

Nos sorties

■ Sport

ASSOCIATION "DRAGONS-FÉES" :

TAI-CHI ET KUNG-FU SONT DES ARTS DE LA MAÎTRISE

Basée à Saint-Julien-les-Villas, une association vietnamienne propose de mieux comprendre l'orient, par une approche globale des arts martiaux, philosophique et culturelle.

« Le terme de Kung-fu a été attribué, par abus de langage, à tout art martial basé sur la force externe, musculaire. Il est souvent opposé aux pratiques souples, basées sur la force intérieure, comme le Tai-chi-chuan. En réalité, Kung-fu signifie la maîtrise, ce qui peut s'appliquer à toute pratique, y compris le Tai-chi. »
Qu'on se le tieme pour dit, avec Romain Nguyen, l'enseignant est exigeant et riche de nuances.

"Dragons-Fées" propose, outre les arts martiaux, une approche à la culture vietnamienne, qu'il s'agisse de musique, de danse ou de philosophie. Par ailleurs affiliée à la F.A.E.M.C. (Fédération des Arts Énergétiques et martiaux chinois), elle possède une double identité, sino-vietnamienne, dont elle est fière.

Le Tai-chi Tang-lang

Les occidentaux connaissent désormais le Tai-chi-chuan, cette forme de gymnastique, douce et lente, pour l'avoir vue dans des reportages. « En Tai-chi, on ne valorise pas la force, mais la position du corps. Le Chi, c'est l'énergie de la vie. En pratiquant, on stimule cette énergie dans tout le corps » explique le jeune professeur. Cette discipline est particulièrement adaptée aux seniors soucieux de préserver leur santé. C'est un art martial dit "interne", qui utilise à la fois souplesse et dynamique. « L'association Dragons Fées enseigne le Tai-chi Tang-



L'association propose d'accéder à une bonne pratique du Kung-fu par un enseignement complet de la technique : histoire et culture sont indissociables du geste.

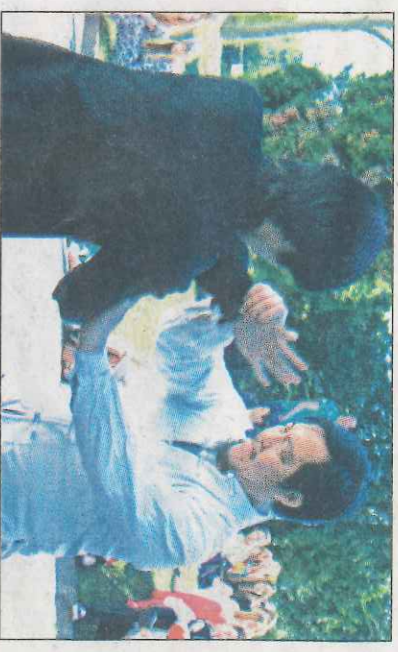
lang, inspiré des combats de mantes religieuses. C'est une discipline qui recherche la maîtrise du corps par une simulation lente et qui rend aux personnes un tonus musculaire, articulaire et cardiaque. Tout y est fluidité. » Et il ajoute : « Il ne s'agit pas d'une danse, tout comme le Kung-fu n'est pas un défilé fait de spectaculaires acrobaties ! Il y a toujours, dans les arts martiaux, une recherche de maîtrise de soi, qui permet ensuite de faire face aux difficultés de la vie... »

Un Kung-fu traditionnel

Il est donc possible d'arriver à la maîtrise par une voie souple. L'autre approche, plus vive, utilise force et vitesse. C'est le Kung-fu, qui ici n'est pas enseigné sous sa forme moderne, très spectaculaire, mais de façon traditionnelle. « Comme pour le Tai-chi, il y a un travail sur les positions et axes du corps, car il est nécessaire de connaître les bases avant de participer à des combats. Savoir accepter une assez longue progression dans l'apprentissage est indispensable, sinon c'est que l'élève n'a pas compris la philosophie de la discipline. » Et l'on comprend dès lors pourquoi l'enseignement des arts martiaux doit s'accompagner d'ouverture culturelle... Organisée selon la circularité, la pensée asiatique se place dans une approche du monde où les éléments se complètent les uns les autres. Rechercher le mieux-être



La pratique du Tai-chi privilégie la souplesse. Tout en douceur, elle est accessible à tous, et convient aux seniors.



