



Phénix & Dragon

N° 31

**Spécial
Tournoi
2013**

Magazine de l'école
Phénix & Dragon
Mai 2013

Infos Clubs

PROCHAINS STAGES

QI GONG

Dimanche 26 Mai 2013

Forme de Taiji Qi Gong de sabre

KUNG FU

Samedi 25 Mai 2013

Self Défense

Dimanche 26 Mai 2013

Sabre Kung Fu

Dimanche 9 Juin 2013

Tang Lang avec Maître Mario Mandra

Lundi 10 Juin 2013

Tang Lang avec Maître Mario Mandra

SÉMINAIRES D'ÉTÉ

QI GONG

Du 5 au 10 Juillet 2013

KUNG FU

Du 11 au 16 juillet 2013

TAIJI QUAN

Du 5 au 10 Juillet 2013

Édito

L'Édito du N° 17 d'AGORA de novembre 2008 titrait : « Chouette c'est la crise ! ».

C'était pour rigoler. Là ça commence à être longuet, surtout que nous en avons encore pour au moins 2 ans. En fait, ce n'est pas la crise qui est chouette, mais les solidarités qu'elle fait émerger parce qu'il n'y a pas le choix car nous sommes tous et toutes liés.

Non je ne parle pas des Cahuzac ni des Guéant. Ces margoulins sont bons à faire la morale aux autres.

C'est une constante à travers les âges et les pays, les donneurs de leçons et les purs et durs sont toujours les pires d'entre nous. Ceux qui ne partagent pas, qui condamnent et accusent. Qui veulent beaucoup d'ordre... le leur et surtout à leur profit.

Nous sommes beaucoup plus nombreux qu'eux. Ne leur donnons pas trop d'importance et vivons, même si c'est parfois difficile d'être légers.

C'est vrai qu'il est parfois un peu compliqué de se sentir bien, d'être en cohérence avec soi-même. Comment gérer La Journée des mémoires de l'abolition de l'esclavage le 10 mai tout en achetant des fringues dans les boutiques qui font fabriquer dans les usines au Bangladesh...

Pas facile, surtout qu'on ne peut plus dire qu'on ne sait pas ce qu'il s'y passe après un millier de morts d'un coup.

Essayons de diminuer nos achats peu vertueux et ce sera déjà pas mal, car après tout, les marques qui s'enrichissent sur les esclaves du 21e siècle s'appuient pour beaucoup sur une frénésie de consommation basée sur le vide intérieur. Être ou avoir ?

Vivons pleinement car la vie en vaut la peine.

Il y a plein de belles choses : les images du Film The Grandmaster de Wong Kar Wai, les musiques et les paroles d'Oxmo Puccino, le sens du bonheur de Krishnamurti ou l'œuvre d'Albert Camus, les fleurs qui commencent à éclore, le soleil qui commence à pointer ses rayons, notre Gala qui est bientôt là, un bon gratin de fenouils avec des câpres et des anchois, la fête de la musique, les terrasses de café remplies...

Regardons ce qui nous fait du bien et profitons de la vie. C'est toujours le bon moment pour ça.

Matteo





BIENVENUE AU 7^E TOURNOI INTERNATIONAL PHÉNIX & DRAGON !

Le 7e Tournoi international Phénix et Dragon aura lieu le samedi 8 juin 2013 à Paris.

Nos amis italiens, norvégiens et ardéchois se joindront à nous pour cet événement martial et convivial qui vient conclure en beauté l'année : c'est l'occasion de nous affronter sportivement dans nos disciplines préférées.

Ensuite, lors de la partie "spectacle", nous ferons la démonstration de nos talents en Kung Fu, Taiji Quan et Qi Gong, devant nos invités : amis, parents, famille, et toute autre personne de votre choix !

Le Tournoi, 14h00 à 16h30

Trois équipes s'affronteront : les Tigres, les Dragons et les Phénix, dans des épreuves de Kung Fu Wushu, de Tui Shou (poussée des mains) et, pour les disciplines dites "internes", des épreuves de Taiji Quan et de Qi Gong.

