

Pour ce numéro #4 de votre LWF, Patrick nous convie à le découvrir en ombre chinoise au travers des murs de papier et partager à la sérénité des jardins chinois sa passion pour les Arts Martiaux, plus particulièrement l'un d'entre eux.

# 詠春拳

En Chine, cet art martial est généralement désigné par 2 termes : 拳(*quan/kuen*) qui signifie « poing, boxe » et du terme 詠春(*wing-chun* en cantonais) ; le nom complet est ainsi traduit par « boxe du wing-Chun ».

**Le Wing Chun est un art martial chinois traditionnel, originaire du Sud de la Chine, destiné au combat rapproché, incluant des techniques à mains nues et le maniement d'armes**

**B**EAUCOUP d'entre vous me connaissent sous le pseudo de Zappa (Patrick GERMAIN) mais, en fin de compte, nous ne nous connaissons réellement pas tant que cela. Alors quand Le Winger Francilien m'a proposé de faire un article pour parler d'une de mes passions, et donc forcément un peu de moi, j'ai tout de suite accepté.

Alors les amis, voilà un peu de mon histoire et de cette autre passion qui voisine avec celle de la moto : les Arts Martiaux.

En 1973, mon premier film d'Arts Martiaux.

Rappelez-vous !! Opération dragon avec Bruce LEE, et ses très nombreux autres films incroyables.

J'avais tout juste dix ans et, à la sortie du film, je me voyais déjà invincible.

Qui d'entre nous n'a pas pris deux morceaux de bâton, une corde-

lette et deux clous pour se fabriquer un nunchaku, ou lancé ses jambes en avant, en poussant le cri qui tue et se retrouver cul par terre...

C'est en 1987 que je me décide enfin à franchir le cap.

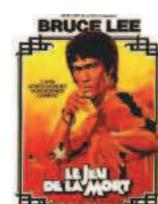
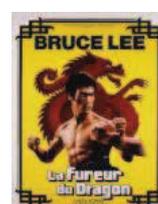
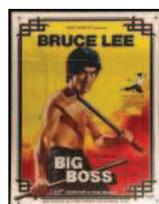
Je veux faire comme Bruce LEE et pour moi, à ce moment, c'est du KARATE. (Erreur ce ne sera pas du karaté mais nous verrons cela plus loin).

**Signification du code moral de l'Ecole**

- Respect des Maîtres Fondateurs.
- Respect des professeurs.
- Respect du partenaire.
- La rectitude.
- Le courage.
- La bonté.
- La politesse.
- La sincérité.
- Le désintéressement.
- L'honneur.
- La fidélité.
- La modestie.
- Le contrôle de soi.
- L'endurance.
- L'amitié.



Donc pour moi, à cette époque, direction le cercle Roland DUCROS à Montrouge pour mes premiers pas



\* Passion d'adhérent by Patrick[Zappa]

et la découverte du monde des Arts martiaux avec ses règles et son code moral.

Chaque école a son propre code moral, en page précédente celui de l'Ecole LEE SIU LUNG dont je suis membre depuis quelques années.

J'apprends et je m'y épanouis. L'apprentissage continue et avec la pression des passages de grade au fil des années, le début des premières compétitions entre écoles, puis les championnats départementaux.

Après quelques années au cercle Roland DUCROS, me voilà parti aux clubs de Fontenay-le-Fleury, Trappes, Maurepas et c'est ainsi que près de 20 ans ont passé.

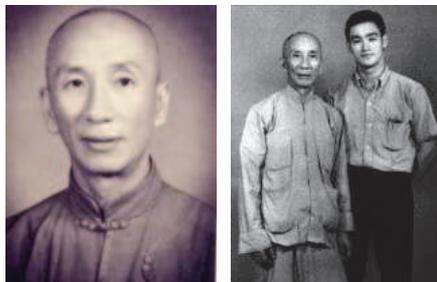
Puis un jour, l'ennui. Je n'y prends plus de plaisir, je me cherche et soudain je me remémore les années Bruce LEE.



C'est lui également qui me fera rencontrer, lors d'un stage, SIFU Daniel BELOTTI qui lui me permettra d'approfondir mon étude du WING CHUN et avec qui je travaille depuis régulièrement.

Rencontres incroyables et pour moi une remise en question totale sur ma façon de voir les Arts Martiaux ainsi que la façon de percevoir mon travail.

Autrefois, dans l'enseignement traditionnel des Arts Martiaux, les grades n'existaient pas. Après des années d'études, seul le maître déci-



La base de travail de Bruce LEE n'est, ni plus ni moins, que du WING CHUN que lui a enseigné Maître IP MAN (voir photos avec Bruce LEE).

