



# LE SHU CHINOIS

journal de l'École Wushu Brest  
kung fu, tai ji, qi gong  
et de l'association Sun Wu Kong



N° 24 – AVRIL 2018

Contacts : shuchinois@laposte.net  
11, rue de Maleyssié 29200 Brest  
Plus d'infos : wushu-brest.org

## L'ouverture et le développement du Qigong Santé (Wukong)



Au début du printemps, du 24 février au 2 mars à LangFang, à côté du Pékin, Renping et Hervé Denis de Plérin ont représenté l'École Wushu Brest au 3<sup>e</sup> séminaire international de Qigong Santé destiné aux dirigeants des associations agréées. Il y avait 39 pays, 81 associations, plus de 200 participants.

Pendant la semaine il y eu alternance entre les conférences et la pratique :

- Pr. TaoZulai, 80 ans, chercheur en Qi et biomécanique : la prévention
- Pr. SuYin professeur d'astrologie chinoise : harmonie entre l'homme et le ciel
- Pr. GaoYetao, chercheur spécialiste du « HuangDi Neijing » : anatomie dans la médecine traditionnelle chinoise
- Pr. LiuTianjun, Qigong thérapeutique : la santé du corps et de l'esprit
- Maître ZhangMingliang : la culture du Yangsheng dans la médecine traditionnelle chinoise
- Pr. HuXiaofoei, compétition de Qigong Santé : le règlement d'arbitrage de Qigong Santé
- Pr. YangBolong, LeiBin et WangYulin : approfondir les 3 enchaînements de Qigong Santé : Baduanjin (8 trésors), Dawu (Grande danse), Taijiyangshengzhang (Taiji Batôn)

Un temps fort d'étude et pratique. Renping a passé son 6<sup>e</sup> duan de Qigong auprès de la Fédération Internationale. En disant au revoir à tous les amis du monde, nous avons fait un serment pour la promotion du Qigong Santé.

## La recherche des bienfaits de Qigong Santé commence à l'Université de Grenoble (Wukong)



A la suite de quelques années d'amitié tissée entre la mer et la montagne, Renping est invitée au mois de février par l'Université de Grenoble, "Institut corps et santé" et l'Association Taijiquan Voiron dirigée par Mr. Daniel Carriau

Bien accueillie par l'Université et la ville de Voiron, Renping a initié les étudiants de l'université au Qigong Santé. Puis un week-end de stage organisé pour les adhérents de l'association sur le thème « Qigong du foie » : l'idée est de fortifier l'énergie du printemps des montagnards ! Le concept et la pratique ont rencontré l'enthousiasme de ces deux publics. L'université a proposé un projet de coopération avec une université en Chine à travers l'étude sur le Qigong Santé dès l'année 2019.

## Dates à retenir

### AVRIL

Dimanche 8 : 10h-12h :  
Qigong du printemps avec Yvan

Dimanche 15 :

Démonstration au gala des arts martiaux au profit de l'association SOS PREMA à la salle Cerdan à Brest

29 avril-13 mai : Vacances du printemps

### MAI

11-13 : Stage de MTC avec Yvan

Dimanche 20 : Coupe de France Jeune Wushu Taolu et Qinda à Paris

Date à définir : passage de duan départemental

### JUIN

Samedi 2 : soirée musicale au PL Pilier Rouge

Dimanche 24 :

10h – 12h 30

Parcours des petits singes (-12 ans)

14h30 Fête de fin d'année

## Voyage d'étude au cœur du wushu

**Du 8 au 29 juillet 2018** (Rémi Quéré)

Cet été 2018, un groupe de 14 personnes âgées de 11 à 39 ans partiront se former au sein d'une équipe professionnelle à l'art du Wushu, en Chine.



Les stagiaires venus de différents horizons (Brest, Rennes, Paris) seront réunis, guidés par une même envie : développer l'esprit et le corps, trouver un chemin de vie, perfectionner leurs pratiques et la compréhension de cet art, vivre le Wushu au quotidien.

Ils étudieront différents styles de Kung-fu (traditionnel et moderne), de Taiji moderne, ainsi que de nombreuses techniques de bien-être et d'analyse corporelle. Notamment la gestion de la fatigue musculaire par les massages chinois et des méthodes de travail afin d'assurer la progression.

