

# THIEU-LAM



Cedric 92 - 1

## EDITORIAL

### L'année du Chien de Bois s'annonce comme une année de changement!

Le Kung-Fu Wushu ne semble pas échapper à la règle, tant au sein du Cercle Thieu-Lam qu'à l'extérieur.



Un des changements majeurs de cette année est le déménagement de l'école de Lyon 6<sup>e</sup>, à la Rue des Bons Amis, à Villeurbanne. Ce déménagement, plus qu'un simple changement de local, correspond à la création d'une école nouvelle, sur une base nouvelle, avec des règles nouvelles. Le Sifu Michel Person souhaite créer une école de pratiquants motivés et unis autour d'un même projet: le développement du Wushu Traditionnel au service de l'épanouissement de chacun. C'est aussi la volonté de construire une équipe cohérente, forte, travailleuse et solidaire. Voici un pas de plus sur le chemin qui conduit du Club de Sport vers la véritable Ecole d'Art Martial. Qu'on ne se leurre pas, une telle évolution nécessite du temps, beaucoup de travail de tous, ainsi que l'adhésion et la coopération de chacun. Les travaux d'aménagement ont été l'occasion d'amorcer l'évolution de l'école, et c'est autour d'un pot de peinture, ou de sacs d'enduit que se sont tissées les bases de cette force nouvelle parmi les anciens.



Des changements au niveau de la Fédération de Kung-Fu Wushu, avec de nouvelles règles de compétition, qui favorisent légèrement la technique au profit du "combat de rue" (voir notre article en dernière page) et avec l'introduction du Wushu de Chine populaire au niveau de la Coupe Technique. Cette dernière modification risque d'aider para-

## SOMMAIRE

Editorial	p.1	Méditation du pratiquant de Kung-Fu	p.6
Histoire - le Kung-Fu: quelles origines?	p.2	Actualités dans les écoles	p.7
Le message des anciens	p.2	Calendrier de l'année	p.8
Secourisme: Protéger, Alerter, Secourir	p.3	Films, Vidéo, Livres, BD...	p.9
Acupuncture: les méridiens	p.4	Coupe de France 94	p.10
L'art du Massage Thaï Traditionnel	p.4	Stage des deuxièmes années	p.10
Le Kao: Salut rituel de l'école Thieu-Lam	p.5		

doxalement à préserver les styles traditionnels et à leur donner une place dans l'évolution future des arts martiaux chinois. Une volonté de sérieux qui ravit les optimistes et qui nous fait souhaiter que ce ne soit pas qu'une "simple volonté"!



Le journal pour commencer l'année, se voit enrichir d'un ordinateur à l'école du Pontet, permettant aux journalistes du "Sud" d'écrire directement leur prose avec la



Un membre de la rédaction travaillant d'arrache-pied!

mise en page qu'ils souhaitent. Ce numéro attendu depuis trois mois, arrive enfin, avec divers articles dont cette fois, une part importante concerne le domaine médical (Secourisme, Acupuncture, Massage Thaï).

Bonne lecture à tous et que ce numéro qui célèbre à la fois le nouvel an chinois et l'ouverture de la nouvelle école de Villeurbanne, soit l'augure d'années de travail et de progrès encore plus sensationnelles que celles qui ont précédées.

## 新年好

Xinnian hao  
(Bonne année)



# HISTOIRE - LE KUNG-FU: QUELLES ORIGINES ?

Nous nous étions quitté sur un monastère de Shaolin riche, possédant une armée de moines-guerriers.

*prendre à contrôler, à ne pas tuer, à soigner, ont mis au point des techniques de médecine et de Qi Gong qui ouvrirent la*

les siècles. De nombreux moines quittent le pays et vont s'installer partout en Asie. Les adeptes du Ch'an, iront au Japon ou leur

