

41 000 passionnés d'arts chinois vous attendent dans les clubs FFWaemc

# Venez découvrir les arts du Wushu



**La parole à :**

**Hugues Deriaz, président de la FFWaemc**

**« Kung Fu, Qi Gong, Taïchi Chuan même combat ! »**

**L. P. :** « Wushu, Kung Fu, Taïchi Chuan, on finit par s'y perdre. Quelles sont les pratiques représentées au sein de la FFWaemc ? »

**Hugues Deriaz :** « Si le mot Wushu, qui signifie « l'art d'arrêter la hallebarde », est peu connu, ses principales composantes sont très appréciées dans ce monde pressé et stressé. Il s'agit tout d'abord du Kung Fu, art martial chinois externe tout en rapidité, popularisé par Bruce Lee, Jet Li, et David Karadine, du Qi Gong (prononcer « tchi ») art énergétique individuel de bien-être et thérapeutique au sens chinois (prévention des maladies), et du Taïchi Chuan, art martial interne tout en souplesse, en rondeur, en continuité et enracinement, pratiqué dans les parcs des grandes villes chinoises et du monde entier... »

**L. P. :** « Dans les parcs en Chine peut-être, mais en France ? »

**H. D. :** « Ces pratiques répondent à un véritable besoin de notre société : soit d'ouverture aux philosophies holistiques tournées vers le développement global de l'être, philosophies non violentes d'inspiration bouddhiste et soucieuses de l'insertion de l'homme dans son environnement naturel et humain... »

**L. P. :** « Le taoïsme, le bouddhisme, cela remonte à loin... »

**H. D. :** « L'ancienneté de ces pratiques millénaires est attestée scientifiquement ; pourtant, il y a trente ans, le Qi Gong n'était qu'une pratique dérivée du Kung Fu et du Taïchi Chuan réservé à quelques initiés... »

**L. P. :** « La situation a bien changé ; quel est le but des pratiquants aujourd'hui : le sport ou le développement personnel ? »

**H. D. :** « La grande majorité d'entre eux sont séduits par l'aspect « développement personnel » de leur discipline, mais quelques-uns souhaitent mettre leur talent à l'épreuve à travers des compétitions de difficultés graduées... La FFWaemc répond avec un festival national (à Paris) et dans chaque région, un congrès de Qi Gong... Elle organise des cycles de formation par branche (Kung fu, Taïchi Chuan, Qi gong) tant pour les enseignants bénévoles que pour les professionnels, titulaires du diplôme d'état créé en juillet 2007, qui entrera en vigueur en janvier 2009... »

**L. P. :** « L'entrée presque officielle du Wushu aux J.O. de Pékin met le haut niveau à l'honneur. Où en sont nos équipes de France FFW ? »

**H. D. :** « Avec l'aide du Ministère des sports, des équipes représentent la France au niveau européen -à Varsovie en octobre 2008- et au niveau mondial : nos champions ont brillé à Pékin, et nous serons à Bali en décembre avec nos juniors... »

**L. P. :** « Outre la cohabitation « clubs loisirs » et « haut niveau », le mariage de 3 disciplines indépendantes ne pose-t-il pas problème à la FFW ? »

**H. D. :** « C'est une chance au contraire ! La réunion de toutes les disciplines dans une même fédération est nouvelle. Jusqu'à présent, elles cohabitaient ; désormais, elles sont en synergie. L'équilibre entre pratiques traditionnelles et compétitives est soigneusement conservé afin d'éviter toute dénaturation des disciplines ; ainsi, chacun peut découvrir la richesse du Wushu à travers ses trois grandes familles... »

**L. P. :** « Quel est votre programme pour la saison 2008/2009 ? »

**H. D. :** « Il est riche : citons la mise en place de diplômes professionnels, l'organisation d'événements, de démonstrations et de conférences. Le soutien aux (rares) compétiteurs et la sélection de nos meilleurs éléments pour représenter la France à l'étranger... Bonne rentrée à tous dans l'une des 1100 associations affiliées à la FFWaemc... »

*Entretien réalisé par La Pige.*

**Gaylor RABU, président de la commission de discipline**

**« Externe et interne sont complémentaires... »**

«...Bien sûr, il y a l'entraînement physique et la rigueur technique. Mais la pratique martiale apprend aussi que l'efficacité implique la mobilisation d'autres qualités et notamment une certaine forme d'intelligence. Celle-ci doit être entendue comme faculté de compréhension de sa propre pratique (auto-critique), de celle des autres (observation, partage) et du travail simultané (coordination dans les taos de groupe, stratégie dans le combat...).

Interne ou externe, nos styles ne s'opposent pas. La dialectique dur/souple s'apprécie à chaque instant dans



toutes les pratiques : dans le combat, dans l'exécution d'un tao, dans les pratiques dites internes... En outre, l'évolution de notre pratique martiale était aussi rendue possible grâce aux autres et ce, au-delà de la relation maître-élève. Qui pour tenir le pao ? Qui pour les exercices à deux ? Les ateliers ? Les combats ? La pratique martiale nous apprend (encore une fois, décidément) la nécessité d'être au service des autres : l'humilité dans la pratique...

