

THIEU-LAM



Ceduc 92...

EDITORIAL

Une saison se termine, une nouvelle commence. Des élèves s'en vont, d'autres arrivent, des écoles disparaissent, d'autres naissent. Chaque saison, dans la continuité voit son lot de changements, voir de bouleversements.

Le Thieu Lâm lui reste immuable, au delà des personnes, par dessus les difficultés, à l'encontre de la modernité le Cercle continue son chemin, sans se détourner de ses principes traditionnels.

Quel est le premier de ces principes, c'est la transmission de ses connaissances d'un maître à un disciple et en retour la confiance du disciple envers son maître. La différence que nous observons de nos jours est que la transmission se fait d'un maître à des élèves disciples, monde occidental oblige. Mais le principe reste le même.

Qu'un disciple doute de son maître, ou qu'un maître doute de son disciple et plus rien ne fonctionne.

Qu'un jour il n'y ait plus que des professeurs et des élèves et l'on pourra dire que le kung fu traditionnel aura vécu.....

Alors, souhaitons avec cette nouvelle année qui commence que rien n'entrave le développement du Cercle.

Souhaitons aussi que ce journal prenne enfin sa vitesse de croisière et que de plus en plus de monde ait envie de s'y exprimer.

Il faut que toutes les écoles s'expriment,

SOMMAIRE

Éditorial	p.1
Dernière minute	p.1
Histoire-le Kung Fu : quelles origines ?	p.2
Les échos de la rentrée	p.3
Frédéric CINTIO technicien de l'année	p.4

Interviews suite	p.5
La lance Quiang	p.6
Le calendrier 95/96	p.7
Séminaires d'été	p.8
Expression libre	p.9
Jeux	p.10

à l'heure actuelle, une seule école fournit 80% des articles.

On pourra justement vérifier dans ce numéro que tous les moyens d'expression sont possibles, des élèves écrivent des poèmes, des comptes rendus de stages, des jeux. Plus il y aura de diversité et plus le journal sera vivant.

Au passage un grand coup de chapeau à notre rédacteur en chef François Duccoterd pour son remarquable travail sur l'histoire du kung fu, une des pages du journal les plus attendues.

DERNIÈRE MINUTE:

L'école Thieu Lâm Montpellier vient de naître. Depuis maintenant 3 semaines, le Thieu Lâm a démarré sur Montpellier ou plus exactement à SAINT AUNÉS. C'est José BONET installé depuis un an sur la région qui en assure les cours. José est un des anciens de l'école du Pontet (dont il est toujours élève....), frère aîné de Manu Ramon et Michel et père de Linda, ces Bonet(s) qui prolifèrent au Pontet.

JOYEUX NOEL

BONNE ANNÉE

A TOUS

Christine MIRALLÉS vient d'obtenir, au mois d'octobre 95 à Paris, le Brevet d'État d'Éducateur Sportif option Kung Fu. Elle est à l'heure actuelle la seule fille en France à avoir obtenu le BEES intégral, (technique et pratique). Le journal lui présente ses plus vives félicitations. Prochainement, nous présenterons un plus longuement Christine et son parcours dans l'art martial.



HISTORIQUE

En raison des grèves qui ont perturbé le pays, l'article concernant l'histoire du kung fu n'a pu nous parvenir à temps, nous le retrouverons bien entendu dans le n° 8 qui devrait paraître dès le mois de février. En remplacement, nous vous offrons l'histoire chronologique de l'école Thieu Lâm.

1972

Arrivée du sifu N'Guyen à Lyon

Enseignement privé à un seul élève : Jean Paul CABROL

1975

Enseignement à un petit groupe de 5 personnes dans un local sur les bords de la Saône

1976

Ouverture d'une petite section de 10 élèves au sein du groupe sportif du Crédit Lyonnais (G.S.C.L) dans une salle municipale de Lyon au 55 de la rue Tronchet (6ém)

1978

Première affiliation à la **F.N.B.C** (Fédération nationale de boxe Chinoise) et démonstration au stade Pierre de Coubertin pour la première nuit des Arts martiaux. Premier article dans la revue **KARATÉ**.

1979

Première participation à la Coupe de France combat de la F.F.K.W. Équipe de 2 combattants, Person N'Guyen (2ém en mi lourds) et Cabrol J.P (4ém en moyens).

1981

Déménagement, toujours dans une autre salle municipale, plus grande, située 125 rue Tronchet.

1983

Déclaration en préfecture de l'association et entière autonomie de l'école.

Première acquisition d'un bail de 3 ans, dans un local situé 17 route de Vienne 69007 LYON, avec 150 m² entièrement aménagés en école traditionnelle de kung fu par le sifu N'GUYEN et ses élèves.

1985

Devant le nombre grandissant d'élèves, nouveau déménagement pour un hangar de 400 m² situé au 21 de la rue Sainte Geneviève 69006 LYON.

Ce local est lui aussi entièrement refait et équipé par les seuls moyens de l'association et sans aucune aide financière.

1987

Création de l'école du Pontet dans le Vau-

cluse par le premier disciple Jean Paul Cabrol, dans un local privé. Association subventionnée par la municipalité.

1988

Création pour la F.F.K.W de la **Ligue Rhône Alpes** par le Sifu N'Guyen Person, Directeur Technique de ladite Ligue (nommé Lao She FFKW, responsable du comité national d'arbitrage et membre du comité directeur de la F.F.K.W)



1989

Création d'une école à Vernaison sous la direction du Jiaoshe François HASEN, salle municipale

Création d'une école à Neuville sur Saône sous la direction de Jiaoshe Patricia FANGET, salle municipale

1990

Création en février, pour la F.F.K.W de la **Ligue P.A.C.A** (Provence Alpes Côte d'Azur). Directeur Technique CABROL Jean Paul.

