

TIGRES ET DRAGONS DES YVELINES

MAGAZINE ANNUEL LSL • n° 1

虎
龍
之
年
賀
詞



École Lee Siu Lung

www.leesiulung.com

 AssociationLeeSiuLung

06 89 55 00 42

TIGRES ET DRAGONS des Yvelines

MAGAZINE ANNUEL LSL • n° 1

édito-

S'il était possible que ce premier numéro annuel de *Tigres et Dragons des Yvelines* soit à la fois le témoin de l'esprit recherché par son fondateur, mais aussi le support d'expression de ceux qui agissent avec et pour l'association, ainsi qu'un moyen de faire découvrir quelques aspects des cultures asiatiques et des Arts martiaux...

Si *Tigres et Dragons des Yvelines* pouvait permettre aux pratiquants de retrouver leurs sujets d'intérêts et d'en découvrir d'autres plus ou moins inattendus, voire leur donner l'envie de prendre la parole...

Bref, si *Tigres et Dragons des Yvelines* pouvait stimuler l'esprit associatif au sens le plus large, alors il serait sur la bonne voie.

Sylvie Poignet
Secrétaire de rédaction

REMERCIEMENTS

Éric Niel tient à remercier tout particulièrement Monsieur le Maire de Versailles, François de Mazières Jean-Marc Fresnel, maire adjoint aux Sports, les services de l'enseignement, les centres socioculturels de Versailles, et le service de la communication qui chaque jour nous aide avec compétence dans nos organisations.

Il souhaite exprimer sa gratitude à tous les contributeurs qui ont proposé des textes en lien direct avec les arts martiaux (Shenq, Maître Joël Marodon, Maître T. Tran-Tien, Maître Bruno Masson, Maître Hiroshi Augustin, Sihing Patrick Germain), Nicolas Goutx, ainsi qu'à ceux qui par leur aimable participation ont permis d'élargir les thématiques de ce journal à des sujets culturels au sens large (Hô-Thuy-Trang, sur la musique traditionnelle vietnamienne, Cécile Cunin sur l'art des Hmong, Dieu Khanh sur la cuisine vietnamienne). Que soient également remerciés Patrick Germain, invité à faire partager son autre passion, la moto (de même qu'il avait présenté notre association à ses compagnons de mécanique...) et Lucas Niel pour ses contributions graphiques.

Enfin, rien de cela ne serait possible sans les élèves (adultes et jeunes) et les instructeurs animés de leur passion pour nos disciplines.

À titre personnel, Éric Niel tient à témoigner sa reconnaissance aux Maîtres rencontrés durant près de quarante ans, pour l'avoir accompagné dans son parcours de vie.

SOMMAIRE



Pourquoi?...
Éric Niel



Mot du président
Éric Niel



Le Ju-jitsu,
un art généraliste
Maître Joël Marodon



Le cadre légal de
la légitime défense
Nicolas Goutx



Tai Chi Chuan
la dualité « soft hard »
Shenq



Découvrir
le Viet Vo Dao
Maître Éric Niel



Les frères Wing Chun
et Vinh Xuan...
Sifu Éric Niel



Tai Chi Chuan avec le Grand
Maître William CC Chen
Christian Meyer



Akura
Lucas Niel



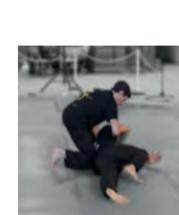
La parole aux jeunes
pratiquants
Interview



La théorie des cinq
qualités essentielles
Maître T. Tran-tien



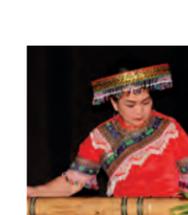
Section Kung Fu
Wing Chun
Sihing Patrick Germain



Sanshidô Concept
Maître Bruno Masson



La voie du sabre
Maître Hiroshi Augustin



Hô-Thuy-Trang pour la
musique vietnamienne
traditionnelle



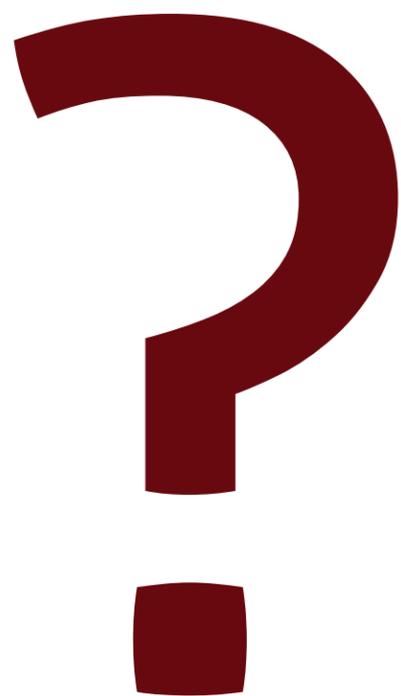
Un art du quotidien
Cécile Cunin



Bo bun, pho et autres nems
Dieu Khanh



Passion 2 roues
Patrick Germain



Pourquoi un journal sur les arts martialaux dans les Yvelines

On pourrait s'interroger sur les raisons qui nous ont incité à proposer un journal sur les arts martialaux dans les Yvelines...

Celles-ci sont en réalité multiples :
Pour faire connaître ces disciplines.
Pour expliquer au plus large public ce que chacun d'entre nous y trouve. Pour donner la parole à nos élèves et à nos professeurs, aussi importants à nos yeux que les quelques grands champions reconnus.



Pour revenir sur des idées reçues, en expliquant par exemple que les combats ne doivent pas être l'expression d'une brutalité dépourvue de sens mais plutôt l'occasion de donner un sens à nos combats. Et pour permettre à nos amis d'autres disciplines de prendre à leur tour la parole.

Pour vous proposer, à tous, de vous inscrire dans des projets en lien avec la dimension associative de Lee Siu Lung afin de renforcer la cohésion de nos groupes en d'autres lieux: stages spécifiques d'arts martialaux ou conjugués avec d'autres activités, telles que voyages, visites culturelles, randonnées, nautisme, sessions de formation civique...



Enfin, pour résumer en quelques mots, ce journal voudrait contribuer à donner du sens à la démarche et à stimuler l'envie de tous ceux qui souhaitent progresser sur la voie des arts martialaux, quel que soit leur niveau.

Éric Niel
Président de l'association

Quelques stages organisés par Lee Siu Lung

1. Avec Sifu Dragos, Allemagne, juillet 2018
2. Stage enfant avec Sifu Austin Goh Londres, avril 2017
3. Stage Premiers secours (PSC1) Versailles, novembre 2018

Si, pour contribuer à fédérer les associations culturelles d'Asie et d'arts martialaux, vous souhaitez vous joindre à nous en publiant dans notre prochain numéro, merci de contacter

ÉRIC NIEL
06 89 55 00 42
erniel@wanadoo.fr

Le mot du président

Apparus dans la nuit des temps, les arts martiaux sont potentiellement porteurs de techniques de combat à main nue et avec arme.

Principalement issus d'Asie, les arts martiaux ont dès l'origine intégré une dimension à la fois spirituelle et morale. Chaque exercice, que le pratiquant en soit conscient ou non, en témoigne.

Notre 21^e siècle exige depuis longtemps de la nouveauté, des champions et surtout un système pour les fabriquer. Aujourd'hui, la diversité des disciplines et des objectifs induit de nouveaux comportements contradictoires avec l'approche initiale.

Pour autant, peut-on se contenter dans notre pratique contemporaine des arts martiaux d'une démarche strictement sportive, expression d'une voie unique ?

Un combat peut-il vraiment se limiter à n'être qu'externe et soumis à des règles destinées uniquement à la satisfaction de l'ego. Est-ce la seule approche et le seul objectif que l'on souhaite proposer et valoriser ?

Quid de la Voie des arts martiaux, de leur noblesse et de leur esprit ? Quid de la self défense, de la santé, du développement de soi ? Quid des arts martiaux pour les malades ou les plus faibles ?

La devise du Viet Vo Dao n'est pas « Être fort pour humilier l'autre » mais bien « Être fort pour être utile ».

Les arts martiaux sont une recherche sur soi et sur l'autre même si la finalité reste le combat et l'esprit du combat.

Sans jeter la pierre à la presse dite spécialisée, force est de constater qu'elle cherche

à s'agréger un troisième souffle, mais peine à entretenir la flamme en ne se focalisant que sur un aspect des arts martiaux et en se référant trop souvent à des légendes établies depuis longtemps.

Ayons au contraire présent à l'esprit que les arts martiaux rassemblent une diversité de pratiquants qu'il est bon d'éduquer selon leurs valeurs spécifiques, lesquelles impliquent une recherche allant bien au-delà du combat sportif. La résistance, le courage, la maîtrise, le contrôle ont encore leur mot à dire dans nos sociétés et dans nos écoles martiales.

J'aime à rappeler cette anecdote mettant en scène deux hommes : au premier qui, voyant pour la première fois la mer, s'exclame « Que c'est beau ! », son ami répond : « Et encore, tu ne vois que la surface ! »



Le Ju-jitsu, un art généraliste

Au JKCV (Judo, Karaté Club de Versailles), nous pratiquons le judo, le karaté mais également, comme son nom ne l'indique pas, le ju-jitsu. Chargé des cours de cette discipline, c'est celle-ci que je vous présente.

Le ju-jitsu est un art martial d'origine japonaise qui comprend des techniques de frappes comme en karaté, des techniques de projections et des techniques de soumissions telles que les étranglements et les clefs articulaires comme en judo ou en aikido. C'est donc un art généraliste. Ce qui explique peut-être en partie qu'il soit enseigné dans différentes fédérations sportives en France.

