



LE SHU CHINOIS

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

N° 25 – JUIN 2018



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

Mot de Renping : Une belle dynamique de l'École Wushu Brest et de l'association des singes

(RenPing Goarzin)



La saison 2017-2018 va se terminer en coup de vent, vite et tranquille, mais il a soufflé un grand courant de dynamisme sur la pratique du Wushu et la culture de Yangsheng (nourrir la vie).

Cette saison avait tiré sa révérence sur la réussite du démarrage de la formation Wushu santé, 38 stagiaires venaient de Bretagne, Paris et Grenoble manifester leur soif de connaissances sur la pratique du Wushu en relation avec la santé. Cela a donné une grande motivation aux formateurs pour transmettre leur savoir.

Encore une fois, réussite pour l'organisation du premier championnat de Bretagne de Wushu, qui a montré la force collective de la ligue, du département, de la ville, de l'association et de l'école. Cette réussite permet ensuite un challenge aux niveaux national et européen. Pas de grande surprise, après le travail c'est la récompense, les compétiteurs ont rapporté des médailles pour leur mérite.

Premier passage de grades dans le département. Douze élèves de l'École Wushu Brest ont participé. La préparation de l'examen a donné un sens riche à l'apprentissage du Wushu.

Hors des actions sportives, la saison aura aussi été marquée par l'événement culturel « Qi, musique et danse » qui a créé une autre magnifique vague. Dirigée par la nouvelle présidente Catherine COTTÉ, avec la coopération de trois musiciens professionnels de jazz, les singes ont passé une soirée mouvante et émouvante.

Que de réalisations réjouissantes pour les singes de la montagne des fruits et des fleurs... et ce n'est qu'une partie de l'année 2018 ! Venez à la 22e fête de fin d'année ! Emportez avec vous du Qi raffiné pour repartir vivre en plein été !

Revenez en septembre quand vous aurez besoin de vous recharger !

Dates à retenir

JUIN

Mardi 19, 18 h – 20 h 30 et jeudi 21, 17 h 30 – 20 h 30 : Répétition générale pour la fête de fin d'année

Vendredi 22, 18 h 30 – 20 h 30 : Examen École - Kungfu + 14 ans

Samedi 23, 9 h – 12 h : Examen École - Taiji et Qigong

Dimanche 24, 10 h – 12 h 30 : Examen École - Kungfu – 14 ans

Dimanche 24, 14 h 30 – 16 h 30 : Fête de fin d'année

Lundi 25, 9 h – 10 h : Présentation des programmes 2018-2019

Lundi 25, 10 h : Grand nettoyage de l'école

SEPTEMBRE

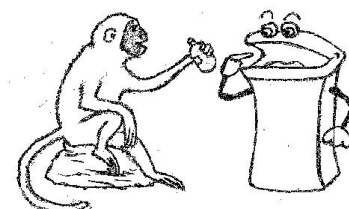
Vendredi 07/09, 14 h – 20 h et Samedi 08/09, 10 h – 12 h, 14 h – 18 h : Portes ouvertes et inscriptions :

Samedi 9 et Dimanche 9 : Atelier et démonstration de Wushu aux Capucins dans le cadre du « Culture sport Brest »

Lundi 11 : Début des cours

Soyez Shu ! Soyez Écolo !

Le saviez-vous ? Une poubelle jaune est à votre disposition rue Maleyssie, juste à la sortie de l'école. Utilisez-la donc pour jeter vos bouteilles et canettes vides, plutôt que les petites poubelles de l'école, très vite débordantes !



Passage de duan *(Véronique Rousseau)*

Nous étions une douzaine à nous engager début avril dans la préparation du passage de grades (1^{er} et 2^e duan), en Taiji style Wu et Chen, et Kungfu.

