

THIEU-LAM



Caduc 22 - 1

EDITORIAL

Nous voici donc déjà à la cinquième parution du journal.

Jusqu'à aujourd'hui, plutôt organe d'information, il faudrait maintenant qu'il prenne une autre dimension et devienne aussi outil de communication.

* - Communication entre le Cercle et les écoles mais aussi entre les élèves et les amis du Thieu Lam.

* - Communication "Internationale" puisque le Cercle cette année, s'élargit vers l'Espagne par l'intermédiaire de notre ami Christian GROLIER.

* - Et pourquoi pas, communication avec d'autres arts martiaux traditionnels.

Vous tous qui lisez ce journal, vous pouvez donc écrire ou faire paraître un article ou un message, il suffit pour cela de le communiquer au responsable journal de votre secteur.

Stage National: L'AMERTUME...

Il est regrettable que la mobilisation pour ce regroupement national, qui est en soi un évènement, soit aussi faible.

Ceci m'amène à la réflexion suivante: Beaucoup d'élèves "travaillent" le Kung-Fu deux fois par semaine, lorsqu'ils se rendent à l'école: autant dire qu'ils ne travaillent rien du tout. L'école est faite pour apprendre, voire pour corriger. Le travail lui, est personnel et se fait en dehors des heures de cours.

De tout temps, les élèves ont rejeté leurs échecs sur leur maître formateur, sans se rendre compte qu'ils en étaient les seuls res-

SOMMAIRE

Éditorial	p.1	Conte à dormir debout	p.7
Amertume	p.1	Assemblée Générale du Cercle	p.8
Histoire - le Kung-Fu quelles origines?	p.2	Actualités dans les écoles	p.9
Secourisme - les dangers de l'électricité	p.3		
Acupuncture - La maladie et les Chinois	p.4		
Le bâton	p.5		
Le Kao: Salut rituel des écoles Thieu-Lam	p.6		

ponsables.

Ils en arrivent donc un jour, se sentant complètement dépassés et n'assumant pas la ceinture qu'ils portent à la taille, à chercher ailleurs ce qu'ils avaient sous la main. C'est une sorte de fuite en avant, le regard bloqué dans des oeillères.

Depuis que la première école Thieu-Lâm existe, le SIFU a fréquemment connu ce genre de situation.

La première année, le débutant apprend beaucoup de techniques et de formes. Pour cela, son maître explique, montre et corrige. En avançant dans le temps, le maître montre moins, explique moins et corrige moins, afin que l'élève fasse l'effort de découvrir et de comprendre par lui-même. S'il ne le fait pas, il restera un éternel assisté et abandonnera à plus ou moins long terme.

C'est pourquoi, il arrive quelques fois qu'ayant atteint pourtant un certain degré d'ancienneté, et parfois un niveau de grade conséquent (ceinture rouge et même noire), certains, vivant sur leurs acquis se voient dépassés par les évènements. Il faut savoir que dans l'art martial, le jour ou l'on ne tra-

vaille plus, on ne conserve pas son niveau mais l'on régresse. Un avion dont les moteurs s'arrêtent ne continuera pas à monter, ni à faire du sur place, il va inexorablement rejoindre le sol.....

Une fois touché le fond, il est beaucoup plus difficile de remonter la pente. Très peu en sont capables car il faut remettre en question son égo et sa fierté, pour pouvoir tout reprendre à son début. Donc à ce stade, la plupart abandonne, et évidemment pour eux, le maître en est le responsable. A partir de là, bien souvent, ils arrêtent tout, ou parfois, essayent de trouver ailleurs, dans une autre école ce qu'ils n'ont pas su découvrir. Bien évidemment, ils referont le même parcours, prendront conscience de ce qu'ils ont perdu, mais à ce moment là il sera trop tard.

Alors pour moi l'analyse est simple, tous ceux qui ne font pas l'effort de participer aux activités proposées par le Cercle, s'exposent à ce genre d'avenir.

Soyez en conscients et réveillez-vous !!!!!

Le Contrôleur Général

HISTOIRE - LE KUNG-FU: QUELLES ORIGINES ?

Aux environs de 1540, un jeune homme d'origine noble (Kioh Yuan) se rend à Shaolin pour y devenir moine et y apprendre l'art

1540 - 1994 SHAOLIN: La main comme arme de guerre: 1^o partie: Kioh Yuan

martial qui a fait la réputation du temple. Malheureusement Kioh Yuan (1522 - 1566), constate rapidement que la réputation ne correspond guère à la réalité, et que le niveau martial des moines semble être de médiocre qualité. Animé par son enthousiasme, par la passion des arts martiaux, avec la bénédiction du supérieur du temple, il part en voyage, à la recherche de maîtres capables de réintroduire les disciplines martiales à Shaolin. Au cours de ses pérégrinations, il va faire la rencontre de **Pai Yu-Feng** et de son maître **Li Chieng**. Tous les trois, ils vont reconstruire "l'art de la main ouverte" à Shaolin, en lui apportant d'importantes modifications.

- L'art martial de Shaolin va reposer désormais de manière fondamentale, sur les techniques de main et non plus sur les techniques d'armes. En effet, Pai et Li étaient très forts à mains nues contre des adversaires armés.

- Ils partent des 18 Arrhats Bouddhistes (reste du passage de Bodhidharma), pour créer un nouveau système: les **72 mains des arts de combats de Shaolin**, dont le système complet possède 172 techniques au total.

- Ils introduisent le système des **5 animaux** qui divisent l'ensemble des techniques, et qui permet d'étudier et de développer de façon séparée, diverses caractéristiques du combat et du combattant (C.F. l'encadré).

Chacun doit développer ces 5 aspects de son être pour conditionner le corps entier. La combinaison des 5 permet d'obtenir des artistes martiaux "Supérieurs". Ce système des 5 animaux que nous connaissons bien, s'appelle le **Wu Xing Quan**.

Petit à petit, sur la base de cette nouvelle progression, les moines vont se reprendre d'intérêt pour leur art martial et notamment vis à vis des nouvelles formes de main.

Le Dragon (Long Xing) est un animal interne dont l'étude permet de développer le Qi.

Le Tigre (Hu Xing) est un animal externe dont l'étude apporte la force physique et la puissance.