Le mot ju-jitsu qui signifie technique souple s'écrit en France de différentes manières, selon les écoles et les fédérations sportives: *ju-jitsu* est la forme la plus employée, la Fédération française de judo privilégie *jujitsu*, mais on rencontre aussi *jiu-jitsu* qui désigne plutôt le jiu-jitsu brésilien.

Au JKCV, nous proposons deux cours de jiu-jitsu brésilien et deux plus généralistes incluant des techniques de frappes, de projections et de self-défense.

C'est une forte immigration japonaise au Brésil au début du XX^e siècle qui explique qu'aujourd'hui près de deux millions de Brésiliens d'origine japonaise constituent la plus importante communauté de pratiquants en dehors du Japon.

S'ils ont introduit la pratique au Brésil, les Japonais y ont également apporté leurs chaussures spécifiques: les zori. Ces sandales en paille de riz attachées par une lanière sont bien peu connues alors que les tongs brésiliennes qui n'en sont qu'une déclinaison en hévéa (pendant longtemps le Brésil était le seul producteur de caoutchouc) sont bien plus célèbres.

De la même manière, le ju-jitsu japonais a évolué pour devenir jiu-jitsu brésilien: dans ce dernier, le combat s'accomplit principalement au sol où la mobilité a été développée et les effets de leviers recherchés afin d'augmenter la puissance des attaques. Ceci pour permettre au plus faible physiquement de vaincre le plus fort. Le jiu-jitsu brésilien s'est fait connaître dans le monde surtout par les victoires de ses pratiquants en MMA (Mixed Martial Arts). Son efficacité est donc reconnue.

Je profite de cet article pour attirer l'attention sur un point: le jiu-jitsu brésilien a été conçu pour que le faible puisse battre le fort mais il est aussi à ma connaissance le seul art martial permettant aux déficients visuels de combattre à armes égales sans modification des règles, des règlements, sans coach et sans aide. J'attends donc avec impatience l'arrivée de ces personnes à mes cours.

Maitre Joël Marodon

Judo Ju-jitsu Karaté Club de Versailles
www.jkcv.fr/wordpress



Le cadre légal

À titre préliminaire, il convient de préciser que cet article, qui a pour objet de préciser ce que recouvre la légitime défense, ne se veut absolument pas exhaustif. En réalité, le but poursuivi est de proposer une réflexion qui s'oriente davantage vers la préhension concrète de cette notion tandis que sa présentation théorique est assez accessible à tout un chacun, sauf à ce que sa curiosité soit immédiatement éteinte par l'idée de lire les articles 122-5 et 122-6 du Code pénal et la jurisprudence qui y est associée. Étant d'une nature assez bienveillante votre serviteur vous rappelle avec humilité les fondamentaux.



de la légitime défense

La légitime défense est cette notion qui permet d'exonérer la responsabilité pénale de celui qui l'invoque en ce qu'il répond à une agression.

Il s'agit d'une cause objective d'irresponsabilité pénale, c'est-à-dire qu'elle ne fait pas obstacle à la constitution de l'infraction mais vient en justifier la commission.

L'infraction reste pleinement constituée mais son auteur ne sera pas condamné.

La légitime défense, pour être caractérisée, suppose que certains critères soient remplis:

- d'une part ceux liés à la situation de danger à laquelle l'agent est exposé. Il doit s'agir d'une atteinte injuste, actuelle ou imminente contre une personne ou un bien, ce qui a forcé l'auteur à agir.
- d'autre part ceux liés à la réaction de l'agent dont s'agit. La réaction doit être immédiate et proportionnée. Il doit s'agir d'un acte volontaire, nécessaire, simultané et proportionné à l'attaque.

Cet exposé très bref de la notion laisse deviner le véritable enjeu qui y est inhérent: l'inextinguible complexité de son application.

Il s'agit, de mon point de vue, et pour reprendre l'expression du professeur Benabent d'une notion « plastique » si teintée de morale que seul un « droit flexible », expression du professeur Carbonnier, permet de l'appréhender sans la dénaturer. Elle est de ces notions si tributaires de celui qui rend la justice, si dépendante des humeurs sociétales, si personnelle, si politique, si humaine que son application demeurera toujours incertaine.

Définir et comprendre l'utilisation de la notion de légitime défense c'est envisager le cadre légal qui l'entoure, et qui est donc applicable à chacune des réactions que nous pourrions adopter pour répondre à une situation d'agression dont nous serions victimes avant de comparaître en qualité d'auteur devant une juridiction répressive.

La notion est donc, ce qui est rarement mis en avant de prime abord, profondément liée à l'idée d'injustice. Comment accepter de comparaître comme auteur d'une infraction tandis que nous n'avons fait que réagir à une situation d'agression.

Cette dimension axiologique du sujet est pourtant la plus essentielle à mon sens car elle résume à elle seule toute la complexité de l'appréhension de cette notion: quoi de plus casuistique que la légitime défense ?

Nicolas Goutx
Avocat au barreau de Versailles

Tai Chi Chuan: la dualité « soft/hard »

Le Tai Chi Chuan (TCC) n'est que l'un des deux cents systèmes de kung fu.

En Chine, il n'est jamais question de styles doux ou durs mais de kung fu interne ou externe.

Et s'il arrive que les Chinois évoquent des pratiques douces du kung fu, ils désignent par là les types d'arts martiaux à contrôle (ou blocage) articulaire ou Chin Na, n'intégrant donc pas le TCC.

La pratique lente et détendue du TCC a conduit à le qualifier d'art martial doux en Occident. De nos jours, la plupart des pratiquants de TCC adoptent cette pratique lente et détendue, le style Chen ajoutant des mouvements rapides et puissants.

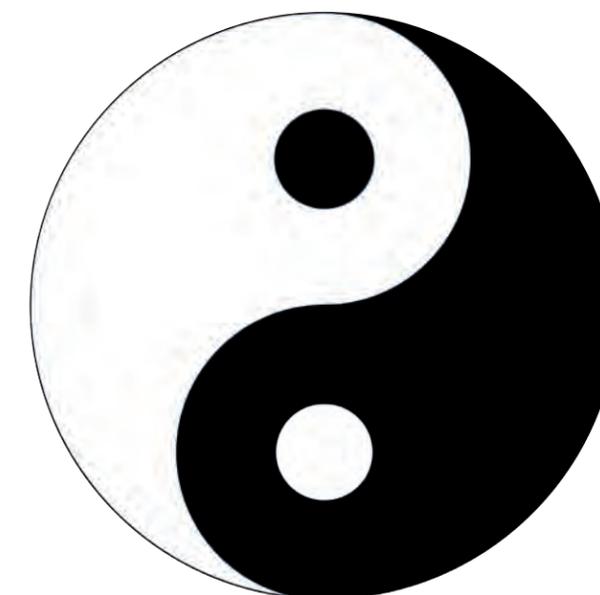
Il y a au moins trois bonnes raisons à ce choix de pratique douce :

1. Le TCC n'est généralement pas abordé comme un art martial mais énergétique pour le maintien de la bonne santé.
2. Le choix de la lenteur permet d'apprendre correctement les mouvements en gardant son esprit calme.
3. Il est également plus facile de garder les muscles détendus.

Tai Chi Chuan peut être traduit littéralement par « Boîte du Faîte Suprême ».

La première partie du nom (Tai Chi) réfère à un concept fondamental dans les philosophies chinoises traditionnelles (taoïsme et confucianisme compris) signifiant la source ultime et la force motrice de toute réalité. C'est également lui qui génère les deux principes constitutifs du cosmos, à savoir le Yin et le Yang, qui doivent être maintenus en harmonie et qui s'équilibrent dans le corps humain par la pratique du TCC.

Le TCC est donc le « style de poing » (Chuan) utilisant la théorie du Yin et du Yang comme philosophie derrière ses concepts de combat uniques.



Le Taijitu
Symbole
du Tai Chi

En tant qu'art martial, ce dernier supposerait des mouvements rapides et durs, mais le fait qu'il soit basé sur la théorie du Yin et du Yang permet une pratique alternant décontraction et tension (ou avec les muscles engagés), lenteur et rapidité, douceur et dureté.

La plupart des débutants, tendus en arrivant, doivent apprendre à se détendre afin que muscles et articulations permettent alors au Chi (« Énergie Vitale ») de mieux s'écouler, augmentant ainsi la force interne.

Si vous pratiquez le TCC en recherchant uniquement ses bienfaits sur votre santé et que vous n'avez pas l'intention de l'apprendre en tant qu'art martial, il n'est pas nécessaire d'aborder la partie rapide ou tendue de la formation. Mais si vous voulez aborder le TCC en tant que système de combat complet, vous devez apprendre

à connecter corps et esprit et à utiliser votre intention (« Yi ») pour alterner Yin et Yang. Une fois capable de vous détendre totalement, vous pouvez pratiquer le TCC plus rapidement et libérer le Fa Jing (signifiant « émission de force »). Émettre une puissance interne, c'est relaxer la zone appropriée et la tendre au bon moment.

Pour libérer toute la puissance des techniques de cet art, il est donc nécessaire d'apprendre comment se détendre quand il est temps de se détendre et d'engager les muscles quand il est temps de frapper. S'entraîner avec le corps raide et tendu ne pourra que nuire à votre santé en vous confrontant au risque de vous blesser.

