reçu un enseignement 100 pour 100 traditionnel et a déclaré lors d'un entretien pour un magazine français qu'il considérait le wushu moderne comme de la danse .

Bien que le 20ème siècle n'est pas été riche en apport technique à Shaolin , citons tout de même SHI ZHENG YU qui vécut de 1893 à 1988 . Il eut pour disciple les moines SU XIANG , SU XI (le maître de SHI DE YU) , SU YUN et DE GEN . Il disait que l'on "doit étudier l'art martial avec un coeur droit pour la grandeur du pays , protéger le peuple et enfin d'être en bonne santé afin de parvenir à la longévité". Mais le moine le plus célèbre d'après-guerre reste HAI DENG FA SHI . Il choisit les ordres à la suite d'une déception sentimentale et entra au Monastère en 1936 . Il y aurait accompli son plus grand exploit : rester sept jours et sept nuits en contemplation . Ses spécialités étaient la boxe de la fleur de prunier , la boxe des arhats , le duel à l'épée et à la lance , le "gong fu" de la souplesse , et l'exercice qui le rendit célèbre ,"la méditation Chan sur deux doigts"(les pieds au mur en équilibre sur les extré-

mités de l'index et du majeur) . Il fut réduit à la clandestinité en 1966 pendant la Révolution Culturelle pour finir exploité par ses élèves qui truquèrent des photos pour le faire accomplir des prouesses rendues impossibles par son âge et exhibé aux touristes par les autorités. Il est décédé dans un petit temple dans sa région natale en 1989 .

A partir du 17ème siècle , notoriété grandissante aidant , beaucoup n'ont pas hésité à qualifier leur propre style du Monastère de "Shaolin" pour le prestige . Le terme "Shaolin Quan" censé désigné la méthode originelle (ou ce qui en subsiste) du Monastère, date en fait de 1980 et comprend les formes des petites et grandes boxe Hong , les poings canons de Shaolin , la boxe Tong Bei et la boxe des sept étoiles(Qi Xing Tanglang Quan) qui reposent sur les principes suivants : boxer sur une ligne droite(comme la plupart des styles du Nord) , affronter l'adversaire dans un espace réduit ("la place où un boeuf s'allonge" selon un dicton) , frapper de façon que l'adversaire ne perçoive pas la technique , utiliser la force adverse et enchaîner les techniques d'un seul souffle . Il y a aujourd'hui 140 taos répartis en 18 styles à Shaolin ! Et pour compliquer encore un peu les choses signalons que dans les environs du Monastère on trouve aussi des écoles se nommant Shaolin Quan . Les plus sérieuses proviennent effectivement du Temple et remontent parfois à plusieurs siècles . Parmi elles citent le Shao lin Quan de la famille JIA , le Shaolinluohan Quan de ZHU TIANXI (20 ème siècle) et le Shaolinchan Men de WANG ZIREN (né en 1890) .

Au cours de ses presque 1500 ans d'histoire , le Monastère de Shaolin n'a jamais laissé indifférent les Empereurs successifs de l'Empire du Milieu . Il a été tantôt doté de terres et de privilèges uniques , tantôt dévasté . A défaut de pouvoir s'en faire un allié précieux certains dirigeants ont préféré détruire ce qui représentait alors une menace . A l'ère du nucléaire , l'art du poing ne représente bien sûr plus aucune menace militaire . Mais l'intérêt du monde entier pour ce temple isolé , reconnu comme le berceau des arts martiaux , a réveillé les instincts commerciaux des dirigeants chinois qui ont trouvé un atout économique pour une des régions les plus pauvres de Chine . Espérons que cela aidera à perpétuer la boxe de Shaolin et de permettre à la légende de continuer sans se ternir ...

Dans le numéro 10 SHAOLIN SSU CHUAN : LE POING DU TEMPLE DE SHAOLIN

RUBRIQUE ENTRETIEN ET SANTÉ

Le mal de dos est le mal de la société moderne , plus que tout autre , un pratiquant de kung fu est à même de corriger et d'améliorer cet état de fait . Voici le début de quelques conseils visant à soulager les maux divers du monde d'aujourd'hui ;

EXERCICE DES REINS

Cet exercice stimule les glandes surrénales et les reins, situés directement dans le bas du dos. Des douleurs dans le bas du dos traduisent souvent une faiblesse des reins. Celle-ci résulte de deux causes principales: l'absorption d'une trop grande quantité de liquides et le fait de demeurer debout trop longtemps. Grace à cet exercice, un flux énergétique bénéfique et curatif, circule dans les reins et les surrénales. Il soulage en outre, les douleurs dans le bas du dos, tout en fortifiant les yeux, qui sont reliés aux reins. Par suite d'une meilleure élimination des toxines par les reins, vous retrouverez un teint éclatant. Par sa capacité à fournir de l'énergie au système glandulaire, l'exercice des reins stimule la libido.

Cet exercice se pratique en position debout. ou étendu sur le ventre.

