

Cercle 22-1

## EDITORIAL

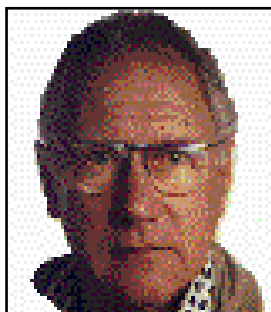
A la demande de Michel PERSON , j'ai accepté la Présidence du CERCLE des écoles Thieu Lam au mois de juin 1991 . Depuis ce jour , je ne peux qu'être fier de la voie suivie , du chemin parcouru et des réalisations qui ont vu le jour en moins de 2 ans.

Ce journal fait partie de celles ci et c'est avec beaucoup d'honneur et de plaisir que je signe ce premier éditorial . Au delà de la simple information , je suis sûr que ce journal sera un lien supplémentaire pour tous les élèves du Thieu Lam.

A bientôt et rendez vous à tous au Tournoi des 15 et 16 mai prochains , à Feyzin. En attendant, préparez vous au mieux afin que la fête soit totale .

Amicalement

Le PRESIDENT :  
GUY CABROL



## SOMMAIRE

Rubrique Historique  
Nutrition  
Page technique  
Le Ching Li  
Actualités écoles et clubs  
Resultats compétitions  
Petites annonces  
Littérature et vidéo  
Messages divers  
Calendrier des manifestations

Chers amis,

L'U.S.P Kung Fu Thieu Lam est la plus jeune association sportive de notre ville , et assurément une des plus dynamiques.

Née il y a à peine 6 ans, elle compte aujourd'hui plus de 200 membres. Ses succès sont remarquables.

L'U.S.P Kung Fu Thieu Lam s'est illustrée dans le premier Tournoi du Cercle en remportant 6 médailles d'Or , 6 médailles d'Argent et 9 médailles de Bronze. Au plan international, le club a remporté en 1992 sa première Coupe d'Europe, avec sa championne Christine MIRALLES.

Je félicite tous les sportifs pour leurs exploits.

Je rends hommage aux dirigeants qui ont su créer un Club où l'on apprend également à vivre ensemble et à se respecter.

LE PREMIER ADJOINT AU MAIRE  
DU PONTET

# TRADITION - LE CHING LI

**L**e salut est certainement le mouvement technique le plus souvent utilisé dans la pratique du Kung Fu Wushu . De ce fait il est bien souvent banalisé par les élèves qui l'exécutent de manière hâtive et mécanique bien souvent baclée .

Le manque de connaissance concernant la signification du salut en est bien souvent la cause .

Voici donc une présentation générale de ce gestuel primordial.

## 1° Généralités :

Dans la Chine ancienne , le salut était tout d'abord un signe de politesse et une manière de se dire bonjour de la même manière que l'on se serre la main . Cependant , cette manière de se rencontrer répondait à un besoin de sécurité , car en se saluant à distance , l'on prévenait une agression éventuelle

De nos jours , il est le signe de reconnaissance de tous les pratiquants de la grande famille du kung Fu Wushu

Dans la vie du pratiquant , le salut représente le respect des valeurs traditionnelles de l'art martial , ainsi que son engagement envers son école et son maître formateur . Mais aussi le respect des autres pratiquants , du lieu d'entraînement de la généalogie de son école , à savoir les maîtres et disciples successifs .

Le salut étant exécuté de manière collective en début et en fin de travail est de ce fait réfléchi par tous les pratiquants qui s'engagent à suivre la voie tracée par leur maître formateur , mais celui-ci en saluant s'engage de son coté à guider ses élèves sur le chemin de la connaissance et de la recherche d'un parfait équilibre .

Il s'agit donc dans ce cas d'un engagement collectif et harmonieux de toute l'école .

## 2° Technique :

La technique de base du salut est commune à toutes les écoles et à tous les styles , il s'agit d'une poussée simultanée du poing droit fermé et de la main gauche ouverte .

Cependant chaque école ou chaque style peut avoir une manière spécifique de l'exécuter , avancée du pied droit , avancée du pied gauche , pas croisé , avec ou sans rotation des bras , etc.....

