

Que chacun n'oublie pas de méditer sur ces quelques préceptes du Maître de Kung-Fu

---

**Posez la recherche de la maîtrise comme le but ultime de votre vie.**

**Formez votre esprit à la non-agression.**

**Ne critiquez ni les autres arts martiaux ni les styles différents de celui que vous pratiquez.**

**Commencez et terminez courtoisement.**

**Soyez humbles. Il est bon de se laisser enseigner.**

**Apprenez à voir en tout homme un homme respectable.**

**Disciplinez votre tempérament. La colère vous fait perdre contrôle et courage dans les moments décisifs.**

**Apprenez à persévérer , à vouloir comprendre.**

**Soyez rigoureux et sincères d'abord avec vous-même.**

**Exprimez-vous avec le sourire.**



**N'oubliez pas qu'il y a toujours une montagne plus élevée que celle sur laquelle vous vous tenez.**

**Ce que vous dites ou faites revient toujours un jour vers vous.**

.....

(tiré du livre "Kung-Fu - art et technique" de R Habersetzer)

**2 AVRIL 94**

**DÉMONSTRATION SPECTACLE**

**21 heures**

**" DE SHAOLIN À AUJOURD'HUI, L'HISTOIRE DE NOS MAITRES "**

Gymnase de Fargues LE PONTET

Réservations et renseignements au

**90 32 51 43**

# ACTUALITÉS DANS LES ÉCOLES

## LE PONTET

### A nous l'aventure!

Vendredi 24 septembre 1993, Le Pontet, départ à 20 h 00 vers Salavas en Ardèche, pour un stage uniquement réservé aux ceintures de couleur.

Nous sommes tristes d'apprendre que nos camarades de Lyon ne seront pas là.

Arrivés à 22h00, deux d'entre nous s'occupent de préparer le dîner, tandis que les autres déchargent les bagages ou écopent la maison inondée par les orages.

A 00h00, réunion pour fixer les objectifs de la soirée. Une demi-heure plus tard, tout le monde se met en route, prêt pour l'aventure. Chacun portent son sac à dos avec tente, sac de couchage et sans oublier les lampes de poche.

Les 10 petits poucets partaient dans la forêt pour trouver leur chemin et leur lieu de campement.

Durant le parcours, nous apprenons que les ceintures noires ont déjà effectué ce périple, et curieusement, nous découvrons les traces de leur passage et par moments ressentons leur présence.

Notre Lao She qui nous suit sans nous aider, nous dira par la suite que nous sommes restés bloqués au même moment que nos aînés et que nous avons fait halte pour une pause, exactement au même endroit.

Trois heures plus tard, le but est atteint, mais après les pluies torrentielles des jours précédents, le campement était inondé. Alors, retour à la case départ. Arrivée à 4h30, chaque élève trouve un coin pour dormir. L'un d'entre nous installe même sa tente dans une pièce. Bref tout le monde s'endort très rapidement, éreinté par cette longue marche.

Samedi 25, lever à 8h00. A peine levés, petit footing à travers le village afin de rejoindre notre lieu d'entraînement, une petite place qui nous rappelle le temple de Shaolin.

Là, le Lao She nous fait découvrir et travailler les exercices de Qi Gong.

9h30 - Petit déjeuner, puis à 10h00 les troupes enfin rassasiées retournent à l'entraînement jusqu'à midi.

Après le repas, enfin repos, nous avons quartier libre jusqu'à 16h00.

16h30 - Rassemblement et départ à pied pour les gorges de l'Ardèche que nous longeons le plus près possible.

Retour à 18h30, petite séance d'entraînement jusqu'à 19h30 devant l'église du village. Nous révisons le travail technique du matin.

20h00 - Le repas tant attendu.

22h00 - Nous repartons dans la forêt, sans lumière cette fois, afin de trouver un lieu où tous les élèves pourront méditer.

Au sommet de la colline, dans le froid de la nuit et sous un ciel étoilé, tout le monde entreprend cette séance de méditation.

De retour, le froid nous ayant quelque peu engourdis, nous nous retrouvons autour de la table pour boire un thé.

Les yeux se fermant, il était l'heure d'aller se coucher.

Dimanche - Lever à 8h00, de nouveau notre séance de Qi Gong jusqu'à 9h15, puis petit déjeuner et retour sur notre petite place pour la suite du programme technique. A 11h30 tout le monde est à bout de force, aussi pour se détendre, nous organisons une petite séance de photos. Les ventres se creusant, il est 12h30, tout le monde rentre pour déjeuner et ranger ses affaires, car le départ s'annonce.