1. Frottez vigoureusement les mains pour activer la circulation énergétique dans les paumes et les doigts.
2. Placez les paumes sur le bas du dos et penchez légèrement le tronc vers l'avant. Sentez l'énergie et la chaleur des mains se transmettre au dos et aux reins.
3. Massez le bas du dos d'abord de haut en bas, puis en décrivant un mouvement circulaire. (cf. fig a.)
4. Fermez les poings et martelez délicatement le bas du dos avec la face dorsale des mains pendant quelques secondes(cf fig b)
5. Répéter ces deux mouvements 3 fois.
6. Pratiquez cet exercice le matin ou chaque fois que vous ressentez des douleurs dans le bas du dos.



TAÏ QI Le Maître de SHANGAÏ



YUAN HONG GHAI

袁 洪 海

Né en 1954 , Yuan Hong Hai , est arrivé en France en 1987 .

Ancien responsable du Wushu à l'université de Shangai .

Professeur diplômé d'éducation physique et de l'équipe de wushu de l'Université de Fudan il est aussi maître nageur a fait l'Opéra de Pékin et donne des cours de calligraphie . Entraîneur de l'équipe de France de Wushu FFKAMA technique et combat . Entraîneur actuel de l'équipe de France de Tai Chi

. Conseiller technique de l'association DRAGON . D'une très grande simplicité et d'une grande gentillesse , c'est un pédagogue hors pair .

Il possède une très grande culture de l'art martial , c'est une véritable encyclopédie technique à lui tout seul .Il enseigne le Shaolin Quan (Boxe de Shaolin) , le Nan Quan (Boxe du Sud) , le Chang Quan (Boxe longue) le Ying Quan (Boxe de l'aigle) mais aussi le Tai Chi Chen , Yang , Sun et Wu , ainsi que le Qi gong. Il est aussi expert dans le maniement des 18 armes traditionnelles chinoises .Ancien élève de l'opéra de Pékin

C'est son grand père qui donne à Hong Hai l'envie de pratiquer l'art martial , en effet , celui ci pratiquant de Tai Chi l'emmene tous les matins dans les parcs où il va s'entraîner . C'est lors de ces sorties que Hong Hai découvre un maître de Shaolin , Huang Yin qui entraîne un groupe d'élèves . Devant son intérêt , son grand père le présente à ce maître , il devient son élève et s'entraîne tous les matins pendant 2 heures avant d'aller à l'école . Au bout d'un an devant ses progrès il devient l'assistant de Huang Yin et commence à entraîner un groupe de débutants , certains plus jeunes d'autres plus âgés que lui , mais arrive la révolution culturelle (1966/1976) , le maître Huang Yin victime d'une campagne de dénigrement , cesse d'enseigner et la plupart des élèves se disperse . Certains dont Hong Hai continuent à venir au parc .

En 1972 Hong Hai doit partir vivre à la campagne selon la politique ne vigneur qui veut développer la classe paysanne . Durant trois années il va passer ses journées à la culture du riz , journées longues et épuisantes et sous alimentation . Il s'astreint cependant après son harassant travail à s'entraîner quotidiennement au Kung Fu afin de ne pas céder au découragement et surtout de préserver sa santé . À cette époque il donne des cours de chinois aux paysans , afin de subsister .

En 1975 il peut enfin rentrer chez lui , grace au Kung Fu car les universités ayant rouvert leurs portes , des concours de sélection sont organisés dans toutes les régions . Hong Hai se présente aux examens d'arts martiaux et franchit avec succès toutes les étapes de la sélection Il est recruté par l'institut des sports de Shangai sa ville natale . Lorsqu'il essaye de le retrouver , il apprend la mort de son maître en 1974 À l'université il va étudier durant trois années dans la section Wushu sous la direction de Wang Pei Kun élève de Cao Long Yun . Il va étudier aussi d'autres sports comme l'athlétisme , mais aussi la psychologie , l'anatomie , l'acupunctureEn 1978 il est diplômé et nommé professeur à la célèbre université de Fudan où il fonde la section Wushu .Le premier contact de Hong Hai avec la France se fera par l'intermédiaire de la coopération culturelle dans le cadre de l'association de Police à Paris . Au cours de son séjour , il découvre le grand intérêt des Français pour le Kung Fu . Roger Itier et Tony Dehas en font partie . Ce sont eux qui seront à l'origine des on retour . L'AFWS est crée dans ce but et concrétise de manière officielle son séjour en France . Il a depuis appris le Français (en un an !!!!!) participé à la progression de l'association DRAGON et apporté ses compétences à la FFKAMA entraînant successivement les équipes de Fran-

ce Combat , Techniques et maintenant Tai Qi .

Le Pontet 18 mai 1996 .

Nous avons donc eu le privilège de rencontrer maître Yuan dans notre école du Pontet pour un stage de Tai Qi du style Yang . Ce contact fut établi grace à notre ami Joël Choix, professeur de Kung Fu à Manosque , ami et élève de Hong Hai depuis 8 ans .

