

# agora N°34

Magazine de l'école Phénix & Dragon . Mai 2014

A large group of children and adults in red t-shirts are cheering in a gymnasium. In the foreground, a young boy with glasses and a white sash around his waist is blowing a whistle. A speech bubble contains the text "Spécial Tournoi 2014 !".

Spécial  
Tournoi  
2014 !



Équipes des Phénix, des Dragons et des Tigres prêtes à en découdre sur le ring pour gagner le trophée du tournoi 2014

## Édito

Cela fait 20 minutes que je fais la queue et juste devant les caisses passe en boucle une pub pour un « bracelet santé connecté ».

Je vois une jolie jeune femme se réveiller à côté d'un beau jeune homme et son premier réflexe n'est pas de lui faire un petit bisou, mais de vite regarder son bracelet qui lui indique qu'elle a eu 7 heures 30 de sommeil réparateur.

A la fin de la journée, le beau jeune homme qui n'a pas eu la chance d'être embrassé dès le matin est tout de même heureux de lire sur son bracelet qu'il a fait 1500 pas dans la journée.

Cela continue ainsi pour le rythme cardiaque, pour les calories ingurgitées à la cantine et plusieurs autres belles choses du même style.

C'est ahurissant d'appeler cet engin « bracelet santé connecté » alors que le résultat garanti est de se déconnecter de ses sensations ainsi que de ce que l'on est en train de vivre.

On délègue à une machine le petit travail indispensable de présence à soi qui nous permet d'aller vers le bien-être et le bonheur. A quand un deuxième bracelet pour savoir si je suis en colère ou amoureux ?

La base de l'équilibre et du bien-être réside dans cette intérriorité qui est souvent abandonnée.

Nous sommes malheureusement dans une société de sollicitations effrénées et de connexions forcenées qui laisse en friche notre vraie connexion à nous mêmes.

Ce seront ces mêmes porteurs de bracelets connectés qui feront plus tard des burn-outs.

Pour vous connecter à vous-mêmes, prenez votre temps sans essayer d'être performants.

Cela m'a fait penser à cette petite histoire : Un jour quelqu'un demande à son maître : combien de temps me faut-il encore pour atteindre l'harmonie interne et la présence à moi qui me donneront la sérénité ?

Le maître réfléchit un moment et lui dit : 30 ans. Le disciple est surpris et déçu, alors il demande au maître : mais si je m'applique et je me concentre encore plus lorsque je travaille sur moi ?

Le maître réfléchit à nouveau et lui dit : dans ce cas, il faudra 50 ans. Voilà, tout est dit. Au lieu de regarder son bracelet, la fille ferait bien d'embrasser son copain et son copain, au lieu de regarder le nombre de pas, il ferait bien d'aller faire les courses et acheter des légumes et des fruits bio. Bref, tous les appareils connectés ne remplaceront jamais un bisou en vrai, une chaleureuse poignée de main, l'intelligence de ne pas se perdre dans le travail, la douceur de retrouver ses amis autour d'un repas préparé avec amour...

Connectez-vous à vous et déconnectez vos bracelets électroniques, quittez vos prisons.

Matteo PEPE-ESPERT

Praticien de Médecine Traditionnelle chinoise et Ostéopathe



## BIENVENUE AU 8<sup>e</sup> TOURNOI INTERNATIONAL PHÉNIX & DRAGON !

Le 8e Tournoi international Phénix et Dragon aura lieu le samedi 14 juin 2014 à Paris. Nos amis italiens (club Tana dei Dragoni), norvégiens (Nofodra), ardéchois (Wushu Feng) et d'Ozoir la Ferrière (V.S.O.P) 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'affrontent : les Tigres, les Dragons et les Phénix, dans des épreuves de Kung Fu Wushu et de Sanda. Les disciplines dites « internes » ne sont pas oubliées, avec quelques épreuves de Taiji Quan et de Qi Gong.

### Comment fonctionnent ces épreuves ?

Les trois équipes sont 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 aussi pour ses équipiers. La victoire est à la fois personnelle et collective.

### LE GALA 17h00

Sous les applaudissements du public et de tous les concurrents, l'équipe gagnante recevra le trophée de notre association.

Ensuite, les adhérents de tous les clubs, enfants, adolescents, adultes, feront une démonstration sous forme de spectacle. Nos amis d'Italie, de

Norvège, d'Ardèche et de Seine-et-Marne seront mis à l'honneur. Vous pourrez découvrir des taos de Kung Fu Wushu (avec sabre, bâton, nunchaku...), des démonstrations de Sanda, des enchaînements de Taiji Quan, de Qi Gong à l'éventail, à l'épée, etc. Un spectacle au rythme rapide qui constitue une belle initiation à toute la gamme des disciplines martiales et énergétiques pratiquées dans nos clubs tout au long de l'année. Sans oublier la fabuleuse Danse du Lion, qui viendra ponctuer ces démonstrations !