Pour le retour, nous prenons la route des gorges de l'Ardèche, et nous pouvons visiter ce paysage merveilleux.

Cette fantastique aventure de 3 jours a permis à chacun de surmonter beaucoup d'épreuves, mais cela n'a pu se faire qu'avec l'aide des autres. Cela nous a permis de mieux nous connaître et de créer des liens plus forts qui ne peuvent s'établir que lorsque nous sommes ensemble chaque jour.

Sélie JACINTO

Bon début de saison pour l'U.S.J., Cédric Navarro qui a pris la suite du Sifu Person, compte déjà une trentaine d'élèves. La salle a été décorée par les élèves.

## CAVAILLON

Le 1er trimestre vient de se terminer, et voilà que chez les cavaillonnais ressurgit à leur mémoire, des images presque nostalgiques d'un passé pas si lointain. La nouvelle saison a marqué le 1er anniversaire de l'école de Cavaillon (via la salle privée Espace DM), ainsi que l'arrivée des "premières années". Voici donc les tout frais "deuxièmes années" savourant avec délice, la fierté et le plaisir d'entrer dans la catégorie des "anciens", du moins vis à vis des nouveaux.

C'est ainsi qu'ils ont pu voir défiler sous leurs yeux le même film dont ils étaient les acteurs l'an passé, allées et venues d'adhérents qui "s'essayaient" au Kung-Fu, nouvelles têtes qui resteront nouvelles et inconnues? T-shirts moulants et souffles courts chez les recrues d'un jour..... Puis il y a ceux qui persévèrent, ceux qui ont su trouver leur bonheur (ou autre) dans les cours que leur dispense André, toujours agrémentés d'une pointe d'humour. C'est peut-être ce qui les décida à s'accrocher, néanmoins, c'est avec un petit pincement au cœur que les "nouveaux anciens" ont vu "les nouveaux nouveaux" revêtir l'un après l'autre la tenue réglementaire et se faire remettre à l'issue des épreuves en vigueur, leur billet pour le THIEU-LÂM: la ceinture.

On a pu lire sur leurs visages, la même joie, la même étincelle briller au fond de leurs yeux, ranimant une certaine flamme dans les souvenirs des 7 "premières barettes". Une petite anecdote qui permet à ces derniers d'apprécier le chemin parcouru, si petit soit-il, et de voir leur école s'enrichir d'une quinzaine de nouveaux membres.

Après la naissance, la croissance ..... et l'espoir d'une longue vie à l'école de Cavaillon.

Patricia RICAUD

## JONQUIÈRES

## LYON

Depuis le 1er février 1994, l'école Thieu-Lam de Lyon, anciennement située 21, rue Ste Geneviève - 69006 à Lyon, a déménagé pour de nouveaux locaux encore mieux qu'avant. Ce déménagement est aussi l'occasion de faire repartir l'école sur des bases nouvelles, avec encore plus de cours, plus de travail et plus de motivation dans l'art martial. Voici la nouvelle adresse de l'école Lyonnaise:

**FRANCE THIEU-LAM**

**10, RUE DES BONS-AMIS - 69100 VILLEURBANNE**  
**78.79.93.28**





**PASSAGE DE GRADES  
CEINTURES DE COULEUR**

JAUNE

ROUGE

NOIRE

**Dimanche 6 JUIN 1993**

**LYON**

JONQUIERES

**STAGE NATIONAL**

DU

**CERCLE THIEU LAM**

TOUS NIVEAUX

DE 1ère ANNÉE

À CEINTURES NOIRES

**10 AVRIL 1993**

STAGE

**CEINTURES DE COULEUR**

Samedi 15 et Dimanche 16 janvier 1994

Lieu non encore déterminé

Renseignez-vous auprès

de vos professeurs

Conditions non encore déterminées

LE PONTET

STAGE

**1ère ANNÉE**

Samedi 14 mai 94 (14h à 18h)

Dimanche 15 mai (9h à 16h)

180 f (repas chinois compris)

LE PONTET

STAGE

**3ème ANNÉE**

Dimanche 13 mars 94 (8h à 17h)

140 f (repas chinois compris)

avec le

**SIFU PERSON N'GUYEN**

LE PONTET

STAGE POUR LES

**2ème ANNÉE**

Samedi 29 janvier (14h à 18h)

Dimanche 30 janvier (9h à 16h)

180 f (repas chinois compris)

avec le

**SIFU PERSON N'GUYEN**

LE PONTET

STAGE BATON

**4ème ANNÉE (ou plus)**

Samedi 21 novembre (14h à 18h)

Dimanche 22 novembre (9h à 16h)

180 f (repas chinois compris)