Le matin dès son arrivée , j' eu le privilège de travailler en compagnie de Joël sur la forme de l'épée de Tai Qi et de ressentir tout de suite la grande connaissance de ce maître . Se référant pour chaque mouvement à la théorie des armes , nous apprenions les nuances et les variations de l'épée par rapport au sabre . A midi nous partions manger chez nos amis du restaurant Shangai . Hong Hai pût discuter du pays avec Sian lui aussi, originaire de Shangai (le monde est petit)

Vint enfin l'après midi Dès le premier instant , le ton était donné , les premières paroles de Hong Hai furent de demander aux élèves de remercier leur maître qui leur permettait dans le soucis de les faire progresser de participer à ces deux journées . Par ces quelques mots le courant passa immédiatement . Au programme le Tai Qi Quan style Yang , en effet , nous désirions travailler sur le style Chen , mais Hong Hai préféra commencer par le Yang , la plupart des stagiaires découvrant le tai Qi . Ce fut donc sur la Boxe de l'ombre plus précisément sur la forme courte de Pékin en 24 mouvements que le stage s'articula Et là grande surprise , contrairement à la plupart de certains experts de tai Qi , Hong Hai plaça immédiatement le travail sur le plan martial , avec les applications de chaque mouvement . En effet pour lui , l'interne et l'externe forment un tout et l'on ne peut dissocier l'un de l'autre . Si l'on veut vraiment approcher l'essence de l'art martial Chinois , il faut travailler sur les deux plans .

Une grande partie du travail reposa donc sur le travail des poussées ,(Thui Shou ,) Manu en garde un bon souvenir !!! et sur les enchaînements de base de la forme . Le samedi soir , nous eumes la visite du Sifu N'Guyen avec lequel le courant passa immédiatement (moto oblige !!!!!!!!!!!!!) au cours d'une soirée où bien sûr il fût question d'art martial et d'où il ressortit une même vision de celui ci . La fin du stage arriva très vite , avec des participants ravis et comblés

Rendez vous fût pris pour continuer sur le travail qui venait d'être ébauché .

Composant «Image P4R4»

Type «PICT»

Honghai posture

Pour la 3^{ème} année consécutive, les deux séminaires d'été se sont déroulés dans l'école France Thieu Lâm à Villeurbanne. Ces deux semaines étaient animés par le Sifu et par son disciple le Lao She.

Au programme, du Qi Gong avec les exercices du Liang Gong Shibafa et la forme de la petite énergie Vantan. Mais aussi la découverte du style de la grue blanche pour tous les stagiaires ainsi que du Choy Li Fut, du baton et du sabre.

Cette année, de nombreux anciens étaient présents au mois de juillet, trois ceintures noires, 2 ceintures rouges et 3 ceintures jaunes et 7 ceintures blanches en juillet.

Une ceinture noire, 3 ceintures jaunes et 15 ceintures blanches en août.

Les participants s'expriment dans cette édition spéciale et vous relatent leurs expériences et leurs sensations.

Où il est question d'une arrivée !!

Combien de mois sont passés dans l'attente de ce jour, le 1^{er} juillet, des mois pendant lesquels c'est le rêve d'y être. Et quand le jour approche c'est l'appréhension ! celle de ne pas être à la hauteur, celle de découvrir des choses mystérieuses qui changeront votre vie !!! celle de découvrir des individus, ceux que l'on attend de connaître, ceux dont on attend l'enseignement comme une porte et ceux que l'on ne s'attendait pas à connaître. Quelque chose comme une bulle dans la tête, qui va devenir tout à coup une réalité dans le corps, dans le coeur et l'esprit !

C'est un choc, ami lecteur !

Où il est question d'un entraînement !

Je ne vous parlerai pas des courbatures et des bobos, car un Sifu et un Laoshe de ma connaissance vous diront que tout est vraiment très "cool" et très reposant !!! Passons donc ces détails basements matériels... Par contre, ami lecteur, sachez, si vous envisagez de suivre prochainement l'un de ces stages que vous vous préparez à frôler la débilité profonde Mais oui, de mouvement en mouvement, de coups de poings en coups de pieds, d'applications en applications, de ligne droite en ligne courbe, votre pauvre petit mental va nager dans le surmenage, les trous noirs et les instants d'absences totales que je qualifierai comme de l'hébétéude propre à l'occidental moyen.

Quand au corps, c'est la voie royale pour le dépassement, la compréhension qui vous rentre par toutes les pores de la peau, dans les viscères et dans le sang Une sorte d'entendement qui vient vous coloniser chaque cellule de votre être, de minute en mi-

nute.