Rudes semaines d'efforts qui voient leur aboutissement le samedi 26 juin, au matin, au gymnase de la Cavale blanche, pour des épreuves comportant 6 UV (techniques de base, Taolu, applications martiales...). Les candidats au premier duan doivent connaître 15 mouvements de leur Taolu et les 15 applications martiales correspondantes, et 20 mouvements sont exigés pour le deuxième duan, avec leurs applications martiales. Une partie « self-défense » doit également être étudiée, afin de pouvoir répondre à des attaques percussives (coups de poing et de pied) ou des saisies. Enfin, une épreuve de Tuishou (poussée des mains) termine l'examen. Toutes ces pratiques ont engendré un joyeux travail d'équipe, où les partenaires se sont attaqués, empoignés et projetés avec vigueur et enthousiasme, occasionnant quelques bleus sans gravité, et faisant résonner de leurs cris et de leurs fous-rires les murs de l'école. Nous remercions pour leurs précieux conseils RenPing et Rémi, ainsi que Christian Sylvestre, présent lors des entraînements, qui se trouvait de l'autre côté de la barrière, puisque c'était l'un des trois juges avec RenFeng et Sylvain Renard, 3^e duan, du club de krav-maga/self-défense brestois IMCF Brest - Moderne Combat.

Bilan de l'examen : Catherine (notre présidente, salut et fraternité !), Renaud, Mathias et Constant en Chen, Nadège, Yvan, Wylliam en Wu, Alwena et Quentin en Kungfu reçus au premier duan ; Christine et moi-même reçues au deuxième duan. Encouragements à Didier pour repasser son premier duan dans huit mois. Notre travail a été récompensé, et on ne peut qu'encourager tout un chacun à s'intéresser aux applications martiales, qui enrichissent, donnent du sens et nourrissent les Taolu.

Ouverture d'un nouveau cours de Taijiquan *(Yvan Vélard)*

Au cours de la saison prochaine, un nouveau cours de Taijiquan s'ouvrira à l'École Wushu Brest : nous l'avons appelé « ErgoTaiji ». L'objectif premier de ce cours est simple : ouvrir la pratique du Taijiquan à des personnes qui n'osent pas franchir cette porte, non par manque d'envie, mais par une quelconque limitation physique (problème d'équilibre, fragilité des jambes, tournis...).

Le Taijiquan est une discipline du Qi. En cela, il permet un travail d'écoute de son être qui nous laisse toute une latitude de travail et de recherche du mouvement juste, sans chercher à ignorer nos limites, mais plutôt en cherchant à faire avec, et sans pour autant pratiquer un Taiji au rabais.

Les moyens sont simples. Sur la base de l'apprentissage d'un enchaînement court de Taiji (8 mouvements), nous travaillerons sur la mise en mouvement du corps par l'interne (posture de l'arbre, mouvements souples de la taille, engendrement d'un ballon interne permettant de mouvoir les bras...) afin de stimuler l'énergie du corps, une qualité de présence et d'écoute du geste, permettant un perfectionnement en lenteur et en profondeur, un travail de déplacement sur la base des deux points précédents. Il est possible que ce programme convienne à un public plus large que celui visé initialement. Tout le monde est bien sûr le bienvenu. Cours le lundi à 15 h avec Yvan.



Les applications martiales *(Rémi Quéré)*



Dans le Wushu, le Taolu (enchaînement) est la base de la pratique. Il permet d'acquérir des techniques de base et des schémas moteurs qu'il sera possible de mettre en œuvre par la suite. Trop souvent on oublie leur fonction martiale et on néglige ce travail. Il est pourtant essentiel dans la compréhension de l'enchaînement et dans l'atomisation de la technique. C'est un jeu d'attaque, défense contre un ou plusieurs adversaires imaginaires. L'application martiale permet de vérifier la position du corps, notre enracinement et si le mouvement est bien effectué. Réfléchir sur l'aspect martial du Taolu est une bonne voie de réflexion et de progression, induisant de nombreux réflexes.