LE PONTET

STAGE **CHOY LEE FUT**

Rituel - Sha bau Jong - Sun Pei Sau

**4ème ANNÉE (ou plus)**

Samedi 12 février 94 (14h à 18h)

Dimanche 13 février (9h à 16h)

180 f (repas chinois compris)

**SÉMINAIRE DES CEINTURES NOIRES N°1**

Samedi 27 Dimanche 28 novembre 1993

à Lyon 6ème

**SÉMINAIRE DES CEINTURES NOIRES N°2**

Samedi 5 Dimanche 6 Mars 1994

École France Thieu Lâm

**SÉMINAIRE DES CEINTURES NOIRES N°3**

Vendredi 20 au Dimanche 22 Mai 1994

A SALAVAS en ARDECHE

LE PONTET

STAGE

**5ème ANNÉE**

Dimanche 24 AVRIL 94 (8h à 17h)

140 f (repas chinois compris)

avec le

**SIFU PERSON N'GUYEN**

STAGE SÉMINAIRE

ARDÈCHE

**CEINTURES DE COULEUR**

Du Vendredi 24 juin à 21 h

au Dimanche 26 (18h)

Participation : environ 400 fr

(repas 3 jours compris)

Renseignez-vous auprès de vos responsables sur les conditions et l'équipement à prévoir.

Tous ces stages sont accessibles à tout élève du Cercle Thieu-Lâm ayant le niveau concerné. Pour tout renseignement complémentaire, veuillez-vous adresser à votre professeur.

**A BIENTÔT, EN STAGE...!**

STAGES D'ÉTÉ.

Stages d'été 94 organisé par l'école France Thieu Lâm, voir en dernière page !!!!!!!

Un stage d'été se profile à l'horizon de l'été 1995! Alors soyez à l'affût des prochaines informations exclusives .....à suivre.



## LIVRES

### LE MOINE FOU

"La mémoire de pierre"

"Le brouillard pourpre"

"Le col du vent"

"Le monastère du narroir précieux"

"Les mains du serpent"

VINK-Editions DARGAUD

On retrouve ici VINK, très productif, pour une série d'albums dont le premier tome est sorti en 1984 et le sixième (mais pas le dernier!) au début de cette année.

He Pao est une jeune occidentale élevée en Chine, et recueillie à l'âge de 13 ans par deux nonnes bouddhistes. Agressée par les disciples d'un certain "moine fou", elle finit par découvrir les secrets de son art martial. Mais la connaissance de cet art a des effets pervers au point de rendre fou, et elle rencontre les pires difficultés pour essayer de s'en débarrasser.

Son but est de rencontrer ce fameux moine fou pour l'aider à s'en sortir. Il s'en suit des situations extrêmes, à la fois complexes et passionnantes. A noter l'évolution graphique de l'auteur, en dix ans du premier au sixième tome.

**REVUE :** Mention spéciale pour

"Arts et Combats", nouveau venu dans le monde grandissant mais pas toujours captivant des revues d'arts martiaux. En effet, "Arts et Combats" se veut le magazine des arts martiaux et des traditions d'Extrême Orient et ce, à juste titre.

Outre les histoires et les portraits passionnants de grands maîtres vivants ou disparus, on peut lire toutes sortes d'articles sur les médecines traditionnelles, la calligraphie, le cinéma, l'art du thé, l'horoscope chinois.....

En bref tout ce qui concerne les traditions asiatiques y est traité avec profondeur, rendant tous les articles intéressants. A noter que la rédaction de ce nouveau mensuel a semble t'il décidé de laisser de côté l'aspect sportif des arts martiaux au profit d'un retour à la tradition, pour le bonheur de tous. A propos de tradition, le numéro 4, dernier paru à ce jour, a publié un grand reportage sur le Vietnam susceptible d'intéresser les membres du Cercle, puisqu'il retrace l'histoire des arts martiaux vietnamiens et cite le Thieu-Lâm comme une école ancienne trouvant sa source directement en Chine.

C.E



## ÉCOLOGIE

### Sauvons la forêt:

Soyez actifs dans le rétablissement de l'équilibre de la nature, signez la pétition du mensuel SILENCE "Pour que la forêt avance". Il suffit de simplement de la demander à:

SILENCE- 4 rue Bodin - 69001 LYON

### TRUC

Demandeurs et demandeuses d'emploi, précisez sur votre CV que vous pratiquez le Kung-FU. Ajoutez dans la rubrique DIVERS:

Sport pratiqué: Art Martial Chinois (Kung-Fu)

Les recruteurs ne se fient plus uniquement à l'expérience professionnelle. Pratiquer un art martial peut signifier des qualités de patience, de maîtrise etc..... qui séduiront l'employeur. Alors n'hésitez pas, c'est peut-être ce détail qui le décidera à vous convoquer pour l'entretien de candidature.

