



Les sujets dans cette édition:

- Le 3ème «World Kuoshu Championships Tournament».
- Le «NING MUI Team Lamastre» aux championnats.
- Wang Xiangzhai — citations.
- Le Wing Chun — un style 'ligne centrale' (*suite*).

2009, édition 09

Septembre

## Le 3ème «World Kuoshu Championships Tournament» 2009

Alexander Czech (39 ans), directeur et maître du «Chinese Kuoshu Institute» à Neu-Ulm, en Allemagne, a présenté avec succès sa candidature à la Fédération Mondiale de Kuoshu TWKSF pour l'organisation des 3ème Championnats Mondiaux de Kuoshu 2009. Du 3 au 6 septembre, l'élite mondiale de Kung Fu s'est retrouvée à Ulm pour un événement inégalé... En 2003, les championnats mondiaux avaient eu lieu à São Paulo au Brésil, et en 2006, à Singapour. Après trois ans de préparation et environ 8.000 heures de travail,



Sonia Chemouilli (à dr.) en finale Leitai

l'organisateur principal, la Fédération Allemande de Kuoshu Chinois en association avec la Fédération Allemande de Kung Fu Traditionnel, était prêt à accueillir les enthousiastes des arts martiaux venus des quatre coins du monde. Soutenu par les villes de Ulm et Neu-Ulm ainsi que divers

partenaires et sponsors, cet événement sportif de haute volée a été présenté dans un lieu parfait, la halle de la foire Donauhalle.

Plus de 400 athlètes de 31 pays sont venus participer à la compétition dans les disciplines suivantes: les formes de tous les styles d'arts martiaux (à mains nues, avec armes, individuel ou avec partenaire), la danse de lion et de dragon, le bateau-dragon, le Tuishou (pushing hands), le Shuaijiao (lutte chinoise) et la discipline reine, le Leitai (combat full contact).

À suivre sur Page 2

## Des journées de grandes émotions pour le «NING MUI Team Lamastre»

Le NING MUI Team Lamastre s'est préparé pendant deux ans pour participer aux Championnats Mondiaux de Kuoshu en 2009.

L'équipe qui est partie en Allemagne était constituée de Christopher Reinhart, Morgane Diedrich, Jérémie Schoun, Sonia Chemouilli, Yvan Planter et la coach Cristina Sokol. La première journée, Christopher, Jérémie, Morgane et Sonia ont participé à la compétition des formes Wing Chun. La présentation des filles était très convaincante et au plaisir de tous, Sonia a obtenu la 3ème place dans la catégorie des femmes avec plus de quatre ans d'expérience. Ensuite, le suspens a augmenté quand Christopher a fait son combat de light contact. Malgré sa belle performance, il n'en est pas sorti

gagnant. À la dernière minute le règlement avait été changé et faire sortir l'adversaire du terrain n'apportait plus de points. Le lendemain, ont eu lieu les combats préliminaires de full contact, ce que tout le monde attendait avec impatience car le Leitai était la discipline reine de ce tournoi. C'était la grande journée de Sonia qui s'est avancée en finale et de Yvan qui s'est montré très courageux dans son combat contre un athlète de l'Azerbaïdjan, très expert en lancers. Le combat de Sonia en finale le dimanche contre les USA était le point culminant pour le Team. Après avoir perdu le premier round, elle a remporté le deuxième et à peu de points près, l'Américaine l'a remporté au troisième round. Bravo à toute l'équipe!



Sonia Chemouilli

### Dans cette édition

Championnats ( <i>suite</i> )	2
Série citations	2
Wing Chun ( <i>suite</i> )	3
Résultats WKCT	3
Mot de la directrice	4
Parraineurs NMTLM	4

## Le 3ème «World Kuoshu Championships Tournament» 2009 (suite)

Pour les compétiteurs âgés de moins de 18 ans a eu lieu également le 1er Championnat Mondial de Kuoshu pour Juniors avec les disciplines du light contact (combat) et des formes. Ces championnats n'auraient pas pu être aussi bien gérés sans l'engagement assidu d'environ 60 juges-arbitres provenant de 20 nations différentes ainsi que d'une centaine d'assistants bénévoles issus de dix différents pays.