Le Serpent (She Xing) est un animal interne dont l'étude apporte l'esprit interne, le calme dans l'action et dans l'utilisation du dur et du doux.

La Grue (He Xing) est encore un animal interne, symbole de la libido, une énergie très prisée par les pratiquants.

Le léopard (Bao Xing) est un animal externe dont l'étude apporte le développement des os et des muscles.

Derrière la légende de Kioh Yuan, dont on ne connaît pas vraiment la réalité historique et l'apport réel pour la création du nouveau

système, se cachent deux évolutions importantes:

1^o - Le développement des soins médicaux et des Qi Gong au monastère ainsi que le développement du travail sur l'énergie interne ne pouvaient qu'aboutir à une évolution martiale, dont le niveau supérieur était le travail de l'énergie, symbolisé par la main ouverte. Si Kioh Yuan, n'avait pas apporté cet aspect interne (s'il l'a apporté), les moines l'auraient trouvé de toute façon. D'autant plus, que l'utilisation de la main ouverte est moins en contradiction avec la philosophie bouddhiste, que l'utilisation des armes.

2^o - La seconde évolution notable est l'utilisation de connaissances extérieures au monastère pour enrichir la pratique. Nous verrons plus loin l'importance de cette manière de procéder dans l'histoire de Shaolin.

Quoi qu'il en soit - Kioh Yuan ou pas Kioh Yuan - l'art de Shaolin se tourne vers la main ouverte, mais une main qui est interne, dont le secret réside dans le travail de l'énergie et des Qi Gong (A ce propos, il est intéressant de noter que sur les 72 techniques de mains de l'art de Shaolin, 36 - la moitié - sont appelées les 36 exercices internes et sont en fait des exercices de Qi Gong). Les armes vont passer au second plan. Après Kioh Yuan, les moines vont continuer d'enrichir leur art en allant piocher dans les autres styles ce qui leur plaît. Ils vont ainsi développer un véritable système d'espionnage, pour s'approprier les secrets des autres styles de mains, qui vont connaître à partir de cette époque une formidable expansion. Ils n'hésiteront pas, par exemple, à envoyer des moines (bouddhistes), se faire passer pour des moines taoïstes dans les grands temples de la tradition martiale Taoïste (leurs grands ennemis), se faire accepter comme disciples, pour y recevoir l'enseignement martial du Tai Chi Chuan pendant dix ou quinze ans. Ces moines, à leur retour créeront dans l'enceinte de Shaolin, le Shaolin Tai Chi Chuan... Un comble pour Shaolin!

Ainsi pendant près de deux siècles, les moines du monastère vont amasser des informations et des styles entiers dans leurs archives. Mais bien sûr, conserver tels quels, autant de styles aurait demandé beaucoup de travail, des milliers de formes (taos) à retenir... Aussi, les moines éliminent ce qui leur semblent être superflus, les bases communes à plusieurs styles, les formes de débutants, les techniques qu'ils connaissent déjà... A partir de chaque système martial

qui entre en entier à Shaolin, ils synthétisent une ou deux formes qui reprennent les caractéristiques principales du dit style.

Le Shaolin Quan, petit à petit va se transformer en un ensemble hétérogène d'une centaine de styles, bien loin du style unique, clair et progressif que certains lui attribuent encore. Cet état de fait a des avantages et des inconvénients. Sur un plan historique, l'art martial de Shaolin est une vraie mémoire vivante de tous les styles qui ont croisés sa route, même si les formes de Shaolin sont souvent loin (à cause des synthèses) des systèmes entiers qui sont parvenus jusqu'à nous. On y retrouve des styles comme le **Pao Quan** (boxe canon), le **Meihua Quan** (boxe de la fleur de prunier), le **Xin Yi Quan** (boxe du cœur et de l'esprit), le **Liuhé Quan** (boxe des six combinaisons), le **Hou Quan** (boxe du singe), le **Zui Quan** (boxe de l'homme ivre), le **Ditang Quan** (boxe de la culbute)... Mais souvent, les synthèses de styles réalisées à Shaolin sont moins efficaces que les styles en eux-même dont elles sont issues. Le Ditang Quan de Shaolin est moins efficace que le style Ditang Quan. Le Tai Chi de Shaolin a moins d'intérêt que le Tai Chi Chuan de la famille Chen. Par contre, le fait que les étudiants de Shaolin étudient plusieurs systèmes, leur permet de faire des combinaisons de techniques, où ils sont plus efficaces que les détenteurs d'un style unique. L'originalité de Shaolin résidait donc dans cet enseignement hétéroclite et très riche, cimenté par un travail de Qi Gong poussé, créant des "généralistes efficaces", et quelques "spécialistes surdoués". A la fin de la dynastie Ming, le monastère accueillit de nombreux réfugiés et résistants qui se battaient contre les Mandchous. Ceci aida, à la récupération que faisait le Monastère, puisque les réfugiés payaient leur passage en enseignant leur art martial. Vers le milieu du XVII^e siècle, l'aura de Shaolin s'était répandue dans toute l'Asie, de la Corée au Japon, en passant par le Vietnam. Des moines partent enseigner un peu partout, comme Chen Yuan Yen qui diffuse au Japon, une technique douce: "*La technique du peuple Ming*" qui deviendra le Judo. A cause de sa diversité et de cet ensemble de styles, bien malin, par contre, celui qui peut définir le Shaolin Quan. Certains ne considèrent comme Shaolin Quan, que les techniques des cinq animaux introduites par Kioh Yuan, mais elles n'appartiennent pas plus à Shaolin que le reste, et elles ont probablement subi d'importantes modifications au contact des autres styles...

L'histoire de Shaolin, n'est pas finie, et elle va même se compliquer encore un peu. Difficile de les suivre, ces Chinois...!!!



Ce que vous devez savoir

Le Secouriste est le premier maillon de la chaîne:

Le Secouriste doit porter Secours certes, mais **ATTENTION**, il ne doit pas se précipiter sur la victime avant d'avoir éliminé le risque.

Ensuite, il doit rechercher trois signes: **conscience, respiration, circulation**

- La victime répond-elle? (poser des questions simples)
- Si la victime ne répond pas, respire-t-elle?
- Son coeur bat-il?