Comment fonctionnent ces épreuves ?

Chaque concurrent fait partie d'une des trois équipes mixtes, composées d'enfants et d'adultes issus de chaque club et de chaque

pays, ce qui garantit la diversité des groupes et la motivation de chacun à gagner : on concourt pour soi, mais surtout pour ses équipiers.

La victoire est collective. Cette année, pour plus de plaisir, les passages devant les jurys devraient être encore améliorés.

Le Gala, 17h00

Sous les applaudissements du public et de tous les concurrents, l'équipe gagnante recevra le trophée de notre association. Suite à cela, les adhérents de tous les clubs, enfants, adolescents, adultes, avec nos amis d'Italie, de Norvège et d'Ardèche, feront une démonstration sous forme de spectacle.

Vous pourrez découvrir des taos de Kung Fu Wushu (avec sabre, bâton...), des démonstrations de Sanda, des enchaînements de Taiji Quan avec ou sans épée, de Qi Gong à l'éventail, etc. Un spectacle au rythme rapide qui constitue une sorte d'initiation à toute la gamme des disciplines martiales et énergétiques pratiquées dans nos clubs tout le long de l'année.

Un programme complet vous sera envoyé ultérieurement.

Buffet, 18h30

En fin d'après-midi, vous êtes conviés à un grand buffet pour conclure de manière conviviale cet événement.

A cette occasion, nous comptons sur vos talents culinaires pour compléter ce buffet : apportez vos meilleurs plats (salades, tartes salées, etc.), entrées, desserts, ou toute autre nourriture familière ou exotique !

Pendant toute l'après-midi, sur un stand spécial, vous aurez la possibilité d'acheter à prix associatifs une grande diversité de t-shirts, pantalons, chaussures, armes et accessoires...

Le lendemain, dimanche 9 juin, de 9h00 à 12h30, les pratiquants de Wushu pourront participer à un stage de Kung Fu Tang Lang animé par Maître Mario Mandra.

Si vous avez des questions concernant l'événement, n'hésitez pas à nous contacter :

* gregoire.winterstein@gmail.com

* Secrétariat de l'école : 01 40 24 02 87

phenixetdragon@gmail.com

* matteo.pepe@gmail.com, 06 07 04 62 80











BENVENUTI AL 7^E TORNEO INTERNAZIONALE PHÉNIX & DRAGON !

Il 7° Torneo Internazionale "Phénix et Dragon" (Fenice e Drago) si svolgerà a Parigi, sabato 8 giugno 2013.

Si uniranno a noi gli amici dell'Italia, della Norvegia e dell'Ardèche, per concludere in bellezza questo evento marziale e conviviale. Sarà l'occasione per affrontarci sportivamente, mettendo a confronto le nostre discipline.

Inoltre, nell'ambito del contesto "spettacolare" dell'evento, faremo la dimostrazione di Kung Fu, Taiji Quan e Qi Gong davanti ai nostri invitati: amici, parenti, familiari e tutte le persone interessate.

Il Torneo 14h00 - 16h30

Le Tigri, i Draghi e le Fenici saranno le tre squadre che si affronteranno nelle gare di Kung Fu Wushu, di Tui Shou (spinta con le mani), e nelle discipline cosiddette "interne", nelle prove di Taiji Quan e di Qi Gong.

Come funzionano le gare ?

Ogni concorrente, che sarà identificabile grazie alla sua t-shirt nella quale sarà impresso il logo della Tigre, del Drago e della Fenice, farà parte

di una delle 3 formazioni miste, costituite da bambini e da adulti provenienti dai clubs corrispondenti ai singoli paesi. Questo garantirà la diversificazione dei gruppi e sarà un incitamento a vincere la gara: si partecipa un po' per sé e un po' tutta la squadra. La vittoria è collettiva. Al fine di ottenere una maggiore efficacia ed una più grande soddisfazione sportiva, il funzionamento della giuria verrà perfezionato.