La France était représentée par la Frenchkuoshu Federation, la Fédération Française de Kuoshu et les écoles affiliées, à savoir la NING MUI Gong Fu École Lamastre et son Team, ainsi que l'AEPASCALT d'Epouville. Les huit athlètes français ont participé à la compétition dans la discipline reine du Leitai, le Shuaijiao, le light contact, le Tuishou ainsi que dans la catégorie de formes Wing Chun.



Toute l'équipe française

Le soir du jeudi 3 septembre, après les inscriptions des athlètes, a d'abord eu lieu la cérémonie d'ouverture dans un

charmant parc public situé non loin du lieu des matches, au bord de la rivière 'Donau'.

L'évènement, ouvert au public, a attiré de nombreux spectateurs. Plusieurs nations, dont la France, se sont présentées avec succès sur scène avec une démonstration faite devant des invités spéciaux, parmi lesquels divers grands-maîtres d'arts martiaux ainsi que différents représentants politiques. Le lendemain, pour inaugurer les compétitions, toutes les nations et leurs équipes ont fait leur entrée devant les V.I.P. du tournoi, parmi lesquels se trouvait le président de la Fédération Mondiale de Kuoshu (TWKSF), grand-maître Huang Chien-Liang.

Les compétitions ont continué jusqu'au dimanche matin où les championnats ont atteint leur apogée avec les finales de la discipline reine du Leitai et les remises des prix. À plus forte raison, avec en outre des places réussies par les compétiteurs français, grand-maître Lex Reinhart, (directeur de la NING MUI Gong Fu Organisation et président de la Frenchkuoshu) a été récompensé avec le 8ème Duan par la Fédération Mondiale de Kuoshu. Mais ce n'est pas tout! Les écoles NING MUI Suisses ont également deux champions: Oliver Hasler a gagné la bataille pour l'or dans sa catégorie de Leitai et Bernhard Felber dans la catégorie hommes avec plus de quatre ans d'expérience dans les formes Wing Chun. Patrick Jeannotat est devenu juge-arbitre International B. L'équipe française a gagné cinq coupes pour la Fédération Française de Kuoshu à ce 3ème «World Kuoshu Championships Tournament»!

Résultats sur page 3

Dans la tranquillité, tu es comme une vierge. En mouvement, tu es comme un dragon.

### Série citations: Maître Wang Xiangzhai (2)

Un petit mouvement vaut mieux qu'un grand mouvement. Aucun mouvement vaut mieux qu'un petit mouvement. La mère de tous les mouvements est la tranquillité.

Les forces de toutes sortes proviennent du vide et du néant, ce qui peut être ressenti uniquement et graduellement par les bouts et coins minuscules du corps.

Nous devons d'abord et avant tout éviter d'utiliser de la force grossière, autant avec le corps qu'avec la pensée. L'usage de cette force rend le qi stagnant. Quand le qi est stagnant, le yi s'arrête; quand le yi s'arrête, la pensée est interrompue.

Dans la tranquillité, tu es comme

une vierge. En mouvement, tu es comme un dragon. Quand tu actionnes ta pensée, les montagnes semblent voler; quand tu appliques ta puissance, les mers débordent.

En mouvement, la lenteur est supérieure à la rapidité; plutôt que d'être impatient, soit détendu, le mouvement doit être léger et l'esprit comblé. Quand tu voudras bouger tu t'arrêteras; quand tu voudras t'arrêter, tu bougeras et de plus, quand tu seras en mouvement, tu ne pourras pas faire autrement que de t'arrêter, et quand tu seras arrêté, tu ne pourras pas t'empêcher de



Wang Xiangzhai

bouger.

On devrait savoir que, si l'on peut prendre le temps de pratiquer les arts martiaux, on devrait le faire sans aucune méthode, librement, percevant lentement par intuition; les résultats seront grandioses.

Pourquoi bouger? Pourquoi rester immobile? Quels sont les résultats? Quel est le phénomène au sein du processus? Perçois cela par intuition et tu t'approcheras de la vérité!

En résumé: ce qui ne mène pas au bien-être, à la joie et à la croissance de la puissance ne mérite pas d'être appelé un art martial.

