



# **LES 5 PILIERS FONDAMENTAUX DU WUSHU**

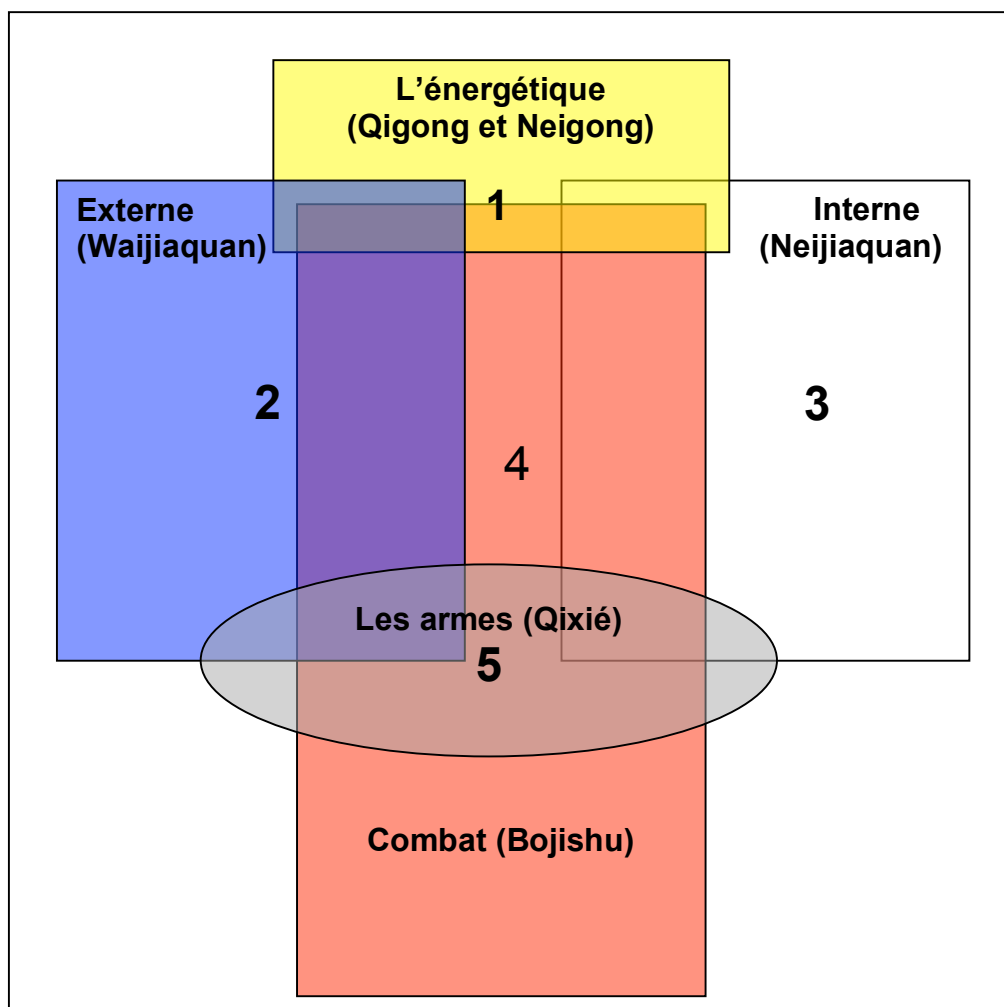
## 1/ Les 5 piliers fondamentaux du Wushu

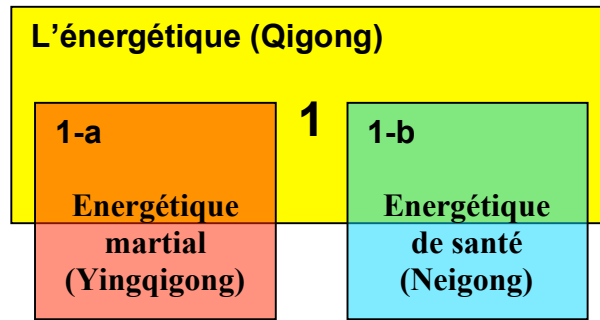
La pratique des arts martiaux couvre cinq domaines particulier qui sont les suivant :

1. L'énergétique (Qigong)
2. L'externe (Waijia)
3. L'interne (Neijia)
4. Le combat (Bojishu)
5. Les armes (Qixié)

Chacun de ces domaines renferme des sous-ensembles qui constituent la trame de fond des expressions d'un même groupe. Il est également vrai que des domaines particuliers sont liés entre-eux par une même cohérence. C'est pour cette raison que nous avons choisi de vous présenter l'ensemble des disciplines chinoises qui sont présentes dans les arts martiaux chinois (Wushu) en nous appuyant sur la théorie des ensembles pour faciliter nos explications. Les représentations graphiques vous indiqueront les noms de domaines principaux (ex : Interne ou externe) ainsi que les sous-ensembles qui les composent (ex : Externe → Styles du Nord et styles du Sud).