Cela fait bizarre, mais on s'y fait.....il y a quelque chose d'une vérité là dedans....A partir de là....plus de mots....plus de narration....désolée....l'auteur a gardé quelques traces !!!! Aaarrrrggggg???.!!! de cette expérience

Où il est question de relations humaines

Ami lecteur ! inscrivez vous pour l'année prochaine, venez découvrir nos femmes à deux troncs, nos gourous barbus du dimanche, nos ronfleurs venus d'un autre monde, nos cuisines exotiques, nos jeux de ballons qui ne sont jamais souples nos serpents à sonnettes embués de pastis, les fées clochettes qui veilleront sur votre sommeil et l'aventure des joutes verbales. Inscrivez vous amis lecteurs, peut être aurez vous alors la chance que l'on vous raconte les péripéties de ceux qui ont connus juillet 96 et qui s'en souviendront !!!!!!!

Naima (Cavaillon)

Tout comme je l'espérais, ce séminaire m'a enthousiasmée. Ce fût une semaine très enrichissante au cours de laquelle j'ai énormément appris. Je suis revenue comblée de joie par l'enseignement que nous ont transmis notre Sifu et notre Laoshe durant ces quelques jours. Je garde encore les bienfaits de ce séminaire, je les en re-

mercie, et leur adresse ma plus sincère reconnaissance.

Élodie (Le Pontet)

Un été pas comme les autres

C'était ma première participation au séminaire d'été et cette semaine d'août a été au delà de mes espérances. Tout a commencé dimanche soir par un énorme repas chinois apprécié de tous, enfin pas tout à fait, il y eut une exception avec Philippe le Tourangeau.....Les choses sérieuses commencèrent dès 6 heures le lendemain

matin !! Entraînement dans le parc de 8 h heures à 12 heures, puis repos jusqu'à 16 heures, heure de la reprise avec Choy Li Fut au programme. Malgré ce rythme effréné et des nuits relativement courtes (causes multiples, jeux, somnambulisme de certains, cauchemards pour d'autres et les blagues de Christophe de Tours, et téeéé....ça louche pas) les 18 coolies que nous étions donnèrent le meilleur d'eux mêmes. Certes la fatigue se lisait

quelque peu sur nos visages à la fin de la semaine. Mais on a réussi à trouver les forces nécessaires pour finir cette semaine extraordinaire par un petit combat général, suivi d'un bon repas arrosé de Mei Kwei Lung (ce qui n'était pas pour déplaire à Élodie !!!). Je crois que l'on aurait tous aimé rester encore un peu dans l'ambiance magique de la grande famille du Cercle Thieu Lâm. Pour finir, je voudrais remercier la Sifu et le Laoshe de nous avoir donné de leur temps et de leur coeur. Mais aussi les écoles de Villeurbanne, Cavaillon, Tours, Jonquières et Le Pontet pour leur chaleureuse participation. Vivement l'été prochain !!!!!

Sylvia (Le Pontet)

Salut à tous.....

C'est la tête pleine de souvenirs magnifiques que je viens vous faire part de cette fantastique expérience vécue pendant ce séminaire 96. À l'arrivée, nous sommes tous un peu fébriles après un long voyage. Certains découvrent l'école, d'autres la redécouvrent, mais ensuite le Sifu nous met à l'aise, grâce à la chaleur avec laquelle il nous fait visiter son école, ici les vestiaires, les douches, l'endroit où nous allons manger, dormir, nous en-

trainer pendant une semaine. Après avoir placé nos affaires, on se rejoint tous et la découverte commence. Il y a bien sûr des élèves que l'on ne connaît pas, on se communique nos prénoms, nos écoles respectives. C'est une expérience des plus inattendues car on vient passer une semaine pour apprendre de nouveaux taos et l'on s'aperçoit que l'on découvre bien d'autres choses que des exercices de kung fu, car l'amitié est au rendez vous. On découvre bien sûr des élèves des autres écoles, mais on découvre aussi les élèves avec lesquels on travaille toute l'année, on croyait les connaître, on se faisait des idées sur tous et là, on s'aperçoit de la vraie valeur de chacun, c'est très enrichissant. Et puis bien sûr, il y a le Sifu et le Laoshe, eux on les connaît tous, plus ou moins bien sur le côté martial, mais autour du feu, autour de la table, à l'heure de l'apéritif, on découvre Michel, on découvre Jean Paul et là on n'est pas déçus croyez moi. Il n'est pas possible de décrire ce que l'on peut vivre dans ce moment privilégié, un soir après une partie de cartes acharnée assis en bout de table, le Sifu s'est mis à nous parler de lui, de sa vie, de ses convictions, j'aurais voulu fixer ce moment pour l'éternité sur une pellicule mais je n'ai pas osé tellement l'ambiance était magique, comment vous décrire

cette scène , nous tous autour de cette grande table , immobiles , osant à peine respirer Non désolé pour vous les malchanceux qui n'étiez pas là , ces moments sont gravés dans le coeur des séminaristes , mais nous ne pouvons pas vous les faire partager . Au fil des jours , malgré un travail intense on se découvre une énergie inattendue , surtout que le soir la fête dure jusqu'à une heure avancée , le matin , toujours debout la première une petite fée nous prépare café , lait et thé pendant que les garçons préparent la table. Le petit déjeuner était toujours copieux , et puis quelle joie de déjeuner en écoutant les longues histoires que nous racontait Sélia , toujours alerte dès le saut du lit .(petit clin d'oeil aus séminaristes)

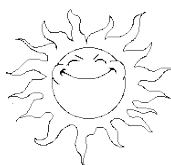
Et puis arrive le dernier jour , le dernier entrainement , la dernière fête , la remise des diplômes , que le Sifu voudrait conviviale mais qui se reytroiuve solennelle tellement les élèves sont émus .