## Combattre de l'extérieur vers l'intérieur: Wing Chun Chuan — un style 'ligne centrale' (suite)

**Le Wing Chun Chuan a été développé vers la fin des années 1770 aux temples de Kwangtung et de Fukien. La religieuse supérieure Ng Mui et quelques confrères ont décidé d'unir leur savoir-faire afin de créer un style 'clé' qui combinerait les meilleurs méthodes et le plus simple du Gongfu dans un nouveau style.**

La dernière forme à mains nues s'appelle Bju Tse ou 'coups de doigts'. Il s'agit principalement d'une forme offensive, utilisant de différentes manières des coups de doigts et la tranche de la main. S'ajoutent également des techniques de jambes, y compris une technique de balayage, des coups de pieds bas et des déplacements. Une fois que l'étudiant a appris cette forme, elle devrait rapidement lui permettre de modifier et améliorer toutes les techniques des deux premières formes précédentes. Plusieurs versions de cette forme sont enseignées et souvent, chaque instructeur prétend que la version authentique est la sienne. En réalité, le Wing Chun a évolué sous beaucoup de pratiquants différents depuis ses débuts en 1770; chaque version est alors 'authentique' à sa façon.

Le Wing Chun contient également une forme de bâton long (que l'on appelle parfois le 'bâton dragon') ainsi que des épées courtes dont les principes sont basés sur ceux des formes à mains nues. La forme du long bâton est inhabituelle car c'est

une forme de longue distance, alors que toutes les autres formes du style sont des formes de proximité.

L'idée initiale du style était probablement de le structurer de façon à ce qu'une personne faible puisse se défendre avec efficacité contre un adversaire physiquement supérieur et le maîtriser. D'après la légende, Ng Mui aurait enseigné le Wing Chun à une jeune femme nommée Yim Wing Chun: cela peut être interprété comme une épreuve de feu si les constructions théoriques du nouveau style étaient effectivement efficaces, dans le cas où l'on imagine que la fille était une adolescente de environ 50 kilos qui n'avait jamais fait un entraînement

physique quelconque auparavant. Pour qu'elle puisse prendre l'avantage d'un coup, le nouveau style devait lui permettre d'esquiver à l'extérieur de l'attaque pour délivrer depuis là une contre-attaque vers la ligne centrale de l'adversaire. Le succès évident de cette approche est appuyé par le fait que le style est depuis longtemps très pratiqué dans le monde entier. L'introduction du Wing Chun (et de beaucoup de techniques de la Mante Religieuse du Sud) par la série télévisée 'Le Frelon Vert', avec un Bruce Lee très talentueux, a augmenté

cette popularité. D'autant plus qu'en même temps, avec l'assistance de Bruce Lee, un livre de James Lee a été publié en Anglais décrivant les bases et la première forme du style. Yip Man avait plusieurs excellents et anciens élèves dans le monde qui aujourd'hui mènent le style dans différentes directions. En plus de la branche de Wing Chun de Yip il existe de nombreuses autres lignes et excellentes écoles.

Les techniques Wing Chun sont développées progressivement. L'étudiant commence par apprendre des techniques défensives en utilisant des mouvements de l'avant-bras et de frappe, délivrant un coup de poing 'sun' (à la verticale) serré. Puis, il enchaîne, et emploie de manière plus subtile l'avant-bras,

des frappes défensives, des esquives ainsi que des attaques avec la paume, le coude ou des coups de pieds bas. Même les nouveaux étudiants apprennent les principes essentiels de défense/attaque à l'intérieur et à l'extérieur d'un bras attaquant qui est systématiquement dévié en même temps que la propre attaque envoyée. Cette économie de 'défense et contre-attaque' est un élément commun de tous les styles 'ligne centrale' (comme p.ex. la Mante Religieuse du Sud ou la boxe de Pak Mei).



Tableau de Yim Wing Chun au mannequin en bois

L'idée initiale du style était probablement de le structurer de façon à ce qu'une personne faible puisse se défendre avec efficacité contre un adversaire physiquement supérieur.