Le bon enseignant pourra vous guider vers le succès tant en matière de santé que de légitime défense dans la pratique du TCC. Douceur et dureté ne sont que les manifestations complémentaires.

Shenq



Découvrir le Viet Vo Dao

Il est toujours difficile de formuler les raisons d'une attirance pour telle ou telle activité, qu'elle soit martiale, culturelle, sportive.

Aptitude naturelle, gestuelle, recherche d'efficacité, personnalité du Maître, de l'enseignant, découverte culturelle, diversité technique, philosophique...

Quand je découvre le viet vo dao à quatorze ans, c'est d'abord la diversité de ses aspects qui me séduit, mais aussi l'ambiance et les personnalités qui en sont à l'origine. Des noms s'imposent petit à petit, comme en écho à une culture inconnue et pleine de mystère à mes yeux.

Je n'évoquerai pas ici en détail l'histoire du Maître fondateur du viet vo dao, Maître Nguyen Lôm – sa biographie est résumée sur le site de l'association* – ni ne remonterai aux temps ancestraux, car cela a déjà été fait par nombre d'ouvrages spécialisés et bien documentés.

Je souhaiterais cependant, en évoquant quelques moments de sa vie, faire découvrir aux plus jeunes les fondements du viet vo dao et résumer dans le même temps la composition technique de cet art martial vietnamien qui le rend si efficace et attachant pour les pratiquants que nous sommes.

* www.leesiulung.com

Maître Nguyen Lôm
et ses élèves en 1939



Une santé fragile

Le Maître Nguyen Lôm est né en 1912 dans le petit village de Huu Bang. Il partage avec d'autres grands Maîtres une caractéristique commune, une santé fragile dans sa jeunesse. Loin d'être anecdotique, cet aspect se révèle très important dans la construction d'une personnalité martiale.

En effet, la nécessité de se surpasser en accomplissant des efforts grâce aux arts martiaux permettra au pratiquant et plus tard au Maître de trouver les ressources pour aller de l'avant. Une fois constituées, ces dernières lui permettront de ne pas se laisser impressionner par les critiques ou les épreuves de la vie qui ne pourront ébranler sa personnalité.

Un enseignement familial traditionnel

Dans sa région d'origine, des fêtes sont fréquemment l'occasion de défi et de lutte entre pratiquants et écoles martiales. Il est à noter qu'à cette époque, les cours étaient dispensés à des groupes réduits ou dans un contexte familial, le Maître étant souvent un membre aîné de la famille. C'est ce dernier type d'instruction que reçut Maître Nguyen Lôm, héritant ainsi de l'école de vo familiale. Voilà comment en Asie l'expression « héritier d'un style » prend tout son sens. Même si le développement international des arts martiaux est favorable à cette pratique ancestrale, le lien est aujourd'hui souvent plus spirituel que familial.

Sans doute encouragé par son milieu et ses rapides progrès, le Maître se révèle bon élève.

Un contexte historique

Le contexte historique conflictuel et la situation géographique du Vietnam désireux de mettre un terme à l'occupation dont il est victime ont large-

ment contribué au développement des techniques de combat, tant à mains nues qu'à l'aide d'outils agricoles. Dans les zones occupées par les pays adverses, elles ont donné lieu à des « échanges techniques ».

On pense ainsi que Maître Nguyen Lôm a non seulement étudié un ou plusieurs arts martiaux traditionnels vietnamiens mais eu également connaissance de styles originaires d'autres pays d'Asie.

Le goût de la recherche

À partir de 26 ans, Nguyen Lôm poursuit son parcours martial en étudiant sous différents Maîtres, se déplaçant à travers le Vietnam afin de diversifier sa connaissance. En effet, les écoles martiales à cette époque au Vietnam sont très nombreuses, mais il n'y a aucun enseignement unifié. Il recueille donc des styles et des techniques qu'il décide peu à peu de codifier et tente d'en dresser un inventaire technique rigoureux et le plus exhaustif possible. Il souhaite par ailleurs lutter contre la désagrégation de la culture de son pays soumise à des cultures étrangères. En effet, les relations conflictuelles à l'intérieur même du Vietnam, mais aussi celles qui l'opposent aux pays limitrophes et à la colonisation française conduisent les Vietnamiens à protéger sa culture des influences étrangères et à développer l'art du secret, condition de survie autant que d'interrogation de la part des Occidentaux.

L'unification

Il n'en reste pas moins qu'en 1938 Le Maître est en mesure de rendre compte de ses recherches et de la synthèse qu'il a établie dans son pays.

Il lance son mouvement la « Révolution de la pensée et du corps » qu'il ouvre aux hommes comme aux femmes de son pays.

Une vision

Il souhaite redonner au peuple vietnamien à travers sa culture martiale espoir et confiance – ambition largement réduite par des siècles de guerres et de conflits de tous ordres – conçoit son mouvement comme la combinaison des meilleures techniques issues des arts martiaux vietnamiens et en fait l'art martial vietnamien de référence.

Sa démarche d'ouverture est aussi très novatrice, car traditionnellement, les écoles d'arts martiaux étaient fermées aux non initiés, et d'autant plus en temps d'occupation. Il outrepassa ainsi délibérément le cadre familial ou local et les arts martiaux vietnamiens se fédèrent désormais autour du viet vo dao du Maître Nguyen Lôm.

La manière dont il a réussi à intégrer ces techniques d'école différentes, lesquelles exigent souvent plusieurs années de pratique, reste un mystère qui contribue à alimenter l'imaginaire du pratiquant...

Le viet vo dao dans sa version « internationale » développée par ses successeurs perpétue ce souhait de se vouloir un trait d'union entre les différentes nations pour favoriser le partage culturel et une meilleure compréhension entre les peuples. Il est difficile d'affirmer que cette vision était ainsi formulée par Maître Nguyen Lôm mais il est sûr que le viet vo dao dans sa conception même reflète bien cette idée, tant du point de vue technique que dans sa philosophie.

À partir de 1939 alors que la guerre éclate en Europe, le mouvement du Maître se développe rapidement au Vietnam. Il décède malheureusement en 1960, laissant à ses premiers élèves le soin d'en effectuer la synthèse. Parmi eux, celui qui reste son plus proche disciple et ami, LêSáng, désigné par lui comme son successeur prend la tête du « mouvement vietnamien viet vo dao ».



LE RÉSULTAT

Surprenant dans son efficacité et sa diversité, le viet vo dao répond à de nombreuses situations liées au combat.

Jugez vous-même :

LES TECHNIQUES DE BASE

Techniques de poings, de jambes, de coudes...

LES TECHNIQUES DE CHUTES ET DE ROULADES

Différentes techniques permettant de chuter au sol sans se blesser.

LES TECHNIQUES DE COMBAT

Contre-attaques, stratégies, tactiques de combat à travailler.

LES TECHNIQUES DE SELF-DÉFENSE

Comprenant dégagements, clefs, projections sur les attaques subies en situation réelle.

LES QUYEN

Enchaînements de combat contre un ou plusieurs adversaires fictifs à mains nues ou avec armes (bâton, épée, lance, hallebarde, sabre....)

Les styles d'animaux sont représentés et étudiés.

LA LUTTE VIETNAMIENNE – VAT

L'art du combat rapproché.

LES CISEAUX VOLANTS – DON CHAN

LES SONG LUYEN

Enchaînement de combat codifié avec un ou plusieurs partenaires, à main nue ou en utilisant les armes traditionnelles.

Pour conclure

On me demande souvent pourquoi je pratique depuis si longtemps les arts martiaux vietnamiens.

Sans aucun doute les personnalités marquantes que j'ai pu rencontrer m'ont-elles aidé à trouver la force que j'ai pu y puiser au long de ma vie. Les Maîtres qui m'ont formé ne m'ont jamais dispensé une vérité, mais incité à trouver la mienne. Ils ne m'ont pas offert de liberté, fût-elle technique, mais m'ont obligé à aller la chercher et à travailler encore plus. Ils m'ont ainsi appris qu'il faut aussi pouvoir réinventer librement sa propre pratique. Ceux qui suivent un chemin sans chercher à y mettre une part d'eux-mêmes ne rencontrent rien, et ne se trouvent pas eux-mêmes. Le cadre est le viet vo dao mais l'horizon nous appartient.

On m'interroge aussi souvent sur ce qui peut conduire à passer une grande partie de son temps à étudier les arts martiaux vietnamiens. Est-ce utile ?

Cependant, rien n'est utile en soi. « Utile » est un terme relatif qui ne prend son sens que par comparaison et dans un contexte précis, par rapport à un projet.

La seule réponse qui me vient généralement à l'esprit est celle qu'avait faite l'explorateur-alpiniste, Georges Mallory lorsqu'il se contentait de rétorquer aux journalistes qui insistaient pour lui faire formuler les raisons d'entreprendre ses ascensions de l'Everest, où il a d'ailleurs perdu la vie : « Parce qu'il est là » (*Because it is there*)...

Maître Éric Niel

Les frères Wing Chun et Vinh Xuan...

Plutôt qu'affirmer leurs points communs, les écoles martiales préfèrent généralement souligner ce qui les divise...

Mais je vous rassure tout de suite, un tel comportement n'est pas une caractéristique française, loin s'en faut!

Je me contenterai de relever que, pour des raisons que je ne développerai pas ici, ce choix d'attiser les différences est plus souvent le fait des non pratiquants que des pratiquants eux-mêmes... Deux paramètres peuvent expliquer ces différences. L'un, historique, tient à ce que chaque pays possède son approche culturelle propre.