### LE 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 familiale 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 15 juin, de 9h00 à 12h30**, les pratiquants de Wushu pourront participer à un stage de Kung Fu Tang Lang animé par Maître Mario Mandra.

Des questions ? N'hésitez pas à nous contacter :

\* Marc Vincent, [marc.r.vincent@gmail.com](mailto:marc.r.vincent@gmail.com) \* Matteo Pepe, [matteopepe@gmail.com](mailto:matteopepe@gmail.com)

\* Secrétariat de l'école [phenixetdragon@gmail.com](mailto:phenixetdragon@gmail.com)







## WELCOME TO THE 8<sup>TH</sup> INTERNATIONAL PHÉNIX & DRAGON TOURNAMENT !

The 8th International Phénix & Dragon Tournament will take place on Saturday, June 14th, 2014 in Paris. Our friends from Italy (Tana dei Dragoni), Norway (Nofodra), Ardèche (Wushu Feng) and Ozoir la Ferrière (V.S.O.P) 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 are competing – **Tigers, Dragons and Phoenixes** – in Kung Fu Wushu and Sanda contests, as well as in the classic internal disciplines : Taiji Quan and Qi Gong.

### How does the Tournament work?

The three teams are made up of men, women and children from each club and each country, for better diversity and motivation – I compete for myself, and also for my teammates. Victory is collective.

### 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, Ardèche and Seine-et-Marne, will show their skills in Kung Fu Wushu (with stick, sabre, nunchaku...), Taiji Quan and Qi Gong with a fan, sword, 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. Also included is the fabulous Lion Dance!

### 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 15th, you can attend a special Kung Fu Tang Lang session led by Mario Mandra on, from 9:00 to 12:30.

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

\* Marc Vincent [marc.r.vincent@gmail.com](mailto:marc.r.vincent@gmail.com)

\* School secretariat [phenixetdragon@gmail.com](mailto:phenixetdragon@gmail.com)

\* Matteo Pepe (33) (6) 07 04 62 80 [matteo.pepe@gmail.com](mailto:matteo.pepe@gmail.com)







## BENVENUTI AL 8° TORNEO INTERNAZIONALE FENICE & DRAGO !

Quest'ottava edizione si terrà il sabato 14 giugno 2014 a Parigi. Per quest'evento marziale e festoso che ci permetterà di concludere l'anno in bellezza, siamo lieti di accogliere il club Tana dei Draghi ed altri club amici: i club Nofodra (in Oslo, Norvegia) Wushu Feng (Ardèche, Francia) e V.S.O.P (Ozoir la Ferrière, Francia).

La prima parte di quest'evento sarà consacrata ad una competizione amichevole. Poi, nella parte "spettacolo", faremmo una dimostrazione degli vari talenti di nostri club sia in Kung fu che in Taiji Quan o in Qi Gong. La dimostrazione si farà davanti a un pubblico composto di amici o di famiglia.

### IL TORNEO 14h00 - 16h30

Tre squadre -Tigre, Drago e Fenice- si affronteranno sia nelle prove esterne in Kung Fu Wushu e Sanda che nelle prove interne di Taiji Quan o di Qi Gong.

### Come funzionano le gare ?

Le tre squadre sono miste, composte di bambini, adolescenti ed adulti di ogni club presenti, questo garantisce la diversità degli partecipanti in ogni gruppo e anche che la motivazione per vincere sia allo stesso tempo personale e collettiva.

### IL GALA 17h00

Sotto gli scroscianti applausi del pubblico e degli partecipanti, i membri della squadra vincitrice riceveranno il trofeo della nostra associazione.

Poi gli aderenti di tutti i club, bambini, adolescenti e adulti faranno una dimostrazione sotto forma di spettacolo. La partecipazione degli club amici sarà una parte importante del Gala.

Potrete scoprire vari taolu di Kung Fu Wushu (con la sciabola, il bastone, il

nunchaku), di Taiji Quan e di Qi Gong (con il ventaglio e la spada), combattimenti preparati, etc... Il spettacolo sarà una bella introduzione a tutte le discipline marziale ed energetiche che si praticano nelle nostre associazioni.

Poi ci sarà anche la famosa danza del leone che ritmerà il Gala !

### BUFFET 18h30

A fine pomeriggio sarete invitati ad una cena a buffet per concludere quest'evento in modo conviviale.

In questa occasione, non esitate a dimostrare vostro talento culinario: apportate i vostri migliori piatti tradizionali o esotici !