FICHE TECHNIQUE

Les accidents dus à l'ELECTRICITE

Il ne faut pas confondre:

- Electrocution: accident mortel d'origine électrique.
- Electrisation ou Electro-traumatisme: accident d'origine électrique quand on ne peut pas présager de leur évolution.

1°) - LES LESIONS

- Par action directe:

Le corps est traversé par le courant: brûlures électrothermique: secousse, contraction musculaire (collage, tétanisation, projection (entraînant des lésions traumatiques), inhibition bulbaire*, tétanisation des muscles respiratoires au niveau du thorax, fibrillation cardiaque**).

- Par action électrique indirecte: Arcs électriques, brûlures thermiques...

- Par action indirecte non-électrique: Lésions par des métaux ou des plastiques en fusion et de ce fait, risque d'étincelles qui peuvent enflammer les vêtements et entraîner des brûlures mixtes.

* - *Inhibition*: action nerveuse empêchant ou modérant le fonctionnement d'un organe.

** - *Fibrillation*: contractions rapides et désordonnées des fibres musculaires.

2°) - LES EFFETS DU COURANT ELECTRIQUE: QUELQUES VALEURS

- 1,1 mA = Seuil de perception (picotements, choc léger).
- 10 mA = Seuil de la contracture musculaire (tétanisation).
- 30 mA = Seuil de la tétanisation des muscles respiratoires.
- 60 mA = Seuil de fibrillation ventriculaire (jusqu'à 3 à 4 ampère).
- 2 à 3 A = Seuil de l'inhibition bulbaire.



3°) - AUTRES FACTEURS DE GRAVITES

- Temps de contact
- Age de la victime
- Forme physique

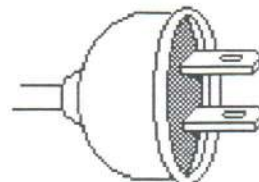
4°) - PREVENTION ET PROTECTION

- Les prises de terres sont indispensables, associées à un disjoncteur différentiel.
- Il doit y avoir une liaison équipotentielle dans la salle de bain (équipotentielle: qui a le même potentiel électrique).
- Les conducteurs et appareils électriques

doivent être en bon état.

- Il faut connaître les risques électriques.
- Il faut connaître les normes.
- Il faut respecter les normes.

Enfin, il ne faut pas hésiter lors de tout travail sur un appareil électrique à couper le courant, soit au disjoncteur, soit au fusible et en faisant **surtout attention à ce que personne ne puisse remettre le courant.**



5°) - SECOURISME

Il faut:

- Savoir intervenir en cas de besoin.
- Savoir soustraire la victime à la cause, **SANS RISQUE.**
- Alerter en précisant bien qu'il s'agit d'un accident d'origine électrique.
- Signaler correctement les gestes pratiqués.

L'intervention d'un Secouriste sur un accident électrique est primordial du point de vue du bilan, des gestes pratiqués - en particulier, le massage cardiaque externe - et la rapidité de l'alerte dont dépendent l'arrivée des secours et bien sûr, toutes les chances de survie de la victime, qui est ici une question de minutes. Dans ce domaine, chaque seconde compte.

A suivre...

ATTENTION !

**LA TENSION BRÛLE,
L'INTENSITÉ TUE.**



L'ACUPUNCTURE

L'ENERGIE ET LES MERIDIENS:

Tout organe qui travaille, qui vit, est le siège d'une activité métabolique, et produit de l'Energie.

L'originalité des Chinois a été de montrer qu'une partie de cette énergie, dont nous ne connaissons que les manifestations chimiques et électriques, est envoyée par chaque organe, en surface dans des chenaux (terme utilisé par les Chinois et que nous avons traduit par *méridien*), sous-cutanés pairs et symétriques, qui la canalisent suivant des trajets préférentiels bien codifiés.

CONCEPTION CHINOISE DE LA MALADIE:

La tradition chinoise admet que l'état de bonne santé résulte de la circulation harmonieuse et de l'équilibre dans l'organisme de l'Energie.

L'homme peut se défendre avec succès par un système d'autorégulation, contre les agressions qu'elles soient externes:

- a) Cosmiques: froid, chaleur, sécheresse, humidité, vent.
- b) Infectieuses.
- c) Traumatiques.

ou interne:

a) D'ordre alimentaire: erreur, insuffisance, excès...

b) Psychologiques: stress divers, responsables de réactions de crainte, de tristesse ou de colère...

Malheureusement, à cause de facteurs indépendants de notre volonté (l'hérédité), ou au contraire à cause de notre manière de vivre (la non-observance des *lois du Tao*, une nourriture inadéquate, des soucis, du surmenage, etc...), notre énergie se voit entravée dans sa circulation normale.

Cette faiblesse de la circulation de l'énergie permettra aux énergies que les Chinois dénomment "perverses" (les traumatismes, les agents infectieux, les facteurs climatiques, etc...) de pénétrer et de provoquer des dysharmonies plus graves.

Nous comprenons ainsi, l'énorme avantage que propose l'Acupuncture en tant que médecine préventive, car soigner énergétiquement un individu pour qu'il se maintienne en bonne santé, n'est qu'appliquer efficacement notre "*Mieux vaut prévenir que guérir*".



Le méridien de conception (renmai) tiré du *Neiwaigong Tushuo* (tome 2)

Ce qui est en repos est facile à maintenir

Ce qui n'est point écloso est facile à prévenir

Ce qui est fragile est facile à briser

Ce qui est menu est facile à disperser

Prévient le mal avant qu'il ne soit

Mets de l'ordre avant que n'éclate le désordre

LAO TSEU

棍

LE BATON : KUN

Le bâton est incontestablement la première arme utilisée aux aurores de l'humanité pour chasser et se défendre.