Les arts martiaux chinois réunissent les pratiquants. Notre fédération est l'expression de ces diverses pratiques qui nous rassemblent fondamentalement plus qu'elles nous différencient. La fédération est avant tout une association autour d'un contrat, et la rencontre d'intérêts convergents. Par définition, cette organisation fédère les pratiquants et les clubs. Elle fédère donc les pratiques elles-mêmes autour de leur origine commune. J'ai toujours voulu participer à cette dynamique créatrice : permettre le développement de nos disciplines, au-delà de la réalisation des compétitions sportives... »

**Th. SOBRECASE, vice-président pour les arts énergétiques**

**« Cultivez santé et bien-être par le Qi Gong ! »**

« Lié à la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong harmonise et rétablit les énergies vitales. Son action se déroule en 3 phases : d'abord physique à travers des exercices d'étirements, contractions et relâchements des muscles, en statique ou en mouvement, puis énergétique par le travail de la respiration et la concentration ; enfin mental, par le contrôle de la pensée et la culture de l'esprit. Il se pratique principalement debout par des gestes lents, doux, progressifs et répétitifs soit en statique soit en déplacement. Les mouvements sont circulaires ou en torsion afin de stimuler la circulation de l'énergie (Qi).

(...) L'apport du Qi Gong est considérable. Il permet d'entretenir et d'améliorer sa condition physique, de se maintenir en bonne santé. Il renforce le système immunitaire et ralentit le vieillissement...

Selon les exercices pratiqués, il renforce les muscles, les os. Les déplacements exercent l'orientation du corps dans l'espace. Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse. Il agit aussi sur la gestion du stress, les problèmes d'insomnie... Le Qi Gong est un art hygiéniste permettant tout simplement de préserver la santé.

Il permet d'entretenir la concentration et la mémoire par la répétition des mêmes gestes.

Le maintien des postures renforce le contrôle de l'équilibre statique.

La respiration active et consciente qui les accompagne permet une



oxygénation optimum tonifiante mais également relaxante. L'action des exercices s'étend du domaine du corps à celui de l'esprit car même si le geste est impossible, la pensée peut se mobiliser. La diversité des exercices convient au plus grand nombre. On peut commencer le Qi Gong très jeune et continuer jusqu'à un âge très avancé. Le pratiquant adapte les exercices à son potentiel physique et physiologique. Vice-président de la Fédération Française de Wushu, Arts Énergétiques et Martiaux Chinois, en charge du Qi Gong, j'aurai 3 actions fortes à formuler pour l'avenir : rassembler, promouvoir et développer le Qi Gong. Ainsi, début 2009, nous inaugurons les sessions du Diplôme d'état... »

**Antoine Ly, responsable technique Taïchi Chuan**

**« Le Taïchi Chuan mérite son indépendance... »**

« L'entraînement des arts martiaux de Taïchi Chuan comporte trois étapes de travail qui se succèdent dans l'ordre suivant : la technique, l'art, le dao. On commence par acquérir les différentes techniques, les exercices de base, le Taïchi Chuan, le sabre, l'épée, le tuishou, la lance, le bâton court, l'éventail. Cette étape est suffisante pour la santé et indispensable pour la suite de la progression. L'étape suivante est l'affinement des connaissances techniques, des treize potentiels, des applications martiales et de la théorie du Taïchi Chuan. Cette étape représente l'art de la guerre. Puis, on passe à l'intégration du corps, de l'esprit et de l'art en une seule unité, c'est l'étape du dao. Les bénéfices qui découlent de cette pratique sont l'amélioration des performances cardio-respiratoires, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la mémoire, le calme, la maîtrise de soi, l'acuité de la conscience psychologique, l'intelligence, la sagesse. Pour résumer tout ceci selon la spiritualité taoïste : « Mon sort est entre mes mains, il ne dépend pas du Ciel »

Pourquoi créer une fédération de Taïchi Chuan ? En 1989, j'ai participé volontairement à la création de la fédération des Taïchi Chuan traditionnels, parce que je n'étais pas d'accord pour que le Taïchi Chuan, voire les autres arts martiaux d'origine chinoise soient sous le contrôle d'une fédération étrangère à ces arts (fédération de karaté à l'époque).

Les arts martiaux d'origine chinoise méritent leur indépendance en France. Deuxièmement, je souhaite que la FFWaemc garde réunies ses branches de pratiques. Les efforts pour entrelacer les branches dans une compréhension mutuelle restent à soutenir. Troisièmement, je ne pense pas que la FFWaemc doive suivre aveuglément la politique sportive du Wushu de la Chine actuelle, où le souci de simplification risque d'amener une disparition des styles traditionnels, remplacés par des copies, exactement comme les temples antiques sont rasés et reconstruits à l'apparence extérieure identique...mais en béton armé... » ●

**Pour en savoir plus**

FEDERATION FRANÇAISE DE WUSHU  
arts énergétiques et martiaux chinois  
17 rue du Louvre 75001 Paris -  
Tél. : 01 40 26 95 50 - Fax : 01 40 26 95 44  
Numéro d'agrément : 11753137075  
www.ffwushu.fr