**E**n ce qui nous concerne , nous allons étudier le salut utilisé dans les écoles du cercle Thieu Lam .

-Position de départ , les pieds joints les bras le long du corps , le regard dirigé droit devant soi . *Inspiration profonde* .

-La main gauche ouverte , les doigts tendus et collés , décrit un arc



de cercle , passe devant le bas du visage et vient se poser devant l'épaule droite .

-Simultanément le poing droit se ferme en décrivant un arc de cercle et vient se poser contre la paume gauche . *Expiration lente* .

- Poussée commune vers l'avant des 2 bras , coudes pliés , et de la jambe droite (en position ding bo ) , la paume gauche se trouve légèrement en retrait du poing droit . Marquer un temps d'une seconde environ .

\_ Sur la position , tendre les bras etc les mains paumes vers le bas , doigts collés . Effectuer une rotation vers le bas des 2 avant bras terminée en mains tendues paumes vers le haut

-Ramener les mains en poing fermés de chaque côté de la poitrine ainsi que la jambe (écart entre les pieds d'une quinzaine de cms) . *Inpiration* .

-Rotation des mains terminée claquée sur la poitrine , paumes vers le bas , et poussée des deux paumes vers le bas de chaque côté . *Expiration* .

-Reposer les deux mains de chaque côté .

## 3° Signification symbolique:

Le poing droit et la main gauche symbolisent l'union du Yin et du Yang

La rencontre du poing (yang ) et de la paume (yin) , de la gauche (yang ) et de la droite (yin) , de la terre (Yin) et du ciel (Yang) de la nuit (yin) et du jour (yang)

Le poing droit fermé représente la force et la guerre , il est caractéristique d'une attaque , d'un mouvement offensif

La paume gauche ouverte représente la faiblesse et la paix , l'unité et l'humilité , elle est caractéristique d'une parade , d'un blocage donc d'un mouvement défensif .

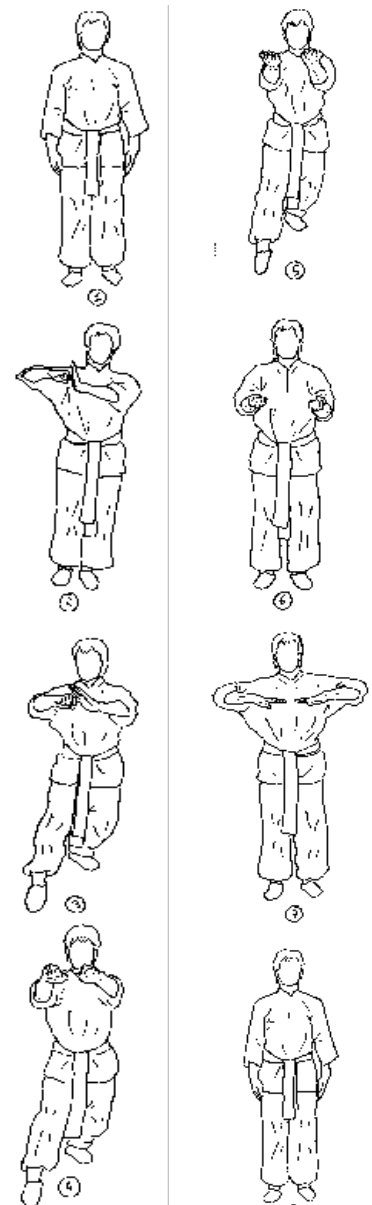
Cependant , au delà de cette première signification , le poing peut très bien se transformer en défense (blocage)et la main ouverte en attaque (paume , tranchant)

## 4° Recommandations :

C'est à travers le salut que bien souvent l'on discerne la valeur du pratiquant et son engagement moral et technique .

Ce salut ne doit donc jamais être négligé et exécuté de manière précipitée car il faut toujours garder à l'esprit sa signification et le fait qu'il va donner sur vous des informations non seulement aux autres pratiquants mais aussi à votre maître qui en tirera les conclusions concernant vos possibilités

de progression .