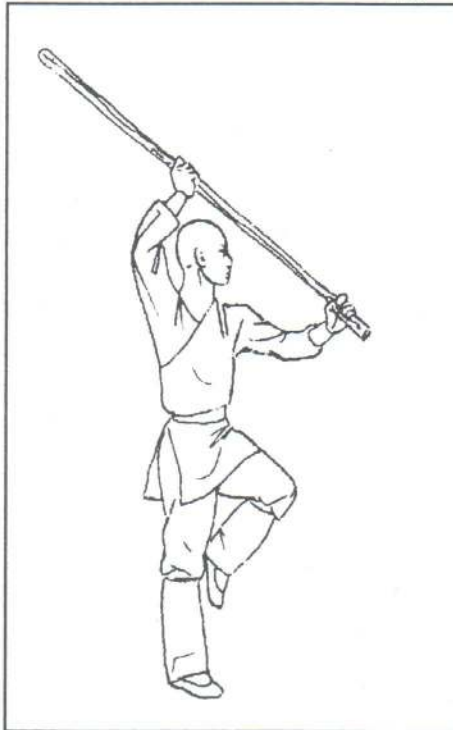
Pendant la dynastie SUI (après 581), un mendiant de passage nommé JINNA LUO fit une impressionnante démonstration de bâton en débarrassant SHAOLIN d'une bande de brigands. Il fit preuve de tant de virtuosité que les moines impressionnés, le prièrent de leur enseigner sa technique. Aujourd'hui encore on peut voir JINNA LUO représenté sur des fresques du Temple de Shaolin. C'est un signe de l'importance et du rôle qu'il joua dans l'évolution technique du temple, car il est considéré comme le premier à avoir enseigné un art de combat à un grand nombre. Ce fut l'arme guerrière officielle pendant la dynastie des TANG (618 - 907) et le premier livre technique du bâton parut 400 ans plus tard en provenance du temple de Shaolin, car les moines en appréciaient l'aspect défensif. C'était d'ailleurs la seule arme permise dans l'enceinte du temple !

Pour les chinois, c'est la "Mère de toute les armes", aussi, c'est en général la première arme enseignée au pratiquant, créant le lien entre le travail à mains nues et l'apprentissage des autres armes dont elle est l'ancêtre direct (lance, hallebarde, tribâton...).

TAI ZU inventa d'ailleurs le tribâton à partir d'un simple bâton, alors qu'il exerçait son métier de garde du corps avant de devenir Empereur de la dynastie SONG. En effet, attaqué par cinq brigands, il brisa son bâton au combat. Il le fit réparer

avec un anneau d'acier mais il se recassa et c'est après l'avoir réparé une deuxième fois, qu'il s'aperçut qu'il pouvait à la fois frapper avec les deux segments extérieurs et utiliser leur articulation comme un fouet ou pour étrangler un agresseur...

Le bâton peut être un vulgaire bout de branche de chêne, buis ou bambou mais le matériau le plus prisé est le rotin ou un bois originaire du nord de la Chine appelé baile. Il est léger, flexible et n'éclate pas. Il est surtout réputé pour résister aux coups des lames de sabre. Il provient d'un arbre haut et mince, dont le tronc sert entièrement à fabriquer des armes. Il était souvent planté dans une demeure à la naissance d'un enfant, on lui donnait sa première arme vers ses dix ans et les armes des gé-



nération successives restaient au sein de la famille. La taille et le poids du bâton varient selon les écoles ou la morphologie du pratiquant.

C'est une arme d'une

grande efficacité. Premièrement c'est la seule arme qui ne possède ni poignée ni garde, son utilisateur peut ainsi effectuer des moulinets pour changer de main et de côté du bâton. Les techniques d'utilisation sont nombreuses et variées : l'arme peut servir à esquiver une autre arme longue en décrivant des "huit", tout en se rapprochant de l'adversaire. Les techniques de pique permettent aussi de couvrir la distance, la main avant guide le bâton tandis que la main arrière le propulse comme un piston. Le corps se trouve toujours derrière le bâton et non sur le côté, pour assurer une pénétration maximale. La précision est de rigueur, il faut pouvoir atteindre une partie du corps adverse qui occupe une toute petite surface (yeux, gorge...). Le bâton permet aussi d'employer des techniques rotatives, de balayer l'espace pour le dégager.

A l'Ours et parfois au Singe est attribué le bâton, symbole de la force, de la puissance, de l'équilibre. Dans la pratique des techniques énergétiques, liées à l'art martial classique, le bâton favorise le travail de l'équilibre, permet d'affermir la décision et affermit l'équilibre organique et physique (chairs et organes, renforcement de l'énergie de la rate).

Esotériquement, le bâton était considéré comme le moyen d'unir le ciel et la terre... puisque l'arbre prolonge ses racines dans le sol et étend son feuillage vers le soleil. Une partie appartenait à l'obscur et au froid, l'autre à la lumière et à la chaleur. "Mère de toutes les armes", féminin, il correspond à l'élément Terre, Yin...

Dans le dernier numéro, figurait la planche du Kao. Voici aujourd'hui les explications qui s'y rapportent.

Après avoir approché la signification du Ching Li lors du n° 2, il est temps d'étudier quelque peu le Kao.

Généralités:

Le Kao est le salut rituel des écoles Thieu-Lâm. C'est là toute sa différence avec le Ching Li, commun à presque tous les styles.

Le Kao représente le style, il en contient les caractéristiques principales et c'est pourquoi il n'est divulgué qu'avec prudence.

Montrer le rituel est un honneur rendu à celui qui le regarde, aussi ne l'exécutera-t-on que pour des occasions très précises.

Plus précisément, le Kao s'exécute en début et en fin de cours, et à cet instant, il est la signature de l'élève dans son engagement envers le Thieu-Lâm.

En déplacement ou en démonstration, on effectuera le Kao seulement si l'on veut honorer le ou les spectateurs éventuels, en leur montrant une partie de ce qui nous est propre et qui fait notre richesse traditionnelle.

Étude:

Dans le Kao, on peut distinguer le style de l'école. Que peut-on donc y voir ?

Tout d'abord, que le Thieu-Lâm est un style aux positions basses et mettant l'accent dans les techniques de main, ce qui le classe donc dans les styles dits de "Shaolin du Sud". Cependant, une série travaillée en hauteur et mettant en oeuvre les jambes le rapprocherait des styles dits de "Shaolin du Nord"..... Là est le mystère du "Thieu-Lâm".....

On peut aussi découvrir la fluidité du style ainsi que la puissance de ses frappes.

On peut voir quelques-uns des animaux travaillés dans le style, la grue, le dragon, le tigre, le

chat, le serpent. A vous de découvrir, si votre instructeur ne vous l'a pas encore expliqué, à travers quels gestes ces animaux sont représentés.