Voilà ! C'est sûr ! Je veux retourner moi aussi aux origines de cet Art martial chinois.

Encore me faut-il trouver les Maîtres pratiquants cette discipline.

C'est ainsi que je rencontre SIFU (autrement dit Maître) Eric NIEL, fondateur de l'association LEE SIU LUNG qui me mettra sur la voie.



dit du niveau atteint. Aujourd'hui, au sein de l'école LEE SIU LUNG dans laquelle je pratique, un système de grade interne propre à l'école a été créé et s'articule autour de différents niveaux : débutant, avancé, assistant et instructeur.

La ceinture de niveau instructeur premier degré fait l'objet d'un examen fédéral à la FF Wushu. C'est elle que je vise dans les prochains mois afin d'officialiser mon grade actuel.

En attendant, il faut que je continue à travailler sur les postures, les déplacements de base, les ancrages au sol, les endurcissements du corps et avant-bras par un travail quotidien.

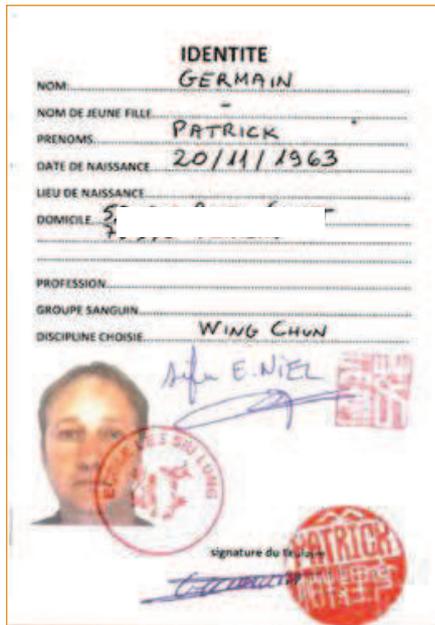
Se réapproprier son corps par des exercices précis et rigoureux répétés

sans cesse et, au fil des années, affiner mes techniques, je deviens plus précis, rapide, puissant. Le travail draconien et les acquis précédents ne doivent jamais être dénaturez.

Des réflexes commencent à se mettre en place, les attitudes et l'état d'esprit s'impriment et se modifient au fur et à mesure des passages de grades. Je gagne en assurance et en maturité.

Je dois présenter à chaque passage de grade une série de 11 techniques, ou plus, une forme complète avec, pour tout ou partie, les applications martiales associées, comme les enchaînements au mannequin de bois, bâton, couteaux, etc. Je peux également être interrogé sur le code moral de l'école ou devoir expliciter un mouvement.

La curiosité a toute son importance et partir en stage ou en formation pour se confronter aux



autres pratiquants apporte une très grande richesse.

Pour l'été 2018, je suis parti en Allemagne pour participer à un stage de 4 jours avec SIFU DRAGOS, sur le thème du combat de rue. De retour en France, j'ai enchaîné par une formation de 5 autres jours avec SIFU Daniel BELOTTI, sur le thème du WING CHUN de WANG WA BO.

Et qu'en dit ma femme ?

Et bien elle me sert de cobaye !

Valérie, merci pour ça aussi !

Je ne me rends pas forcément compte, mais je dois bien la saouler un peu quand même. Je rentre de l'entraînement à 23 heures et à peine rentré, je veux déjà lui montrer mes nouvelles techniques.

*Patrick*





# En savoir un peu plus du WING CHUN

LE WING CHUN aurait été créé dans la province du Fujian en Chine, il y a plus de trois siècles. L'histoire du WING CHUN était initialement transmise oralement de Maîtres à élèves plutôt que transcrite dans des documents.

Les moines de SHAOLIN prennent l'habitude de se réunir au temple pour développer une nouvelle forme de combat dans l'espoir de restaurer leur dynastie à la suite de l'oppression subie de la part des Manchous. Ils analysent ce qu'il y a de meilleur dans chaque style pour une efficacité maximale.

Ils privilégient la stratégie du combat rapproché.

Cinq maîtres sont à l'origine de ce style révolutionnaire, parmi lesquels une femme, la nonne Ng MUI qui sera la seule à échapper au massacre du temple.