Nous étions tous unanimes à dire que le temps passe trop vite et aurions tous remis ça , sans hésitation, pour une autre semaine . Je termine en m'adressant à tous ceux qui à travers mes écrits peuvent comprendre le valeur d'un tel moment au niveau martial et humain . Je leur dirai à nouveau que le temps passe vite et qu'ils feraient bien de se préparer dès aujourd'hui car les places sont limitées et le jour où tout le monde aura compris la nécessité d'un tel stage , vu que les anciens séminaristes sont prioritaires il y aura des pleurs et des regrets .
Jean Luc (Le Pontet)

C'était trop court ! en effet les 5 jours de stage au sein de l'école de Villeurbanne passèrent très vite , mais il m'est très difficile de résumer ce séminaire en quelque mots . Il fût intense , nous avons beaucoup appris tant sur le plan technique que sur le plan mental car la vie en communauté permet de dévoiler des aspects inconnus de certaines personnes et donc de mieux les connaitre .En espérant que cette semaine ne soit pas la dernière , je remercie tous ceux qui de par leur travail et leur volonté ont permis le bon déroulement de ce séminaire .

David (Le Pontet)

Au cours de ce séminaire la joie et la bonne humeur étaient présentes .
Comme à l'accoutumée



, un flot de connaissances , qu'elles soient techniques ou spirituelles nous fut offert par le Sifu N'Guyen et le Laoshe Cabrol . Mais le plus important et c'est un peu le message que je voudrais faire passer ici , c'est que l' amitié et les liens qui sont créés lors de tels événements sont nécessaires et permettent à une famille comme le Cercle Thieulâm d'évoluer et d'avancer d'un pas sûr vers un avenir qui de nos jours parait plus qu'incertain

Jean Pierre (Le Pontet)

Sous forme de poésies , Thierry prend des risques et parle du Sifu et du Laoshe .



Le Sifu au coeur d'enfant
Est celui qui nous tend
Avec amour le sens du temps
C'est au coeur de l'action
Qu'il vit la compassion
Et joue avec passion

L'oeil rigolard
Mais pas sifou
Un brin fétard
Mais pas ripoux
Se lève tard
C'est vrai qu'il bôut



Suite de la page 4

Il ne reste qu'un problème, que se passe-t-il pour celui qui ne sera pas élu à la présidentielle, qui n'aura pas son Bac, qui ne gagnera pas le gros lot au loto, qui ne gagnera pas le Tour de France. Ceux qui courent pour la victoire savent au fond d'eux-mêmes quelles sont leurs chances de succès, ou alors, les découvrent en chemin, certains meme, courent en sachant qu'ils ne seront jamais les premiers, mais s'épanouissent, gagnent leur vie, ont une vie sociale riche, des amis, une famille et voient leur bonhomme de chemin avec beaucoup de bonheur... et parfois se mettent à rêver à nouveau et se disent « et si c'était possible d'aller plus loin », et plutôt que de se perdre dans des exécutoires malsains et répandus de nos jours, accomplissent chaque jour leurs tâches avec l'excellence de celui qui poursuit un noble objectif.

La pénurie de l'espoir est sans doute ce dont nous souffrons aujourd'hui le plus. Il n'ait qu'à preter un peu l'oreille et ouvrir les yeux autour de nous pour s'en apercevoir. Le désespoir attire les gens vers le bas, et les conduit aux instincts les moins bons de l'homme. **Les arts martiaux** n'offrent pas une solution globale à tout et à tous, mais ils font partie des milliers de solutions qui existent. Ils ont cela de merveilleux qu'ils offrent à tout à chacun, d'essayer, de se tester, sans prendre de risques aussi importants que celui qui veut démarrer une entreprise traditionnelle.

Ils ne demandent pas d'où l'on vient, ce que l'on a fait dans le passé, les diplomes qu'on a eus ou qu'on a pas eus, l'age, le sexe, ou la religion, ils offrent simplement une possibilité de s'exprimer en fonction de ses aspirations. Ils ont cela d'extraordinaire que leur développement repose sur un concept de travail où vous ne pouvez réussir qu'à condition de faire réussir les autres. Alors évaluez vos objectifs, évaluez les risques, soyez conscient que « tout le monde ne va pas atteindre le plus haut niveau », sachez aussi que celui qui gagne n'est pas celui qui est le plus rapide, le plus intelligent, ou celui qui a le plus grand bagage, mais celui qui gagne est avant tout celui qui croit qu'il en est capable. **G.VIDAL**

LA PAROLE ET LE SILENCE DANS L'ART MARTIAL

En tant qu'étudiant dans les arts martiaux chinois depuis 9 ans, j'ai constaté durant mon parcours de formation une des maladies particulières de l'élève débutant voire confirmé qui est de tomber dans le piège subtil de "**penser, parler, critiquer**", nombreux sont ceux qui s'y laissent prendre sans même s'en rendre compte...