## 550 - 1553 SHAOLIN: 1000 ans de domination du bâton: 2° partie: le déclin...

*Il est important de comprendre que jusqu'à la dynastie des Ming environ (XIV<sup>e</sup> siècle), les arts martiaux (du dieu de la guerre Mars) servaient à faire la guerre. C'étaient des techniques de soldats pour les soldats. Il n'y avait presque pas de techniques pour qu'un homme seul puisse se défendre face à des adversaires. On y trouvait surtout tout ce qui peut préparer une armée à remporter une victoire: stratégie, manoeuvres de groupes d'hommes en armes... Comme dans toutes les armées du monde, l'essentiel de l'enseignement concernait les techniques d'armes: lance, hallebarde, arc, épée, sabre... Les techniques à main nue n'étaient quasiment pas travaillées et leur valeur, contestée. Cette évolution d'art militaire à art individuel de combat va prendre du temps et ne put mûrir à Shaolin que parce que le temple possédait sa propre armée, donc travaillait des techniques militaires. En effet, seuls les militaires avaient le droit de pratiquer les arts martiaux, et les techniques ne se développaient qu'au sein des armées. On comprend alors l'importance pour le temple, de l'autorisation de posséder une armée qu'accorda l'empereur Taizong. A partir de ce droit de pratiquer l'art martial, Shaolin va pouvoir petit à petit développer un certain nombre de techniques.*

*L'originalité de l'art du temple était que l'arme utilisée était le Bâton. En effet, le bâton dans des mains expertes, n'est pas aussi dangereux que le sabre ou la lance. Les moines soumis à la règle "ne pas tuer", ont recherché des techniques pour désarmer, mettre hors de combat les adversaires en leur causant le moins de dégâts possible. Il valait mieux assommer quelqu'un que lui couper une jambe, un bras ou la tête. La richesse de Shaolin fut d'ouvrir la porte à une cohabitation étrange pour l'époque, celle de l'esprit martial - la guerre - avec l'esprit bouddhique - ne pas tuer -. Le lien avec l'armée, a cantonné l'art martial à évoluer dans le domaine des armes. Cependant, 1000 ans de recherches pour ap-*

*prendre à contrôler, à ne pas tuer, à soigner, ont mis au point des techniques de médecine et de Qi Gong qui ouvrirent la*

*voix aux techniques de mains.*

VII<sup>e</sup> siècle - Les moines possèdent un domaine important, ont du pouvoir... Toute apogée est suivie de son déclin. Les moines peu habitués à l'exercice du pouvoir, se déchirèrent et le temple est abandonné en 690. Deux ans plus tard, le temple vide, est partiellement détruit à nouveau, mais rapidement, une petite communauté s'y réinstalle et Shaolin va retrouver la prospérité.

La reconnaissance du monastère par Taizong, a amené de nombreux généraux à venir apprendre l'art du bâton de Shaolin. A l'inverse, ces militaires apportèrent leurs connaissances du bâton, mais aussi du sabre, de la lance, des armes militaires classiques... Ce travail plus complet des armes, s'intégra petit à petit à l'art de Shaolin, qui entretint ces traditions martiales au cours des siècles. Ainsi au XVI<sup>e</sup> siècle, le temple avait incorporé la pratique de près de 120 armes chinoises.

844 - La dynastie T'ang s'affaiblit, et l'empereur à court d'argent, se tourne vers les riches monastères. Le monastère de Shaolin ne veut plus être le "bouche-trou" du trône, que ce soit en argent ou en soldats, mais l'empire ne l'entend pas de cette oreille, et ce conflit "diplomatique" est réglé par l'armée impériale qui envahit le monastère, en détruit une partie, avant d'emporter l'essentiel des richesses du temple.

L'année suivante, l'empereur, toujours à la recherche de fond, ennuyé par la puissance des temples bouddhistes, déclare proscrire les religions d'origines étrangères à la Chine. Les richesses et les grands domaines religieux sont confisqués. Cette proscription est très importante, car elle va être fatale au bouddhisme en Chine. Plus jamais, le bouddhisme ne redeviendra une religion majeure comme il l'avait été pendant 400 ans. Le nombre d'adeptes ne va cesser de diminuer (les bouddhistes constituaient 1% des pratiquants en Chine, au début du siècle). Les différentes églises bouddhistes vont disparaître rapidement. Seul le Bouddhisme Ch'an, celui de Bodhidharma et enseigné entre autres à Shaolin, perdurera à travers

secte est appelée Zen.

En 955, la secte Ch'an survivante, se voit interdire tout accroissement, par un édit impérial. Face à cette interdiction, le temple est abandonné une nouvelle fois, la religion s'enfonce dans l'oubli pour les chinois, et dans la clandestinité pour les pratiquants.