À l'issue de cette formation, les élèves seront évalués sur leurs connaissances acquises durant ce séjour et leurs progrès.

Cette aventure débutera par ZhengZhou, la capitale de la province du Henan. Un détour par le mont Song, sera l'occasion pour les stagiaires d'y découvrir les merveilleux secrets du temple de Shaolin et ses écoles. Le voyage se clôturera par la capitale de la région du Guangxi, Nanning, ville natale de RenPing.

Un programme riche et varié attend nos élèves, sous l'œil attentionné et professionnel de RenPing, de ses collègues de l'université de Pékin, ainsi que de sa mère, maître ZHANG XueFang.

Grace à l'association SunWukong et les élèves de l'école Wushu Brest, une vente de gâteaux et de boissons sera organisée lors de la fête de l'école, le 24 juin prochain. L'argent récolté servira à financer une partie de la formation des professeurs Rémi Quéré et Frédéric Moizan.

## La phrase du mois

(Yannick Taillandier)

L'été j'aime aller à l'extérieur  
faire du bâton

Wǒ xiàtiān xǐhuān qù wàimiàn  
liàn gùnshù

<input type="checkbox"/>	wǒ	Je
<input type="checkbox"/>	xià tiān	Été
<input type="checkbox"/>	xǐ huān	Aimer
<input type="checkbox"/>	qù	Aller
<input type="checkbox"/>	wài miàn	Dehors
<input type="checkbox"/>	liàn	Pratiquer
<input type="checkbox"/>	gùn shù	Bâton

## Championnat de Bretagne de Wushu (Wukong)

Le 11 février, au gymnase Jean Guégueniat, nous avons vécu à nouveau un moment fort : la Coupe de France Qigong et Taiji 2017. 7 clubs, plus de cent compétiteurs de 7 à 70 ans, entre le Taolu moderne, traditionnel, Sanda et Qinda. Une journée remplie de force et sérénité. Le public, venu en nombre assister à la compétition, s'y trompe pas. Propos recueillis sur le vif : « Dès qu'on entre dans le gymnase, on sent le plein d'énergie. Tous les participants veulent montrer leur meilleur. C'est tellement stimulant, on resterait toute la journée les admirer ! ».

L'évènement passé, ce que je veux dire : bien organiser une compétition nécessite beaucoup de bras chaleureux. Ici, il y a des bretons avec le cœur sur la main. La liste des bénévoles est trop longue ! Grâce aux photos de Christine Pennec, mises sur le site par Danielle et Yves, nous en gardons un bon souvenir. Une salutation profonde à tous ceux qui ont contribué à cette journée.

## Mon premier championnat (Valentine)

La coupe de France est très importante, elle permet de montrer à un jury national de quoi nous sommes capables, mais rien que d'y penser, cela me donne des frissons. Heureusement je ne serai pas toute seule, Lily et Sarah seront là et, comme moi, participeront pour la première fois à cette fameuse coupe.



## Un bel arboretum rue de Maleyssie *(Catherine Cotté)*

Les 9, 10 et 11 mars, des passionnés de Wushu venus de Grenoble, Paris, Saint-Brieuc et Lorient se sont joints à nous pour former ensemble une magnifique forêt bigarrée de 45 arbres. Dans le cadre de sa formation Wushu santé, à la suite du premier stage de Catherine Despeux sur le Yangsheng ("nourrir la vie") et la méditation, Renping nous conviait à un travail approfondi sur la posture de l'arbre (Zhan Zhuang), autre technique de Yangsheng. À la fois exercice de base pour la pratique martiale et méthode thérapeutique reconnue de la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le Zhan Zhuang fait partie de l'art du Qigong. Il trouve d'ailleurs son prolongement dans la forme des 8 trésors, que nous avons pratiquée très lentement après avoir éprouvé tous les effets de la posture de l'arbre pendant plus de 30 minutes ! Nous avons vaillamment tenté de "soulever la terre et tenir le ciel, maîtriser le yin et le yang, respirer l'énergie raffinée, se concentrer dans la seule posture, unifier le corps et l'esprit" comme nous l'énonce l'ouvrage fondateur de la MTC.