### LES ARTS MARTIAUX CHINOIS (WUSHU)





## I – Le qi gong

Le Qigong est un ensemble d'exercices énergétiques qui entraînent l'énergie vitale (Qi) du corps humain. Cet art est issu des arts martiaux et des différents courants philosophiques qui les ont pénétré au cours de plusieurs millénaires. Le flux énergétique immatériel circulant dans l'ensemble du corps à travers les méridiens d'acupuncture (Jing lo) est dirigé, contrôlé et régularisé par des exercices qui peuvent être statiques (Neigong) ou dynamiques (Waigong)

**Le Qigong englobe toutes les pratiques martiales majeures.  
Il existe 5 types de Qigong que l'on peut classer comme suit :**

- Le Qigong taoïste : C'est un travail énergétique qui est en rapport étroit avec la médecine traditionnelle chinoise, en particulier l'acupuncture.
- Le Qigong bouddhiste : Consiste à atteindre l'état de vacuité et conduit l'esprit à maîtriser ses passions afin de permettre à l'énergie de circuler sans entrave.
- Le Qigong confucianiste : C'est un qigong social qui insiste sur la culture du caractère et de l'esprit afin de créer en vous l'homme véritable (Ren), fruit d'un long travail sur soi plongé dans la réalité quotidienne.
- Le Qigong médical : L'objectif principal de ce travail énergétique est de prévenir les maladies, de prolonger la vie et d'équilibrer les flux énergétiques à l'intérieur du corps.
- Le Qigong martial : C'est un travail qui consiste à développer le renforcement des organes internes mais aussi externes en résistant aux agressions extérieures qu'elles soient physiques ou la maladie.

Au vu de ces explications, il est aisé de comprendre le caractère générique du Qigong qui revêt tous ces aspects selon le but recherché par le pratiquant. Malgré tout on peut également classer le Qigong ; en qigong doux (interne) et qigong dur (externe ou martial). Le Qigong dur se manifeste parfois dans des démonstrations spectaculaires où le pratiquant se fait casser sur le corps des matériaux comme un bâton sur les membres, une brique sur la tête ou une lance appuyée contre la gorge qu'il ploie. Le qigong doux quant à lui insiste sur la santé en mettant en œuvre ce que l'on appelle les trois joyaux : « Jing » (l'essence vitale), « Qi » (l'énergie vitale) et « Shen » (L'esprit).

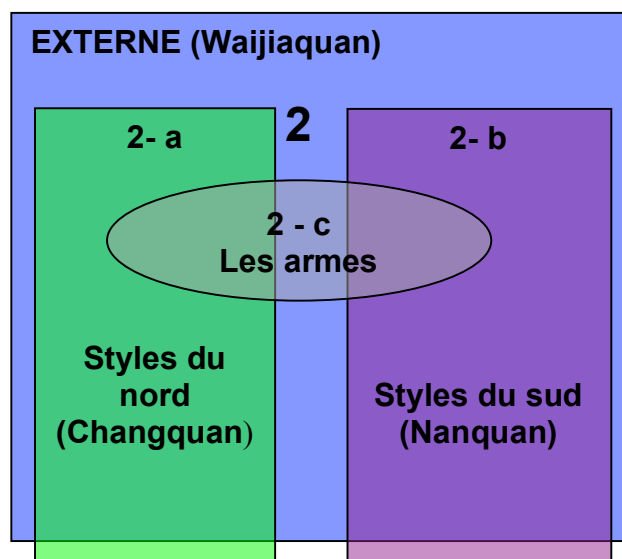
## 1-a ) L'énergétique martiale (Yingqigong)

Le qigong martial est destiné à renforcer aussi bien l'extérieur que l'intérieur, le physique aussi bien que le mental. Par exemple en pratiquant la technique dite de la chemise de fer (Tie bu shan) ou la main de fer (Tie sha shu) qui permet de réaliser des casses spectaculaires en brisant des matériaux normalement plus robuste que le corps ou en se faisant frapper par des ustensiles comme bâton, barre de fer qui seront détruits au contact du pratiquant.

## 1- b) L'énergétique de santé (Neigong)

Le qigong de santé, vise comme son nom l'indique l'amélioration des capacités de défenses immunitaires en accroissant la quantité et la qualité de l'énergie qui circule dans l'ensemble du corps. Il existe une multitude d'exercices comme le Daoyin (conduction de l'énergie par le mental), le Ba duan jing (les huit pièces de brocard) qui sont des suites de mouvements codifiés développant la résistance interne de certains organes (Foie, rate, poumon, estomac, cœur)

## II – Les arts externes (wajiaquan)



### 2-a) Les écoles du Nord (Changquan)

#### « Les pieds dans le Nord »

Les boxes du Nord sont réputées pour leurs attaques à longue distance, la rapidité foudroyante de leurs enchaînements, la vigueur et l'amplitude des mouvements, l'accentuation du rythme, la fréquence des sauts, des bonds et des rotations.