Mais la toute-puissance du Bouddhisme cassée, très vite l'empire se tourne vers d'autres problèmes sans trop se préoccuper des Ch'an. Aussi, en 975, une poignée de moines réinvestit le temple pour lui donner vie à nouveau. Pendant 500 ans, le monastère va vivre petitement, dans l'ombre de l'histoire, en entretenant l'acquis du bâton en une milice d'intervention occasionnelle, pour aider les villageois des alentours. Mais au fil du temps, l'art martial de Shaolin perdit de sa valeur. Les techniques étaient très riches, car elles incorporent toutes celles que l'histoire avait mises au point, mais le dynamisme n'y était plus, il n'y avait plus de pratiquants de valeur pour en faire un art efficace. Shaolin évolua en vase clos.

1553 marque la fin de l'ère du bâton, avec plusieurs faits relatés dans les écrits.

Wang Shixing dans son "Voyage à la montagne Song" écrit que les moines armés de bâtons intervinrent sous le règne de l'empereur Jiajing, contre les envahisseurs japonais, et qu'avec leurs seuls bâtons, ils firent des exploits. Il semblerait cependant que ce soit les moines du monastère de Shaolin du Fukkien, près de la mer (existant depuis 800 ans au moment des faits), et non ceux du monastère du Hénan, qui s'illustrèrent dans cette bataille.

Sous les Ming, Cheng Chongdou écrit dans son ouvrage "Le dossier des combats au bâton de Shaolin" que les moines sont connus pour leur art du bâton.

Mais malgré cela, la grande période des armes et du bâton, va s'éteindre à Shaolin, avec la découverte d'une arme encore plus puissante et plus performante dans le cadre de la philosophie bouddhiste:

La main ouverte.

Le Kung-Fu de Shaolin allait naître...

## LE MESSAGE DES ANCIENS

Pour en revenir sur un article paru dans le n°3 et intitulé "Le message des anciens", traitant du 1er caractère chinois, le TCHI (principe de l'existence), rappelons nous toujours, en reprenant une phrase du texte: "Ce sont les aliments qui sont à l'origine de cette potentialité." (l'énergie vitale).

Si l'on veut "avoir la pêche" pour les cours de Kung-Fu (et on sait qu'il faut l'avoir!), mangeons sain et équilibré, une nourriture intelligente et bien pensée. Cela s'appelle l'hygiène alimentaire...et aussi le respect de son corps. - Un conseil, mangez **BIO** -



Bien sûr, il y a l'article 63 du Code Pénal. Vous connaissez? Non?!...Il punit d'emprisonnement et d'amende: "...quiconque s'abstient volontairement de porter à une personne en péril l'assistance que, sans risque pour lui ni pour les tiers, il pouvait lui prêter, soit par son action personnelle, soit en provoquant un secours."

Mais, au delà du "devoir" civique, devant le copain inanimé sur un Tatami de l'école, est-ce que notre impuissance ne nous interpelle pas davantage?!...

**Alors, ça ne vous brancherait pas de passer le brevet de secouriste?**

Evidemment, ce ne sont pas quelques articles sur une "feuille de chou" qui vont vous enseigner les "gestes qui sauvent", mais des cours dispensés, dans votre école, par une association de protection civile (ou par les pompiers). On le sait, beaucoup s'en font une montagne. Et entre nous, il n'y a vraiment pas de quoi!

Ce mémo vous aidera à connaître quelques rudiments de base.....en attendant de vous lancer, peut-être?

## Le "TRIANGLE" du secouriste

- PROTEGER
- ALERTER
- SECOURIR

### 1) - 1ère action: Protéger:

**QUI?**

- Soi-même (gare aux agités!)
- Le blessé,
- L'entourage, dans le cas général;

**COMMENT?**

- Eviter l'attroupelement;
- S'il y a eu chute grave\*, EMPECHER le blessé DE SE LEVER ou même de bouger. On n'y pense jamais mais, hélas, les conséquences, invisibles immédiatement, sont alors dramatiques (paralysies, hémorragies...).

- Eviter tout transport, même sur quelques mètres, sinon l'effectuer selon les règles strictes appliquées au transport de polytraumatisés (la rectitude Tête-Cou-Tronc devant être absolument respectée).

- Ne jamais relâcher la surveillance du blessé, sauf en cas d'absolue nécessité (exemple: seul pour donner l'alerte...)