Lorsque quelqu'un veut exprimer sa vérité, il a tendance à s'investir sur le ou les faits. Sa pensée est si intense qu'elle entraîne sa parole qui a un retour sur sa pensée et entraîne à la longue cette personne à se persuader elle-même d'une réalité subjective et confuse. Même s'il est naturel de réfléchir et de penser, penser pour en parler ne donnera malheureusement pas plus de résultat que les discours sur la chance ne donneront les numéros gagnants du loto. Ce bavardage interne est stérile, il diminue notre attention et réduit notre énergie et nos performances techniques et physiques. Pour mettre fin à ce dialogue intérieur, il nous faut agir par introspection et auto-observation. Le but est de persévérer pour ÊTRE, et non pas de convaincre ou de se convaincre en bavardant, que l'on "EST". C'est pourquoi, il est important de rester silencieux dès que l'on pénètre dans la salle de cours d'un Kwoon (école), car la parole entraîne un relâchement et satisfait l'égo de nos individualités. Il y a peu de temps, j'ai fait la rencontre de deux hommes : l'un parlait peu ou pas du tout, mais avait une grande écoute. L'autre parlait et m'infligea au visage sa pensée, "ce n'est pas beau de critiquer". Cependant qu'est-ce qui prouve que le silence d'un homme lui octroie une plus grande vertu ? Rien. Pas plus pour celui qui a de belles paroles alors que ce dernier a sans doute oublié qu'il lui est arrivé, parfois, de jouer dans la même cour que moi. Ces deux hommes m'ont permis une prise de recul sur mon comportement alors que je me croyais vacciné des effets pervers du cerveau supérieur. Il faut de temps en temps s'asseoir sur son orgueil pour en faire un tremplin et cesser de régresser. Depuis le début de ce texte, je ne cesse moi-même de conseiller, de juger, de parler en vous suggérant de faire le contraire. Qu'est-ce qui me pousse donc à faire ça ? "La vanité" me répondrait un Sifu (maître). La vanité est une maladie dont il faut se soigner en cessant de parler, de critiquer et de juger les autres. Notre état d'esprit est fait de fausses croyances et de réflexes conditionnés qui ne nous permettent pas d'exprimer la vraie pensée ; celle de l'instant présent. Tout ceci peut vous sembler peu utile dans la vie courante, ce qui montre le pénible constat que l'homme n'accorde que peu d'intérêt à la connaissance, l'observation et la maîtrise de soi, et pourtant, cette recherche est élémentaire. (mon cher Watson.) Elle permet de prendre conscience que le silence intérieur nous ouvre d'immenses possibilités dans les arts martiaux et dans la vie. alors qui a raison de la parole ou du silence ? Je répondrai à cette question par une petite histoire extraite des chroniques de Mr Henri Plée (Pionnier en arts martiaux en Occident).

"Un juge manquant dans un tribunal, on demanda à un Maître de sagesse célèbre de le remplacer. Ce maître accepta. Le plaignant s'avansa et expliqua sa vérité, des sanglots dans la voix. Le maître s'exclama : "il a raison". Puis, l'accusé s'avança et donna sa vérité, en pleurant à chaudes larmes. Le maître s'exclama à nouveau : "il a raison". Le greffier du tribunal se pencha alors vers lui et dit à voix basse : "mais Maître, tous deux ne peuvent pas avoir raison !" et le maître de sagesse lui répondit : "vous avez raison" Puis il partit.

Gilbert - Le Pontet

EN UTILISANT LE KUNG FU COMME UN OUTIL DE RESSOURCES HUMAINES, EST-CE QUE TOUT LE MONDE PEUT REUSSIR SA VIE ?

Qui n'a jamais entendu poser cette question, ou qui n'a jamais posé cette question ? Un jour ou l'autre elle a fait partie d'une conversation entre « l'optimiste », et le « pessimiste » et ces deux là se rencontrent partout.

Exemple: Est- ce que tous ceux qui voudront se présenter aux

LA PENSEE DU MOIS (PROVERBE CHINOIS)...

**IL SE CACHE DANS LA LANGUE
UN DRAGON QUI NE REPAND PAS DE SANG
MAIS QUI POURTANT, ASSASSINE.**

présidentielles dans sept ans ont une chance d'être élus ? Est- ce que tous ceux qui démarrent à la maternelle ont une chance d'avoir leur baccalauréat ? Est- ce que tous ceux qui jouent au loto ont une chance de gagner le gros lot ? Est-ce que tous ceux qui courent dans le peloton peuvent gagner une étape du Tour de France ?