Description technique:

Debout, pieds joints, les bras le long du corps, prendre une inspiration lente en décollant les paumes légèrement.

Fléchir les genoux en décrivant 2 arcs de cercle internes avec les mains en Ho Teng, terminés devant soi, poignets face à face.

Ramener rapidement les 2 poings avec une expiration sèche Bloquer Pak Sao gauche devant le sternum en bloquant le pied gauche derrière le genou droit (inspiration).

Refaire la série côté gauche.

Allonger en Gong Bo droit avec frappe sèche Pao Tchan sur main gauche et expiration.

Rotation désynchronisée des bras vers l'arrière, main gauche en premier arrivant en protection au niveau de la tempe droite et main gauche suivant et terminant en même temps sur le côté droit. Simultanément, le pied gauche rejoint le pied droit et tourne légèrement sur la pointe.

Dégagement Kwa Teh gauche terminé en Ding Bo droit et poussée des mains (Ching Li).

Recul en Lau Mah et Ding Bo gauche, nouvelle poussée des mains.

Retour des mains en 2 grands arcs de cercle externes au-dessus de la tête, terminés mains claquées sur les cuisses.

POEME CHINOIS



Vous qui désirez apprendre la boxe,

Respectez d'abord vos maîtres et vos parents,

Soyez fidèles à vos amis,

Et observez les règles morales.

Déplacez-vous comme le dragon et le tigre,

Et soyez aussi calme que le Bouddha.

Agissez de manière respectueuse et prudente,

Comme si vous receviez des hôtes distingués.

Etant respectueux, vous concentrez votre esprit,

Etant prudent, vous agirez comme au bord d'un abîme,

Avec l'esprit infini,

Vous serez plein de vigueur.

Cherchez la justesse des mouvements,

Ne perdez jamais de vue l'équilibre et l'harmonie.

Comme les rugissements du dragon,

Retentissent les cinq secrets de la réussite.

Ayant compris leur sens,

Mettez-les en pratique.

Ne soyez pas limités par les doctrines,

De votre vie n'imitiez autrui.

EXTRAIT DU LIVRE "LE DACHENGQUAN"

de WANG XUANJIE
(édition HAIFENG librairie YOU-FENG)
disponible à la bibliothèque du Pontet.

SUPPLÉMENT LE PONTET

ÉDITORIAL

Jusqu'alors méconnu, le KUNG FU THIEU LAM s'impose comme une discipline sportive à part entière. Aux qualités physiques qu'il requiert et qu'il développe, s'ajoutent le sens de la discipline, de la maîtrise de soi et la culture d'un état d'esprit qui fait honneur aux formateurs.

Depuis sa création, tous les efforts ont porté sur l'évolution technique de l'école et sur sa crédibilité au plus haut niveau.

L'U.S.P KUNG FU THIEU LAM est devenu un modèle dans le milieu associatif Pontétien et même au-delà.

C'est pour la Municipalité une raison de très grande satisfaction.

Henri SCHORGERÉ

Adjoint au Maire du Pontet

Délégué aux Sports

Agrandissement de l'école

Pour la saison 94/95, l'école du Pontet est dans l'obligation de s'agrandir pour répondre à la demande et ne pas être obligée de refuser des inscriptions comme lors de la saison précédente. Nous avons donc conclu un accord avec monsieur Bertrand GAUTIER, nous louerons une salle supplémentaire de 100m² en étage. Des travaux de mise en conformité et d'aménagement doivent être exécutés. L'association prend à sa charge le coût de ces travaux et leur réalisation.

La municipalité du Pontet nous apporte encore une fois une aide précieuse en la circonstance, sur le plan financier en augmentant la subvention qui nous est allouée afin de faire face au surcoût occasionné.

Au niveau technique, nous bénéficions aussi des conseils des services techniques municipaux en la personne de Monsieur Corbery. Il est bon de rappeler que chaque fois que nous en avons eu besoin, monsieur le Maire et son Service des Sports ont toujours répondu à notre appel, et que si notre association a pu atteindre le niveau qui est le sien aujourd'hui, c'est en grande partie grâce à ce soutien.

Nous les en remercions vivement. A la parution de ce journal les travaux auront certainement commencé, compte rendu dans le prochain numéro.

Renseignements USP Kung Fu :

Bureau. 90 31 12 83

École. 90 32 51 43

Président J.P.CABROL - Vice Président : C.NAVARRO

Secrétaire Général : F.ODRU - Trésorière : Z.BRULAT

Secrétaire : D.ROZAS - Trésorier adjoint : J.L.DURBESSON

Secrétaire adjointe : C.ROZAS - Membres C.A : M.BONET - L. MIRALLÉS - S.JACINTO - C.ELLIEN - J. BONET

Un grand merci à l'association **LA CROIX BLANCHE** qui assure les postes de secourisme sur toutes nos manifestations et qui était bien sûr présente pour notre démonstration.

Merci à madame **BENZI** Renée et à son équipe qui forme nos élèves aux techniques du secourisme et les prépare à l'examen du B.N.P.S

HORAIRES ADULTES:

	18h30 à 20h	20h20 à 21 h 50
Lundi	5 ^{ém} - 6 ^{ém} - 7 ^{ém} 8 ^{ém} années	6 ^{ém} - 7 ^{ém} 8 ^{ém} années
Mardi	1 ^{ère} - 2 ^{ém} 3 ^{ém} années	1 ^{ère} - 2 ^{ém} 3 ^{ém} années
Mercredi	4 ^{ém} - 5 ^{ém} années Couleurs	4 ^{ém} années Couleurs
Jeudi	1 ^{ère} - 2 ^{ém} 3 ^{ém} années	1 ^{ère} - 2 ^{ém} 3 ^{ém} années
Vendredi	4 ^{ém} - 5 ^{ém} années Couleurs	4 ^{ém} années Couleurs

HORAIRES ENFANTS MERCREDI

15 h 00 À 16 h 00	16 h 30 à 17 h 30	16 h 30 à 18 h
5 - 6 ans	9 - 10 - 11 ans	11 - 12 - 13 ans
7 - 8 ans		14 ans maximum

SAMEDI	14h30 à 16h00
	12-13-14 ans

A partir de 14 ans les élèves rejoignent le cours adultes, au niveau de 3^{ém} année pour les enfants ayant débuté depuis au moins 4 ans.