Au-delà des manifestations naturelles et passagèrement inconfortables que nous avons tous ressenties... (picotements, courbatures, chaleur, tremblements...), la pratique régulière produit des effets physiologiques scientifiquement prouvés sur le cortex cérébral et les systèmes respiratoire, circulatoire, musculaire et nerveux. Du point de vue énergétique chinois, cette posture favorise la circulation des deux Qi, défensif et nourricier, par un principe de contraction dans le bas et de relâchement dans le haut du corps. À nous d'établir ensuite des liens pour enrichir notre pratique du Wushu, en recherchant "le calme dans les mouvements et le mouvement dans le calme". Vaste programme !

Nous nous sommes tous quittés fortifiés, prêts à fleurir au printemps qui revient, et à fructifier un beau jour, chacun(e) à son rythme...

Voici la traduction d'un poème chinois destiné à accompagner et à nourrir la pratique du Zhan Zhuang : *"S'abandonner dans le non-agir, relâcher le haut, consolider le bas. Fortifier d'abord la racine puis nourrir son arbre. Retourner à la racine et chercher la source pour trouver son essence profonde"*. Maintenant, à vous de jouer !

## Des champions de France à l'école ! *(Violaine Jourdain)*



Le week-end du 17-18 mars se sont déroulés les championnats de France de Wushu à Évreux, en Normandie. Les 10 compétiteurs de l'école ont récolté un total de 7 médailles dont deux titres de champions de France en Taiji moderne !

Siloé Stricot-Duriez (junior) : médaille de bronze en kung fu moderne guiding 3 (sabre et mains nues)

Josué Jean-Baptiste (vétérane) : champion de France en taiji moderne (chen mains nues et épée) et vice-champion de France en taiji traditionnel (wu rapide et éventail)

Carole Bo-Ram Autret (senior) : championne de France en taiji moderne (chen mains nues et épée)

Rémi Quéré : vice-champion de France en taiji moderne guiding 3 (mains nues et épée)

Catherine Cotté (vétérane) : médaille de bronze en taiji moderne (chen mains nues et épée)

William Moreau (senior) : médaille de bronze en taiji moderne (yang mains nues et épée)

La compétition a permis à Carole d'être admise pour son inscription indépendante (la France n'étant pas fédérée à l'EWUF) aux championnats européens de Taiji Quan qui se dérouleront du 11 au 13 mai à Moscou. Jiayou !

Bravo à tous les compétiteurs pour leurs efforts et leur persévérance qui leur a permis d'illustrer leurs progrès sur le tapis. On leur souhaite un bon retour à l'entraînement en attendant la prochaine rencontre !



## Passage de duan (grades) dans le département *(Frédéric Moizan)*

Depuis quelques semaines, RenPing a été choisie par les membres de la Ligue de Bretagne de karaté pour être responsable des passages de duan dans le Finistère. Rémi, quant à lui, est le responsable de grades de l'École. On dénombre plus d'une dizaine de gradés à l'école, du 1<sup>er</sup> au 6<sup>e</sup> duan. Cette nouvelle élection permet désormais de passer les duan de Kung Fu, TaijiQuan et QiGong dans le Finistère. La prochaine date d'examen est pour l'instant fixée au 26 mai à Plabennec.



Les duan, c'est quoi et ça sert à quoi ? Un duan est un grade attribué à un pratiquant après examen minutieux des différentes composantes de la pratique du Wushu par un jury de 3 experts plus gradés. C'est une méthode de progression qui se situe en dehors des compétitions et qui permet de juger les niveaux de compréhension et applications du pratiquant, ainsi que le niveau d'enseignement des professeurs. L'attribution d'un duan donne donc le droit à un diplôme reconnu à vie par l'État, et ouvre également les portes pour passer des diplômes d'enseignement tels que le certificat de qualification professionnel (CQP), ou même le Diplôme d'État jeunesse,

éducation populaire et sports (DEJEPS).