L'autre, humain, tient au fait que la transmission d'une technique n'est pas reçue de la même manière selon chacun puisqu'elle dépend à la fois des intentions spécifiques de chaque professeur et de ce que chaque élève est capable d'assimiler en fonction de sa culture personnelle.

Il n'en reste pas moins que, malgré leur origine chinoise commune, des différences notables sont à noter entre ces deux disciplines. Dans le but d'éclairer le pratiquant, je détaillerai ici les programmes – sur lesquels tout le monde me semble s'accorder – précisant ainsi leurs grands axes respectifs.

Sifu Éric Niel

LES DIX-HUIT MAINS		
CANTONNAIS	VIETNAMIEN	FRANÇAIS
1- <i>tan sau</i>	Than Thu	La main qui dissipe
2- <i>fook sau</i>	Phuc Thu	La main qui contrôle
3- <i>wu sau</i>	Ho Thu	La main qui protège
4- <i>bong sau</i>	Bang Thu	La main en aile d'oiseau
5- <i>man sau</i>	Van Thu	La main qui demande
6- <i>jat sau, jut sau</i>	Trat Thu	La main qui choque
7- <i>bil sau</i>	Kieu Th	La main qui frotte et perce
8- <i>Tie Sau</i>	De Thu	La main qui crochette
9- <i>huen sau, hyun sau</i>	Quyên Thu	La main qui encercle
10- <i>lan sau</i>	Lan Thu	La main qui tire
11- <i>tok sau</i>	Thac Thu	La main qui soulève
12- <i>jam sau, cham sau</i>	Tram Thu	La main qui baisse/tranche
13- <i>gam sau</i> 14- <i>gum sau</i>	Canh Thu, Kham Thu	La main qui presse
15- <i>Jip sau</i>	Tiep Thu	La main qui casse l'articulation
16- <i>lap sau</i> 17- <i>lop sau</i>	Lap Thu	La main qui tire et donne son poing
18- <i>pak sau</i>	Phach Thu	La main qui claque



PROGRAMME	
LE WING CHUN DE HONG KONG (CHINE)	VINH XUAN (VIETNAM)
1- <i>Techniques de base</i>	1- <i>Techniques de base</i>
2- <i>Siu leem Tau</i>	2- <i>Thu-dau-quyen</i>
3- <i>Chium Kiu</i>	3- <i>Ngu-hinh quyên (qui est la forme synthétisée des 5 animaux)</i>
4- <i>Biu Jee</i>	4- <i>Les 108 mouvements-Mannequin de bois</i>
5- <i>Mains collantes</i>	5- <i>Forme du Serpent</i>
6- <i>Forme au bâton long</i>	6- <i>Forme du Dragon</i>
7- <i>Forme au double sabre court</i>	7- <i>Forme du Tigre</i>
8- <i>Forme au mannequin de bois</i>	8- <i>Forme du Léopard</i>
	9- <i>Forme de la Grue</i>
	10- <i>Forme au bâton long</i>
	11- <i>Forme au double sabre court</i>
	12- <i>Mains collantes</i>

Tai Chi Chuan avec le Grand Maître William CC Chen

J'ai eu la chance, l'été dernier, de participer à un stage de trois jours organisé par les élèves du Grand Maître William CC Chen à Amsterdam.

Né en 1933 à Wenzhou, dans la province du Zhejiang, sur la côte est de la Chine, William CC Chen s'est établi à Taiwan à la fin des années 1940. Le Grand Maître Chen, l'un des derniers étudiants vivants du professeur Cheng Man-Ching (élève de Yang Cheng Fu, de la famille Yang) continue malgré son âge avancé d'animer des ateliers partout dans le monde, preuve s'il en fallait que le Tai Chi préserve du vieillissement! Au début de son adolescence, William Chen a eu l'occasion d'assister aux leçons dispensées aux disciples plus âgés par le professeur Cheng, dont il devient en 1950, âgé de dix-sept ans, l'assistant permanent, donnant à son tour des cours particuliers à des étudiants.

En 1954, les résultats qu'il obtient au premier tournoi d'arts martiaux à Taiwan lui assurent une renommée qui ira croissant. Il sera invité à enseigner les arts martiaux à Singapour et en Malaisie. Suivant Cheng Man-Ching à New York, William Chen y ouvre sa propre école de tai chi chuan.

La forme de style Yang transmise par Yang Cheng Fu compte 108 mouvements. Le professeur Cheng Man-Ching, qui a étudié pendant six ans avec Yang Cheng Fu, a réduit ce nombre à 37 tout en adaptant les mouvements en optant pour des positions plus ramassées et compactes et moins physiques.

William Chen nous a enseigné sa version de la forme longue de Yang Cheng Fu ainsi que la forme de 60 mouvements qu'il a élaborée. Comme dans celle de Cheng Man-Ching, les mouvements, quoique moins marqués et limités dans leur expansion, témoignent pourtant de la même intensité! Nous avons également abordé les applications martiales de cette forme et la poussée des mains (*Tui Shou*).

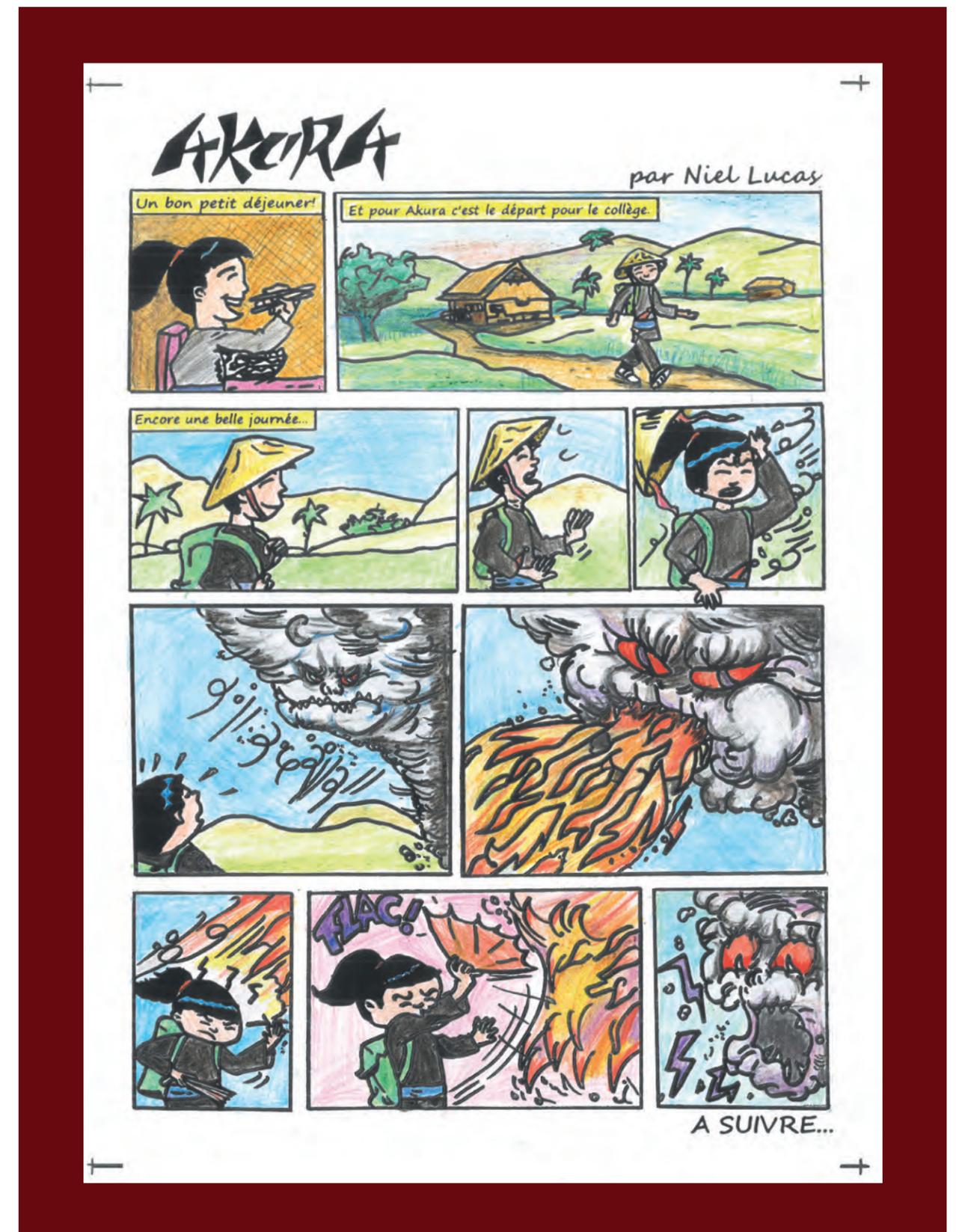
C'est cet enseignement qui a été prodigué Maître Parichard Holm — elle-même élève de William CC Chen auprès duquel elle s'est formée en tai chi chuan et poussée des mains à New York — à Berlin lors d'un stage organisé par l'École fin avril 2019.



Yang Chen Fu

Christian Meyer
Professeur de tai chi chuan à l'école Lee Siu Lung

Manga



La parole ... aux jeunes pratiquants

Avancés

Krishnen C. 13 ans
Mes parents ont proposé parce qu'ils pensaient qu'il y avait de la discipline que c'était ordonné et moi j'étais d'accord.

QUI A PENSÉ À S'INSCRIRE ?

Malo L.-C. 13 ans
Ça m'attirait parce que ça demande plus de réflexion.