REMERCIEMENTS

Le Comité Directeur de l'U.S.P Kung Fu tient à remercier les entreprises dont les cartes de visite sont reproduites sur cette page, celles ci ayant apporté leur aide pour la démonstration du 2 avril.

PRUDHON

Tampons caoutchouc -

Graveur - Imprimeur de père en fils depuis 1919

33 bd de Lattre de Tassigny 340400 Villeneuve lez Avignon

Tél 90 82 09 06 Atelier:90 25 59 38

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

RESTAURANT SHANGAI

SPÉCIALITÉS CHINOISES ET VIETNAMIENNES

PLATS A EMPORTER

45 avenue Gentilly - RN 7 - 84700 SORGUES

Tél. 90 39 22 94

STUDIO

PHOTO

Le Décllic

PORTRAITS

REPORTAGES

ENCADREMENTS



-Développement couleur/noir et blanc, diapositives

-Agrandissement du 13*18 au format géant

-Copie de photos-Reproductions

-Encadrements

-Photos d'identité instantanées ou classiques

-Portraits couleur ou noir et blanc

(studio ou extérieur)

-Reportage mariage

14 Cours Bouquimard

84370 BEDARRIDES

Tél: 90.33.07.03

Gedimat Farel-Clavel

AGENCE

14 Avenue de Foncouverte ZI

84031 AVIGNON

Tél.90 81 15 15

DEPOT

La Bégude de Rochefort

30650 ROCHEFORT du GARD

Tél.90 31 79 17 - Fax.90 26 91 81

AGENCE

Route de Pernes

84200 CARPENTRAS

Tél.90 63 44 66 - Fax.90 63 18 22

DEPOT

13 av des 4 Otages

84800 ISLE-sur-SORGUE

Tél.90 38 01 17 - Fax.90 20 86 19

construire rénover aménager

VIDÉO MÉGA

Location et Vente de Vidéocassettes

Magnétoscopes-Télévisions-Caméscopes-Jeux vidéos

42 route de Carpentras 84130 LE PONTET

Tél : 90 32 66 01

Mardi à samedi 10h 12h et 15h 21h -

Dimanche et jours fériés 16h 20H

TYPOF7 - IMPRIMERIE

IMPRESSION TYPO/OFFSET

COMPOSITION CRÉATION - PHOTOGRAVURE-MONTAGE / MISE EN PAGE

Z.I de Boivassière - 84700 SORGUES

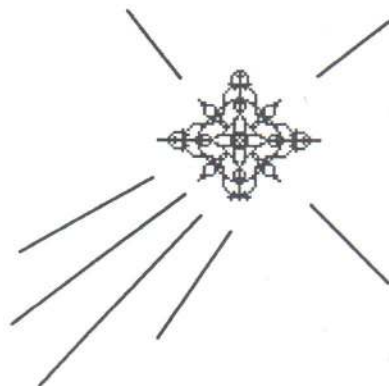
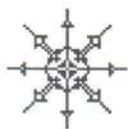
Tél 90 83 49 49 - Fax 90 39 17 93

BANQUE CHAIX

Place de L'ancienne mairie

84130 LE PONTET

Tél.90 32 63 04



CONTE A DORMIR DEBOUT



Il était une fois un petit garçon nommé Lee Pao, qui vivait il y a fort longtemps dans la province du Hénan. Il était le plus petit d'une famille de sept enfants, dont le père et la mère, pauvres ramasseurs de bois, étaient si misérables qu'ils devaient souvent se priver afin de pouvoir survivre.

Un hiver, où il gelait à pierre fendre, n'ayant pas ramassé du bois à vendre, ni de baies ou autres racines à manger, les parents, après avoir longtemps hésité, décidèrent de perdre les enfants dans la forêt.

Après s'être enfoncé profondément dans la forêt, le père disparu. Lee Pao comprit rapidement la situation et pris la tête du groupe. Chemin faisant, une lueur au loin apparut, c'était un immense château. Lee Pao et ses frères entrèrent dans la cuisine et se ruèrent sur la nourriture au risque de se faire éclater le ventre.

Soudain, la porte s'ouvrit et un ogre gigantesque et fort laid apparut sur le pas de la porte.

"*ça sent la chair fraîche ici!*" dit l'ogre se tournant vers les enfants.

Mais Lee Pao, au lieu de partir en courant, comme tout être humain l'aurait fait, ponctua les paroles de l'ogre en lui assenant un superbe Ping Tchoy, qui éclata le nez de l'horrible.

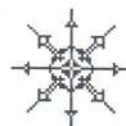
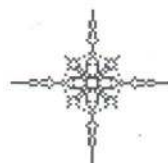
Hoy le cadet, n'étant pas en reste, plia en deux le monstre d'un magistral Tché Teh fouetté.

Et enfin, Pi Yu l'aîné, explosa la tête de la bête d'un Yang Sao Tchoy.

ceci étant fait, ils prirent les bottes du monstre ainsi que toutes ses richesses et rentrèrent chez eux.

D. ROZAS

P.S.: *Si cette histoire vous dit quelque chose, c'est que très certainement quelqu'un m'aura copié!*



Jonquières - 10 avril 94

A 9h30, l'Assemblée Générale du Cercle Thieu-Lâm s'est tenue à Jonquières. Le quorum étant atteint, l'assemblée put délibérer valablement. Les divers bilans portaient sur la saison 92/93.

Extraits du Compte-Rendu Moral :

"92/93 a été une bonne saison dans l'histoire du Cercle.

Après 91/92 qui était l'année de la mise en place, de l'euphorie et des interrogations, est venue la période de la stabilisation et de la régularisation des diverses écoles. Les effectifs ont accusé une légère baisse, mais la *qualité*, elle, a *augmenté*. Nous avons pu compter sur des élèves et des personnes motivés et décidés à travailler au développement du Cercle.

Le Tournoi qui a clôturé l'année a eu un franc succès et a donné lieu à un fabuleux spectacle.

Le Pontet a été choisi pour organiser le Tournoi 95, une date devrait être fixée prochainement.