### 2) - Alerter, ou faire alerter immédiatement les secours organisés:

**LESQUELS?**

- Les POMPIERS de préférence, (téléphone: 18) en éveil 24h/24, tous les jours de l'année, efficaces et rapides (sur place en 3 minutes en cas d'urgence cardiaque!).
- Ou le SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente).

**COMMENT?**

- Par téléphone si possible, en étant bref et

précis (sans panique).

- Efficace, le message en 5 points:

- 1 - origine de l'appel (...Mon N° de téléphone est...)
- 2 - Lieu de l'évènement (...au 21, rue Ste Geneviève - Lyon 6°...)
- 3 - Nature de l'évènement (...arrêt du coeur...)
- 4 - Nombre et état apparent des victimes (... le jeune homme a fait une chute sur la tête, l'oreille gauche saigne...)
- 5 - Risques particuliers (...la rue est en travaux, côté Lafayette...)

### 3) - Secourir le blessé:

**COMMENT?**

- Agir rapidement et dans le calme, une attitude déterminée, nette et précise donnera confiance à la victime, à l'entourage, et empêchera aussi les initiatives intempestives dangereuses ou maladroites des témoins.

- Analyser la situation.
- Observer attentivement l'accidenté (Respire-t-il? Saigne-t-il? Est-il conscient?...).
- Coucher l'accidenté en position strictement horizontale, en "Position Latérale de Sécurité" s'il est inconscient, avec toutes les précautions nécessaires.
- Dégager les voies aériennes (protège-dents...!).
- Desserrer col et ceinture.
- Stopper un saignement (attention, ça ne s'invente pas!).
- Surveiller l'évolution du rythme cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.
- Eviter le refroidissement mais réchauffer.
- Rassurer le blessé, mais ne rien lui faire boire.
- Ne pas jouer au médecin.

## FICHES TECHNIQUES

### 1) - LE POULS

On le "prend" toujours sur une artère.

**COMMENT?**

En pressant légèrement l'index, le majeur et l'annulaire, joints.

**OÙ?**

- Soit au niveau du cou, de chaque côté de la pomme d'Adam.
- Soit, sur le poignet, côté paume, dans le prolongement du pouce.

**SON RYTHME?** (en moyenne, au repos)

- 60 à 80 pulsations/minute pour l'adulte.
- 80 à 100 pulsations/minute pour l'enfant
- 100 à 120 pulsations/minute pour le nourrisson.

**INDISPENSABLE?**

Une montre avec une trotteuse!

### 2) - 3 A 4 MINUTES DE SURSIS...

C'est le court instant compris entre l'arrêt du coeur et le début des lésions irréversibles des organes, du cerveau notamment.

**QUE FAIRE?**

Un secouriste pratiquera une réanimation circulatoire et respiratoire dans l'attente des secours.

### 3) - ETAT DE CHOC

La notion de choc, souvent employée à tort, a été définie médicalement comme "une perturbation circulatoire urgente et durable qui entraîne une souffrance viscérale et met en jeu le pronostic vital", en clair: c'est une insuffisance généralisée d'apport d'oxygène à tous les organes, causée par la perte quasi-totale de pression sanguine à l'intérieur des vaisseaux.

Le secouriste le nomme "Choc traumatique". Perturbation générale de l'organisme (qui apparaît chez tout grand blessé), sournoise et grave, elle est son souci constant car difficile à soigner, bien que relativement facile à retarder.

**CAUSES DIRECTES:**

Tout traumatisme violent de l'organisme.

**SIGNES ANNONCIATEURS:**

Angoisse, pâleur, sueurs froides, accélération du rythme respiratoire et du pouls, agitation et prostration successives sont les principaux signes d'alarme.

**CONDUITE A TENIR:**

- Déterminer et faire cesser la (les) cause possible du choc...Hémorragies...etc...
- Coucher le blessé (sur le dos ou en P.L.S.).
- Ne pas donner à boire (ou juste lui humecter les lèvres).
- Eviter le refroidissement et assurer son confort physique et moral (...Rassurez-le...Gardez le sourire!).
- L'EVACUER d'EXTREME URGENCE à l'HOPITAL.

Jacky BECH



\* Rappelons que l'estimation de la gravité peut être lourde de conséquences. Notre responsabilité est d'autant plus engagée que cette gravité est sous-évaluée.

# L'ACUPUNCTURE

traités écrits sur la manifestation et la transformation de

## Les Méridiens (origine)

Accidentellement ou à la suite d'interventions volontaires, les chinois découvrirent, il y a quelques milliers d'années, les vertus curatives de certains points du corps.