Ishaq C. 9 ans
On a choisi le Kung fu parce que mon père aussi voulait faire un stage.

Ernest L. 14 ans
C'est plus qu'un sport car on doit se concentrer sur tout ce que l'on fait, sur tous les mouvements.

Louis G. 13 ans
Je trouve que c'est un art, qui se maîtrise et qui m'apprend. C'est parce que ça m'a beaucoup parlé que je suis encore là après 6 ans.

Ishaq C. 9 ans
C'est plus qu'un sport car ça demande plus de précision : ici, il y a attaque et défense.

LE KUNG FU : PLUS QU'UN SPORT, MOINS QU'UN SPORT ?

Lucas N. 12 ans
Je n'ai jamais eu envie de pratiquer un autre sport...

TOUJOURS ENVIE DE VENIR AU COURS ?

Krishnen C. 13 ans
A chaque cours on apprend, et si on rate un cours c'est un peu un handicap.

Malo L.-C. 13 ans
Chaque cours m'apporte quelque chose, soit pour l'approfondissement d'un mouvement en particulier ou dans l'ensemble.

Alexandre V. 11 ans
Je viens toujours même si je suis fatigué, après je le suis moins.

Hector H. 15 ans
je suis plus discipliné, plus attentif et même dans la rue, ça me rassure.

PRATIQUER LE KUNG FU A-T-IL CHANGÉ QUELQUE CHOSE DANS VOTRE VIE ?

Louis G. 13 ans
Ça me donne de la confiance et de la discipline dans la vie de tous les jours. J'essaie de ne pas me mettre tout le temps en colère ...

Ernest L. 14 ans
On a pu découvrir un autre style et en plus, le fait d'aller en Angleterre nous a permis de visiter et après on se parlait plus entre nous.

Alexandre V. 11 ans
On ne découvre pas un art différent mais ça permet de changer de technique, d'aborder un autre style.

Ernest L. 14 ans
Ça me donne de la confiance et ça me permet d'être plus concentré.

C'EST IMPORTANT DE PASSER LES GRADES ?

Louis G. 13 ans
Les grades, c'est pas juste passer des classes, les techniques évoluent, plus le grade est haut, plus la marche est difficile à passer.

Alexandre V. 11 ans
Ça donne le trac, j'ai fait du théâtre alors je me suis habitué. Mais c'est mieux pendant que juste avant.

LE KUNG FU : PLUS QU'UN SPORT, MOINS QU'UN SPORT ?

Aurelle A. B. 13 ans
Ça permet d'être plus maître de soi. Ça ne me dérange pas d'être la seule fille et de toute façon le kung fu n'est pas très répandu.

Benoît B. 7 ans
C'est ma maman qui voulait.

Louis B. 10 ans
Ça m'intéressait aussi parce que je suis asiatique.

Owen G. 6 ans
Je trouve dommage que mon papa et ma maman n'en fassent pas.

Louis L. 11 ans
Je voulais un sport de combat et ici j'ai pu revoir un copain.

QUI A PENSÉ À S'INSCRIRE AU KUNG FU ?

Benoît B. 7 ans
Le cours est mieux ici, la salle est plus grande, et voilà !

LE KUNG FU POUR LES ADULTES ?

Apaulin C. D. 10 ans
J'avais aussi pensé au judo, au karaté, et tous mes amis faisaient un art martial. Je ne voulais pas me retrouver tout en bas.

Owen G. 6 ans
C'est moi tout seul qui ai voulu.

Débutants

ET LES VOYAGES DE GROUPE ?

Aurelle A. B. 13 ans
Si des adultes débutent, ils doivent faire le même cheminement que nous.

Kimany M. 7 ans
Les adultes vont plus vite.

Louis B. 10 ans
Avant de faire du kung fu parfois je m'énervais assez vite, plus maintenant.

Kimany M. 7 ans
C'est un sport de défense mais qui sert aussi à relaxer.

Apaulin C. D. 10 ans
Quand on est tranquillement assis dans son canapé, parfois c'est dur mais ça permet de se diversifier et de ne pas rester devant l'écran.

PRATIQUER LE KUNG FU A-T-IL CHANGÉ QUELQUE CHOSE DANS VOTRE VIE ?

Louis L. 11 ans
On se maîtrise plus, on se contrôle plus, on a plus de réflexes. Ça change complètement la mentalité.

Benoît B. 6 ans
Ça aide à combattre s'il y a des vrais ennemis !

Benoît B. 7 ans
Parfois, je suis un peu fatigué...

TOUJOURS ENVIE DE VENIR AU COURS ?

Louis L. 11 ans
J'ai tout le temps envie de venir car je lis des livres avec des combats : Percy Jackson, Fairy Tail.

La théorie des « Cinq qualités essentielles »

Selon la tradition des arts martiaux d'Asie de l'Est,
les 5 qualités essentielles (ngũ yeu) nécessaires pour le combat sont :

Le regard

car il anticipe l'attaque
et lui donne la direction.

La rapidité

car elle permet de garder l'initiative.

Le courage

« qualité qui garantit toutes les autres ».

Un proverbe chinois le souligne :
« en premier le courage, en deuxième
la force, en troisième la technique ».

La stabilité

pour optimiser la frappe.

La force

qui permet de mener une action à terme.

Commentaires et anecdotes :

Dans les pays de la péninsule indochinoise, l'un des exercices préparatoires pour s'exercer **le regard** consiste à garder les yeux ouverts tout en s'aspergeant le visage d'eau.

Développer **la rapidité**, suppose d'abord d'éviter de « téléphoner » les coups.

Le courage s'apprend en maîtrisant la douleur: souvent par le combat, mais aussi par des exercices d'endurance, par exemple garder une position statique pendant une longue durée.

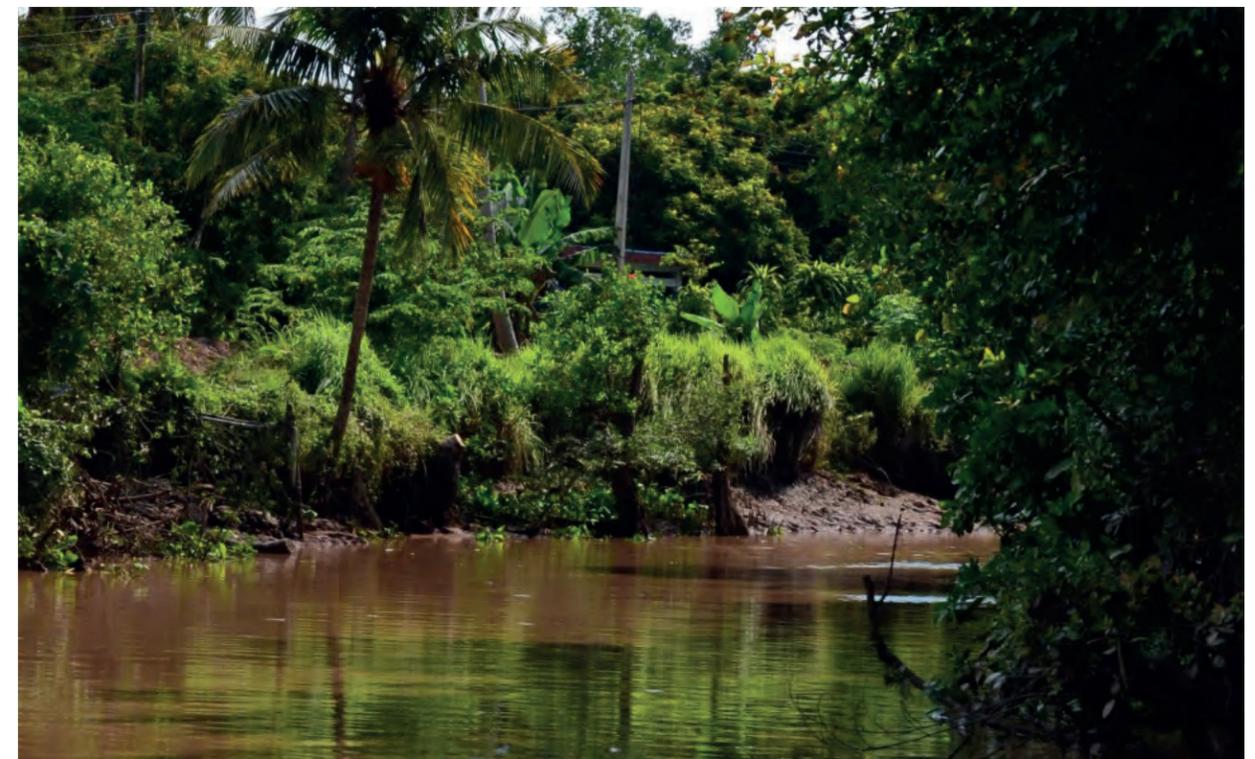
Travailler **la stabilité** passe essentiellement par le centrage corporel, et donc la focalisation sur les positions basses qui le favorisent. Au sud du Vietnam, certaines écoles d'arts martiaux ont une méthode assez originale pour le renforcement musculaire:

le Maître confie à l'élève un cochon dont il doit s'occuper pendant de longs mois avant d'être admis officiellement dans l'école. À charge pour lui de le nourrir – on confie au candidat un grand couteau qui lui servira à trancher les troncs de bananiers, dont la résistance est similaire à celle d'un tronc humain – et de le mener tous les jours à la rivière pour le laver, le cochon étant un animal très propre.

À ce régime, au bout de six mois à un an, l'aspirant élève devient un athlète expert dans le maniement des armes blanches ainsi que dans la lutte (le cochon souvent ne se laisse pas faire!).