**Prochainement : le Kao , Salut rituel des écoles Thieu Lam**

# ACTUALITES CERCLE -PETITES ANNONCES

## IRIGNY

### TOUT RIKIKI , MAOUS COSTAUD

Le 12 décembre 1992 ,pour la première fois à Irigny , s'est déroulé un inter club enfants des écoles Thieu lam .

Un vieux rêve s'est enfin réalisé ,que tous les enfants des écoles Thieu lam se connaissent .

En effet ce jour là,tous les enfants ont eut le loisir de jouer ensemble avant de passer aux choses sérieuses.

A 14 h un climat "compétition" s'est instauré , impressionnante était la table des arbitres.

Dans la petite salle des arts martiaux,de nombreux résultats ont été successivement obtenus.

Cette après midi s'est achevée par un goûter.Pour moi cette première était vraiment " Maous costaud".En espérant retrouver cette ambiance l'année prochaine, à qui le tour ???

Hayet SAIDANE  
(instructeur à Irigny)

### L'école du Pontet fait peau neuve

Du fait du nombre croissant d'élèves,

## LE PONTET

l'école s'est trouvée devant la nécessité de s'agrandir afin de pouvoir accueillir de nouveaux élèves .Cet agrandissement entraînerait aussi de meilleures conditions de travail pour chacun .

Alors en septembre dernier ,les travaux ont commencé , ce fut un véritable chantier et tout le monde mit le pied à l'ouvrage .Grâce à tous en quelques jours l'école retrouva son éclat tout en devenant plus grande .

Merci à tous

### Loto

Le 8 décembre 1992 s'est déroulé le loto annuel du kung fu qui sert particulièrement à faire entrer des fonds dans les caisses de l'école .

Cette année ,les recettes du loto étaient destinées à permettre de louer et d'aménager une nouvelle salle dans l'école .Le but a été atteint puisque les bénéfices ont permis de couvrir les frais dus aux travaux

### UN STAGE HORS DU COMMUN

Les 24 et 25 décembre 92 s'est déroulé au Pontet un stage dirigé par le Sifu Michel Person .

Ce stage avait pour but d'expérimenter une nouvelle technique d'initiation au Kung fu . Les élèves présents furent les cobayes ,afin d'appliquer cette nouvelle méthode sur des

personnes travaillant dans des entreprises.

Nous espérons que ce stage aura porté ses fruits pour les principaux intéressés .

Mais ce stage avait pour heureuse coïncidence l'anniversaire de notre Sifu qui faisait ses xxx printemps . Tout s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur .Nous tenons particulièrement à remercier notre informaticienne lyonnaise Patricia Fanget , complice en la circonstance .

## LYON 6 ém

### Cocktail Séminaire des ceintures noires:

- 3 cuillerées à soupe de travail
- 2 cuillerées à café de discussion
- 1 pincée de souvenirs
- Arrosage de détente et d'amitié
- Décorer le verre de Sourire
- Servir bien chaud :
- C'est le séminaire des ceintures noires des 5 et 6 décembre 92:

N'oublions surtout pas cette fameuse soupe chinoise mijotée par François Hassen au dernier moment.

Retrouvons-nous de braves !  
Alors! à quand le prochain séminaire?

### Coupe Technique enfants du Secteur Rhône

## RESULTATS

Début décembre a eu lieu la première compétition pour les enfants ,au sein du département du Rhône .43 enfants venus de 5 sections (Lyon 6ém,Mermoz,Irigny,Neuville et Vernaison) étaient présents /

Tout le monde était heureux de participer et d'apprendre à se connaître.