Dans l'attaque, l'accent est mis sur les coups à longue portée et le maintien de la distance, l'initiative dans l'offensive, la soudaineté des avances et des reculs, la victoire de la rapidité sur la lenteur, le recours à l'enchaînement plutôt qu'au coup unique !

La grande variété des techniques de jeu de jambes et de pieds fait la réputation des écoles du nord.

## **2-b) Les écoles du Sud (Nanquan)**

### **« Les poings dans le sud »**

Les boxes du sud du fleuve du Changjiang sont caractérisées par l'utilisation de la force puissante des membres supérieurs, par des mouvements de peu d'amplitudes et très variés au niveau des formes de mains (5 formes de base) : Poing « quan », Paume « zhang », Crochet « guo », Doigts « xi » et Griffes « zhua ». Les postures sont basses et les jambes sont utilisées comme des catapultes pour lancer les mouvements des membres supérieurs. La vigueur des mouvements est ponctuée par des cris (shenfa) qui accompagnent les sorties de force « fajing ». Les boxes du sud sont caractérisées par l'explosion de force qui traduit l'expression physique (extérieure) et mentale (intérieure) du pratiquant dans un tout indivisible.

## **2-c) Les armes du Wushu**

Si les arts martiaux chinois brillent par leurs diversités, l'utilisation des armes n'est pas en reste. En effet une gamme variée d'armes est employée dans les différentes écoles de Wushu. La pratique des armes fait partie intégrante de l'enseignement des arts martiaux chinois et est un passage obligé si l'on veut maîtriser une école traditionnelle ou si l'on pratique la compétition technique moderne.

Historiquement on parle des « 18 armes traditionnelles » mais en réalité les armes utilisées dans l'histoire ne se limitent pas à ce nombre.

Cette explication vient d'un célèbre roman classique de Wuxiapian (roman de cape et d'épée chinois) intitulé : Au bord de l'eau.

Dans ce roman épique, on décrit avec une grande précision ces armes dont certaines nous sont parvenues jusqu'à ce jour.

### **Voici la liste de cet arsenal :**

Pique, marteau, arc, arbalète, fronde, fouet rond, fouet à arêtes, épée, chaîne à neuf sections, serre à corde, double hache, hache à long manche, hallebarde, hallebarde croissant de lune, bouclier, bâton, lance et fourche.

Il existe un nombre encore plus important d'armes comme nous l'indiquons plus haut, de plus chaque arme possède un grand nombre de variante : taille, simple, double, articulation ... Les méthodes d'entraînement aux armes varient selon les styles pratiqués ainsi pour la pratique du sabre (dao) ; il existe un maniement de base inhérent à l'utilisation morphologique de l'arme mais aussi à la stratégie du style employé.

De nos jours la compétition technique moderne retient quatre armes deux longues ainsi que deux courtes, auxquelles se sont adjoint récemment deux armes du sud : le sabre (nandao) et le bâton (nangun)

### **1/ Les armes courtes (Duanbing)**

Elles qui sont plus petites qu'un homme et sont maniées en général d'une seule main : Sabre, épée, hache, fouet à arêtes, poignard...

### **2/ Les armes longues (Changbing)**

Elles sont plus grandes qu'un homme et sont maniées des deux mains : Lance, bâton, sabre à long manche, pique, hallebarde, fourche, faux en croissant de lune...

### **3/ Les armes doubles (Shuangbing)**

Les armes doubles, maniées chacune d'une main, en coordination l'une avec l'autre : Double sabre, double épée, double sabre à crochet, double massue, double hache, double poignard, sabre et bouclier...

### **4/ Les armes flexibles**

Elles maniées d'une main ou alternativement des deux mains dont on peut modifier la longueur pendant l'évolution technique : Fouet à neuf sections, tri-baton, corde à dard, météore volant, griffes volantes...