On peut aussi envisager l'hypothèse que la maladie étant considérée, à l'époque, comme une invasion d'une puissance maléfique extérieure, la puncture

de certains points était destinée à chasser ou tuer l'hôte indésirable.

Quoiqu'il en soit, certains points furent très vite identifiés et leur sphère d'influence délimitée. Au fil des siècles, les points curatifs se révélèrent de plus en plus nombreux et peu à peu se dessina une théorie générale en accord avec la loi de l'énergie, puissance cosmique qui se manifeste dans l'homme. Des longs

l'énergie, retenons que cette énergie primitive a deux aspects principaux... Le Yang (force) et le Yin (inertie). Il ne faut pas conclure pour autant que l'essence du Yin est différente de celle du Yang, il s'agit seulement de deux formes de manifestation de la même énergie primitive.

On peut cependant, reconnaître ces deux formes d'énergies dans les éléments qui nous entourent.

Sont YANG: le soleil, la chaleur, la lumière, le ciel, le jour, l'externe, le travail, le masculin, l'activité, la joie, la contraction ou le spasme, la tension, le sec, l'impatience, ect...

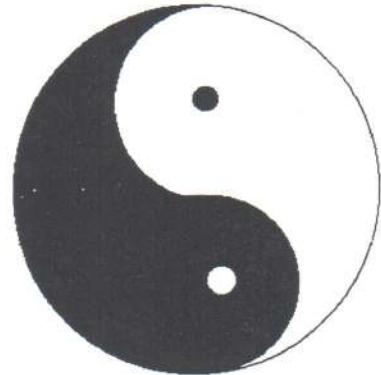
Sont Yin: la lune, le froid, l'obscurité, la terre, la nuit, l'interne, l'inertie, le féminin, le repos, la tristesse, l'atonie ou la paralysie, le calme, l'eau, la patience, ect...

L'homme, manifestation de ces deux formes d'énergies, est le point de liaison entre le ciel (YANG) et la terre (YIN). La tête située le plus près du ciel est la partie la plus YANG de l'organisme alors que les pieds en contact avec le sol sont la partie la plus YIN. A ce sujet, il est indispensable de bâtir son raisonnement sur un aspect toujours relatif du YANG et du YIN,

ainsi la jambe bien que YIN a une face interne et une face externe donc une partie plus YIN et une partie plus YANG, il en va du même du pied d'où l'explication du symbole bien connu:

Le point YIN dans le YANG et le point YANG dans le YIN signifient qu'il n'y a pas de YANG absolu ni de YIN absolu.

.../...



## L'ART DU MASSAGE THAI TRADITIONNEL

Le fondement théorique du massage Thaï est basé sur le concept de lignes invisibles d'énergie cheminant dans le corps, dont dix sont mises en évidence dans le massage Thaï: "Les DIX SEN".

On trouve l'origine de cette théorie dans la philosophie du Yoga.

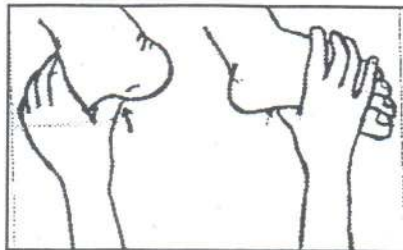
L'énergie vitale est assimilée par la voie de la respiration et de l'alimentation, puis distribuée dans le réseau des lignes d'énergie, celles-ci étant invisibles et anatomiquement invérifiables (on parle de 72 000 lignes).

En massant ces points spécifiques, il est possible de traiter certaines maladies ou de calmer

des douleurs.

Les DIX SEN suffisent au traitement du corps entier et de ses divers organes.

Un travail des lignes par le massage peut dissoudre les blocages d'énergie et ainsi contribuer au bien être.



L'illustration montre comment travailler la plante des pieds

*par pression des pouces.*

*N'oubliez pas de garder les bras tendus et utilisez le poids de votre corps.*

*A la partie avant des plantes de pieds, n'exercez plus de pression (vous vous heurtez ici à des os) mais frottez doucement en mouvements circulaires des pouces en direction des orteils.*

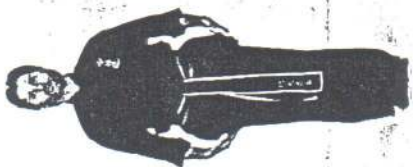
*...Et maintenant, bande de coulis, à vos doigts!!*

Suite au prochain numéro.