### CHARADE:

Mon 1er est une plante symbolique de Noël.

Mon 2ème n'est pas vraiment laid.

Mon 3ème est l'ensemble que font les éléments liés entre-eux.

Mon 4ème est la moitié de ma tante.

Mon 5ème participe à la vie de manière limpide.

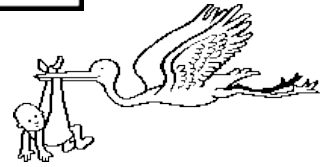
Mon tout pourrait être une danse, il fait en tout cas souffrir les 1ères années.

### Réponse:

1 Houx 2. beau 3. Chaîne 4. ta 5. eau  
Wu bo chuan tao



## COURRIER



Le Pontet

Éric ATXER, élève de 2ème année nous fait part de la naissance de son fils **MORGAN**.



Mesdemoiselles, ne rêvez plus, il n'est plus libre...!!

André MERCIER, ceinture jaune et instructeur de l'école

de Cavaillon vient de se marier....Avec **Sonia**.

Le journal avec un peu de retard, lui présente ses félicitations.

**Note:** A Cavaillon,

André Mercier, assistant instructeur au Pontet, assure depuis le début de la saison les entrainements de la section de Kung-Fu à l'Espace D.M. Près de 25 élèves sont déjà inscrits.



Le Pontet

Dernière minute

Invasion de bébés !!!!!

Au mois de février, coup sur coup, 2 nouvelles naissances à l'école du Pontet.

C'est d'abord **Michel CACCIUTOLLO** élève de 2ém année qui nous annonce la naissance de **BAPTISTE**

Et dans la foulée .....

**Fabrice MERTEN**, assistant de 6ém année, réplique "aussi sec",

avec son fils **QUENTIN**

Où vont t'ils s'arrêter ??????

Conséquence dramatique, la cigogne nous remet sa démission.

Location et Vente de

## VIDÉO MÉGA

Vidéocassettes

Magnétoscopes-Télévisions-Caméscopes-Jeux vidéos.

42 route de Carpentras 84130 LE PONTET

Tél : 90 32 66 01

Du mardi au samedi 10h 12h et 14h 21h - Dimanche et jours fériés 16h 20h

## Stage des 2° années

Il était grand, brun, moustachu, massif tel le dragon ou le tigre, ses animaux totems (et on le comprend!), qu'il était venu nous faire travailler.

Nous étions 21, de noir vêtus, lui faisant face avec timidité, frêles et prêts à nous envoler comme la grue pour laquelle nous étions aussi venus travailler.

Quand il fit son entrée, les coeurs battaient, les yeux clignaient, la respiration se voulait sereine.....Puis en guise de conclusion à nos inquiétudes, il nous fit un sourire. Alors le stage débuta, l'atmosphère suspendue se dissipa et tout s'enchaîna dans le calme et la normalité. Ainsi, ces quelques minutes furent-elles marquées par ce moment unique; la première (véritable) rencontre entre le SIFU et les plus jeunes gradés de son Cercle.

Un jour et demi de travail durant lesquels nous avons développé physiquement, puis mentalement les paternes de la Grue et du Dragon. Mais le thème de notre stage "Les techniques



"animales" nous permit aussi de travailler sur le tigre. Concentration, persévérance, volonté, des qualités mises à l'épreuve pour chacun d'entre nous et à tout moment. Car le SIFU nous conduisit encore plus loin, nous poussant par des exercices répétés jusqu'à essoufflement, à ressentir l'animal, à être l'animal.

Il faut dire que les démonstrations de notre "professeur intérimaire" étaient impressionnantes de réalisme. Ce qui justifia nos motivations à satisfaire son regard critique, mais encore, à nous investir dans l'approche nouvelle pour nous, des techniques du TAN TIEN, tant en applications des paternes qu'en pratiques

respiratoires. Ce point développé ouvertement pour la première fois, rendit à notre travail une dimension supérieure.

En somme, une multitude de facteurs qui font tout le succès de ce stage, avec principalement l'avantage d'évoluer sous l'autorité du fondateur du Cercle.