1991

Création d'une école à Jonquières (Vaucluse) à l'initiative du laoshe J.P.Cabrol, sous la direction du sifu N'Guyen assisté de Cédric NAVARRO. Salle municipale

1991

Création du **CERCLE THIEU LAM** (association regroupant toutes les écoles Thieu Lâm créées par le sifu N'Guyen) par le sifu N'Guyen et son premier disciple CABROL Jean Paul. Siège social Hotel de Ville du

Pontet (Vaucluse).

1992

Juin : Réalisation du premier **TOURNOI DU CERCLE THIEU LAM** (compétition technique adultes et enfants ne regroupant que les élèves des écoles Thieu Lâm), à JONQUIÈRES dans le VAUCLUSE. 175 participants.

Le Cercle comptabilise cette année là près de 450 licenciés

Septembre : Création du **JOURNAL** du Cercle, organe de communication, d'information et de liaison des écoles Thieu Lam. Tirage à 800 exemplaires. Cadence de parution : trimestrielle.

Création d'une section à CAVAILLON (Vaucluse) sous la direction du lao she J.P.CABROL assisté de André MERCIER (complexe sportif Espace D.M)

1993

Juin : Réalisation du 2ém TOURNOI du Cercle à FEYZIN dans le Rhône. 199 participants.

Le Cercle comptabilise cette année là plus de 500 licenciés

Septembre: Création d'une école à **PUERTO SAGUNTO** en Espagne sous la direction de Christian GROLIER

1994

Déménagement de l'école de Lyon 6ém qui va s'installer à Villeurbanne au 10 rue des Bons Amis. Développement de partenariat avec diverses associations, association Coeur (solidarité), association Vhasi (association pour handicapés mentaux adultes)

1995

Mai : Réalisation du 3ém TOURNOI du Cercle au PONTET en Vaucluse. 316 participants. Démonstration de Kung Fu par les handicapés adultes de l'association Vhasi.

Le Cercle comptabilise cette année plus de 600 licenciés.

LES ÉCHOS DE LA RENTRÉE

REPRISE

ET POURTANT ! ...

Chacun de nous a attendu avec impatience de commencer la nouvelle saison.

Ce premier soir , à l'entrée des vestiaires , nous échangeons nos souvenirs des congés passés , mais , silencieusement , en nous , nous ressentions tous la même crainte...

Jusqu'à quel point sera dure la reprise ?...

Le moment d'entrer dans le kwoon fût tout à coup là .Alors que nous nous préparions , et que se rapprochait l'instant où nous irions sur le tapis , le sentiment dû à ce lieu , de respect et de confiance , montait en nous , et aussi de la joie. L'heure du début approchait . Nerveusement,nous prenions nos places et puis...

Le silence s'installa.....Et dura.....

Alors le Laoshi pénétra sur le tapis.Quelque chose d'indéfinissable l'accompagnait . En une brève présentation de l'année à venir , il nous fit clairement comprendre qu'elle serait particulièrement dédiée au travail traditionnel . Le ton était donné.

L'échauffement débuta...Qui saurait très bien dire quand il se terminât.Cette séance a été à la hauteur de nos craintes , et pourtant , elle pourrait être la moins dure .

Michel Cacciutollo (4^{ém} année)

TOURNOI 95

Les 27 et 28 mai dernier a eu lieu au Boudromme du Pontet la 3^{ém} édition du Tournoi National du Cercle Thieu Lâm .Ce rassemblement qui a réuni plus de 300 participants , toutes écoles confondues a été un événement très attendu par les élèves de Cavaillon . notre école Qui compte aujourd'hui une vingtaine d'adhérents était au rendez vous pour la 2^{ém} année . Effectivement , 16 cavaillonnais qui fêtrèrent à la fin de l'année leurs 3 années d'existence dans le Cercle , se sont présentés au Tournoi et ont eu la satisfaction d'une deuxième place dans la catégorie 1 barette puis d'une première place dans la catégorie des 3 et 4 barettes. Et c'est à notre grande surprise que la troisième place nous a été attribuée au classement général des écoles après celle du Pontet et de Jonquières ; Mais ce Tournoi aura amené au delà des trophées une évolution pour chacun d'entre nous. Tout le monde aura trouvé son compte , pour notre part , nous

avons appris ce que les mots volonté et le courage signifiaient en assistant au spectacle proposé le samedi soir par les membres de l'association VHASI .

Ces deux jours , qui se sont déroulés dans une ambiance très chaleureuse se sont terminés par un ton plus sérieux avec la remise des diplomes de participation . Ce week end inoubliable restera à jamais gravé dans les mémoires e ces 16 participants .

ADMINISTRATION

Du changement à Jonquières;

Alain AGOSTINI instigateur et fondateur avec Jean Paul CABROL de l'association U.S.J Kung Fu Thieu Lam passe la main . Beaucoup trop occupé par son activité professionnelle qui le voit se déplacer constamment , et estimant qu'il ne peut être suffisamment disponible pour la bonne marche de l'association , Alain Agostini a préféré ne pas se représenter au poste de Président . Il reste cependant Président d'Honneur .

Son remplaçant , élu à l'unanimité n'est autre que Jack NAVARRO , le père de notre Jiao Shi Cédric.

PREMIERS PAS

Déjà sept élèves à Saint Aunés , les cours se déroulent le lundi et le jeudi soir . Les premiers Chai Fu viennent d'apparaître .

Un bon présage pour cette jeune école .Rappelez vous vos premières années .