Une expérience intéressante à renouveler dont voici les résultats :

### Catégorie des 5/7 ans :

- 1er Anthony BEGEY - neuville
- 2ém Syvain AKNIN - Lyon 6ém

3ém Christophe PEREZ - Mermoz

### Catégorie des 8/11 ans:

- 1er Jordane GILLIN - neuville
- 2ém Estelle CENET - Neuville
- 3ém Sébastien DEBAILLE - Neuville

### Catégorie des 12/14 ans (débutants):

- 1er Medhi NATECH de Lyon 6ém
- 2ém Nourredine BEN TAHAR- Lyon 6ém
- 3ém David GUERRERO- Lyon 6ém

### Catégorie des 12/14 ans (anciens):

- 1ér Gary GUIBEAUD- Lyon 6ém
- 2ém Grégory MAZEAU -Lyon 6ém
- 3ém Cédric CACHINERO - Neuville

## Coupe de France Espoirs

### 1992 - F F K W

Médaille d'argent catégorie 55-60kg :

Jacky BECH (Lyon 6ém)

## Annonces diverses

Vends **VRF 750** modèle 91-6500km  
Noire-très bon état-Prix Argus-affaire à saisir-

Réf: Philippe LOUCHE

Tél:79 68 31 28

Recherche films ou documents sur le peuple Indien (Amérique) .

Réf: Patricia FANGET .

Ecrire au journal

Recherche tous renseignements concernant cassettes vidéo "Privé" ou professionnel sur le Kung Fu .

Réf: Jacky BECH

Ecrire au journal

Vous recherchez des informations,des documents,des objets,des contacts ou quoique ce soit .....Vous avez quelque chose à proposer, à vendre,à prêter.....Vous avez des questions à poser.....

Ecrivez au journal .

Contactez la section journal de votre secteur .

# FILMS-VIDEO-LIVRES-BANDES DESSINEES-DIVERS

## VIDEO

### LE FER ET LA SOIE :

de Shirley Sun (Polygram vidéo 1991)

Ce film est basé sur une histoire vraie, celle de Mark Salzman, un jeune étudiant américain passionné de kung fu. Il décide de partir enseigner l'anglais en Chine et d'y étudier parallèlement les arts martiaux. A Shanghai, il rencontre un grand maître de Wushu, le célèbre Pan Quingfu qui accepte de lui enseigner son art, non sans quelques hésitations.....

Ce film est de très bonne qualité, les images ont été tournées en décors naturels, et bien qu'il s'agisse de Wushu moderne (nous sommes en Chine Populaire) et non de kung fu traditionnel, les démonstrations d'armes chinoises (chaîne, sabre, épée...) sont impressionnantes. Le fait que Marc Salzman et Pan Quingfu jouent leur propre rôle ne gache rien, ce dernier ayant d'ailleurs déclaré à ce sujet qu'il était le seul capable de le faire .....

### LE PHENIX ET LE DRAGON

"Le Prince sage"

## BANDE DESSINEE

SON-Editions Glénat

SON est un dessinateur vietnamien qui vit en France depuis 1973 ; Il a décidé aujourd'hui de nous parler de l'histoire de son pays sous l'occupation chinoise au 15<sup>ème</sup> siècle ; Son héros est un haut fonctionnaire de l'époque, lettré et poète, N'Guyen Trai (1380-1442) qui refuse de collaborer à la campagne d'assimilation menée par les chinois.

Pour ne pas qu'il devienne un martyr, les autorités lui laissent la liberté....surveillée. Imperturbable, le maître enseigne à quelques disciples et fini par rencontrer Lê Loi avec qui il convient d'une opportunité pour commencer la lutte; c'est la rencontre du Phénix et du Dragon

### MAITRE CHANG

"Les brigands"

SON et R.GENIN

Editions du LOMBARD

## BANDE DESSINEE

# P

our les aventures de Maître CHANG, SON s'est associé à Robert GENIN pour les textes. Ils ont créé un contraste original entre deux civilisations opposées au Moyen Age. La culture chinoise avec son raffinement, sa philosophie et la civilisation européenne, brutale et obscurantiste.

Un maître va aider des paysans asservis et opprimés à retrouver leur dignité grâce à la pratique des arts martiaux, ainsi qu'une sérénité inconnue pour ces rustres qui le surnomment "face de coing". A cette époque, méditation, concentration et énergie interne étaient inconnues en France et comme tout ce qui paraissait mystérieux était qualifié de sorcellerie, Maître CHANG devra lutter pour garder la vie sauve.