Notre journal, *La Voie Du Thieu Lam* a pris sa place dans nos habitudes; il est maintenant réclamé et très apprécié, et progresse en qualité et en intérêt. Nous avons donc enregistré 379 demandes de licences. Les effectifs ont donc été répartis sur les 7 écoles suivantes :

LYON 6ème	90
LE PONTET	175
VERNAISON	40
NEUVILLE	35
JONQUIERES	24
LYON 8ème	9
CAVAILLON	6

L'actuelle saison s'annonce par contre, comme une saison à fort développement, suite à la progression très nette d'écoles comme Jonquières et Cavaillon et surtout par rapport à la nouvelle école France Thieu-Lâm (ex Lyon 6ème) qui dispose maintenant d'une structure aux possibilités immenses.

Un dossier est à l'heure actuelle entre les mains du Conseil Général de Vaucluse, visant à faire construire le Centre National du Cercle Thieu-Lâm ce qui, là aussi, devrait être un outil de travail incomparable."

Bilan adopté à l'unanimité.

Discours du Responsable Technique:

"Comme nous l'a exposé notre Président, précédemment, les effectifs du

Cercle ont diminué.

Ceci est dû au très important travail effectué sur la technique.

Ceux pour qui les remises en cause et le travail étaient trop durs, ont abandonné, préférant des voies plus faciles et moins contraignantes.

En soi, cela est une bonne chose, car seuls restent les pratiquants volontaires et dignes de confiance.

Le Tournoi a démontré la très bonne tenue des élèves et la bonne connaissances des formes dans toutes les écoles. La compétition en elle-même a donné lieu à des affrontements d'une rare qualité due au plaisir visible des participants.

Je pense notamment à l'extraordinaire ambiance qui a régné durant la catégorie des ceintures jaunes, la rivalité et l'agressivité étaient absentes, seul le plaisir demeurait.

C'est cette image que je retiendrais quant à la direction que doit suivre le Cercle. Nous sommes une même famille liée par la même passion, les mêmes valeurs et les mêmes principes. Cela doit ressortir constamment, surtout lors de nos regroupements, que ce soit le Tournoi où le Stage National.

La base du Thieu Lam étant maintenant bien établie, nous avons pu ouvrir le Cercle aux styles complémentaires que sont le Choy Li Fut et le Hung Gar.

Le travail avec Christian GROLIER nous a permis d'intégrer une partie du style Choy Li Fut avec beaucoup de précision. Ces ouvertures ne sont pas limitatives, puisque d'autres styles pourront être étudiés par la suite, ceci afin que chacun puisse pratiquer en fonction de sa personnalité et de ses possibilités.

Je tiens à rendre hommage aux ceintures noires du Cercle, car ils en sont les piliers, toujours présents et disponibles, ils coopèrent à la direction technique et assurent la transmission.

Je voudrais dire un mot sur les stages techniques. Je sais qu'il est difficile de se mobiliser les week-ends pour travailler le Kung-Fu, mais il faut savoir que l'entraînement deux fois par semaine à l'école n'est pas suffisant. En fait, il faudrait travailler tous les jours, mais quel élève arrive à le faire ?????? je vous le demande

Le stage est donc le moyen de travailler sur une durée plus longue, une forme ou une technique et permet ainsi d'aller plus en avant dans sa compréhension."

Bilan financier:

Comptes d'exploitation année 93, arrêtés au 31 décembre 93.

Revenus :	65065,98 F
Dépenses :	40944,50 F
Résultat :	+ 24121,48 F

Détail des revenus:

Cotisations	46750,00 F
Tournoi Feyzin	18315,98 F

Détail des dépenses :

Assurance :	13180,56 F
Tournoi Lyon :	18779,21 F
Imprimerie :	7087,13 F
Socotec :	1897,60 F

Bilan adopté à l'unanimité.

Stage National

Dès la fin de l'assemblée générale, tous les élèves se rendirent sur le stade pour le travail technique. Dirigés par le Sifu et le Lao She, encadrés par les Jiao She, les stagiaires travaillèrent sur la révision des bases du Thieu-Lâm (poings, pieds, marche, Kao).

S'ensuivit une grande bataille, grande nature, la "bataille du riz", qui permit à deux équipes de s'affronter dans la bonne humeur. Le point d'orgue de cette bataille étant l'attaque finale, l'ensemble des élèves se ruant sur les six ceintures noires avec tout de même, une certaine appréhension.....

Après le repas, l'entraînement repris avec cette fois la révision complète des formes du Thieu-Lâm, ainsi que quelques enchaînements techniques basés sur la boxe en cercle.

Un buffet clôturait la journée, offert par la municipalité de Jonquières.

A ce sujet, nous ne pouvons que féliciter la ville pour l'aide apportée à la réussite de ce stage et pour les moyens mis à notre disposition.



ACTUALITÉS DANS LES ÉCOLES

LE PONTET

Démonstration 2 avril

Mémorable !!! Telle est l'opinion générale de la totalité des spectateurs présents pour le spectacle annuel de L.U.S.P Kung Fu.

800 spectateurs et plus de trois heures et demi de spectacle divisé en deux parties.

Il aura fallu près de sept heures pour monter les décors et transformer le gymnase de Fargues, en réplique du Temple de Shaolin.

Depuis plus de deux mois une équipe travaillait à la construction des décors, découpe, peinture, collage, etc....

En même temps, les anciens préparaient activement la première partie, en répétant leurs rôles tous les lundis. Le scénario était ambitieux, il s'agissait en fait de raconter le parcours du Lao She Cabrol (devenu très âgé...). Celui-ci dont le rôle était tenu par Ramon Bonfret répondant aux questions de six enfants assis à ses pieds devant une grotte.

L'histoire commençait donc par les balbutiements de Shaolin, puis continuait avec la formation du Sifu Person, enfant, dans son pays natal, le Vietnam. Ensuite, l'exode vers l'occident, le contact avec les grands Maîtres, et enfin la rencontre avec celui qui allait devenir son disciple: J.P.Cabrol.

La formation de celui-ci, la première école Thieu-Lâm sur Lyon puis les suivantes.

Enfin le départ du disciple pour le Sud, la création de l'école du Pontet, puis celle du Cercle et enfin des sections de Jonquières et de Cavaillon.

Le soir venu, après une dernière répétition sur place, le spectacle commença...