The Shaolin Grandmasters' Text, Order of Shaolin Ch'an (photo: www.usadojo.com)

## Tableau des résultats des Championnats Mondiaux de Kuoshu

### French Kuoshu Federation & NING MUI France

Leitai femme -50 kg

② Sonia Chemoulli 2ème place  
Formes Wing Chun femme

③ Sonia Chemoulli 3ème place  
(NING MUI School Lamastre)

Shuaijiao homme -82kg

① Emmanuel Cerdan 1ère place  
Shuaijiao homme -76kg

① Edwige Eugene 1ère place  
Shuaijiao homme -82kg

② Jeremy Coussin 2ème place  
Tuishou homme -80kg

① Edwige Eugene 1ère place  
Tuishou homme +80kg

① Emmanuel Cerdan 1ère place  
(Ass. AEPASCALT Epouville)

### NING MUI Suisse

Lei Tai homme -85 kg

① Oliver Hasler 1ère place  
(NING MUI School Zurich)

Formes Wing Chun homme

① Bernhard Felber 1ère place  
(NING MUI School Basel)

### 8ème Duan

○ Grand-maître Lex Reinhart

### Juge-arbitre International B

○ Patrick Jeannotat

Gymnase Intercommunal  
Boîte Postale 9  
07270 Lamastre  
France

Téléphone: 06 74 01 40 06  
E-Mail: cristina.sokol@ningmui.com  
Internet: www.ningmui.com/france

Visitez notre  
Site Web  
[www.ningmui.fr](http://www.ningmui.fr)



Calme-Bien-être-  
Flexibilité-Puissance-  
Fondement

La participation du NING MUI Team Lamastre dans un tournoi de Gongfu traditionnel n'a pas uniquement servi comme expérience de compétition sportive. Se mesurer avec d'autres demande du courage et permet de nouer de nouvelles amitiés. Le procédé d'apprentissage en arts martiaux est très long. Il y a sans cesse des défis à surmonter. Comme le rappelle l'organisateur des Championnats Mondiaux de Kuoshu 2009, Alexander Czech dans la gazette du tournoi: 'L'essentiel, comme aux Jeux Olympiques, est de participer et de continuer à pratiquer, quelle soit le résultat car 'Gongfu' signifie travailler dur, et cela toute une vie.' Dans ce sens, nous sommes heureux d'avoir contribué à cet esprit par notre présence à cet événement unique. Notre participation à cette compétition était subventionnée par le Conseil Municipal de Lamastre et soutenue par les divers parraineurs locaux dénommés ci-dessous. Sans leur soutien, le projet ne se serait pas réalisé. Nous vous en remercions du fond du cœur!!!

Pour avoir toutes les nouvelles de notre Organisation, rendez-vous sur [www.ningmui.com/news](http://www.ningmui.com/news). Un nouveau Site Web 'NING MUI Photography' vient également de voir le jour: [www.ningmui.smugmug.com](http://www.ningmui.smugmug.com). Visitez-le. Parmi les cours proposés à Lamastre restent le Qigong, le Gongfu pour les adultes, le Gongfu pour les jeunes et enfants ainsi que les entraînements réservés aux cadres. La séance de préparation aux compétitions les vendredis de 21h30 à 22h30 est maintenant ouverte à tous les membres comme entraînement supplémentaire pour la puissance et l'endurance.

Cristina Sokol

## Le «NING MUI Team Lamastre» a été soutenu par

Cabinet Immobilier Yves Forot,  
Lamastre

Chausson Matériaux, Lamastre

DM France Travaux du  
Bâtiment, Désaignes

Électricité Générale Jean-Marc  
de Robert, Lamastre

Garage Ferraton, Lamastre

Gîte Le Massoir, Désaignes

Garage Jean-Jacques  
Crouzet, St. Basile

Lex Reinhart, Lamastre

Maçonnerie Bob Verpaalen,  
Lamastre

Mairie, Lamastre

Menuiserie Bard, Désaignes

Point P, Lamastre

S.C.F. Rouveure,  
Lamastre

Sport 2000, Tournon

Super U, Lamastre



Lex Reinhart

Garage FERRATON



AGENT FORD

Rue Ferdinand-Héroid  
07270 LAMASTRE  
Tél. 04 75 06 41 56

MAIRIE DE



SPORT  
2000



04.75.06.43.65



06 03 98 75 90

MENUISERIE - CHARPENTE - COUVERTURE

SARL MENUISERIE BARD

EBENISTERIE - ISOLATION - VITRERIE

07570 DESAIGNES

Tél: 04.75.06.60.17 ou 04.75.06.62.28 Fax: 04.75.06.63.95



Lamastre Tél. 04 75 06 40 02  
TRANSACTIONS IMMOBILIÈRES  
VENTES - LOCATIONS  
RÉGIE - SYNDIC



Nous vous remercions vivement!  
Avec votre aide, nous avons  
pu réaliser de belles performances