Le principe du Yin et du Yang, également connu sous le nom de Tai Chi, est la structure de base du Kung-fu.

ne peut donc se concevoir sur un seul axe. « Je conseille toujours aux élèves de découvrir la culture qui accompagne les arts martiaux. De même, afin de ne pas pratiquer de façon introvertie, nous participons à de nombreux événements publics, comme les forums associatifs. C'est l'occasion de partager, transmettre, non pas seulement le Kung-fu et le Tai-chi, mais également la musique traditionnelle et certaines pratiques festives. »

De 12 à 99 ans

Quatre enseignants se répartissent l'animation des différents groupes. Accessible aux adolescents, aux adultes et aux seniors, les cours peuvent commencer à tout moment de l'année. L'inscription coûte 162€ pour l'année, licence comprise.

Les personnes intéressées peuvent, avant de s'inscrire, assister à une séance, au gymnase Fernand Gamme de Saint-Julien-les-Villas, le jeudi soir à 20h30. ■

Aurore O, Julien, Sandra et Agnès
Renseignements : contact@dragons-fees.fr
07 50 92 24 30

■ Défi spécial Kung-Fu :

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Par Alain Savary Solution des jeux sur www.todecqueur.fr

HORIZONTALEMENT

- 1 - Le Kung Fu peut vous y conduire.
- 2 - Sert à décliner - Sert aux porcelets.
- 3 - Aiment autant le thé que les gentilemen - Règle - Pleuses initiales.
- 4 - Un des fonds structurels européens - épuisai.
- 5 - Technique de kung fu attribuée à Da Mo ou à la forme du Juhashi (2 mots).
- 6 - Au bout de la jettee - Oui au Sud - Oui à l'Est - Pour faire court.
- 7 - Suite de gestes rituels - Laisse du temps au travailleur.
- 8 - Pauma - à l'envers : cepages français.
- 9 - Reconstituera.
- 10 - Bande de lolioles / - Relatif au peuple des montagnes du Vietnam.
- 11 - épouti en quelque sorte - Pas hésitant - Premier en calcul.
- 12 - Il reprend un mauvais article - Six fois dix.

VERTICALEMENT

- A - Philosophies au programme de l'apprentissage du Kung fu.
- B - Continent originel du Kung Fu - Ce n'est pas l'école du peuple.
- C - Doigt - Les échecs ne lui font pas peur.
- D - Soleil à Versailles - Grand maître troyen en Kung Fu.
- E - On ne peut pas les éviter.
- F - Six pour un basque - Domaine des émirats Arabes Unis.
- G - La clef des chants - En Angleterre, elle désigne une infection sexuellement transmissible, pour nous, c'est un petit standard / - Petit saint - Note.
- H - Ils regroupent des sports de combats tels que le Kung Fu, le Wushu ou le Karaté (2 mots) / - Mon grand-père sens dessus dessous / - Signe désignant le Tiers-Ordre Régulier de st François - Rechauffait Cleopâtre.
- J - Deux à Rome - Le Kung Fu fait partie de la culture de ce pays.
- K - Nest pas séparé tant qu'il est seul - Hors course.
- L - L'apprentissage du Kung Fu nécessite den avoir.

■ LIRE



"L'affaire Philippe Bertrand, Histoire d'une sordide mascarade"
Retour sur une affaire qui a bouleversé les Aubois... « Il y a là un gros travail d'investigation, loin de tout sensationnalisme » annonce l'éditeur. Premier livre du Savannen José Hugin, cet ouvrage est disponible dans toutes les librairies de l'Aube.

Auteur : José Hugin
Aux Éditions Border Line - 18 €