QiGong pour les retraités de l'ORB (Véronique Durand)

Du 20 mars au 22 mai se sont déroulées 8 séances de Qigong Baduanjin. L'étudiante Marie Bosseur les a accompagnées durant l'année car elle fait une maîtrise STAPS sur le sport adapté. J'ai également suivi les séances comme assistante de RenPing, prenant des notes, des photos et pratiquant avec eux. Sur les 15 personnes inscrites, 10 personnes présentes et 1 seul homme.



RenPing a proposé l'apprentissage des 8 trésors qui s'appellent en chinois BaDuanJin (littéralement 8 pièces de brocart). À chaque séance nous apprenions quelque chose de nouveau : un mouvement, un morceau de sagesse chinoise, un point d'acupuncture à masser, un exercice de visualisation, une approche sur la cérémonie du thé, l'importance de la nourriture, les correspondances entre les organes, les mouvements et les émotions, des exercices d'étirements, de circulation, d'échauffement...

Le groupe était très agréable et appliqué et je pense qu'ils ont été très sensibles aux concepts et usages chinois, tellement éloignés de la pensée occidentale et, en cela, d'une richesse incroyable. C'était très intéressant pour moi de voir qu'au fil des semaines, les personnes retenaient des choses, des mots chinois, des mouvements et ouvraient peu à peu leur esprit à une autre vision de la vie, de la santé, de leur corps. Des petites graines semées qui ne demandent qu'à germer ! Je retiens aussi que pratiquer en groupe est primordial pour continuer d'apprendre, consciencieusement et dans la bonne humeur. Cela favorise également l'entraide pour soutenir les efforts de chacun à un âge où l'énergie vitale baisse. Il ne faut pas céder au recroquevillement ! Vive le Wushu santé !

Londres, août 2018 : Jeux européens de Qigong santé (Marithé Quémeneur)



Londres, août 2018. C'est une petite équipe de 4 personnes (le minimum requis) qui, avec un grand enthousiasme, se prépare pour les 3es jeux européens de Qigong santé. Marie-Hélène, Marithé, Marie-France et Catherine se retrouvent à la salle depuis quelques semaines pour affiner les enchaînements qui seront présentés en groupe : YiJinJing et BaDuanJin. Le règlement évolue, il faut donc mettre l'accent sur les points importants et surtout s'exercer à coordonner parfaitement les mouvements. Pas simple quand on a des tailles différentes ! Trois compétitrices se présenteront à des compétitions individuelles. Par ailleurs, Marithé passera le 4e duan. Celui-ci se fait en anglais. Une fois de plus : pas simple ! Ces compétitions à Londres seront précédées d'un symposium sur la recherche des effets bénéfiques du Qigong santé et de master-classes YiJinJing, auxquelles Marithé participera avec plaisir. Ce sera une formidable occasion de retrouver nos camarades européens fidèles à ce genre de rencontre. Bon courage à nos compétitrices !

Les enfants sont le futur ! (Frédéric Moizan)



Le 20 mai à Guyancourt se déroulait un événement important pour la nouvelle génération de compétiteurs puisqu'il s'agissait de la coupe de France jeunes. Cet événement réunissait une centaine de compétiteurs de 6 à 12 ans, et parmi eux la délégation de l'École Wushu Brest menée par Rémi et Fred. Les 7 enfants étaient unis et complémentaires comme les 7 boules de cristal, les 7 nains, les 7 mercenaires, les 7 étoiles de la Grande Ourse, ou encore les 7 doigts de la main... bref les 7 Petites Merveilles brestoises ont rapporté 5 médailles !

- En style externe moderne benjamine : Lucile 1re, Lily 3e
- En style externe moderne benjamin : Axel 2e
- En style externe moderne pupille : Sarah 3e

- En Taolu synchronisé : 2e

Encore un grand bravo à vous 7 pour votre sérieux dans les entraînements et surtout le jour de la compétition. De gros progrès ont été faits, il faut continuer comme ça ! JIA YOU ! 加油 !