HANDICAP

En association avec GEIST 21 , les cours pour Trisomiques 21 ont démarré le samedi matin de 10 h à 12 h sous la direction de Sélia Jacinto . Elle est assistée dans sa tâche par Pascal Poirier , Ramon Bonet et Yannick Campos . Les élèves ont reçu leur premier chai fu . A la suite de Lyon avec Patricia Fanget , Le Pontet montre l'étendue des possibilités de l'art martial

GLACIAL

Vendredi 3 novembre 1995 , les gradés du Cercle se retrouvent à Vassieux en Vercors pour leur premier séminaire de la saison . Durant deux jours ils vont affronter le blizzard , le froid (-10°), la nuit, les pierres , la peinture , les poteaux et sur-

tout le terrible "Msioudâm" . L'affrontement final entre tigres et dragons tuméfi cotes et poignets . Bref un week end à leur faire regretter d'avoir obtenu leurs ceintures rouges et noires .

BATON

Stage baton

En ce week end des 18 et 19 novembre une poignée d'élèves de 3^{ém} et 4^{ém} années venus du Pontet de Jonquières et de Cavaillon attendent avec impatience qu le stage commence . 15 h00 , enfin nous mettons en place et le silence envahi le kwoon . Lao She entre , nous exécutons le Kao , quelques questions nupu sont posées .

Maintenant nous nous munissons d'un baton (kun) et commençons l'échauffement ensuite c'est l'apprentissage du maniement , pas évident,les poignets souffrent et nous sommes bien maladroits. Des batons tombent de ci de là de plus nous nous donnons des coups "aïe !! la tête, aïe!! le tibia ouille!! l'élève voisin vous a tapé le coude , un autre la joue , ça fait mal mais on continue,tant pis pour les bleus.Nous mettons en application les exercices que nous avons appris auparavant, pas facile mais l'on s'y applique.18 h 00 déjà , le stage est terminé pour aujourd'hui.

Dimanche matin , 9h00,les élèves sont en place ,sages comme des images . Lao She a bonne mine , donc il a bien dormi !!! on va souffrir.. Le programme débute comme la veille avec d'autres exercices et applications et le début du tao :Yi Kun Tao 12h30 , l'heure du repas a sonné, nos estomacs ont faim. La petite troupe se régale de bons plats asiatiques,quels mets délicieux !

Un peu de rangement,un bon café ,il est 14h00 et nous voilà prêts à nous remettre à travailler .Lao She et ses deux Si Sool Frédéric et Sourichan se partagent les groupes et nous enseignent le tao avec attention et patience .

16h00 déjà , le stage se termine et nous re gagnons nos places pour le salut final , les félicitations (mesurées) du Lao She et la remise des diplômes. Voilà ,nous venons encore de progresser sur le chemin de notre art ,et cela , nous le devons à notre Lao She et à nos Si Sook qui nous ont donné une petite partie de leurs connaissances (mais combien grande pour nous) et aussi beaucoup de leur temps .Un immense merci .

Monique

Au cours du Tournoi National du Cercle Thieu Lâm qui s'est déroulé au Pontet au mois de mai 1995 a été attribué un Trophée du meilleur technicien de l'année. Pour obtenir ce Trophée il fallait marquer le plus grand nombre de points, chaque classement dans une catégorie rapportant des points aux trois premiers. Frédéric obtint 4 médailles au cours de la compétition, l'or en combat combiné, l'argent en Tao de groupe, l'argent en tao d'armes et le bronze en tao mains nues. Avec un total de 18 points il remportait la récompense suprême devant ses aînés Manuel Bonet et Frédéric Odru qui le suivaient avec 16 points chacun. Nous vous présentons aujourd'hui cet élève sérieux et brillant de l'école du Pontet.

Interview réalisé par notre "Ramon" national.



Vendredi 24.11.95

R.B: Mais qui donc es-tu?

FC: Je m'appelle Frédéric Cintio, j'ai 21 ans et demi, je suis célibataire (sourire coquin), en ce moment je n'ai pas de boulot, parce que je pars à l'armée bientôt, et ça me fout les "boules"

R.B: Te souviens-tu de tes débuts? Et pourquoi avoir choisi le kung fu?

FC: Bien sûr! c'est quelque chose que je n'oublierai jamais. C'était en 88, il y avait déjà le Jiao-Shi actuel..Cedric Navarro...qui aidait le Lao-Shi, et ce qui m'a beaucoup plus, c'est qu'il était très près des élèves. Il avait déjà cet esprit d'instructeur.

R.B: Qui t'as fait connaître l'école?

FC: Je voudrais préciser qu'avant de faire du kung fu j'étais dans un "club" de Jiu Ji Tsu, pendant environ 6 mois, et le professeur...parce que ce n'était pas un maître...était bon, mais au niveau discipline, cela n'était pas très rigoureux. Comme je disais, c'était plus un club qu'une école. Et puis, j'ai rencontré Fred Odru au collège. Nous avons partagé nos passions ensemble et notamment celle de l'art martial. C'était la fin de la saison 87-88, et il m'a gentiment invité à assister à un cours. Cela a été un véritable choc. Malheureusement, c'était le dernier cours. Je crois que Frédéric a dû passer le plus mauvais été de sa vie, ne pouvant me décrocher de ses baskets, ne pouvant se débarrasser des ques-

les conditions d'entraînements étaient différentes, compte tenu du fait qu'il n'y avait pas de tatamis, nous étions moins nombreux, donc pas de possibilité de feinter la moindre pompe ou la moindre flexion abdominale, et puis il y avait tous ces "gars" là, ces anciens déjà, je voulais leur montrer que j'étais capable d'être à la hauteur...DUR!

R.B: Est-ce que cela a changé quelque chose pour toi?