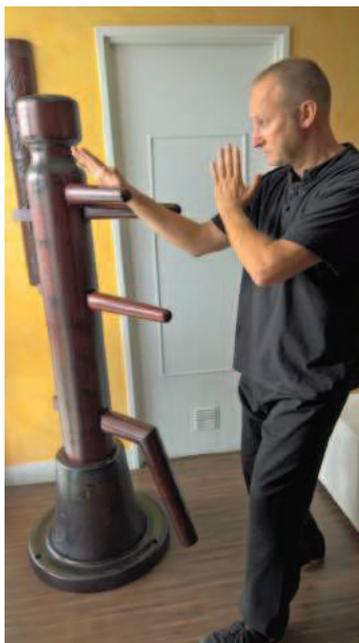
Afin de vous en donner un petit aperçu, voici globalement le concept et le travail :

- Ne jamais utiliser la force ;
- Simultanéité de la défense et de l'attaque ;
- Poussée constante vers l'avant (dans l'attaque ou la défense) ;
- Interception ;
- Déviation.

## Travail technique à mains nues

- Le Shi sao - exercices des « mains collantes ou mains collées » ;
- Chi gerk - exercices des « pieds collés », moins nombreux que ceux des « mains collantes »).

## Travail au mannequin de bois



## Travail du bâton long



## Forme des couteaux papillon



## Formes à mains nues (au nombre de trois) :

- *Siu lim tao* « la petite idée »
- *Chum kiu* : en chinois traditionnel : « chercher le pont »
- *Biu gee* : en chinois traditionnel : « les doigts jaillissent ou doigts fléchettes »

## Les principales techniques

sont (il en existe bien d'autres) :

- Tan Sao : la main vers le ciel
- Pak Sao : la main qui pousse (intercepte)
- Bong sao : la main en forme d'aile
- Wuen Sao : la main en rotation
- Wu Sao : la main qui défend
- Lap (ou larp) sao : la main qui saisit
- Bui sao : la main qui transperce
- Jut Sao : la main qui secoue
- Gum (garn) Sao : la main qui épingle (ou punaise)

Voilà, pour partie, l'essentiel de la pratique.

Une vie entière n'y suffirait pas pour en percer tous les secrets, car bien d'autres choses se cachent encore derrière le WING CHUN avec tout le travail des énergies internes et externes qui en sont indissociables.

Par exemple, les **Nei Gong** et plus particulièrement celui de la **grue blanche** que m'a enseignée SIFU Daniel BELOTTI.

Ce sera peut-être une autre fois pour une nouvelle découverte au travers d'un autre article.

Noir, Blanc, Jaune, Vert ou Rouge,  
j'enseigne à qui veut apprendre.

BRUCE LEE

Que le fort gagne sur le faible il n'y a là rien de bien surprenant.

C'est le contraire qui résulte d'un travail particulier.

Proverbe chinois



Tout ce travail au quotidien m'a permis au fil des années d'acquiescer la confiance de mes MAITRES et de me donner la légitimité de devenir moi-même instructeur de WING CHUN au sein même de mon école, là où j'ai pu ainsi ouvrir ma propre section d'enseignement, en novembre 2017.

Je continue toujours, en parallèle, mon entraînement, mes stages et mes formations.

Voilà, avec ces quelques lignes, j'ai essayé de vous parler un peu de moi et surtout de ma dévorante passion.

Il y aurait encore tant à dire...

Pour cela, si certains d'entre vous sont intéressés après cette présentation, j'ai créé un document assez complet avec beaucoup plus de détails et photos afin de mieux comprendre le Wing Chun.

Vous pouvez me suivre sur ma page facebook.

facebook

N'hésitez pas à m'envoyer une invitation.

Vous pouvez également me retrouver sur le site de l'association LEE SIU LUNG



<http://www.leesiulung.com/wing-chun-st-germain-de-la-grange/>

**Ma devise :**

**KUNG FU WUSHU :**

*La persévérance d'un homme dans la pratique d'un art (quel qu'il soit)*



**COURS DE WING CHUN KUNG FU  
PROPOSÉS PAR L'INSTRUCTEUR DE L'ASSOCIATION  
LEE SIU LUNG : PATRICK GERMAIN**

**LES JEUDIS DE 20H00 A 21H30 - SALLE J. GOHARD  
RUE DE LA MAIRIE  
78640 ST GERMAIN DE LA GRANGE**

**COURS POUR ADULTES DÉBUTANTS  
À PARTIR DE 16 ANS.  
TARIF 180 EUROS LICENCE INCLUSE**

**CONTACT : PATRICK GERMAIN - TÉL : 06 12 40 05 01  
INFORMATIONS SUR : [HTTP://WWW.LEESIULUNG.COM/](http://www.leesiulung.com/)**

Créât réalisation : Geoffrey Léger  
leger.geoffrey75@gmail.com



*Mes suggestions de films à voir absolument pour « Entrez dans la légende ! »*