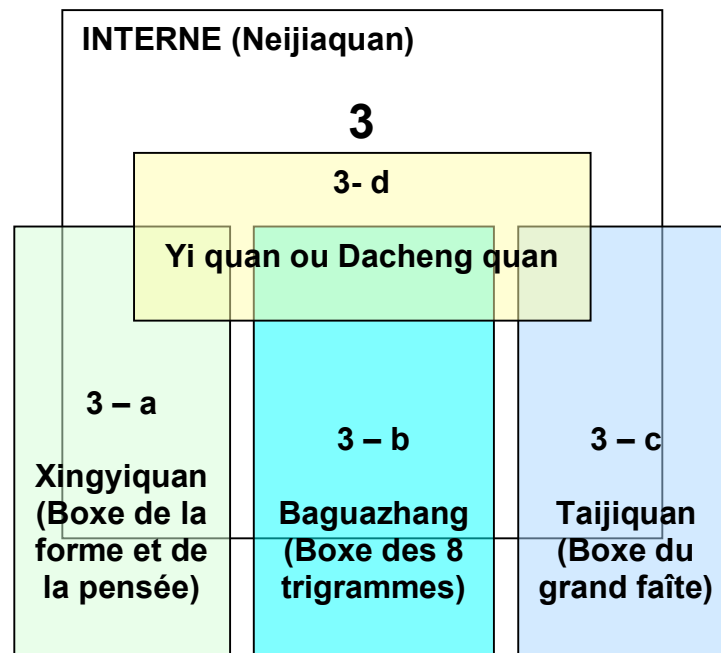
### **5/ Les armes de jet**

Les armes de jet, comme leur nom l'indique ces armes ne sont utilisables qu'une seule fois, elles sont facilement dissimulables dans la veste ou la ceinture large traditionnelle des arts martiaux chinois : Fléchettes, baguettes, étoile filante, boule météore, pièces de monnaie...

### **6/ Les armes par destination**

Les armes par destination, se sont des instruments agraires ou domestiques qui ont été détournés de leur utilisation première pour leur donner une destination martiale, dû à l'ingéniosité de leur utilisateur : Banc, fléau à deux branches (type nunchaku), peigne en acier, râtelier, cymbales, pipe à opium...

### III – Les arts internes ( neijiaquan)



#### 3 / Définition de la discipline (Taijiquan) et des styles qui la composent.

Dans un premier temps, il nous faut définir ce qu'est la discipline : Taijiquan ou Tai chi chuan (selon la transcription choisie)

Les boxes « Taiji » traditionnelles, sont des styles martiaux qui mettent l'accent sur des mouvements dégagés et souples, alliant la mobilité et l'immobilité. Praticables par tous et largement répandues, elles sont appréciées pour leur valeur sportive et leur effets thérapeutiques.

#### Un peu d'histoire...

Selon l'une des nombreuses légendes qui donnent les origines de la boxe « Taiji », cette boxe serait née au XIVème siècle, vers la fin de la dynastie des YUAN (1279-1368) et le début de celle des MING (1368-1644). Un moine taoïste du nom de ZHANG Sanfeng vivait sur les monts WUDANG. Il s'adonnait à ses études d'auto perfectionnement en se plongeant dans les recherches sur le Yin et le Yang, ainsi que sur la théorie des trigrammes (Bagua), sur la longévité des tortues et des grues, observait les combats entre serpents et pies. Finalement, il créa la boxe en treize positions, première ébauche de la boxe qu'il dénomma ; Taijiquan (Boxe du faîte suprême)

### 3 - c) Les différents styles

Au début des années 1960 en Europe, on ne connaissait du Taijiquan que l'école « Yang », caractérisée par des mouvements lents qui évoquait plus une gymnastique qu'un art martial. A partir de 1985, les changements culturels et politiques qui conduirent la Chine à s'ouvrir à l'Occident, nous permirent de mieux comprendre comment s'articulait cette école originale. Ainsi on apprit bien vite que l'école « Yang » n'est en réalité qu'un seul des cinq styles « Neijia » du Taijiquan.

Nous vous présentons ci-après les spécificités de chacune de ces écoles par ordre d'apparition historique.

- **LE STYLE « CHEN »**

La plus ancienne de toutes, et née dans la campagne du district de Wenxian, dans la province du HENAN. Deux courants sont nés du style CHEN : l'ancien style, nommé « Laojia », codifié par CHEN Zhao Pi (1893-1972), et le nouveau, nommé « Xinjia », apparu dès CHEN Fa Ke (1887-1957).

Comprenant 5 formes (Taolu) à l'origine, il se résume aujourd'hui à deux formes principales : Diyilu et Paochui.

Les caractéristiques principales sont résumées dans les points suivants : Dans cette école, les mouvements suivent des spirales très serrées, et les positions sont amples. Certains mouvements comprennent des saccades et des explosions (Fajing) qui ont été éliminées dans d'autres styles de Taijiquan.

**Style Chen : Mouvements en spirales, alternance des mouvements lents et rapides. Mouvements souples à l'extérieur et fort à l'intérieur ;**

- **LE STYLE « YANG »**

Membre de l'école Chen, YANG Luchan (1799 -1872) a perfectionné la méthode et l'a transmise à son petit-fils YANG Chengfu (1883 – 1936) qui a fini par lui donner sa forme définitive. A l'heure actuelle, l'école YANG est la plus populaire dans le monde. Elle est caractérisée par le dégagé et l'élégance de ses postures, l'homogénéité et la souplesse de ses mouvements souvent fort amples et décrivant des arcs.