FC: Bien déjà au niveau physique, si je vous montre des photos de mes débuts vous comprendrez ensuite. Mais je crois que le plus grand changement pour moi a



été au niveau spirituel, si le mot n'est pas trop fort. Mais ce n'est pas moi qui m'en suis aperçu. C'est tout mon entourage qui me faisait des remarques sur mon change-

ment, et puis après coup un sentiment de frustration énorme, à partir du moment où j'ai vu que j'étais passé devant F.Odru et Manu. Mais je me suis dit qu'après tout cela n'est qu'un trophée, et que cela n'est certainement pas une fin en soi...Le travail continu...

R.B: On arrive à la fin de la torture, alors question sympathique: bientôt l'armée. Comment accuse-tu le coup?

FC: Imagine le Sifu multiplié par deux et en plus en colère qui vous colle un coup de poing au plexus (éclat de rire). Pour être sérieux, cela va me couper un peu dans mon élan, autant au niveau du kung fu que de ma vie privée, compte tenu qu'il va falloir que je recherche un emploi etc...etc.. ÇA ME FOUT LES BOULES !!!

(à ce moment nous sommes assis au sol et Fred se roule en trépanant comme un gamin..)

R.B: Dernière question qui m'est tout à fait personnelle. Comment fais-tu pour bouffer autant? as-tu un "boa solitaire" qui dort en toi?? (d'où la technique du serpent)

(Fred prend une mine triste et me répond façon "Bas les masques")

FC: Éh bééé! la vérité, c'est que mes parents m'enferment toute la semaine dans un placard et me sortent le week-end, de façon à me faire inviter chez les copains....avis...

EH BÈÈÈÈÈ ÇA M'A FAIT ÉNORMÉMENT PLAISIR...

tions répétitives du genre: "dis moi Fred, t'es sur que ça commence en Septembre..." etc...Je vous laisse donc imaginer la suite.

R.B: Comment as-tu ressenti ton premier cours?

FC: Premier cours...OUF!!!...très très douloureux! Physiquement, très dur puisque

ment d'attitude, et il est vrai qu'au fil des années, j'ai gagné en confiance. Mais il y a beaucoup de travail, et je m'y emploie.

R.B: Question TERRR...RRIBLE: Que représente pour toi, le trophée de "Meilleur technicien"?

(éclats de rires)

FC: Je l'attendais celle-là! Éh bèèè.....ça m'a fait énormément plaisir, comme toute personne qui reçoit une récompense quel-

R.B: En tout cas merci, beaucoup de t'être dévoilé à nos fidèles lecteurs et je tiens à dire que les anciens représentent beaucoup pour nous et que nous en sommes très fiers.

FC: Je voudrais simplement rajouter ceci; C'est que si le Lao She et les anciens ne m'avaient pas donné ce qu'ils savaient, je n'aurais pas l'efficacité et la technicité que je possède aujourd'hui.

ous avons voulu connaître l'avis de son professeur le Lao She J.P. Cabrol.

B : Lao She que pense tu de l'élève Cintio ?

S : Ce que j'en pense ! beaucoup de bien

S'ENTRAÎNAIT EN DEHORS AVEC SES CAMARADES FURIEUX

is étant donné que mes paroles vont être enregistrées définitivement , je n'en dirai pas trop . Disons que Frédéric est le type d'élève que tout instructeur peut se féliciter de voir dans son école (attention dans notre école il n'est pas le seul dans ce cas , on en a de là !!!) . Il est d'autre part mon assistant depuis 3 années et s'occupe parfaitement de son groupe de 4^{ém} années qu'il dirige d'ailleurs depuis leurs débuts .

B : Alors peut on pour le moins connaître ses qualités à tes yeux ?

S : C'est un élève sérieux , modeste ,

toujours disponible pour son école , dévoué et respectueux de ses aînés . A ce sujet , je l'ai vu refuser intérieurement son trophée de meilleur styliste parcequ'il finissait devant ses aînés et qu'il trouvait cela anormal.

peu plus afin de ne pas risquer la saturation . A l'époque il venait tous les jours et participait à tous les cours (2 par jour) et s'entraînait en dehors avec ses camarades "furieux" (je te dis qu'il n'est pas le seul) durant les week end . Je dois dire que suite à

R.B : Mais peut on dire que c' est un élève doué ?

L.S : Non , de toute manière j'ai toujours pensé , comme le Sifu , que les "doués " ne durent pas chez nous . Pour ce qui est de Frédéric , il est chez nous depuis 8 ans , donc ce n'est pas un " doué" mais c'est un "furieux" de l'entraînement , il n'y a pas de secret , s'il a obtenu ce trophée c'est qu'il a "bossé " . J'ai d'ailleurs une anecdote à ce sujet , il y a quelques années , j'ai eu une conversation avec lui , et je lui demandais de moins s'entraîner et de se distraire un

cette conversation , rien n'a changé et qu'à l'heure actuelle il continue à venir pratiquement tous les jours , et quand il ne vient pas , c'est qu'il s'entraîne à Cavaillon ou ailleurs

R.B : en un mot c'est donc un très bon élève ?

L.S : Un quoi ? écoute , je m'aimerais pas qu'il ait la tête qui enfle , alors disons que c'est un cooli qui porte plus de bagages que la normale et je n'en dirai pas plus

du cours du dernier Tournoi , une édition spéciale avait été réalisée dans l'espace des 2 jours, une prouesse due à notre rédacteur en chef François Duccoterd . En raison d'un incident technique , ce journal n'a pu être distribué à tous . Il nous a paru intéressant de reproduire cet interview réalisé à chaud par François auprès de Philippe Ferrand arbitre expérimenté du Cercle .