On pourrait poser cette question au sujet de chaque chose que l'on veut faire ou entreprendre dans la vie... et on ne ferait plus rien. Parce que ce n'est pas la bonne question. En effet s'il est vrai que « tout le monde » ne réussira pas, il devient plus difficile de dire lequel réussira et lequel échouera à l'avance, à moins d'avoir des dons de voyance ou d'exercer une décision arbitraire et autoritaire.

La question essentielle n'est donc pas « **est-ce que tout le monde peut réussir** ? ». La réponse ne doit surtout pas venir de la « société », celle qui pense pour les autres. La question essentielle est « **est-ce que je peux réussir** ? ».

Quels sont mes atouts, mes chances, mes risques, qu'est-ce que je peux perdre, qu'est-ce que je peux gagner ? Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? Telles sont les vraies questions.

Si sous prétexte que tout le monde n'obtient pas le Baccalauréat, ne réussit pas son mariage, ne gagne pas la coupe du monde, ne réussit pas à élever ses enfants, on nommait un comité pour dire ceux qui peuvent s'engager et ceux qui doivent s'abstenir, le monde deviendrait terne, sombre, et s'éteindrait vite.

Imaginons des parents dire à leur fils « ne te marie pas, ce n'est pas la peine selon les statistiques, il y a une chance sur deux pour que ton mariage ne tienne pas ou alors... va habiter en province, les statistiques sur le divorce sont là-bas un peu plus basses ».

Imaginons un directeur sportif dire « bon alors les gars, tout le monde ne peut pas gagner, ne vous faites pas d'illusions, ne revez pas trop de victoires, de coupes, défoncer-vous mais n'y croyez pas trop. Maintenant à vous de jouer ».

Imaginons l'institutrice de maternelle qui accueillerait ses nouveaux élèves en leur disant « il me faut vous dire la vérité, vous n'irez pas tous jusqu'au Baccalauréat, certains d'entre vous seront délinquants, d'autres abandonneront leurs études, deviendront des exclus et parmi ceux qui auront le Bac, vous vous retrouverez sans doute dans une société qui n'aura pas d'emplois à vous proposer... La vie est un long combat, il y a peu de chance que vous tiriez votre épingle du jeu ».

Imaginons que l'homme n'ait plus l'espérance de voir sa condition évoluer, sa situation s'améliorer, dans quel monde vivrions-nous ?

Personne ne chercherait à se dépasser, à se surpasser, à s'élever, à créer, à innover, à explorer, à découvrir, à gagner, à réussir et pourtant, les moments qui nous procurent le plus de bonheur dans une vie ne sont-ils pas ces instants où, après un long suspense, le randonneur atteint le sommet, les bras levés au ciel en signe de victoire.

Ces instants de joie et de fierté lorsque sa progéniture reçoit son diplôme après des années d'efforts, de doutes et de découragements, ces instants qui suivent la naissance d'un enfant et qui célèbrent la continuité de la grande famille humaine. Ces instants où ayant réalisé un objectif on ne se souvient plus de la difficulté du chemin parcouru, mais où l'on découvre la satisfaction de quelque chose qu'on a mené à bien, et l'étendue de ce qu'il nous est encore possible de faire.

CARPENTRAS



ATTENTION !!! le nouveau satellite Thieu Lam est arrivé . C'est parti et bien parti pour l'école de la M.J.C de Carpentras , Née le 17 septembre 96 , sous la direction de la Jiao she Christine Mirallés , ceinture noire du Cercle . Déjà une vingtaine d'élève après seulement quelques séances . Beaucoup de visites des anciens pour ces nouveaux élèves .

Amhed (le papa des jumelles) assiste Christine dans ses cours . Déjà deux démonstrations à l'actif de cette jeune section rattachée pour ses débuts à l'école du Pontet .

Du nouveau , à Cavaillon , André MERCIER et ses élèves ont quitté l'Espace D.M , une

CAVAILLON

structure qui ne convenait plus au bon développement de la section . Après avoir transité durant deux mois , dans une salle mise à disposition par les meubles BONIS (merci Armand) afin de pouvoir démarrer la saison , les voici maintenant intégré dans les activités de la ville . Une salle municipale a été mise à disposition depuis le 12 novembre . L'école va pouvoir enfin prendre son envol et concrétiser le potentiel de Cavaillon .

Encore une nouvelle section , à MONTIVILLIERS près du Havre .

LE HAVRE

Jean Marie LEVRAY , obligé de quitter le Vaucluse pour raison professionnelle n'a pas perdu de temps . À peine arrivé , dans sa nouvelle région il a immédiatement crée une association , démarché la municipalité et pu démarrer ses cours dès le mois de septembre dans un gymnase de la ville . Beaucoup de dynamisme pour ce jeune instructeur à qui nous souhaitons bonne réussite et longue vie pour sa section .