Il Gala 17h00

La squadra vincitrice riceverà il trofeo, sotto gli applausi del pubblico e di tutti i concorrenti.

La premiazione sarà seguita dalla dimostrazione, sotto forma di spettacolo, alla quale parteciperanno gli aderenti di tutti i clubs, bambini, ragazzi, adulti, e i nostri amici dell'Italia, della Norvegia e dell'Ardèche.

Sarà l'occasione per scoprire le forme di Kung Fu Wushu (con la spada e il bastone), i Taos di Taiji Quan con o senza spada, il Tao di Qi Gong del ventaglio ecc. Uno spettacolo dal ritmo rapido che costituisce una sorta di iniziazione a tutte le gamme delle discipline marziali e energetiche, che vengono praticate nel nostro club durante l'anno.

Buffet 18h30

Verso la fine del pomeriggio siete tutti invitati alla cena-buffet per concludere l'evento in un clima di convivialità.

A questo proposito, contiamo sulle vostre doti culinarie per completare il buffet: siete quindi invitati a portarci i vostri piatti preferiti (insalate varie, torte salate ecc.), antipasti, dolci, cibi esotici e tutti i tipi di cibo a voi più familiari!

Durante il pomeriggio, avrete altresì la possibilità di acquistare, al prezzo di aderente, una vasta gamma di t-shirt, pantaloni, scarpe, armi ed accessori, presso lo stand-boutique.

L'indomani, domenica 9 giugno, dalle 9h00 alle 12h30, i praticanti di Wushu sono invitati a partecipare allo stage di Kung Fu Tang Lang tenuto da Mario Mandra.

Per tutte le domande sull'organizzazione e lo svolgimento dell'evento, siete pregati di contattarci ai seguenti indirizzi:

* gregoire.winterstein@gmail.com

* Segreteria della scuola : 01 40 24 02 87

phenixetdragon@gmail.com

* matteo.pepe@gmail.com, 06 07 04 62 80





WELCOME TO THE 7TH INTERNATIONAL PHÉNIX & DRAGON TOURNAMENT !

The 7th International Phénix & Dragon Tournament will take place on Saturday, June 8th, 2013 in Paris. Our friends from Italy, Norway and Ardèche will join us in this great yearly event which will give us a chance to compete in our favorite disciplines. The Tournament will be followed by a short demonstration in which we will show our skills in Kung Fu, Taiji Quan and Qi Gong in front of our guests – friends, family, and any person you'd like to invite!

The Tournament 2:00 – 4:30 pm

Three teams will compete – Tigers, Dragons and Phoenixes – in Kung Fu Wushu and Tui Shou contests, as well as in the classic internal disciplines : Taiji Quan and Qi Gong.

How does the Tournament work?

Each competitor, wearing a special colored t-shirt, joins one of the three teams, made up of

men, women and children from each club and each country, for better diversity and motivation – I compete for myself, but mostly for my teammates. Victory is collective.

This year the refereeing system will be improved for more efficiency and athletic enjoyment.

The Show 5:00 pm

The winning team will receive the trophy from our club, congratulated by the public and all contestants, after which all club members, children, teenagers and adults, along with our friends from Italy, Norway and Ardèche, will show their skills in Kung Fu Wushu (with stick, sabre...), Taiji Quan (with and without sword), Qi Gong with a fan, etc...

This is a quick-paced show which serves as a sort of initiation to all the disciplines practiced in our clubs all year long.

The complete program will be sent to you later.

The Buffet 6:30 pm

At the end of the afternoon, we will have a buffet dinner to conclude this event in a friendly and informal way. Food will be prepared by our team – and everybody is welcome to bring homemade dishes and drinks, both familiar and exotic!

During the afternoon, a great variety of t-shirts, trousers, shoes, weapons and other accessories will be sold at moderate prices in a special stand.

On Sunday, June 9th, you can attend the Kung Fu Tang Lang session led by Mario Mandra, from 9:00 to 12:30.