Interview d'un Arbitre Philippe Ferrand - Lyon

est-ce qu'un arbitre pour toi?

crois qu'un arbitre est avant tout un garant . Un garant de plusieurs choses: de la technique, de la justice, de l'impartialité, de l'égalité des chances et de l'attention portée à tous.

ensemble des arbitres représente les Cercles du Cercle, c'est à dire le "Cercle des arbitres", celui qui constitue une famille et on a envie de faire partie. Les anciens connaissent la valeur technique du Cercle, ils sont le miroir technique. La famille des

arbitres constitue un symbole très fort, et ce n'est pas qu'un symbole. Cette valeur des arbitres est un gage de confiance des compétiteurs vis-à-vis de l'arbitre. Si l'arbitre est juste et compétent, les compétiteurs n'ont pas peur de se faire "voler".
Oui pour moi, un arbitre doit représenter l'attention qu'il apporte à tous et la confiance qu'on lui porte.

Comment s'effectue le travail de l'arbitre?

Pratiquement, il y a 4 secteurs de notations: le secteur des Postures, celui des pieds et des poings, celui de l'exécution du Tao et enfin celui du Rythme et du Qi.
On est deux par secteur, pour une plus grande justesse, et soit on se met d'accord sur la note en fin de prestation, soit on fait une moyenne en cas de désaccord. Le fait d'être deux, est une formule très satisfaisante, qui oblige l'arbitre à s'ouvrir à un jugement dont la sensibilité diffère parfois.
Arbitrer, c'est faire une dépense d'énergie importante, car il faut faire très attention, essayer de garder un esprit juste (avoir de la justice et de la justesse) et enfin , il faut beaucoup de constance. On doit noter le dernier comme le premier. C'est très diffi-

cile et fatigant.

Que retires-tu de ton rôle d'arbitre?

Cela fait plusieurs années que je suis arbitre, mais au Tournoi précédent, responsable de la buvette, je n'ai pas pu arbitrer.

Ce que j'en retire?

C'est la définition qui précède. Arbitrer aide à comprendre ce qu'est un arbitre. De plus, je trouve extrêmement intéressant d'observer les réactions de chacun et les différentes façons d'exécuter les taos dans une situation de stress et imposée.

Être arbitre enfin, cela développe la cohésion entre les anciens. C'est un bon facteur de rapprochement, toutes écoles confondues. Le nombre d'arbitre est rassurant pour le public et les participants mais aussi pour nous.

Je voudrais ajouter qu'on pourrait être surpris de la séparation arbitres/compétiteurs, mais elle me semble nécessaire et bienvenue, pour échapper à l'enthousiasme des écoles et pour conserver un recul maximum.

Être arbitre, c'est une expérience extraordinaire et vraiment intéressante.

Merci Philippe.

LA LANCE : QUIANG

槍

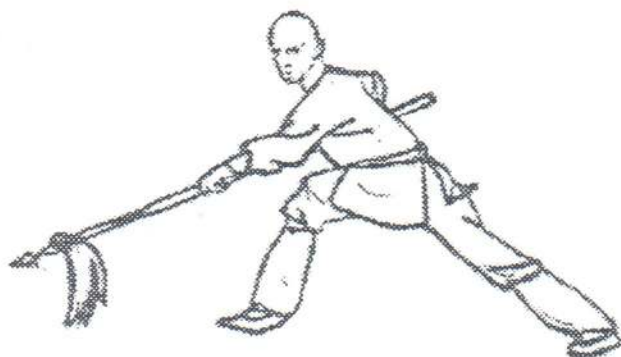
LA LANCE:

QUIANG OU CHIANG (CHINOIS) THUONG (VIETNAMIEN)

Si le baton est considéré comme la mère de toutes les armes, la lance, quand à elle, est qualifié de "**Reine des armes**". Originellement les lances étaient de simples épieux à la pointe acérée et durcie au fer ou simple bambou vert taillé en biseau.

La paternité de cette arme revient à **HUANG TI** (2698-2598 av JC) premier Empereur de la Chine. La lance est l'attribut du dieu **TIEH CHIANG** et **CHIH YU** ordonna par décret qu'elle figure dans la fameuse liste des cinq armes. Le terme général "Quiang" est appliqué à plusieurs sortes de lances, ainsi celle que l'on rencontre le plus fréquemment s'appelle **MAO QUIANG** ou tout simplement **MAO**.

Comme son nom ne l'indique pas, la lance n'est pas une arme de lancer, son maniement requiert rapidité d'exécution, précision, détermination pour feinter l'adversaire à travers une manipulation fluide avec des piques sinueuses et ondoyantes. Les lances souples produisent un bruissement caractéristique pouvant perturber l'adversaire. On trouve souvent un tampon de filasse rouge, fixé juste après la pointe, destiné à empêcher le sang de couler le long de la hampe. Le lancier épongeait et égoutait le sang d'un brusque mouvement circulaire du poignet.



La lance fut l'arme traditionnelle du guerrier à cheval, en complément du sabre. Très légère, elle se portait dans le dos et s'avérait très pratique pour tenir au respect un groupe muni d'armes courtes. Egalement arme du fantassin, on apprenait autrefois son maniement aux soldats en seulement trois mouvements de bases communs, aujourd'hui, à tous les styles traditionnels: retrait en **Fu bo**, enroulement en **Mah bo** et pique en **Gong bo**; la main arrière se situant à l'extrémité de la lance pour obtenir le maximum d'allonge en couissant la main avant. Le coude, lui, reste collé au corps. La flexibilité de la lance sert, en piquant très loin, à passer par dessus une arme.