**Style Yang : Mouvements fluides et légers, mouvements de grande amplitude, prédominance des cercles verticaux.**

- **LE STYLE « WU »**

Après avoir appris la boxe du style de YANG, et sur la base de cette dernière, Wu Quanyou (1834 – 1902), un Mandchou de Beijing, et son fils WU Jianquan (1870 – 1942) ont créé et développé un style à part, celui de WU, dont la popularité ne le cédait qu'à celui de YANG. Il se caractérise par la délicatesse et la souplesse, la précision et la lenteur, la forme en arc et l'ampleur rationnelle des mouvements.

**Style Wu : Tronc légèrement penché en avant dans la position du pas de l'arc, prédominance des cercles horizontaux.**

- **LE STYLE « HAO »**

S'étant formé à l'école de CHEN au Henan, WU Yuxiang (1812 - 1880) développa la boxe de ses maîtres, laquelle fut introduite plus tard à Beijing par son disciple HAO Weizhen (1849 – 1920). Cette école recherche la simplicité et la concision qui confère à son art le charme gracie et rustique du prunier à fleurs. Les mouvements peu amples, souples et lents, obéissent à des règles rigoureuses et exigent une parfaite rectitude du corps.

**Style Hao : Les mouvements sont courts, d'une grande précision sur des postures hautes.**

- **LE STYLE « SUN »**

Après ses débuts dans les boxes Xingyi et Bagua, SUN Lutang (1861-1932) se mit à pratiquer la boxe de l'école de HAO, à partir de laquelle il élaborait un style propre à lui, caractérisé par l'adresse et l'ingéniosité dans les mouvements, la fréquence des évolutions changeantes d'ouverture et de fermeture, la souplesse du jeu des pieds, la libre succession des avances et des reculs, ce qui lui a valu le nom de « Boxe taiji souple »

**Style Sun : Mouvements vifs et légers. Grande mobilité dans les déplacements, prédominance des cercles horizontaux.**

## Les styles composites ...

- **LE STYLE DE « WUDANG »**

Depuis quelques années et en réponse à la création du courant externe (Waijia), on voit émerger un style puisant plus directement aux sources du Taijiquan et plus particulièrement du Taoïsme, avec le temple du mont Wudang dans la province du Hubei. Cette démarche a donné naissance à un style de taijiquan reformaté comme ce fut le cas pour le Shaolin quan, en s'inspirant des deux autres styles majeurs du « Neijia » : le Xing yi quan et le Bagua zhang, le tout combinés avec les principes de l'école du Yin-yang. Ce style forme un ensemble de techniques diverses dérivées des pratiques des moines taoïstes. La forme technique (taolu) développée est la représentation du combat d'un serpent contre une grue, scène qui avait donné naissance à la méditation créatrice du fondateur ZHANG Sanfeng sur le même Mont Wudang. Ce style comporte une très grande variété de mouvements, avec des positions parfois hautes et parfois basses, selon que la partie en mouvement symbolise la grue ou le serpent.

- **LE TAIJIQUAN « MODERNE »**

Sur les bases des différents styles majeurs, sont nés les styles modernes utilisés essentiellement pour la compétition. Les formes qui sont diffusées, ont été codifiées par l'institut pour la recherche et le développement du Wushu chinois. Afin que le taijiquan soit universellement pratiqué, un style simplifié a été créé et appelé la forme en 24 positions. Depuis des formes ont été structurées pour faciliter plus encore la diffusion du taijiquan parmi la masse des pratiquants en instaurant des formes basiques, élémentaires, intermédiaires et naturellement supérieures. Parmi-elles la forme en 42 positions, qui rassemble les positions de tous les styles susmentionnés, il a dû être codifié afin d'unifier l'arbitrage des compétitions.

## En résumé...

Ces principales écoles de boxe Taiji, différentes par leurs méthodes d'entraînement et leurs styles, sont identiques quant à leurs principes fondamentaux et à la structure de leurs séries enchaînées de mouvements.

Après la fondation de la République Populaire de Chine en 1949, la boxe Taiji, vedette des arts martiaux chinois, s'est rapidement répandue en Chine et dans le monde. Sur la base de la boxe traditionnelle, la commission des sports et de l'éducation physique a créé en 1950 la boxe taiji simplifiée en 24 pas (dite forme de Beijing). Cet enchaînement fait un choix de 24 figures parmi les plus importantes et les plus représentatives de l'école YANG, allant des plus simples aux plus complexes, de manière à faciliter la pratique et la mémoire. Par la suite en 1989 fut créée la forme de compétition en 42 techniques et en 1999 les différentes formes synthétiques ; 10 techniques de base, 8 pas et 16 pas.

Il nous semble important d'adopter à notre tour ces formes qui sont le fruit d'une longue maturation et qui bénéficient de la caution de la Fédération internationale qui les diffuse.