Et c'est aussi, paraît-il, un bon test de patience et d'humilité...

Maître T. Tran-Tien



Section Kung Fu Wing Chun

Suis-je prêt à ouvrir ma propre section? Mon Sifu m'y encourage...

Mais comment procéder? Ce projet a commencé à germer dans ma tête, mais comment le concrétiser?

Première étape: il me faut trouver une salle. Et là, je m'aperçois assez rapidement que cela ne va pas être aussi simple et qu'il ne suffit pas de demander! Il faut monter un projet, expliquer l'activité que l'on souhaite proposer, argumenter, rassurer, être en mesure de fournir tout document demandé, justifier d'une assurance, se présenter et convaincre... mais aussi relancer les différents interlocuteurs, gérer les rendez-vous reportés, annulés... Heureusement, après de multiples recherches, c'est dans une petite commune avoisinante de Plaisir, Saint-Germain-de-la-Grange, que j'obtiens enfin l'autorisation d'utiliser une salle communale. Ce sésame ouvre le domaine des possibles...

Vient ensuite l'étape cruciale de la confirmation officielle d'une date d'ouverture de mes cours... Le plus tôt serait le mieux: mais la saison 2017 étant démarrée et le forum des associations passé... je vais devoir mettre les bouchées doubles!

À ce stade, il reste encore à créer des affiches, des flyers, rédiger un texte de présentation de l'activité...

Mon Sifu, également soutien logistique du projet, me met en relation avec le créateur des affiches de son association Lee Siu Lung et, affiches et flyers personnalisés en main, je peux enfin commencer la distribution et inonder le quartier proche de la salle ainsi que toutes les petites communes avoisinantes.

Le jour J enfin, jeudi 9 novembre 2017, le premier cours est prévu à 20h00.

À mon grand étonnement, bien que sans aucune idée quant au nombre de participants susceptibles pousser la porte, je suis plutôt serein! Arrivé avec un bon quart d'heure d'avance, je commence à surveiller un peu l'extérieur, quand tout à coup, une, puis deux, puis trois personnes arrivent. Premiers échanges consistant en une rapide présentation de l'art martial pratiqué, information sur les tarifs... Il me faut endosser le costume de commercial tout en donnant l'envie de rester, d'apprécier et de revenir. Mais tout se met en place, je me sens bien, à l'aise et c'est parti... je propose de commencer. Je sais exactement ce que je vais faire, comment je vais le faire.



Enseigner n'est pas facile, mais je me suis fait confiance et je réalise au terme de ce premier cours que je me suis senti dans mon élément, que j'ai eu plaisir à donner, à montrer ce que j'aime, au point d'avoir peu à peu dissipé mes doutes sur mes capacités à transmettre.

La deuxième saison a débuté en septembre 2018 avec six élèves, assidus, appliqués, qui me font confiance et j'espère en convaincre de nombreux autres... Ce long parcours m'a également permis de m'affirmer et de m'épanouir dans ma propre pratique du wing chun.

Je tiens particulièrement à remercier Éric Niel, mon Sifu, qui a suffisamment cru en moi pour m'encourager à oser tenter l'aventure en m'apportant à toutes les étapes son aide et son expertise.

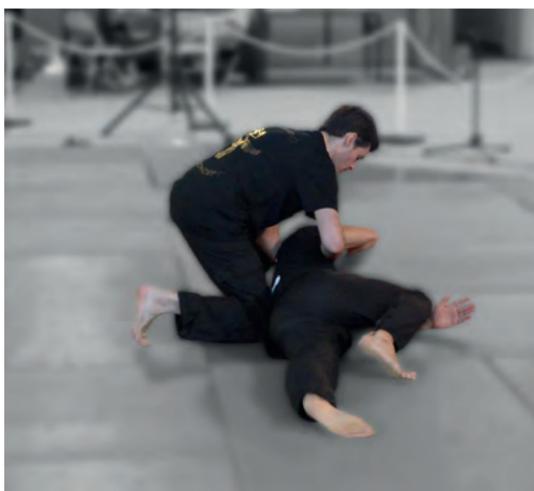
Sihing Patrick Germain

Tous les jeudis de 20h00 à 21h30,
salle J. Gohard,
Saint-Germain-de-la-Grange
À partir de 16 ans.

Bulletin d'inscription et renseignements
sur le site ou au 06 12 40 05 01.
www.leesiulung.com/wing-chun-st-germain-de-la-grange/

Sanshidô concept

Partant du principe que quelques techniques simples, rapides et efficaces valent mieux qu'un ensemble trop complexe, le sanshidô ambitionne de donner à ses pratiquants les moyens de gérer les situations de stress physique ou moral face aux dangers d'agression potentiels dans la rue.



C'est avec pour objectif de lier mise en condition physique et self-défense qu'avec Jonathan Grouselle nous avons fondé le sanshidô. Ce dernier consiste à apprendre, dans une ambiance décontractée, des techniques de self-défense simples et réellement efficaces.

Ouvert à tous, y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué d'art de combat, le cours se déroule en trois étapes :

- sanshidô training (échauffement training)
- sanshidô défense (défense)
- sanshidô concept (détente)



Le **sanshidô training** conjugue fitness et arts martiaux. Pratiqué en musique, cet échauffement ludique, puissant et complet, permet d'allier mise en condition et préparation physique aux techniques utilisées dans les arts martiaux.

Un échauffement fitness combat [20 min] est suivi d'un renforcement musculaire core (abdos-fessiers, gainage et pompes) [10 min] et se conclut avec un hiit tabata au poids du corps [20 min].

Le **sanshidô défense** est une synthèse de plusieurs arts martiaux et sports de combat. La self-défense principalement axée sur des techniques de combat rapproché – clefs, projections, saisies contrôlées, contact – intègre aussi le maniement de certaines armes – kubotan, koga, corde combat.

Le sanshidô défense consiste en un échauffement core défense qui associe échauffement cardio-vasculaire et travail musculaire. Inspiré des programmes d'entraînements en MMA (Mixed Martial Arts), il consiste à enchaîner des séquences « effort-repos-effort » effectuées à très haute intensité, assurant un échauffement très efficace.

Nos trainings qui, tout en restant ludiques, résultent de recherches approfondies, sont destinés à optimiser les capacités respiratoires, cardio-vasculaires et de résistance physique en respectant la notion de progression de l'effort.

Maitre Bruno Masson



Bruno Masson

- Cofondateur et enseignant du Sanshidô
- Spécialiste du combat rapproché
- Expert en nunchaku, kubotan et koga
- Ceinture noire 4^e dan en aikitaïdô
- Ceinture noire 2^e dan en aikido et aïki-justsu
- Pratique d'arts martiaux : boxe française, full contact, judo, ju-jitsu, wing chun, kali, doshinkan budô, nihon jujitsu...
- Animateur fédéral (FFEPMM)
- Instructeur fédéral (FFST)
- Brevet de secourisme de la Croix Rouge
- Brevet national de secourisme de la Protection civile



Jonathan Grouselle

- Cofondateur et enseignant du sanshidô
- Spécialiste des saisies, et combat armé (bâton long, canne française)
- Ceinture noire 3^e dan en aikitaïdô (FFST)
- Pratique d'arts martiaux et disciplines de mise en forme tel que : bâton moyen (Jo), kendo, ju jitsu, jeet kune do, kali, body combat...
- Diplôme d'animateur fédéral en lutte éducative et arts traditionnels (LEAT) (fédération FFEPMM)
- Diplôme du BAFD
- Stagiaire BAFD
- AFPS: Attestation de formation aux premiers secours

Le Sanshidô est une marque déposée
Sanshidô
sanhido.wordpress.com/a-propos

La voie du sabre: le Kendo. Une approche des arts martiaux japonais

Le kendo (*ken* = sabre, *do* = la Voie), signifiant littéralement la voie du sabre, provient des combats que se livraient les samouraïs au sabre japonais.

Cette version moderne du kenjutsu (*jutsu* = techniques) permet, grâce au port d'une armure et à l'usage d'un sabre en bambou, de perpétuer cette tradition des combats avec des attaques portées sans risque de blessures.

Le déplacement de l'attention initialement centrée sur la technique visant à l'efficacité du combat vers l'intégration dans la pratique d'un aspect spirituel plus profond s'observe dans l'ensemble des arts martiaux, comme en témoigne la substitution du suffixe *do* à *jutsu*.

Je suis personnellement convaincu que cette évolution provient de la perpétuelle recherche de perfectionnement de pratiquants visant à atteindre l'excellence.

Lorsque nous débutons notre pratique, nous commençons souvent par confronter notre ego à celui des autres, cherchant à « être plus fort », à gagner des combats.

Mais au fur et à mesure des confrontations, des successions de défaites et de victoires, des entraînements acharnés, il nous apparaît avec de plus en plus d'évidence que nous sommes nous-même notre plus grand

adversaire. C'est alors que nous pouvons chercher dans les entraînements à nous perfectionner, à dompter nos peurs et à nous exprimer pleinement.

Cette prise de conscience est la base du respect, socle commun des arts martiaux, et la condition essentielle de l'échange qui permettra le développement de chacun.

Le kendo et les arts martiaux en général ont ainsi évolué en dépassant l'aspect strictement technique, pour s'engager sur une « voie » de perfectionnement personnel sur le plan humain par la prise de conscience de l'importance du respect. Même si physique et mental restent intimement liés, leur vocation est d'aller au-delà de l'aspect purement sportif.