If you have any questions about this event, feel free to contact:

* gregoire.winterstein@gmail.com

* Scholl secretariat : {33} (1) 01 40 24 02 87
phenixetdragon@gmail.com

* matteo.pepe@gmail.com, {33} (6) 07 04 62 80



UN TOURNOI DE TOUTES LES COULEURS

Le Kung Fu faisait déjà partie de ma vie depuis quelques mois... de manière décousue... Ca fait un peu cliché mais Jet Li et Jackie Chan émerveillaient nos soirées ciné en famille depuis longtemps.

Je pratiquais un peu, timidement, dans ma campagne : du Taiji, du Wing Chun, etc. Mais cela ne me quittait plus, du matin au soir, avec le sentiment qu'il manquait des pièces au puzzle... non pas dans les techniques ou les entraînements, mais je ne m'expliquais pas pourquoi j'avais besoin de chercher sur Internet sans cesse, jusqu'à ce que je tombe sur le site de l'école Phénix et Dragon.

"Tiens, il y a un gala dans quelques mois." J'en parle à mon mari et mes enfants. On décide de s'y rendre tous ensemble.

On y est, samedi 9 juin 2012. Cette journée n'a été que pur émerveillement. Entre cet arc-en-ciel de T-shirts colorés, les différents taos, les combats codifiés, le Sanda, la danse du lion, l'énergie de chaque adulte, de chaque enfant pratiquant irradiait la salle.

Jeanne, ma fille de 4 ans à l'époque, a tout de suite intégré les jeux des

enfants de l'école. Jules, mon fils de 8 ans, était impressionné : "C'est là que tu veux t'entraîner, maman ? Vas-y !"

La décision qui m'appartenait jusque-là de m'inscrire ou non dans cette école devenait alors une affaire familiale.

Je compris alors que cette aventure qui était la mienne devenait celle de ma famille, et de cette école prête à m'accueillir.

Je ne me suis pas trompée.

L'expérience que je vis depuis ce jour-là est une évidence pour moi dans l'exercice des arts martiaux chinois.

Grâce aux instructeurs, aux pratiquants, ma toute jeune pratique prend peu à peu de l'épaisseur et du sens.

Le Gala fut pour moi le point de départ de cette grande aventure. C'est avec beaucoup d'émotion que j'assisterai avec mes proches à celui de cette année, avec le sentiment d'appartenir à une grande famille, celle des arts martiaux chinois, celle d'une école, l'école Phénix et Dragon.

Virginie

QUELQUES BONNES RAISONS DE VENIR AU TOURNOI PHÉNIX ET DRAGON DEPUIS LA LOINTAINE NORVÈGE

Salut Cristina, c'est un plaisir de te revoir dans Agora.

J'ai oui dire que tu revenais cette année pour le tournoi. Combien de fois y as-tu déjà participé?

Je ne m'en souviens plus, mais au moins deux fois.

As-tu toujours le même plaisir à venir ici?

Je dois admettre que c'est un peu difficile de venir seule. J'aurais préféré m'entraîner avec d'autres personnes de Norvège afin de préparer quelque chose et le montrer ensemble. Mais c'est toujours mieux seule que pas du tout!

Pourquoi trouves-tu cet événement si sympathique?

Cela me pousse à apprendre une forme plus vite que je ne l'aurais fait normalement pendant les cours. C'est aussi sympa de voir ce que font les autres pratiquants de Paris, qui s'entraînent de la même manière. Sympa de

rencontrer certaines des personnes que j'aime bien à Paris et marrant de voir autant d'enfants pas stressés du tout, comparés à moi [: !

Si tu devais choisir 3 mots (et seulement 3, ne triche pas!) qui caractériseraient selon toi le tournoi, quels seraient-ils?

Divertissant, jeune et gratifiant!

Et bien sûr, la traditionnelle dernière question: aurais-tu quelque chose à dire aux personnes qui vont participer à l'événement et aussi à ceux qui s'y joindront la prochaine fois?

