



COURS KUNG FU ENFANTS A ST JULIA Salle des fêtes

Tous les mercredis :

- De 16h à 17h15 enfants de 6 à 8 ans **Par Hacène Ait Aider**
- De 15h15 à 18h30 enfants de 9 à 13 ans **Par Gaël Deloménie**



H. Ait Aidert : Enseigne les Arts Martiaux internes et externes depuis 34 ans :
(Tai chi chuan, Qi Gong, Ba gua Zhang, Vo-Vietnam).

Diplômé de la FFWaemc 5em Duan FFKDA

Membre de la commission des grades FFKDA

Elève de la 7 eme génération de l'école Ba gua zhang du style Cheng Ting Hua

IL a travaillé auprès de divers maîtres chinois et occidentaux

Séjourné en Chine auprès des Maîtres de Wudang.

Quatre fois champion d'Europe de Tai Chi Chuan 2006, 2009, 2010 et 2012

Double champion de France 2007-2008

Champion du monde à Taïwan en 2008.

Il organise des stages nationaux et internationaux

Donne des cours particuliers et fait des formations, qi gong, tai chi chuan et Ba Gua Zhang,

Coaching (formation et accompagnement).

Praticien en énergétique chinoise (Acupuncture, tuina, pharmacopée),



G. Deloménie : Praticien en Médecine Traditionnelle

2eme Duan FFKDA

Pratique les arts martiaux depuis 12 ans sous la direction de Michel Jreige et de Hacène Ait Aider.

Formé dans le style de Wudang San Feng durant 4 ans en Chine auprès du Maître Chen Shixing.

Le Kung fu chinois (également appelé Wushu ou **arts martiaux** chinois), tient une place importante dans la culture traditionnelle chinoise. Considéré comme l'un des premiers sports mais aussi le plus pérenne, il associe les capacités physiques et intellectuelles de celui qui le pratique.

Les avantages de la pratique régulière du Kung-Fu

- **Un mode de vie sain.** La pratique cultive un art de vivre sain et équilibré.
- **La confiance en soi.** La pratique du Kung-Fu favorise l'amélioration de la confiance en soi. Cette confiance née de la fixation d'objectifs et de leur réalisation, ainsi que du travail d'extension de sa zone de confort.
- **Développement de la concentration.** La pratique du Kung-Fu permet de développer son sens de la concentration.
- **Amélioration des réflexes.** Des études ont montré qu'en participant aux arts martiaux, non seulement vous améliorez vos réflexes pendant l'activité, mais vous améliorez également le temps de réaction dans votre vie.
- **L'apprentissage d'un socle de valeurs solides.** La richesse des arts martiaux provient de l'apprentissage de valeurs humaines essentielles telles que le courage, le respect, la patience.
- **Le développement de la discipline.** La pratique assidue des entraînements forge la discipline.
- **L'apprentissage des techniques efficaces d'autodéfense.** Le Kung-Fu permet avec l'expérience de faire face à des situations de conflits de la vie de tous les jours. Les techniques d'auto-défense permettent de maîtriser les bons réflexes à avoir en cas d'agressions.

Les bienfaits du Kung-Fu pour la santé

- **Un travail corporel complet.** Les arts martiaux comprennent des entraînements très exigeants qui utilisent tous les groupes de muscle du corps. Votre endurance, votre tonus musculaire, votre flexibilité, votre équilibre et votre force s'amélioreront grâce aux arts martiaux.
- **Amélioration de la santé cardiovasculaire.** Les entraînements de Kung-Fu contribuent à améliorer l'état du système cardiovasculaire. Les résultats ne sont pas purement physiques, les praticiens peuvent constater que cela permet de soulager la dépression, l'anxiété et améliorer l'humeur.
- **Perte de poids.** L'intensité des séances de Kung-Fu est telle qu'elle permettrait de brûler jusqu'à 500 calories.
- **Diminution du stress et de l'anxiété.** La pratique du Kung-Fu possède également des effets bénéfiques pour le moral. Elle permet de soulager des symptômes dépressifs et d'anxiété.

- **Tonus musculaire.** La pratique du Kung-Fu est aussi un moyen de renforcer le tonus des muscles. De par les nombreux exercices de musculation qu'elle propose elle permet d'augmenter la masse musculaire.
- **Amélioration de l'humeur.** Le Kung-Fu est aussi un moyen d'améliorer sa santé émotionnelle et mentale tel que le montre [cette étude](#). Sa pratique permet de dépasser les coups de mou ou dépression légères. Lors de l'activité physique le corps libère des endorphines, améliorant ainsi la sensation de bien-être.

UNE BRÈVE HISTOIRE DU KUNG-FU



Kung-fu Shaolin 少林功夫

Si vous vous apprêtez à aller en Chine apprendre le Kung-fu, il faut un minimum de culture, surtout que vous, n'allez pas dans n'importe quelle ville. Vous allez étudier à Dengfeng, là où se situe le temple Shaolin, le berceau du Kung-fu.