L'élément spirituel est un critère d'arbitrage de combat important, manifeste à travers la notion d'*ippon* ou *yuukodatotsu*, signifiant frappe valide.

En kendo, toucher l'adversaire avec son sabre ne suffit pas pour marquer un point. Une coupe n'est validée que si elle traduit la synchronisation de l'esprit, du sabre et du corps en accord avec la notion de *ki-ken-tai itchi*: *ki* = esprit, *ken* = sabre, *tai* = corps, *itchi* = symbiose, synchronisation. D'un point de vue purement pratique, le



ki se manifeste par le *kiai*, fameux cri des kendokas au moment de leurs attaques.

Bien que le sabre soit en bambou afin d'éviter les blessures – un fil appelé *tsuru* matérialise le côté non tranchant de la lame – la coupe doit être portée avec le tiers supérieur du côté « tranchant » sur les parties protégées de l'adversaire: le *men* (la tête), le *kote* (poignet), le *do* (plastron protégeant les côtes), ou le *tsuki* (la gorge).

Enfin, concernant l'attitude corporelle, la coupe pour être puissante doit être portée en engageant totalement les hanches, ce dont témoigne notamment le bruit de l'impact du pied avant frappant le sol au moment de l'attaque. Cette notion, résumée par l'expression *shin-gi-tai* (*shin* = cœur, *gi* = technique, *tai* = corps), souligne l'importance de l'union de ces trois aspects dans la pratique martiale.

La profondeur des arts martiaux ne saurait être abordée en quelques lignes car le cheminement qu'elle implique est l'œuvre de toute une vie.

Nous serions très heureux si ce bref article pouvait vous encourager à venir découvrir les pratiques martiales afin de perpétuer la joie de la progression mutuelle dans le respect des traditions martiales japonaises ou issues d'autres cultures.

Si vous souhaitez découvrir les arts martiaux japonais, nous vous accueillerons avec plaisir à Versailles BUDO à partir de la rentrée scolaire 2019 pour les disciplines suivantes:

- le kendo (voie du sabre, combats réels avec sabre en bambou et armure),
- le laïdo (art de dégainer le sabre, combats imaginaires effectués dans le vide avec un vrai sabre),
- le naginata (équivalent du kendo avec une arme différente: la hallebarde japonaise)
- le sport chanbara (approche plus ludique et pluridisciplinaire avec de multiples armes en mousse).

J'aimerais en conclusion citer cette expression résumant pour moi le cœur de la pratique du kendo: *kou-ken-shi-ai*.

kou = échange, *ken* = sabre, *chi* = savoir, *ai* = amour: « C'est en croisant le sabre que l'on connaît l'amour. »

Cette expression résume pour moi la vocation actuelle des arts martiaux, dont l'objectif est le perfectionnement personnel sur le plan humain à travers l'échange et l'harmonie, c'est-à-dire la paix.

Maître Hiroshi Augustin

renseignements sur le site
versailles-budo.sportsregions.fr

Hồ-Thuy-Trang, pour faire rayonner la musique traditionnelle vietnamienne

Concertiste internationale et enseignante en musique vietnamienne, Hồ-Thuy-Trang joue d'une quinzaine d'instruments différents.

Familiarisée dès l'âge de six ans à l'apprentissage musical, elle réussit en 1972 le très sélectif concours d'entrée au conservatoire de Saïgon. Diplômée avec la mention « excellente » en 1986, elle commence à enseigner à l'âge de 18 ans. Accompagnée de sa cithare, sa fidèle amie, elle se produira dans une vingtaine de pays à travers le monde.

Avant son installation en France, Hồ-Thuy-Trang enseignait à l'École des Arts et Cultures de Dong Nai, au Centre de loisirs de Hồ-Chi-Minh-Ville, ainsi que dans plusieurs écoles publiques du pays.

Mais le rêve, l'ambition de former la génération héritière de cette pratique musicale commençait à naître en elle, pour que la mélodie de la cithare puisse continuer, comme la musique traditionnelle vietnamienne, à résonner et à être préservée dans son futur pays d'accueil.





Parmi les nombreuses réalisations de Hô-Thuy-Trang:

- Création en 2000 du groupe Tieng To Dong, représentations en France et Europe
- Création en 2015 du groupe Fil d'Asie, quatuor unique au monde de 4 cithares et citharistes de 4 origines: Vietnam, Chine, Japon, Corée.
- Représentations de ses propres compositions de pièces de théâtre françaises, de contes musicaux
- Travail avec l'orchestre symphonique, le groupe de saxophone, guitare, piano, harpe...
- Participation à des festivals internationaux, à la Fête de la Francophonie en France et au Vietnam.
- Présentation des instruments de musique traditionnels vietnamiens dans les écoles
- Participation à des reportages télévisuels vietnamiens et français, enregistrements avec des chanteurs étrangers
- Participation à des événements culturels, sportifs, de relations franco-vietnamienne, des soirées caritatives...

Dès ses tout premiers jours passés en France, sa préoccupation essentielle fut donc de trouver le moyen de continuer à exercer son métier auquel, soutenue par l'amour et les sacrifices de ses parents qui ont travaillé dur pour l'aider, elle avait sacrifié quinze années d'études et de travail acharné.

Malgré les difficultés liées à l'installation dans ce pays encore inconnu, Hô-Thuy-Trang ne voyait aucune raison de renoncer à cette profession si précieuse sentimentalement pour elle.

Au tout début, pour se faire connaître, elle commence par jouer lors de petits événements et réussit ainsi à transmettre sa passion au public. À la fin de chaque représentation, se présentaient toujours des spectateurs venus prendre ses coordonnées tant ils étaient désireux de recevoir son enseignement.

Ensuite, pour que ses élèves bénéficient d'expériences de terrain avant de pouvoir développer cette passion devant un plus large public, elle organisa des petits concerts. Après quoi, les invitations à se produire en concert se multipliant, elle décide de créer son groupe, Tieng To Dong.

Après dix années de résidence en France, Hô-Thuy-Trang ayant obtenu le diplôme de professeur de musique traditionnelle délivré par le ministère de la Culture, peut enseigner officiellement dans les conservatoires français. Elle compte parmi ses nombreux étudiants des Vietnamiens d'origine ne parlant pas leur langue maternelle. C'est pourquoi, en parallèle de sa pédagogie musicale, Hô-Thuy-Trang enseigne également la langue vietnamienne à ses élèves par l'intermédiaire des mélodies et paroles traditionnelles emplies de l'amour et de la nostalgie pour leur pays d'origine.



Un art du quotidien

Dans les montagnes du Nord du Vietnam, à la frontière avec la Chine, vivent les Hmong, un peuple qui a fait de la beauté et de la couleur son identité.

Originaires du sud de la Chine, ils ont migré au Vietnam, au Laos et en Thaïlande dans la seconde moitié du XIX^e siècle, refusant de se soumettre au pouvoir central chinois qui menaçait leur indépendance. Au Vietnam, où ils sont aujourd'hui près de 600 000, ils se sont installés dans les zones qui n'étaient pas encore habitées, des montagnes inhospitalières et isolées. Ils y vivent principalement de la culture du riz, qu'ils font pousser dans d'étroites rizières en terrasse, et de l'élevage de volailles, de porcs et surtout de buffles, ces derniers leur servant d'animaux de bât et de trait. La situation de leurs villages,

établis au détour de sentiers escarpés, les oblige à parcourir quotidiennement de grandes distances, en transportant de lourdes charges. Ainsi, leurs conditions de vie sont difficiles, le travail dur, la nourriture rare.

Pour autant, malgré l'adversité, les Hmong ont développé des pratiques culturelles d'une grande richesse, centrées sur l'importance de la beauté. La musique et les chants par exemple, accompagnent à la fois la vie quotidienne, notamment le travail aux champs, mais aussi tous les événements qui marquent la communauté (fête, mariage, décès). Ils sont également réputés pour la qualité de leur travail de vannerie : paniers, hottes pour le transport des récoltes, épouvantails pour protéger les cultures...

Mais c'est sans conteste les couleurs et la diversité de leurs parures et costumes qui font la renommée de la culture hmong. C'est d'ailleurs la couleur et les motifs dominant de ces costumes, variant d'un groupe hmong à l'autre, qui sont à l'origine des noms qui ont été donnés aux populations.



Variants d'un groupe hmong à l'autre, ils sont à l'origine de leurs dénominations. On distingue ainsi les Hmong dits noirs, les Hmong verts, les blancs, les rouges, et ceux dont les parures sont les plus colorées, les Hmong fleuris ou Hmong bariolés. Leurs costumes sont un héritage des traditions des anciens royaumes du sud de la Chine. Faits d'étoffes de chanvre tressé, teintes à l'indigo (une couleur bleue extraite d'une plante, l'indigotier) puis brodées de fils de couleur. C'est surtout cette dernière étape, la broderie, qui leur donne leurs lettres de noblesse: le savoir-faire et la dextérité requis par cette technique sont la clé du raffinement des multiples motifs ornementaux serrés. Traditionnellement, les jeunes filles apprennent très tôt à broder: c'est un art que toute femme hmong doit maîtriser pour se mettre en valeur et séduire, puis confectionner pour sa famille des costumes qui rivaliseront de finesse avec ceux de leurs voisins. Toute la diversité et la beauté des costumes sautent aux yeux lors des grands marchés du dimanche: lorsque des centaines d'individus venus de villages très éloignés se rassemblent pour commercer, manger, jouer de la musique, arranger des mariages...