## Les autres styles du neijia

### Vers une définition...

#### 3-a) Le Xing Yi Quan (Boxe de la forme et de la pensée)

Selon la légende cette boxe descendrait du Général YUE Fei (1103 – 1142) qui serait l'auteur de nombreux autres styles comme le Yingzhao quan (boxe des serres de l'aigle) et le Fanzi quan (boxe d'attaques continues). Naturellement on donne à ce célèbre général chinois la paternité de plusieurs écoles pour s'attacher une certaine renommée. En fait cette boxe vient plus simplement de JI Jike (1602 – 1680) de la province du Shanxi, qui a probablement appris la boxe au monastère de Shaolin. D'ailleurs comme l'ont montré quelques historiens, l'enchaînement « Xinyiba » du Shaolin quan ressemble à certains enchaînements du Xingyi quan actuel. La boxe originale de JI Jike s'appelait Xin yi quan (boxe du cœur et de la pensée), mais dans la province du Hebei, elle a pris le nom Xingyi quan (boxe de la forme et de la pensée)

Le Xing yi quan se subdivise en trois grand sous-styles :

- Celui originaire de la province du Hebei (appelé donc « Xing yi quan », c'est la branche la plus répandue)
- Celui originaire de la province du Shanxi (le Xin yi quan de la famille Dai)
- Celui originaire de la province du Henan (souvent appelé Xin yi liu he quan) qui est pratiqué par l'ethnie HUI (Mulsulmans sinisés)

Le style de la province du Hebei se réclame du courant interne (Neijia). Ses enchaînements à mains nues les plus connus sont :

- Wuxingquan (Boxe des 5 formes « éléments »)
- Shi er xing quan (Boxe des 12 animaux)
- Wuxinglianhuanquan (Boxe des 5 éléments en combinaison)
- Zashichui (Le poing qui transperce)
- Shierhongchui (Les 12 formes formes du poing rouge)

Le Xing yi quan ressemble à un art externe (Waijia). Les mouvements se font en ligne droite, en avant et en arrière, accompagnés de divers coups de poing et coup de pied. Mais si on regarde de plus près, on constate que ces mouvements sont arrondis et que la fluidité est leur caractéristique principale. L'aspect « extériorisé » du Xing yi est en quelque sorte un camouflage qui dissimule sa réalité profonde. Même son nom est paradoxale : « Xing » signifie forme, manifestation ou aspect extérieur, tandis que « Yi » signifie volonté, intention ou dessein. Cet art vise à maîtriser le corps par l'esprit.

Les boxeurs de ce style cherchent à entrer en corps à corps avec l'adversaire, aussi leurs déplacements sont linéaires, les mains parent et frappent pour bousculer l'adversaire. La puissance du coup est amplifiée par ce déplacement rectiligne.

La pratique du Xing yi quan se compose de deux parties. Les techniques de base reposent sur les 5 éléments concepts fondamentaux que l'on a traduits en mouvements de douze animaux. Techniquement difficiles, les formes animalières reflètent encore mieux cet aspect. C'est en observant et en imitant la forme extérieure d'un animal – le Xing – que l'on peut comprendre sa volonté ou son intention, le « Yi ».

Le Xing yi quan est à la fois une discipline physique rigoureuse et une forme de méditation en mouvement.

### **3-b) Le Bagua Zhang (Boxe des huit paumes)**

C'est le Maître DONG Hai Chuan (1797 -1882) qui serait le fondateur du Bagua zhang. Ce nom signifie « Paume des huit trigrammes », cet eunuque qui était au service de l'empereur Qing, fut instructeur des gardes impériaux. Sa technique martiale avait grandement impressionné l'empereur lors d'un banquet. En effet le nombre d'invités et de serviteurs étant très important, DONG Hai Chuan réussissait l'exploit de se déplacer sans rencontrer d'obstacles et ce à très grande vitesse, le tout de manière élégante et fluide.

Il développa une méthode de combat très emprunte de la cosmogonie chinoise en s'inspirant du livre des mutation (Yiking) et de la philosophie du Yin-yang.

Visuellement, le Bagua zhang est sans doute le plus étrange des arts martiaux, qu'ils soient internes ou externes. Le sujet se déplace avec une grande vitesse, décrit des cercles, change brusquement de direction, plonge, se redresse d'un seul coup, change à nouveau de position, et ainsi suite. A première vue, ces mouvements circulaires et rapides ne semblent pas avoir de rapport avec le Xing yi quan (Boxe de la forme et de la volonté) ou le Taijiquan (Boxe du faite suprême). Ils ont pourtant une racine communes, tant au niveau formel que philosophique.