Sunwukong aux Capucins les 8 et 9 septembre 2018 *(Catherine Cotté)*

Ce week-end de rentrée, les ateliers des Capucins en collaboration avec Brest'Aim, le Service des sports et l'Office des sports de la ville de Brest proposeront à une soixantaine d'associations et clubs sportifs brestois de participer à une manifestation de grande ampleur intitulée « Brest Culture Sport ». Parmi les objectifs affichés de ces journées figure la volonté de connecter les attentes du public à l'offre sportive locale, de promouvoir le caractère sportif du territoire, et de faire découvrir de nouvelles disciplines au travers de démonstrations et initiations. Carole Bo Ram Autret, Rémi Quéré, RenPing et moi-même avons participé tour à tour aux réunions d'élaboration du projet en compagnie des autres acteurs. Au final, deux espaces dédiés au Wushu, ainsi que plusieurs créneaux horaires de 45 minutes répartis sur les deux jours nous ont été attribués : au rez-de-chaussée, l'espace Arts martiaux accueillera les démos et initiations Kungfu et Sanda; au premier étage, l'espace Santé/Bien-être celles de Taiji et Qigong.



Autrement dit, vous serez cordialement invités à venir nombreux avec vos plus belles tenues pour faire connaître le Wushu à un très large public ! De quoi démarrer une nouvelle année Wushu avec le Qi bien en spirale !!! Afin d'anticiper et d'organiser au mieux notre participation à ce week-end prometteur, nous vous proposerons de vous inscrire avant les vacances d'été pour constituer les différents groupes. Et en attendant ces réjouissances, je vous souhaite une très belle fête tous ensemble le 24 juin, puis d'excellentes vacances à la saison de la croissance, du feu et du cœur !

Formation Wushu santé, troisième rendez-vous *(Catherine Bretéché)*

Salle pleine, une fois de plus, du 11 au 13 mai, pour le stage « Représentation fonctionnelle de l'homme selon la médecine traditionnelle chinoise », assuré par Yvan Velard. Yvan a alterné les explications théoriques assorties d'exemples et de schémas avec une mise en pratique par l'enchaînement de Qigong YiJinJing (étirer/renforcer muscles et tendons). Florilège de notions enseignées... Au commencement sont les trois trésors (San Bao) : Jin, Qi, et Shen, trois niveaux indispensables à la vie. Le Yin et le Yang dans le corps. Le rôle et la hiérarchie (mouvante !) des organes dans le corps humain, dont Yvan nous a délivré la cartographie, complexe et subtile. Nous avons été initiés au Qi sous toutes ses formes et expressions (Zhen, Zheng, Wei, Ying, Zong, Yuan, Gu..., nous sommes quasiment incollables désormais !). Nous avons approfondi notre connaissance du système méridien ou Jing Luo. Puis nous avons suivi une présentation très détaillée de la physiologie des organes Zang (poumons, cœur, foie, rate, reins).



Cette troisième étape, très dense, de notre formation, nous a permis d'entrer plus en détail dans la connaissance de la MTC, dont tout au long de l'année, pendant les cours et lors de stages proposés certains week-ends, nous apprenons des notions à l'École Wushu Brest. Beaucoup des stagiaires présents lors des trois stages se retrouveront en Dordogne au mois d'août pour une semaine d'enseignement et de pratique.

La phrase du mois *(Yannick Taillandier)*

L'hiver je pratique le taichi a l'intérieur :
dōngtiān wǒ zài jiā lǐ liànxí tàijíquán

冬天	dōng tiān	Hiver
我	wǒ	Je
练习	liàn xí	Pratiquer / s'exercer
太极拳	tài jí quán	Taichi
在	zài	A / dans / en
家	jiā	Maison / domicile
里	lǐ	Intérieur

Petit cours de chinois *(Yannick Taillandier)*

Cè kōng fān : roue sans les mains

侧 cè : Coté / flanc
空 kōng : Vide / creux / ciel
翻 fān : Tourner / renverser