Depuis plusieurs années, les procédés de confection des costumes ont tendance à changer: les couleurs issues de pigments naturels sont progressivement remplacées par des colorants industriels, et la broderie est de plus en plus souvent réalisée à la machine et non plus à la main. Toutefois, la tradition reste bien vivante: en perpétuelle évolution, elle s'adapte à la modernité.



Cécile Cunin

Conférencière des musées nationaux

Bo bun, pho et autres nems...

Il existe de nombreux livres de cuisine asiatique mais si vous êtes amateur ou amatrice de la cuisine vietnamienne, je vous recommande cet ouvrage particulièrement bien conçu et à l'iconographie riche et originale.

La « cuisine vietnamienne par l'image » est un recueil des plats vietnamiens les plus populaires, parmi lesquels les très célèbres bo bun ou pho, bien sûr.

Née en France, l'auteure, Hoang Liên Nguyen, a recueilli les recettes de sa maman. Elle illustre chacune d'un petit commentaire donnant des informations sur l'origine des plats ou de leurs ingrédients, souvent enrichi de belles photographies du Vietnam des années 30 ou d'aujourd'hui.

Les recettes sont présentées avec clarté, chaque étape illustrée par un visuel. Conseils et précisions sont dispensés dans la petite rubrique « Remarques » qui conclut chaque fois l'exposé. Vous apprendrez ainsi le secret pour rouler les nems sans qu'ils éclatent à la cuisson. Vous découvrirez également d'autres plats plus festifs comme le bo nhung dam (fondue vietnamienne). L'instant est convivial. Chacun roule dans une galette de riz, salade, herbes aromatiques et tranches de bœuf cuites dans un bouillon puis avant dégustation, le rouleau est délicatement trempé dans une sauce.

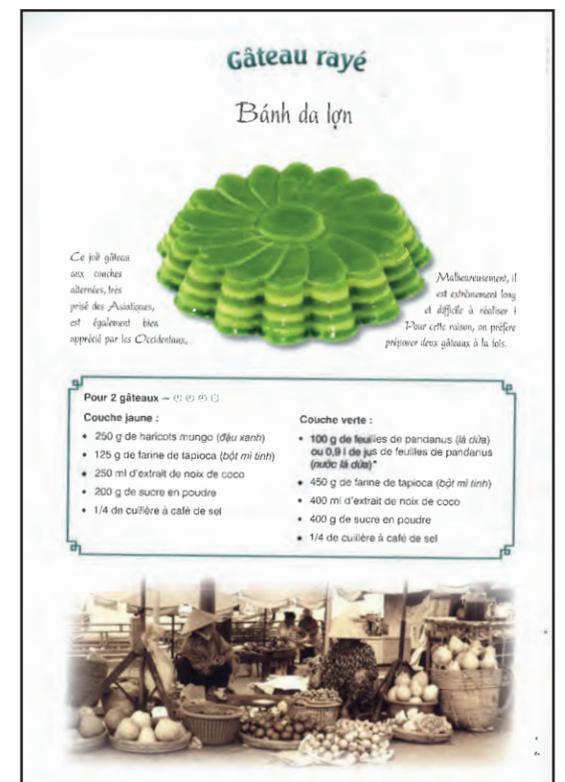
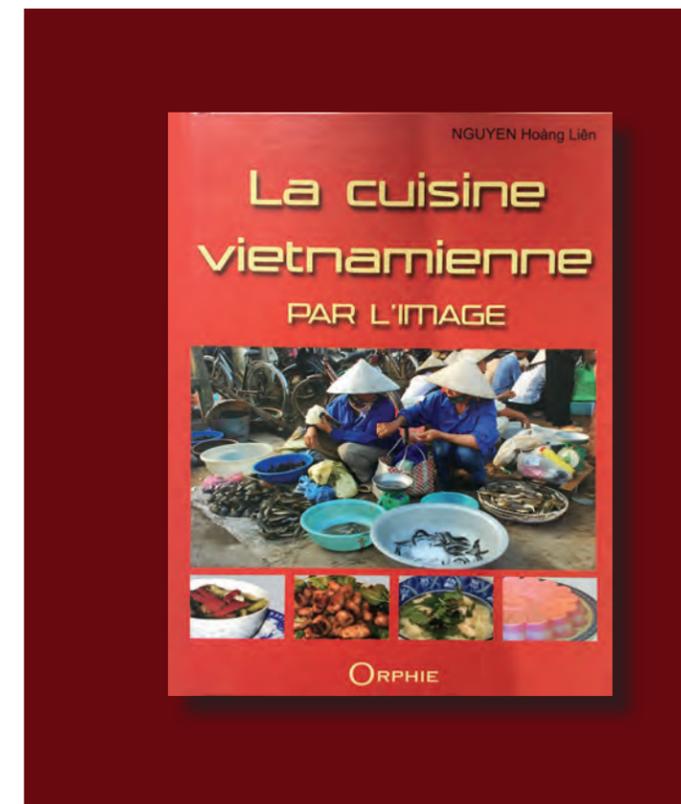
Vous trouverez également des recettes plus complexes et moins connues comme les cailles farcies au riz vert.

La cuisine vietnamienne, très parfumée, utilise beaucoup d'herbes fraîches comme la coriandre, la menthe et le basilic vietnamien. Les salades sont assaisonnées de rao ram (polygonum) au goût poivré et le bo bun de citronnelle fraîche. De plus, c'est une cuisine assez diététique!

Au chapitre des desserts vietnamiens et pour sortir des beignets de bananes, sont proposés de nombreux entremets et gâteaux dont le fameux banh gia lon (gâteau rayé), assez difficile à réaliser mais vous serez guidé pas à pas.

Tous les ingrédients énumérés dans le glossaire sont accompagnés de leur photo, utile pour retrouver les produits dans des épicerias asiatiques... et pour choisir un bon nuoc-mam (de préférence, le nuoc-mam vietnamien de Phu Quoc...)

Dieu Khanh



Passion 2 roues

Qui n'a rêvé de chevaucher ces monstres mécaniques communément appelés « motos »... Je n'avais que douze ans quand j'ai commencé à harceler mes parents pour obtenir une mobylette et, attention, pas n'importe laquelle !

Indifférent au 103 Peugeot trop commun, je voulais le 51 v Motobécane, avec selle biplace, double rétroviseur et cale-pieds arrières. Rien que ça ! Après la retransmission télévisuelle du mythique Bol d'Or, je me voyais déjà dans d'interminables courbes au guidon d'un 750 Four Honda ou Kawa... pour ne rien dire de toutes les autres !

Les années ont passé, le style de mes motos a évolué – sportive, routière, enduro, trial – en fonction des envies, des modes, de l'actualité jusqu'à ce jour de 2005, où traînant chez les concessionnaires, j'ai été attiré par une extraordinaire Honda GoldWing 1800, de couleur bleue, avec un carénage et des yeux à tomber par terre ! C'est sûr, c'est elle... et ma belle vient de ruiner mon compte en banque !



Puis rapidement, je découvre l'existence de la Fédération du Gold Wing Club de France ainsi que du PIDF, le Gold Wing Club Paris Ile de France avec ses rendez-vous les derniers vendredis de chaque mois dans un bar de la porte de Charenton, le QG, lieu de nos rencontres avec nos « belles », bien sûr ! Dans « le milieu », chacun porte un pseudo: je suis Zappa.

Au club Paris-IdF (comme dans tous autres clubs régionaux), outre les balades proposées, des rassemblements sont organisés toutes régions confondues, comme la journée Téléthon, les « faites » de la Gold Wing (une en septembre dans le Nord et une dans le Sud en octobre) et, cerise sur le gâteau, « Notre Inter » qui chaque année à l'Ascension rassemble tous les clubs régionaux et étrangers. Imaginez: un millier de motos et plus de 3 000 personnes qui envahissent une ville pendant 3 ou 4 jours. Chaque année, une région accueille l'Inter, durant lequel les hôtes régionaux concoctent soirées et balades autour des spécificités locales. La manifestation s'achève par une « parade des nations » (défilé de toutes les motos, par pays d'une part et par région, chacune affichant ses couleurs... Pour l'Île-de-France, sans blason particulier, nous sommes simplement les « Titis »... reconnaissables à notre couleur: le jaune ! Au niveau national, chaque pays organise « les Interrep ».

Adhérent depuis quinze ans à la Fédération des Goldwing Club de France (FGWCF) et à notre club régional de Paris Ile de France, j'ai fait le choix d'intégrer en tant que bénévole la cellule sécurité pour participer à l'encadrement et à la protection des balades lors des convois, mais également depuis cinq ans de « donner la main » à la Coopérative Fédérale notamment pendant toute la durée de l'Inter de mai. On y vend des vêtements, des articles pour personnaliser nos blousons, nos machines... Ainsi que toutes sortes d'articles portant tous le logo de notre Fédé. Tout cela bien sûr a été l'occasion de rencontres extraordinaires, d'anecdotes à n'en plus finir, de balades dans tous les coins de France... qui pourraient nourrir un livre entier.



Je souhaitais plus simplement vous faire partager l'une de mes passions, dévoiler un peu de cet univers, et vous faire ainsi découvrir le Goldwing Club de France dont je vous invite à visiter le site internet...

Patrick Germain
www.fgwcf.org

www.region.fgwcf.org/index.asp?NumFede=6





Imprimé sur les presses de
SUISSE IMPRIMERIE / Groupe Sprint
4, cité de Phalsbourg, 75011 PARIS
le deuxième trimestre 2019