Le général **Qi**, qui servait l'un des empereur Ming, était encore plus rudimentaire puisqu'il n'apprenait à ses soldats que deux

techniques en leur donnant leur lance: ils pouvaient piquer tout droit ou l'abattre sur la tête de l'ennemi. La lance est considéré originellement comme une arme du Nord mais toutes les écoles de Kung-fu possèdent au moins un tao de lance avec bien sûr des différences techniques. Si au Nord la main droite du pratiquant reste en retrait pour donner la force de poussée et frapper un peu plus loin, au Sud la même main reste en avant pour contrôler et guider la lance.

La lance était jadis omniprésente dans l'armée et il existait même des écoles uniquement de lance. Aujourd'hui encore, tous les styles possèdent un tao de lance. Certaines formes, très longues, comptent jusqu'à trois cent mouvements et plus avec de nombreuses répétitions et changements de direction (un tao de **Tang Lang** par exemple dure 5 minutes).

Il y a toujours eu des échanges entre les techniques d'armes. La mère de toutes les armes (le bâton) a beaucoup hérité de la lance. La famille **Yang** très puissante sous la dynastie des **Song** (960 - 1279) avait cinq fils. Quatre d'entre eux, connus pour leur maîtrise de l'art de la lance, remportèrent de grandes victoires. Mais le 5^{ème} fut battu par les Mongols. Il avait perdu la face et décida alors de devenir moine de Shaolin. Le baton était la seule arme permise au Temple. Le jeune **Yang** adapta toute sa technique de lance au bâton et l'enseigna aux moines.

A l'origine, le **Hung Gar**, style du Sud enseignait 5 armes:

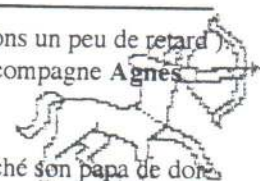
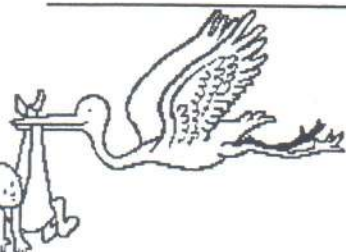
le baton, le sabre, la hallebarde, la fourche du tigre et les épées papillons, la lance, arme du Nord, ainsi que l'épée à double tranchant furent intégrées plus tard et il n'existe qu'un seul tao de chacune de ces deux armes.

Avec pour élément l'eau et l'animal le singe et le serpent, la lance est le symbole de la vivacité, de l'intelligence, de la ruse... elle favorise le travail de la rapidité et affermit les postures (os et articulations, renforcement de l'énergie des reins).

Nous l'avons appris il ya deux minutes à peine (évidemment à la parution nous aurons un peu de retard)
Née le 10 décembre 1995 à 1h15, elle pèse 3kg 60. La fille de notre **Sifu** et de sa compagne **Agnès**

AUXANNE ... c'est fait !!!!!!!

vient de naître, à la date prévue, elle est déjà très disciplinée, bien qu'elle ait empêché son papa de dormir dès le premier jour (il était trop occupé à la regarder). Nous lui souhaitons la bienvenue au sein du Cercle Thieu Lâm. Félicitations aux heureux parents. Question: a t'elle les yeux en amande?



CALENDRIER 95/96

20 et 21 Janvier 96 -École du Pontet

Stage HUNG GAR à partir de ceinture Jaune

Maitre de stage : C.GROLIER - Sam 14 h 30 - 18 h - Dim 9h - 16 h

10 et 11 Février 96 -École du Pontet

Stage techniques et formes animales 2ém années et plus

Maitre de stage : SIFU N'GUYEN - Sam 14 h 30 -18 h - Dim 9h - 16 h

24 et 25 février 96 -École du Pontet

Stage SELF DÉFENSE ouvert à tous (élèves ou externes)

Maitres de stage : SIFU N'GUYEN et LAO SHE CABROL

30 et 31 Mars 96 -École du Pontet

Stage préparatoire pour passage de Couleur - 5ém années et plus

Maitre de stage : SIFU N'GUYEN

6 et 7 Avril 96 -École du Pontet

Stage de CASSE - 4 ém années et plus (30 maximum)

Maitre de stage : SIFU N'GUYEN

27 et 28 Avril 96 -École du Pontet

Stage pour 1ére années

Maitres de stage : SIFU N'GUYEN et LAO SHE CABROL

Renseignements et inscriptions auprès de vos instructeurs

ou téléphoner au 90 32 51 43

12 mai 96 -École du Pontet

Stage d'arbitrage . Passage diplome arbitre technique .

Ceintures Jaunes - Rouges - Noires

Samedi 11 Avril 96 -École du Pontet

Passage de grades _ Ceintures Noires

29 et 30 juin 96 - École de Villeurbanne

Passage de grades

Ceintures Rouges le samedi - Ceintures jaunes le dimanche

SÉMINAIRES D'ÉTÉ FRANCE THIEU LÂM

Deux séminaires prévus , un en juillet et un en août , dâtes fixées dès le mois de janvier .

Animés par le Sifu N'Guyen et le Lao She Cabrol . Séminaires à plusieurs niveaux , cette année , le sabre , le baton une option Choy Li Fut tous niveaux , et le style de la grue blanche .

Renseignements auprès de vos responsables . Réservations desc le mois de février . Places limitées .

FRANCE THIEU LAM, été 95,

Deux séminaires d'une semaine se sont déroulés en juillet et en août, dirigés par le Sifu N' Guyen, assisté la première semaine du Lao Shi Cabrol et la deuxième de notre maître Espagnol, Christian Grolier. L'occasion de recevoir aussi à Villeurbanne nos amis de Toulouse, Thierry Lautard et Dominique Muller. Nous avons demandé à quelques uns des participants de nous faire part de leur impressions.