Le déplacement circulaire est la première caractéristique du Bagua zhang. Les élèves travaillent ce déplacement dès le début de leur apprentissage et dans les deux sens. Les mouvement du Bagua zhang sont composés de cercles qui

s'enchaînent depuis ceux faits par le déplacement, c'est à dire par les pieds, jusqu'à ceux de la colonne vertébrale et de tout le corps, ce qui a pour résultat un développement de l'énergie et de puissance, appelé : « Fajing » (Sorties de force)

La deuxième caractéristique majeure de ce style est l'utilisation exclusive de la paume de la main (Zhang)

En combat, la main ouverte offre plus de possibilités que le poing fermé : on peut pousser, frapper, paume à plat, avec le dos de la main, avec le tranchant et piquer avec le bout des doigts. Les saisies sont également plus faciles.

Contrairement aux autres styles externes, qui sont parfois acrobatiques, le Bagua zhang ne comporte ni sauts, ni prises d'élan. Le pas de marche reste toujours circulaire. La stratégie interdit donc des attaques de face, elles ne peuvent venir que par les côtés, ce qui crée d'ailleurs une difficulté majeure dans la pratique de ce style.

Le Bagua zhang s'est subdivisé en 5 branches principales issus d'élèves directs de DONG Haichuan qui sont :

- Le style CHENG qui provient de CHENG Tinghua (1849-1900)
- Le style YIN qui descend de YIN Fu (1842-1911)
- Le style MA de MA Weiqi
- Le style SONG de SONG Changrong
- Le style LIU de LIU Fengchun (1853-1922)

Il existe à peu près 9 formes importantes et surtout deux ; une qui met en œuvre les huit changements de paume et l'autre qui est composée de 64 techniques (64 hexagrammes)

### **3-d) Le Yi quan ou Dacheng quan (Boxe de la pensée)**

Le Yiquan ou Dacheng quan (Boxe de la grande compilation), a été élaboré par WANG Xiangzhai (1885-1963) de la province du Hebei à partir du Xing yi quan et d'autres styles. Cette boxe a pour particularité de ne pas travailler d'enchaînements codifiés. L'explosion de force (Fajing) est une des caractéristiques de ce style, cela le rend spectaculaire et contribue à son succès en Occident.

La méthode d'entraînement consiste en 7 étapes qui sont :

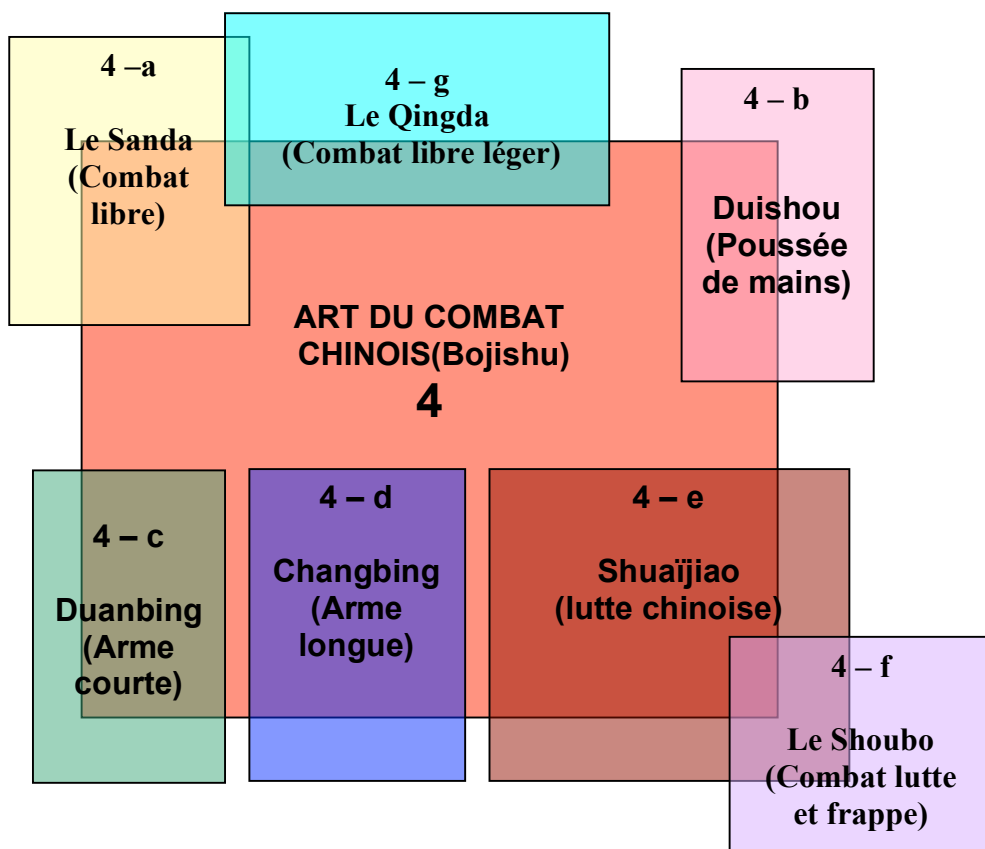
- Posture de l'arbre (Zhang zhuan)
- Méthode de marche (Bu fa)
- Essai de la force (Shi li)
- Méthode du son (Shi sheng)
- Les techniques de frappe (Da fa)
- Les poussées de main (Duishou)
- Le combat (Sanshou)

En France et depuis quelques années des stages sont effectués avec des experts chinois et des professeurs français diffusent à leur manière, ce style très particulier qui ne possède pas de forme (Taolu).