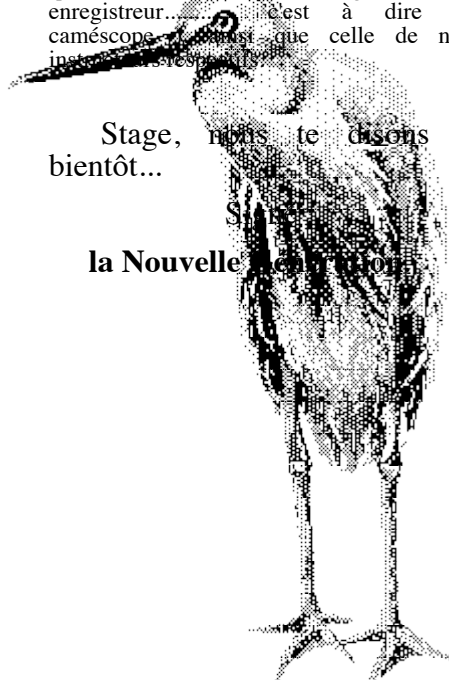
Et pour couronner tout ça, un autre facteur indépendant de toutes les bonnes volontés, un superbe temps qui régala notre pique-nique exotique, où les muscles se décontractèrent aussi vite que les esprits.

En conclusion, on pourrait mettre en évidence les bruits de couloir et autres propos recueillis avant et après le stage. Le samedi, aux environs de 13h30, les sentiments étaient plutôt aux doutes, inquiétudes et curiosités. Le dimanche après-midi, l'atmosphère était légère, satisfaite, voire soulagée (surtout du côté des filles, allez savoir pourquoi.....)

Il faut remercier Michel PERSON pour nous avoir fait bénéficier de sa présence, avec tout ce que cela implique, sans oublier LAO SHE, dont la présence "paternelle" nous rassura (malgré son oeil enregistreur..... c'est à dire le caméscope.....) que celle de nos inst.

Stage, nous te disons à bientôt...

la Nouvelle



## DERNIERE MINUTE

### Coupe de France 94

Le dimanche 20 février a eu lieu à Paris la Coupe de France de Kung-Fu - Combats. Cette coupe de France a été marquée par une modification du règlement qui privilégie un peu la technique. Sont valorisés les coups de pieds à la tête, les crochettages, les balayages, les projections... La surface de combat est aussi réduite. Ces mesures ont commencé à porter leurs fruits puisque le niveau technique de l'ensemble des combattants était meilleur que ces dernières années. Ce n'est pas encore l'idéal, mais les spectateurs ont pu remarquer une progression. Les "combats de rue" ont été plus rares (il doit bien rester quelques combattants formés à la méthode "baston!"). Même l'école Hei Bu Chuan démontrait une progression technique (L'esprit était encore très agressif, mais "Paris ne s'est pas fait en un jour!").

La province a pu alors prouver sa valeur avec de très bons techniciens, qui ont exécuté des combats purs et propres. L'école de Saint-Etienne s'est particulièrement illustrée par sa qualité technique et par le nombre de combattants placés en final (Tous ces combattants faisaient le Ramadan, ce qui augmente encore leurs mérites). Un combattant de cette école a même réussi à battre Yvon Martinez sur son terrain.... le balayant au moins quatre fois dans le second round et en faisant preuve de techniques efficaces et précises (coups de pied sautés retournés, crochettages...).

Le Shaolin Tao de Dan Swartz s'est illustré par de faibles résultats. A noter enfin, que n'ont pas participé à cette compétition, les membres "anciens" de l'équipe de France (Zénati, Cado-ret, Touche, Laguerre, Fanget...).

Le Thieu-Lam était représenté par 3 combattants, dont seul Pascal Aourane a réussi à décrocher avec beaucoup de difficultés, une médaille de bronze.

Alors, peut-être à la prochaine...

TYPOF7

IMPRIMERIE

IMPRESSION TYPO/OFFSET

COMPOSITION CRÉATION - PHOTOGRAVURE-  
MONTAGE / MISE EN PAGE

Z.I de Boivassière - 84700 SORGUES

Tél 90 83 49 49 - Fax 90 39 17 93

LA BOITE A TIFS

COIFFEUR - VISAGISTE - CONSEIL

42 Route de Carpentras

84130 LE PONTET

Tél : 90 31 12 83

Avec ou sans rendez vous de 8h30 à 17h30

Tarifs spéciaux pour les membres du Cercle Thieu Lam

École France Thieu Lâm

SÉMINAIRES D'ÉTÉ

du 25 au 29 juillet et du 1 au 5 août

Maitre de stage

Sifu Michel PERSON

CHI KUNG

CHIN NA

ARMES

WUSHU

Stages accessibles à partir du niveau  
blanche 2ém barette

Participation 600 francs

Renseignements au: 78 79 93 28



AAOUUAIS!! Même pas mal!