Un nouveau dynamisme pour l'école mère , après ces dernières années où les soucis se sont accumulés , voici enfin poindre le bout du tunnel . Le potentiel élève remonte , la nouvelle ossature se met en place avec des anciens motivés et la nouvelle génération qui suit le mouvement et qui s'implique dans la vie de l'école . Les cours de Qi Gong et Self Défense du samedi matin rencontrent un bon succès .

VILLEURBANNE

La maison des séminaires d'anciens fait peau neuve . Cela grâce à un nouvel " exploit " de nos élèves batisseurs . Partant d'une idée du Sifu

SALAVAS

qui consistait à nettoyer et aménager un étage , ce qui devait se faire en un week end , les pros du bâtiment , Domi et Le Fourbe , les inséparables , ont quasiment programmé la reconstruction du " village " .

Dans un premier temps il s'avéra nécessaire de refaire la toiture , une plaisanterie , pensez vous ??? Eh bien non , une oeuvre démentielle à effectuer dans un temps record .

Pour ce faire , plus de 40 élèves du Pontet de Cavaillon et de Jonquières ont alimenté un chantier à l'Égyptienne , vous savez , les pyramides !!!! Travaux programmés en deux temps . Le vendredi 1er novembre , chantier nettoyage , l'équipe de nuit (les furieux) présente dès la veille attaqua le démontage d'une petite toiture de 25 m2 en attendant l'équipe de jour qui arrivait à 8 h 30 . Et là , tout s'enchaîna , briefing dans la cuisine autour d'un verre de chocolat préparé par Fred

Ensuite ce fut la fourmilière , en haut , en bas , sur le toit , sous le toit , dans la cuisine (il fallait bien nourrir tout ce monde) de partout la machine était en route . Bilan la toiture refaite pour l'heure du déjeuner . il n'est pas possible de citer tout le monde , mais félicitations et remerciements à tous ...

Le week end suivant , la difficulté augmenta , il faut sur les trois jours démonter entièrement la toiture ainsi que la charpente et remonter des pannes neuves , surface à couvrir 70 m2 . Avec cette fois un danger plus grand avec l'aplomb de 12 mètres sur la rue . Je qualifierais ces 2 jours , car il a suffi de 2 jours !! de quasiment miraculeux . Aucun accident à déplorer malgré les chutes de poutres de cheminées et les missiles expédiés par Manu (son burin) . Une bétonnière qui tombe du camion entre deux voitures sans les effleurer Le grand Kwan était avec nous Le chantier se termina sous une pluie battante avec des "déments " qui hurlaient et courraient sur le toit glissant et finalement , pas une goutte d'eau ne pénétra dans la maison



D'après nos " pros " , il aurait fallu bien 2 semaines à une entreprise normale pour réaliser ce qui fut réalisé . Peu de choses m'impressionnent , mais ce week end là , les élèves présents m'ont stupéfié par leur volonté , leur dépassement physique et leur bonne humeur . Encore une fois , je ne peux citer tout le monde , mais bravo à tous , vous avez accompli un exploit et vous êtes entrés dans l'histoire du Cercle comme l'a si justement souligné le Président (qui a lui aussi mit la main à la pâte) .

En tout cas , c'est pour le Sifu et pour moi une grande fierté d'avoir de tels élèves et une telle motivation dans le Cercle . Nous irons très loin ensemble



he

Laos-

Avec beaucoup de retard , le journal publie aujourd'hui les impressions des élèves ayant participé au stage des formes animales les 10 et 11 février 96 au Pontet .

LE PONTET

Pour ces élèves il s'agissait du premier contact avec le Sifu . Toutes nos excuses aux auteurs de cet article , les coolies girls Elodie et Sylvia pour cet oubli .

Le stage , ouvert à partir de la 2^{ème} année s'est déroulé dans notre école . Pour certains d'entre nous , c'était la première rencontre avec le Sifu . Après un discours de bienvenue , du Sifu et de notre Laoshe , nous avons testé les entrainement du Maître . Durant cet inoubliable week end ' inoubliable surtout pour nos jambes !!) nous avons travaillé les paternes du serpent et de l'aigle ainsi que leurs applications en combat combiné . Après une nuit de repos bien méritée (un réveil tardif pour les Lyonnais !!) malgré les nombreuses courbatures tout le monde se présentait vaillamment sur les tatamis le dimanche à 9 heures .

Les quelques somnolences furent vite dissipées par un nouvel échauffement de notre Sifu , d'ur , d'ur !!! Nous avons été très vite réchauffés et avoins continué le travail de la veille . À 12 heures les esprits se sont détendus autour du repas chinois pris sous le soleil et durant lequel , Cavaillonnais , Lyonnais et Pontétiens ont fait plus ample connaissance .La reprise se fit à 14 heures pour un parés midi chargé . Le Sifu nous avit tout de même rassurés en nous faisant part de son intention de ne pas nous " tuer !! " ce qui expliqua un arrêt précoce à 15 heures .