Pour ceux qui viennent: j'espère que vous serez dans la même équipe que moi [:

Merci pour ton temps et ton sourire, Cristina! Bon courage pour ta préparation au tournoi et nous sommes impatients de te voir en juin à Paris.

Erwan



A FEW GOOD REASONS TO COME TO THE PHÉNIX & DRAGON TOURNAMENT FROM FARAWAY NORWAY

Hello Cristina, it's a pleasure to have you again in Agora.

I heard that you're coming back this year for the tournament. How many times did you attend the event?

I don't remember, at least 2 times.

Do you always have the same pleasure to come here?

I have to admit it's a bit difficult to come alone. I would have preferred to train together with others from Norway and to prepare something to show together. But better alone than not at all!

Why do you think this event is so nice?

It pushes me to learn a form faster than what I would usually do during the classes. It's also nice to see what other people from Paris who train the same way are doing. Nice to meet some of the people I like in Paris

and funny to see so many kids who are not stressed at all, compared to me [: !

If you had 3 words (and only 3, don't cheat!) to characterize the Phénix & Dragon tournament, what would they be?

Entertaining, young and satisfying!

And of course, the last ritual question: do you have a few words for all the people who will attend the event and also for those who will join next time?

For those who are coming: I hope you will be in the same team as me [:

Thanks for your time and your smile, Cristina! Good luck in your preparation for the tournament and we're looking forward to seeing you in June in Paris!

Erwan



LA DANSE DU LION

J'ai d'abord découvert la danse du lion à travers les films de Kung Fu. Je la trouvais gracieuse, élégante et en même temps mystérieuse. Parfois des tueurs se cachent sous le masque, d'autres fois des sauveurs. Naturellement, lorsque j'ai appris que Matteo souhaitait la développer au sein de l'association, j'ai été ravi, je dirai même que cela a suscité mon enthousiasme. Je n'étais pas le seul, il faut croire ; certains s'entraînent maintenant assidûment à la danse du lion tous les vendredis soir. C'est que nous avons aussi la chance d'être formés par Erwan, lui-même formé à l'université des sports de Pékin.

Mais pourquoi un lion ?

Le Lion est un symbole animal de domination et de puissance. Toutes les cultures lui ont consacré des légendes. Il occupe en Chine la deuxième place sur la liste des animaux divins, immédiatement après le dragon. La danse du lion est surtout exécutée lors de la célébration du nouvel an chinois pour apporter bonheur et chance. Mais ce lion ne s'apaise qu'après avoir reçu de petites offrandes.

Pour représenter l'animal, deux personnes se drapent d'une fausse peau

de lion. La première tient la tête, la seconde se penche en avant, tenant la ceinture du premier. Il ne peut plus voir que ses pieds et ceux de son compagnon, nécessaire pour la synchronisation. Elle reste très populaire en Chine, où il existe de nombreux tournois codifiés. Cette danse allie humour et vigueur. Il ne s'agit pas de gesticuler mais d'effectuer une chorégraphie calée sur le rythme de la musique, comme toutes les danses par ailleurs.

Le lion souffle, cligne des yeux, se gratte, écoute le public ; ce sont la gaîté et la grâce du fauve.

Il saute, bondit, roule, traverse des obstacles ; ce sont la force et la détermination.

Les mouvements sont ceux des écoles de Kung Fu. C'est par leur adresse, leur flexibilité, leur coordination et leur élégance que les danseurs donnent un esprit au lion. Ceux qui ont essayé savent qu'il faut avoir une excellente condition physique. D'ailleurs, en Chine, on considère qu'un bon « joueur » de lion a un bon niveau de Kung Fu. La danse du lion fait partie intégrante de l'enseignement des bonnes écoles de Kung Fu.