Un jour, un jeune paysan lui demande comment il fait pour réussir, il lui répond ceci <<Tu vois mon garçon, la plupart des créatures ressemblent à ces feuilles qui tombent et tournoient dans l'air, sans but précis. Eh bien, moi je ressemble à l'étoile qui suit sa route fixe, selon ses propres lois. Aucun vent ne peut me faire dévier >>.

## MESSAGE

### TOE DAI (ELEVES)

Rien n'est plus important que le choix des amis et l'entretien des relations d'amitié.

Le Cercle vous invite à prendre connaissance prochainement de la naissance de l'association COEURS.

Le fondateur de COEURS est Monsieur FADDA Raymond actuellement secrétaire général du Cercle THIEU LAM.

La mise en oeuvre de cette association était nécessaire afin d'aider JULIEN, ce jeune garçon qui dès l'âge de 3 ans n'entendait plus et ne parlait plus.

Seule une opération pouvait changer sa vie, pour lui redonner une qualité de vie meilleure. 150000 francs seront nécessaires.

De la justice à la réalité, il y a ce prix à payer pour le papa de Julien, membre du Cercle et que nous connaissons bien.

La solidarité n'arrête jamais un homme qui a un plan, car personne ne dispose d'un plan pour l'arrêter.

C'est dans ce sens que l'association COEURS oeuvre en mettant en place très prochainement à votre disposition un service assuré par une équipe bénévole intégrant son expérience et ses techniques dans le marketing.

Nous comptons sur vous pour vous solidariser dans cette action du cœur, vos dons, vos idées, vos services seront les bienvenus.

Pour plus d'information, adressez vous ou téléphonez au

90 31 09 03

Association COEURS

rue Paul Manivet

84130 LE PONTET

MERCI !



# G.R.C

## EN GUERRE CONTRE LES IMPAYES

7 Rue Louis GUERIN - 69003 VILLEURBANNE

Tél : 78 93 00 29

## VIDEO MEGA

42 avenue Gustave Goutarel

84130 LE PONTET

Tél: 90 32 66 01

Location et vente de cassettes

Location de consoles et de jeux

NINTENDO - SEGA

# NUTRITION

Pour inaugurer une rubrique pratique à tendance bien pompeusement médicale, j'ai un challenge à vous proposer:

Dans notre discipline, chacun sait que résister à la fatigue ou à la douleur est surtout affaire de volonté et de concentration.

Pour s'astreindre à une ligne de conduite diététique, la recette est la même. ( La barre un régime )

Puisqu'il est évident que rien ne saurait remplacer l'entraînement physique traditionnel, pourquoi cette astreinte ? Car il s'agit bien d'une véritable " éducation nutritionnelle " ! Et bien parce que l'enjeu est de taille :

A valeur et entraînement égaux, il ne fait aucun doute que l'athlète le plus rationnellement alimenté aura les meilleures performances;

Pensez que nombre de coups de pompe, crampes, foulures et autres blessures plus ou moins graves trouvent leur origine dans une mauvaise alimentation.

Toute fois j'insiste sur ce point important ( surtout à une époque où l'on a trop tendance à tirer la langue devant la glace ou à se prendre le pouls à tout bout de champs! ) " à valeurs et entraînements égaux En effet aucun régime, si adapté ou draconien soit-il, ne remplacera ni l'engagement de soi ni le travail pur et dur nécessaire pour de bons résultats.

Il ne fera qu'optimiser vos performances (ce qui n'est tout de même pas si mal).

Comment concevoir l'alimentation du combattant THIEU-LAM ? Il faut distinguer:

## LA RATION EN PERIODE D'ENTRAINEMENT :

Elle peut être prise comme base d'alimentation par tous et se résume en la stricte observance des principes d'hygiène alimentaire des nutritionnistes modernes appliqués au sport : (ouah ! A que je cause bien !)