JEAN PIERRE MONAGO:

Dimanche 23 juillet 95 à 20h30, nous arrivons enfin à l'école de Villeurbanne où nous attendent le Sifu et le Laoshe. Après un accueil chaleureux et une visite de l'école, nous prenons rapidement la direction de nos sacs de couchage car demain débute le "Séminaire 95".

Tous les jours dès l'aube, petit déjeuner pris en commun de tous les séminaristes. Ensuite, dès que tout le monde était en tenue nous prenions la direction du parc de Miribel Jonage où le Sifu nous guidait sur le chemin du savoir et de la connaissance. Initiation au Qi Gong et au bâton était notre pain quotidien du matin. Par contre l'après midi, après le repas et une sieste bien méritée, le Laoshe pour le Choy Li Fut et le Sifu pour les Chin-na, nous enthousiasmaient encore et toujours de ce savoir qu'ils nous offraient si généreusement.



Ensuite venait le moment de la détente et de la joie autour des repas confectionnés par le Sifu en personne. Aussi c'est

avec le cœur plein de larmes que nous nous quittâmes le vendredi 28 en fin d'après midi avec cependant le secret espoir d'un retour proche.

J.P.CABROL:

Pour ma part, je suis venu à Villeurbanne pour aider notre Sifu dans l'organisation de la première semaine. Tout d'abord parce que c'est le rôle d'un disciple, et parce que je le savais fatigué et surmené par les travaux d'emménagement du local devant accueillir les stagiaires (travaux qu'il a dû mener à bien sans aide aucune se sont terminés tard dans la nuit précédant l'arrivée des élèves).

Ensuite pour animer les séances d'ouverture au Choy Lee Fut et surtout pour me rendre compte de la valeur et de l'utilité de tels séminaires, rejoignant là mon rôle de Contrôleur Technique.

Je dois dire que j'ai passé une semaine extraordinaire, j'étais près de mon Sifu, j'ai découvert des élèves de ma propre école que j'ai appris à connaître et à apprécier du fait de notre vie en commun durant 5 jours et 5 nuits.

J'ai pu durant ce laps de temps vivre "Kung Fu" du matin au soir, loin des préoccupations du restant de l'année, sans soucis, au rythme du travail et des moments de détente. Et c'est vrai que pour cela il faut être loin de son domicile afin de ne pas quitter l'ambiance générale. Le lever à l'aube, les repas, leur prépara-

tion, les jeux, les discussions, les promenades, les baignades, les siestes, les veillées ont finalement autant d'importance que le travail technique lui-même.

En bref, une expérience très concluante pour moi et je pense très enrichissante pour tous les participants. A tel point que pour les deux séminaires de l'été 96, je serai présent auprès du Sifu. J'aurais en charge la partie Choy Lee Fut avec un programme que je prépare dès aujourd'hui et qui portera sur les ani-

maux, les armes et les applications combat, ceci bien évidemment en fonction du niveau de chacun, ancien ou débutant. A titre personnel, je souhaiterais que plus d'anciens soient présents.

En tout cas, je conseille ceux qui sont intéressés de réserver leur place très rapidement car celles-ci sont limitées et sont réservées en priorité à ceux qui ont déjà participé aux séminaires précédents.

ÉLODIE DURAND:

Pour moi ce séminaire a été très enrichissant sur le plan de la technique et des connaissances. L'ambiance était très agréable et le fait de cotoyer durant une semaine

le Sifu, le Laoshe, des ceintures de couleur et des anciens nous a beaucoup apporté.

Bien que le travail soit très dur et très fatigant, les bons côtés ont largement compensé nos souffrances.

J'ai découvert le Choy Li Fut, un travail technique qui m'a beaucoup intéressé ainsi que le Chin-na qui nous a tordu les membres un peu dans tous les sens.

Nous avons mangé, mieux qu'au restaurant la cuisine chinoise préparée par le Sifu (très bon cuisinier...) et j'ai pour ma part apprécié tout particulièrement l'alcool de rose destiné au départ à nous donner des forces mais qui a bien failli nous faire rouler sous la table.

CHRISTOPHE ELLIEN (2^{ém} séminaire):

L'un des grands intérêts de ce séminaire a été de pouvoir travailler durant plusieurs jours d'affilée sur les mêmes techniques et de ce fait de les approfondir vraiment.



Le côté convivial est aussi particulièrement intéressant à savoir, manger ensemble dormir ensemble jouer aux cartes partager les tâches ménagères, préparer les repas....par opposition au restant de l'année où l'on doit discuter en vitesse dans les vestiaires cela a permis d'approfondir aussi les relations entre les stagiaires présents.

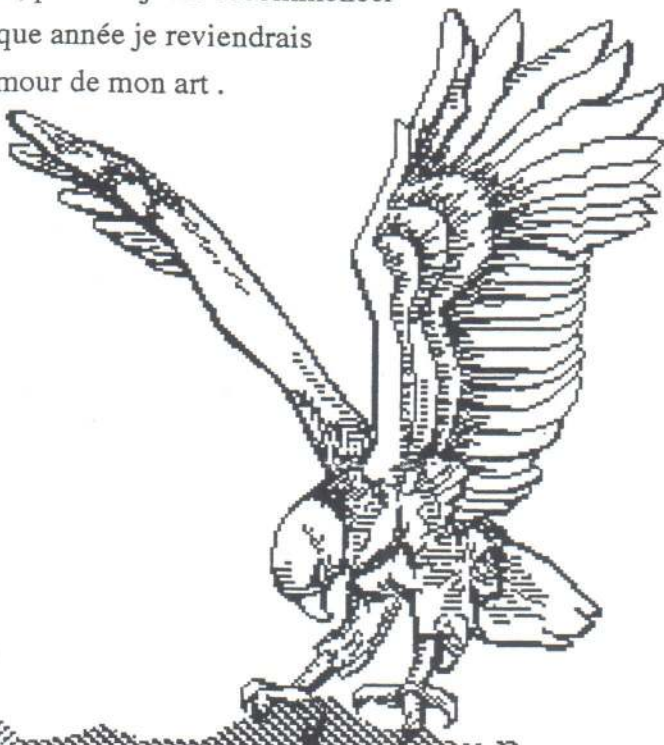
Du fait d'être un peu coupé de la vie quotidienne durant semaine on a l'esprit plus libre pour se consacrer au kung fu entièrement sans les soucis les plus divers du reste de l'année. Nous avons été très bien accueillis et avons eu le privilège de manger tous les soirs avec le Sifu qui préparait lui-même le repas. Nous avons bénéficié de la présence de Christian Grolier qui nous a permis d'évoluer dans le style Hung Gar.