Au-delà de l'aspect reconnaissance, la démarche pour se présenter à l'examen permet de cultiver l'esprit de travail. Contrairement aux compétitions où on demandera essentiellement des qualités athlétiques, le passage de duan va plutôt axer ses notations sur la culture et l'esprit du Wushu, sur la compréhension profonde des Taolus, ainsi que leurs applications en situation de combat. Pour simplifier, il permet de savoir si l'élève a compris et donne du sens aux mouvements de son Taolu. Ainsi, l'évolution des programmes en fonction du grade permet d'accroître la motivation dans la pratique, la persévérance, la curiosité, la conscience, la confiance, l'assiduité et l'engagement. Cela permet de rendre les pratiquants plus indépendants. Ce sont des qualités importantes dans la pratique, mais également dans la vie de tous les jours.

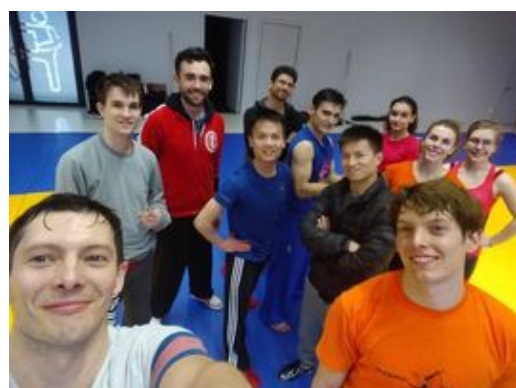
Les duan c'est bien, mais quels prérequis ? Pour avoir le droit d'accéder à l'examen, il faut avoir plus de 14 ans, justifier d'un minimum de 3 timbres de licence fédérale FFK, avoir un passeport sportif fédéral, et s'acquitter d'un droit de présentation à l'examen. Pour plus d'informations, contactez Rémi: remi.quere29@gmail.com

## Stage de Wushu moderne à Rennes avec HouLin *(Frédéric Moizan)*

**Départ le 3 mars de Brest avec Fred et Zayneb pour un stage de Wushu à Rennes avec HouLin, qui entraîne l'équipe de France**

Départ le 3 mars de Brest avec Fred et Zayneb pour un stage de Wushu à Rennes avec HouLin, qui entraîne l'équipe de France.

Stage très motivant, super ambiance de travail et l'occasion de m'entraîner avec des personnes de très haut niveau (ayant participé aux championnats du monde). On a travaillé sur 2 jours, matin et après-midi. Ce stage m'a permis de refaire du Taiji, en plus d'avoir appris énormément sur les différents sauts et sur l'enchaînement de kung fu que je présentais au championnat de France. J'en ressors pleine d'énergie et avec de nouveaux amis. (Siloé Stricot-Duriez, 16 ans)



Ce stage m'a vraiment plu, il était très enrichissant. J'ai vu une autre manière d'apprendre. J'ai plutôt bien aimé la manière d'entraîner du prof, il crie souvent mais en même temps il nous encourage. À mon retour, j'avais beaucoup de courbatures mais je pense avoir progressé en m'amusant dans une bonne ambiance. J'étais vraiment stressée avant de

venir mais j'avais tort. J'ai beaucoup aimé les équipes de Rennes et Bordeaux. Ils ont vraiment une belle mentalité. Leurs niveaux me motivent, surtout Juliette. (ndlr Juliette Vauchez) Et bizarrement, à force de travailler mon enchaînement d'épée, et bien maintenant... miracle ! Je l'adore ! Merci ! C'était une magnifique expérience ! (Zayneb Bouyeddou, 13 ans)

# ERRATUM

LE SHU CHINOIS NUMERO 24, AVRIL 2018 LE SHU CHINOIS NUMERO 24, AVRIL 2018 LE SHU CHINOIS NUMERO  
24, AVRIL 2018

## La phrase du mois *(Yannick Taillandier)*

L'été j'aime aller à l'extérieur faire du bâton

Wǒ xiàtiān xǐhuān qù wàimiàn liàn gùnshù

我	wǒ	je
夏天	xià tiān	été
喜欢	xǐ huān	aimer
去	qù	aller
外面	wài miàn	dehors
练	liàn	pratiquer
棍术	gùn shù	bâton

## Petit cours de chinois *(Yannick Taillandier)*

正 zhèng : droit

踢 tī : donner un coup de pied

腿 tuǐ : jambe, pied, cuisse