Un peu d'histoire

Les premières références aux arts martiaux chinois remontent au temps des Royaumes combattants, au quatrième siècle avant J.C, avec des écrits sur les

techniques guerrières de combat et de défense, mais l'histoire du développement du Kung-fu à Shaolin commence que des centaines d'années plus tard.

D'après les textes, tout commence en l'an 520, le fils du Roi Sughanda patriarche indien du bouddhisme venant des Indes du sud, connu aujourd'hui sous le nom de Bodhidharma ou encore Damo arrive en Chine pour discuter avec l'empereur du bouddhisme. Suite à une longue discussion, l'empereur n'accepte pas la conception du bouddhisme de Bodhidharma et le congédie. Ce dernier demanda asile et protection au monastère de Shaolin (Shaolin signifie petite forêt, fait référence à la forêt de bambou qui entouré le monastère), déjà très connu à cette époque, construit 25 ans plus tôt sur le Mont Song, l'une des cinq montagnes sacrées de Chine. En arrivant à Shaolin, il aurait médité, immobile pendant 9 ans ce qui lui aurait permis de créer un nouveau courant du bouddhisme, le bouddhisme Chan (Zen en japonais), la voie de la méditation.

En sortant de ses neuf années de méditation, Damo découvre des moines en mauvaise santé qui affaibli par les manques de nourritures on beaucoup de mal à tenir leurs longues journées de méditation. Il décide alors de leur enseigner des techniques qu'il avait apprises étant plus jeune, un mélange de mouvement gymnique et martial, les mains des dix-huit Arhats. Les moines retrouvent rapidement une bonne santé et continueront de s'entraîner.

En 630, les Mongols envahissent la Chine, l'empereur demande de l'aide aux moines de Shaolin, et la création d'une garde armée spécial voit le jour. A partir de là la renommée du temple ne va pas cesser de croître. Il existait en tout 5 temples Shaolin en Chine et deux à l'étranger (Vietnam et Corée). Le plus connu d'entre eux était le temple Shaolin du sud à Quangzhou.

Le monastère Shaolin fut détruit, pillé et incendié de nombreuses fois au fil du temps, il fut même abandonné après la révolution culturelle. A partir de 1949 de nombreux maîtres ont quittés la Chine pour Taiwan, le Japon, Hong Kong et les Etats-Unis pour y poursuivre l'enseignement de Shaolin. C'est seulement en 1978 que le temple a été réouvert par les autorités chinoise suite à de nombreuses aide de donateurs notamment Japonais.

Aujourd'hui le temple à retrouver sa beauté et sa splendeur du passé, c'est devenu un site incontournable pour tous les Chinois et tous les pratiquants d'arts martiaux en voyage en Chine. Shaolin est de nouveau un lieu pour apprendre le Kung-fu et pratiquer le bouddhisme Chan, il existe deux sortes de moines à ne pas confondre :

◆ **Les moines religieux (Heshang 和尚)** : Ils vivent au temple à longueur d'année et se consacrent uniquement au bouddhisme. Ils ont fait leurs voeux à la vie religieuse, ils ne peuvent pas se marier, sont végétariens, ne peuvent pas boire de l'alcool).

♦ **Les moines guerrier (Wuseng 武僧)**: Ils résident également au temple mais uniquement pour l'apprentissage du Kung-fu, ils peuvent manger de la viande, ils peuvent se marier et avoir une vie de famille, ils peuvent également boire de l'alcool. Une fois la formation de 3 à 5 ans achevée ils peuvent soit choisir de rester soit retourner à une vie civile.

Depuis la réouverture du monastère de Shaolin, de nombreuses écoles ont vu le jour aux abords de Shaolin, il n'en existe aujourd'hui pas loin d'une centaine. Ceux sont toutes des écoles privées et payantes, les élèves viennent des quatre coins de la Chine pour s'y entraîner à longueur d'années, ainsi que de nombreux élèves étrangers. Après des années de pratiques les enfants devenus presque des hommes retournent dans leurs villages nats enseigner, reprennent leurs études, ou rentrent à l'armée.

Le terme 'Kung-fu' 功夫

Le terme 'Kung-fu' a été occidentalisé il y a bien déjà bien des années, à l'origine il vient de 'Gong fu' en chinois qui veut dire 'travail de l'homme accompli'. A la base le Gong fu fait donc référence au niveau de perfectionnement atteint par une personne dans son domaine, un photographe peut avoir un bon Gong fu tout comme un menuisier. C'est une voie de l'accomplissement de soi. Ce terme a été popularisé par les films d'arts martiaux, aujourd'hui il fait directement référence aux Arts Martiaux chinois et englobe tous les styles.