EXPRESSION LIBRE

Cette page , je l'espère fera comprendre à ceux qui la lisent que la publication dans le journal du Cercle est l'affaire de tous ,que chacun peut s'exprimer de la manière qui lui plait . En voici un parfait exemple . Une élève de 4^{ém} année exprime à travers des poèmes ce que lui inspire la pratique de son art .

Si trop de murs , trop de portes
Se sont dressés devant moi
Sur ce chemin mystérieux
C'est seulement moi
Qui me les suis créés.
Mais un jour , j'ai compris
Qu'avec beaucoup d'attention
Mes questions sans réponses
N'étaient qu'imagination.
Car l'aigle qui se pose près de moi
De son regard perçant
M'apprit que la parole
Là haut,dans le ciel était inutile
Il suffit d'écouter
Ce silence plein de mots
Il suffit d'inventer
Une idée , pour toujours recommencer
Car chaque année je reviendrais
Pour l'amour de mon art .

Un jour d'automne
Marchant sur un sentier inconnu
Menant au pied de la montagne
J'ai rencontré ce que je cherchais.
Du moins à ce moment bien précis
Je le croyais fermement.
En regardant la cime,
J'ai compris que seule,
Je n'arriverais pas à l'atteindre.
Je me suis quand même aventurée
Seule à l'escalader,
Et le piton mal enfoncé
M'a fait terriblement c hûter
Cherchant je ne sais qui
J'ai rencontré cet aigle.
J'avais besoin de lui
Mais il continua son chemin
L'amertume m'envahit
Je lui en voulûs
Pourquoi ? Il n'y était pour rien
Il vint se poser près de moi
Et son regard perçant
M'apprit qu'ici le silence
Me conduirait à la cime.
Alors m'armant de courage,
Surmontant cet obstacle,
Je lui fis la promesse
D'arriver jusqu'au sommet
De toutes les montagnes
Avec lui à mes côtés
Et en silence , nous avons continué



JOUONS UN PEU



EU N°1

Question pour un coolie
Je suis pourtant une très bonne mère
Je fais très mal
Je suis de manière très dure
Je peux être de différentes longueurs
Qui suis je ??
Donnez mon nom e chinois tet en français ??
De qui suis je la mère ??

JEU N°2

Remplacer les chiffres par les lettres et trouver la sagesse cachée

2	7	R ⁵	14	E ¹	13	14	3	7	6	13				
2	4	E ¹	9	2	3	E ¹	12	E ¹	2	11	9	10	11	9
2	E ¹	R ⁵	E ¹	8	7	5	3	E ¹						

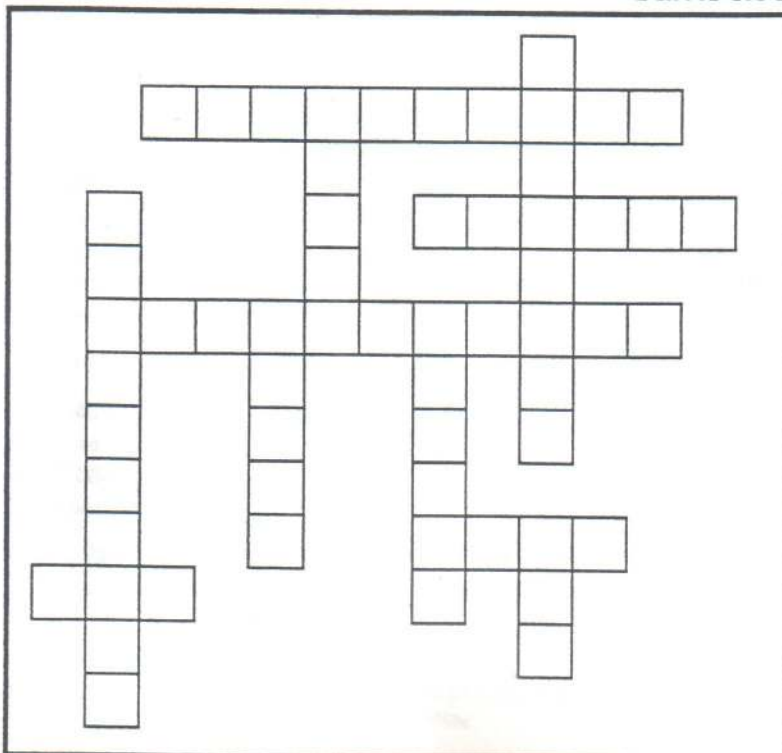
POUR VOUS AIDER

(réponse dans le prochain numéro)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
E			R										

JEU N°3

Placer les mots suivants dans la grille



LAOSHE
SIBAK
SIMUI
CHISHÉCHUAN
WUBOCHUAN
NOYSINGCHUAN
WUNAMCHUAN
MUP
BAP