Durante tutto il pomeriggio, su uno stand dedicato, potrete comprare a prezzo associativo una grande varietà di magliette, pantaloni, scarpe, armi ed accessori.

Il giorno dopo, la domenica 15 giugno dalle 9h00 alle 12h30, i praticanti di Wushu potranno partecipare al corso di Kung Fu Tang Lang tenuto dal Maestro Mario Mandra.

Restiamo a vostra disposizione per tutte le domande che vorrete sottoporci riguardo al Torneo e all'organizzazione di questo fine settimana, non esitate a contattarci:

\* Marc Vincent, marc.r.vincent@gmail.com

\* Secrétaire de l'école phenixetdragon@gmail.com

\* Matteo Pepe 06 07 04 62 80 matteo.pepe@gmail.com







## KUNG FU ÉTYMOLOGIE XIAO FAN CHE 小翻车

Un chariot... une mante religieuse... l'insecte vorace retourne le chariot !

**Xiao** : petit

**Fan** : tourner, renverser

**Che** : voiture

Voiture donc... mais point de chariot dans cette histoire... On a bien, en poussant un peu, le terme *mache* qui évoque un véhicule tiré par des chevaux, mais rien ne m'indique que ce mot puisse être raccourci comme c'est souvent le cas dans la langue chinoise.

Par ailleurs, la place dans la phrase chinoise des mots est réputée très rigoureuse. Et l'adjectif est censé se trouver avant le nom. En conséquence, je peux d'ores et déjà éliminer la traduction « retourner le petit chariot » qui se dirait plutôt, si tant est que *Che* signifiait bien chariot : *Fan Xiao Che*.

Fort de ce premier tri, je m'interroge sur le nom *Che*... voiture... *Fan Che*...

*Fanche* !

Il y a une traduction pour le mot *Fanche* qui évoque, lui, une voiture renversée, notamment dans le cas d'accidents de la route. Internet fournit à l'entrée de ce mot une multitude d'images de voitures renversées. Mais toujours point de chariot ou autre véhicule ancien pouvant faire l'affaire.

En revanche, on trouve dans l'abondance d'accidents, tous plus impressionnantes les uns que les autres, une petite quantité d'images d'un tout autre genre : images bucoliques de scènes d'irrigation de la Chine ancienne.

Alors ? Un peu d'histoire maintenant...

Nous sommes dans la Chine antique. L'irrigation des champs est un sujet

de préoccupation majeur. Le riz a besoin d'eau. L'eau ne manque pas mais il faut la diriger au bon endroit. Remplir ou vider les champs. Souvent, la source est en aval du champ. Le transvasement de cette eau prendra des heures, des jours... on n'a pour la porter que de lourds seaux de bois.

Un ingénieur renommé, Bi Lan (毕监), va pourtant simplifier considérablement la tâche du paysan éreinté. Il est dit que l'eunuque Zhang Rang, de la cour des Han de l'Est au 2ème siècle, demanda à cet ingénieur d'imaginer un système permettant d'irriguer les jardins impériaux. L'homme va laisser son nom dans l'histoire en imaginant une invention qui bouleversera l'agriculture : une astucieuse roue à aube. Actionnée par une personne, elle permet de transvaser rapidement et facilement une grande quantité d'eau, depuis un plan d'eau situé en contrebas jusqu'au champ à irriguer. Quelle révolution cela dut être que l'introduction de cette machine dans les champs gorgés d'eau ! Une série de ces roues à aube sera construite autour de la capitale Luoyang et alimentera en eau par un jeu de tuyaux les palais et les différents quartiers de la cité.

Le système sera bientôt amélioré par l'ingénieur Ma Jun (马钧) au 3e siècle. On l'utilisera pendant plus de mille ans.

Ce mécanisme pratique, simple est appelé... *fanche*. Dans ce cas le mot *che* est une abréviation du terme *Longgu shuiche* 龙骨水车 : *dragon-bone water lift* (ascenseur à eau en os de dragon).

Mais plus simplement : *water wheel* (roue à aube).

Dans sa version la plus ancienne, un homme seul peut utiliser cette machine en actionnant de ses bras le mécanisme dans un mouvement qui n'est pas sans rappeler les grands moulinets que l'on effectue au début de la forme... Alors donc, le pratiquant appliquant de cette forme de Kung Fu mettrait en branle une roue à aube pour porter l'eau de l'étang vers le champ ? Au contraire, mimerait-il une mante se saisissant d'un chariot et le faisant basculer brutalement ? Mon investigation ne permet pas de trancher sans hésitation la question. Mon esprit rêveur cependant m'incline à tendre vers la version champêtre mais cependant, à défaut d'une preuve incontestable, il reviendra à chacun de se faire sa propre vérité.

Nicolas