1. Son principe est le suivant

pour un individu moyen cette ration calorique doit apporter :

-quantitativement 3000 à 3500 calories par jour

-qualitativement ainsi réparties

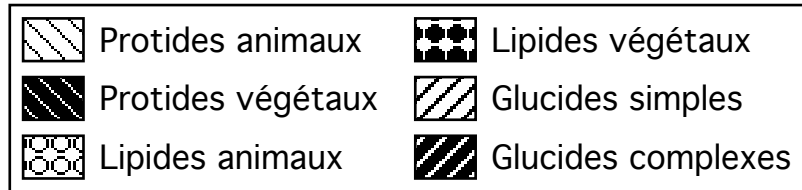
Sur le plan plastique, 3 sortes d'apports:

\*L'apport hydrique:

GLUCIDES	55,0%
LIPIDES	30,0%
PROTIDES	15,0%

Chaque calorie de la ration doit être

## Répartition



Glucides simples  
Lipides végétaux  
Glucides complexes  
Lipides animaux  
Protides végétaux

par 1 ml d'eau. Comme la moitié de cette eau est apportée par les aliments, pour une ration de 3500 kcal, il faut donc, au MINIMUM, 1750 ml de boissons aqueuses.

A noter que les boissons doivent être prises en dehors des repas (dans la demi-heure qui précède ou dans les deux heures qui suivent). Un verre de vin peut néanmoins être pris au moment du fromage.

\*L'apport vitaminique :

Lorsque l'alimentation est correctement équilibrée, il n'y a pas de problèmes vitaminiques. Si l'on admet que l'effort musculaire augmente la consommation en vitamines, on peut cependant compenser par de petites doses de préparations POLYVITAMINEES où les vitamines sont apportées ensemble sous un rapport donné et dans des proportions harmonieuses qui seules les rendent utilisables.

\*L'apport minéral:

Là aussi un régime correctement suivi ne pose pas de problèmes, mettons peut être une mention spéciale pour le calcium et le fer afin de nous rappeler de ne pas négliger le fromage et le chocolat ! (pour ceux qui auraient l'intention de s'en priver).

2. Les aliments "dangereux"

Il existe des aliments peu recommandés en période d'entraînement : viandes de conserve, choux, le pain frais (lui préférer le pain rassis), le vin blanc, l'alcool bien sûr, le porc (sauf froid et dégraissé), toutes les charcuteries (sauf les jambons et saucissons secs)...etc...bref, toute une liste est à la disposition des amateurs qui m'en feront la demande.....(car je vous sens très motivés !!).

3. Pratiquement

Et uniquement à titre d'exemple, on peut proposer le schéma alimentaire suivant :

a) Petit déjeuner

\*Une tasse de thé, de café ou de chicorée dès le réveil

\*Après la toilette et 10 à 15 minutes de réveil musculaire,

-soit du veau froid, poulet froid, jambon, oeuf ou autres protides animaux

-soit des céréales au lait, ou autres protides végétaux

\*pain ou biscottes,  
\*beurre  
\*confiture ou miel

b) Déjeuner

\*Un légume cru assaisonné avec une huile riche en acides gras insaturés et avec du citron (salades, carottes, tomates...)

\*Une viande rouge grillée ou rotie  
\*Un légume vert cuit ou des pommes de terre, pâtes, riz mais pas l'un et l'autre au même repas

\*Un fromage à pâte dure ou 1/2 dure

\*Un ou deux fruits mûrs

c) Goûter

\*Une tasse de lait

\*Une biscotte ou deux

\*Un morceau de gruyère

\*Un fruit

d) Dîner

\*Un potage ou bouillon de légumes (pour les sels minéraux)

\*Une viande blanche ou un poisson au court bouillon, ou des oeufs

\*Un légume cuit

\*Un fromage à pâte dure ou 1/2 dure

\*Un ou deux fruits ou une compote ou une pâtisserie fraîche (déconseillée si l'on a pris des protéines animales au petit déjeuner)

Enfin pour ceux qui n'auraient pas lâché en cours de route (la rédaction les en félicite)

## LA RATION DE COMPETITION

et

## LA RATION DE RECUPERATION

seront décrites dans la prochaine édition du journal A SUIVRE.....