M  
A  
S  
S  
A  
G  
E  
T  
H  
A  
I  
L  
A  
N  
D  
A  
I  
S

**KAO**

LE  
SALUT RITUEL  
DU  
THIEU LAM



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.**

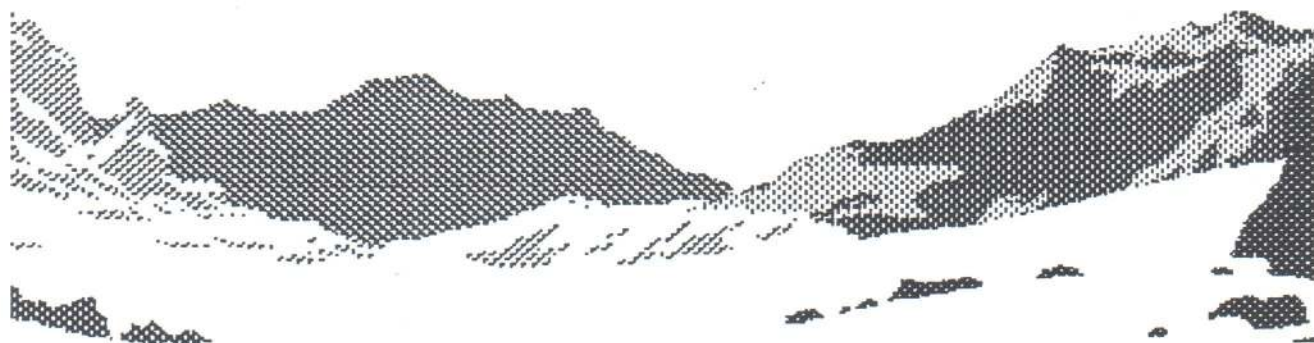
**Apprenez à voir en tout homme un homme respectable.**

**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**

## 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 entreprit 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.

Sélia JACINTO

## JONQUIÈRES

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.

## 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**

## 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 coeur 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 barrettes". 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'espérance d'une longue vie à l'école de Cavaillon.

Patricia RICAUD





**PASSAGE DE GRADES  
CEINTURES DE COULEUR  
JAUNE  
ROUGE  
NOIRE  
Dimanche 6 JUN 1993  
LYON**

**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**

**JONQUIERES  
STAGE NATIONAL  
DU  
CERCLE THIEU LAM  
TOUS NIVEAUX  
DE 1ère ANNÉE  
À CEINTURES NOIRES  
10 AVRIL 1993**

**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)

**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 BATON  
3ème ANNÉE**  
Samedi 13 novembre 93 (14h à 18h)  
Dimanche 14 (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

**LE PONTET  
STAGE  
5ème ANNÉE**  
Dimanche 24 AVRIL 94 (8h à 17h)  
140 f (repas chinois compris)  
avec le  
**SIFU PERSON N'GUYEN**

**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

**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 miroir précieux"

"Les matins 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 lères années.

### Réponse:

1. Houx 2. beau 3. Chaîne 4. la 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 Cavailion vient de se marier....Avec Sonia.

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

Note: A Cavailion,

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 2ème année qui nous annonce la naissance de BAPTISTE

Et dans la foulée .....

Fabrice MERTEN, assistant de 6ème année. réplique "aussi sec",

avec son fils QUENTIN

Où vont t'ils s'arrêter ??????

Conséquence dramatique, la cigogne nous remet sa démission.

## VIDÉO MÉGA

Location et Vente de Vidéocassettes

Magnétoscopes-Télévisions-Caméscopes-Jeux vidéos

42 route de Carpentras 84130 LE PONTET

Tél : 90 32 66 01

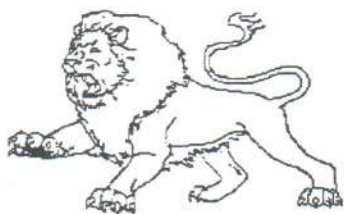
Du mardi au samedi 10h 12h et 14h 21h - Dimanche et jours fériés 16h 20h

## 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, frères 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), ainsi que celle de nos instructeurs respectifs.

Stage, nous te disons à bientôt...

Signé :

la Nouvelle Génération.

## 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!