Tout se mit en place à merveille et se termina en apothéose avec la présence du Sifu en personne qui fût acclamé par le public et par les élèves présents. Un moment d'intense émotion avec la réunion sur le tapis du Maître et de son disciple, entourés de tous leurs élèves.

La deuxième partie, plus classique mit en scène chaque année, de la première à la quatrième de l'U.S.P. ainsi que les écoles de Jonquières et de Cavaillon.

Le spectacle se termina à minuit passé, et une fois les spectateurs partis, il ne fallut qu'une petite heure pour démonter le cadre de ce qui fût un événement exceptionnel dans notre histoire.

Il sera très difficile de reconduire un tel spectacle avec un autre sujet. Mais nous planchons dès à présent sur les idées.....

B.N.P.S

Rendez-vous donc, à la prochaine!!!!!!

Depuis le début de la saison, un groupe d'élèves (ceintures jaunes) suivait régulièrement les cours de Secourisme de Mme BENZI de la " Croix Blanche " .

Le samedi 9 avril a donc vu se dérouler dans l'école du Pontet, le passage de l'examen pour l'obtention du BNPS .

Les examinateurs étaient le Docteur TSEE KIM, monsieur Michel JASSE des sapeurs pompiers, et madame Renée BENZI, moniteur National.

Ont donc obtenu le BNPS :

Sélia Jacinto - Pascal Poirier - Luc Mirallés - Stéphane Beckert - Richard Beckert et Christine Miralles .

Les élèves désireux de faire la formation au BNPS, doivent s'inscrire pour la prochaine session

STAGES

Une saison très intense au niveau des stages, puisque exactement 10 stages se sont déroulés dans l'école du Pontet .

Chaque stage correspondait à une année .

La particularité de ces stages est d'être demandée par les élèves en début de saison .

Cette année, trois de ces stages ont été dirigés par le Sifu PERSON, ce qui a permis aux élèves de le connaître et réciproquement .

Un stage réservé aux ceintures de couleur et portant sur le Choy Lee Fut et le Hung gar, nous permit de travailler avec Christian GROLIER durant 2 jours et une nuit (les stagiaires dormant sur place).

Les autres stages ont été dirigés par le Lao She .

Nous avons eu lors de l'un de ces stages, dont le thème était la révision des formes du Choy Lee Fut, le plaisir de recevoir trois ceintures jaunes de France Thieu-Lâm, Philippe Ferrand, Maurice Claret et Robert Bonhotal .

Le but de ces stages est bien sûr de travailler de manière approfondie une forme ou un style particulier, mais aussi de se connaître un peu mieux . Le traditionnel repas chinois du dimanche à midi contribuant à ce résultat, même si la reprise du travail l'après-midi est quelque fois péniblele ventre plein !!!

GRADES

Le samedi et dimanche 5 juin, ont eu lieu les passages de grades des ceintures de couleurs. Cet examen un peu particulier, s'est déroulé dans la nouvelle école France Thieu-Lâm à Villeurbanne. A l'issue des passages, le Cercle Thieu-Lâm est fier de présenter ses nouveaux gradés.

Sont devenus ceinture rouge: FERRAND Philippe, BALLAZ Jean Philippe, BONET Manuel, MIRALLÉS Luc, VIDAL Gilbert, ODRU Frédéric .

Sont devenus ceinture jaune: MARTINEZ Michel, YVARS Christophe, ELLIEN Christophe, DEYSSIER Pascale, BONET José, PARDINI Henri, ODRU Olivier, LEVRAY Jean Marie.

LES INDISCRETIONS DE LA FEDERATION

* - Les dernières compétitions nationales de l'année (coupe de France, coupe de ligues et coupe technique) ont vu réapparaître la ligue Rhône-Alpes, qui était en sommeil depuis deux ans.

* - L'arbitrage aurait-elle posé quelques problèmes au cours de ces compétitions. Décidément, les "parisiens" ont du mal à supporter les bons résultats que la province pourraient faire (sans sombre histoire de décompte de points)!

* - La saison 94/95 sera une grande année pour la ligue Rhône-Alpes décidée de repartir plus forte que jamais. Quatre compétitions dans cette région (pas moins) seront au programme fédéral: une coupe combat Rhône-Alpes adultes, une coupe technique Rhône-Alpes, la coupe Inter-ligue et une coupe de combat "enfants - 13 à 17 ans" sur laquelle convergent tous nos doutes. "Avec un tel dynamisme, la région entend bien influencer la politique de la nation!"

* - Il fallait remplacer Monsieur Deroche démissionnaire de ses fonctions fédérales (ancien président). C'est une chose qui était faite depuis l'année dernière concernant la Fédération Française mais il lui manquait un remplaçant pour l'Europe. A Taiwan, au cours du 3^e Symposium de l'International Kuoshu Fédération, c'est à l'Espagnol, Garcia Gaspard (président de la Fédération Espagnole de Choy Li Fu), que le poste a été attribué après le désistement de Dan Schwarz qui prend le poste de secrétaire général de l'European Chinese Kuoshu Fédération. De cette réunion sont aussi sortis les nouvelles moutures des prochaines compétitions et évolutions internationales...
A suivre.

CHAUD, CHAUD, CHAUD !!!!!

Il est arrivé!

L'emblème de l'école Thieu Lâm de Cavaillon est enfin là et c'est avec joie que nous le présentons à tous. Choisi d'un commun accord, sous la direction du Si Sook André Mercier et l'approbation du Lao She Jean Paul Cabrol, il représente l'état d'esprit de notre école ainsi que sa volonté actuelle.

De forme circulaire, il se compose d'un dragon, symbole du Cercle Thieu Lâm, d'un moine en posture représentant l'aspect martial et d'une fleur de lotus, placée en son centre, synonyme d'énergie et d'équilibre. L'ensemble repose sur une position des mains bien connue de tous, composante du Ching-Li, symbolique du Yin et du Yang, de la terre et du ciel, du jour et de la nuit.....

L'école de Cavaillon, dernière née du Cercle, continue sa croissance et sa progression et c'est avec fierté qu'elle suit l'image de ses soeurs aînées.



Avec cette nouvelle année, Cavaillon n'est pas la seule école à vous présenter son Logo puisque voici aussi le Logo de l'école de Jonquières: L'aigle et le Bouddha, noblesse et spiritualité comme état d'esprit de notre pratique.