KUNG FU / WUSHU 工夫/武术

DÉFINITIONS, ÉTYMOLOGIE

2e PARTIE

LES STYLES

Il existe des tas de styles de Wushu différents en Chine. À ma connaissance, nous en pratiquons au moins trois : le tanglangquan et le taiji-meihua tanglangquan (pratiqué par Mario Mandra), le changquan et le shaolin. Je ne vais pas faire l'histoire de ces styles, j'en suis parfaitement incapable. Mais je peux faire une brève étymologie de ces termes en regardant ce que veulent dire les caractères chinois.

TÁNGLÁNG QUÁN 螳螂拳

螳螂 : la mante religieuse. Ces deux caractères ne sont pas séparables. La clé (le composant signifiant dans un caractère chinois) est celui de la « bestiole » : 虫. On le trouve dans presque tous les caractères qui désignent des insectes, mais également toutes sortes de rampants, grenouilles et autres serpents.

拳 : 1) Poing 2) Boxe

→ La boxe de « la mante religieuse »

TÀIJÍ MÉIHUA TÁNGLÁNG QUÁN 太极梅花螳螂拳

太极:太 = suprême et 极 = le point le plus élevé. À l'origine, ce terme désignait le faite, c'est-à-dire la partie la plus élevée d'un bâtiment. 太极, le faite suprême, est un terme très important et qui a une longue résonance dans la cosmologie et dans l'histoire de la pensée chinoise. Un cours d'une année ne suffirait pas à en étudier toute l'étendue. Pour citer le Grand commentaire du livre des Mutations (le Xici, ici traduit par Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise, Seuil, note 19, p. 288.*) : « Dans l'expression Taiji, ji désigne la poutre faîtière d'un édifice, et par extension, un point focal au-delà duquel on ne peut aller ; Taiji, la "poutre faîtière suprême", évoque donc le point limite à partir duquel se déploie en aval l'infinie multiplicité du réel. » Dans le domaine des arts martiaux chinois, on retrouve Taiji dans Taijiquan.

梅花 : 梅 prune et 花 fleur. La fleur de prunier

Si on s'amuse à traduire mot à mot 太极梅花螳螂拳 : « La boxe de la mante religieuse de la fleur de prunier du faite suprême ». C'est poétique.

CHÁNGQUÁN 长拳

长 = long

拳 = boxe

→ « La boxe longue »

SHÀOLÍN 少林

Mot à mot cela veut dire la petite ou la jeune forêt. En fait c'est un nom de lieu, celui du temple de Shaolin dans le Henan, au centre de la Chine, resté célèbre pour ses moines passés maîtres dans la pratique des arts martiaux. La légende veut qu'au VIème siècle, Bodhidharma, un maître indien du Bouddhisme Chan, ait enseigné aux moines à combattre pour se défendre.

LES TAOS 套路

TÀOLÙ 套路

套 = Ici, cela veut dire un ensemble, un assortiment
路 = C'est encore un de ces caractères polysémiques qui peut vouloir dire énormément de choses en fonction du caractère avec lequel il est composé : 1) chemin, voie 2) voyage 3) moyens 4) séquence...

Dans le vocabulaire du Wushu, cela signifie une série de techniques et de « tours » martiaux.

TÁNGLÁNG QUÁN

Di-yi lù 第一路 : le premier Taolu de Tanglang

Di-èr lù 第二路 : le deuxième Taolu de Tanglang

Di-san lù 第三路 : le troisième Taolu de Tanglang

Bang bù 崩步

崩 = s'écrouler, s'effondrer

步 = Pas

Littéralement, le « pas qui s'effondre »

J'ai également trouvé 蹦步 où 蹦 bèng veut dire sauter, bondir. Alors on traduirait plutôt par « pas bondissant ».

Zhaiyào 摘要

摘 = sélectionner

要 = ici : important, essentiel

摘要 est traduit en français par le mot « résumé ». Zhaiyao est un ensemble de mouvements qui résument le style. Il y en a 7 : (第一摘要, 第二摘要, premier, deuxième résumé, etc.)

HUYÀN QUÁN 虎燕拳

虎 = le tigre

燕 = l'hirondelle

→ La boxe « du tigre et de l'hirondelle »