Il est évident que certaines de ces écoles sont représentées en France mais très peu en proportion de la boxe Taijiquan. La FWS voulant être complète dans son descriptif des écoles souples regroupées sous l'appellation générique de style interne dit « Neijia » ou parfois même « Wudang Men », se veut disponible pour encourager le développement de toutes les formes de Wushu.

Dans une prochaine étape de structuration, la FWS présentera un programme simple de progression pour ces écoles. Les éléments essentiels de ces styles seront préservés au travers 3 formes sélectionnées parmi les plus représentatives : Niveau débutant , niveau intermédiaire et niveau avancé.

## IV - Les écoles de l'art du combat chinois (Bojishu)



Le combat est considéré, bien souvent à tort, comme l'aboutissement d'une pratique martiale. Il revêt plusieurs aspects dans les Arts Martiaux Chinois :

- ❖ **A mains nues :** TRADITIONNEL (Règles CNKW)  
SANSYOU (Sanda) « International »
- ❖ **Avec armes :** DUAN BING « Arme courte »  
CHANG BING « Arme longue »
- ❖ **Autres :** DUI SHOU « Poussée de main »  
SHUAI JIAO « Lutte chinoise »

On peut également le classifier aussi en combat :

- ❖ **A courte distance :** (DUANDA)  
SHUAI JIAO, SHOUBO, DUAN BING, DUI SHOU
- ❖ **A longue distance :** (CHANGDA)  
TRADITIONNEL (SANSHOU), QINGDA, CHANG BING.

Dans le premier groupe, les adversaires sont en contact, dans le second, les adversaires ne le sont pas encore.

## **LE COMBAT « TRADITIONNEL »**

En occident et particulièrement en France, les Fédérations d'Arts Martiaux Chinois ont développé une forme de combat de compétition pratiquée avec un minimum de protection et en favorisant l'échange technique sous forme de joute où les attaques sont portées à l'exception des techniques de poing au visage. Ce type de combat « traditionnel » coexiste avec sa version « moderne » : le **SANSHOU** appelé aussi **SANDA**.

### **4-A) LE SANSHOU OU SANDA « MODERNE »**

En chine et maintenant au niveau international, le SANSHOU appelé aussi Sanda s'est imposé comme le seul affrontement de compétition à mains nues.

C'est un véritable art martial, car il est une synthèse de techniques d'attaque et de défense qui proviennent d'un grand nombre de style de Wushu utilisés avec une stratégie spécifique de combat externe (WAI JIA).

Il date de la plus haute antiquité, car nombreux étaient les concours de combat libre qui permettaient aux différentes écoles et différents « boxeurs » de toutes les régions de la Chine de se jauger et de se prévaloir du titre tant envié de Champion de l'Empire du Milieu !

L'Art du SANDA consiste non seulement à la maîtrise des techniques de base et à la préparation physique mais est également fondé sur l'utilisation combinée des techniques de poing, de jambe, des saisies et projections dans une forme de combat stratégique sophistiqué. Il est possible qu'il existe certains points communs avec d'autres sports de contact (Kick-boxing, Muay Thaï, Boxe française...) mais ce ne sont que des éléments superficiels.

Au SANDA les combattants sont obligés d'utiliser au maximum leurs capacités d'attaque, de défense et de contre-attaque, en réagissant aux mouvements de l'adversaire à grande vitesse, avec puissance et intelligence.

### **4-C) LE DUAN BIN « ARME COURTE »**

C'est l'utilisation d'un bâton court enveloppé de cuir ou de coton qui synthétise la stratégie de l'épée et du sabre. Les protagonistes sont protégés par des pièces de protection afin d'éviter toutes blessures.

***Rappelons les caractéristiques traditionnelles de ces deux armes :***

**L'Épée** : C'est une arme légère dont la lame est à double tranchant. Avec elle, on esquive et on attaque avec prédilection le poignet de l'adversaire. Son maniement est délicat, il demande beaucoup d'adresse et de finesse.

**Le Sabre** : C'est une arme bien plus robuste que l'épée et plus lourde également dont la lame n'est qu'à un seul tranchant. Avec le sabre, on peut bloquer, dévier les attaques d'estoc ou de taille. Il exige tout spécialement de la puissance.

Le combat se passe sur une aire de presque 5 mètres de diamètre, à la touche avec une notation proportionnelle aux endroits vitaux touchés.

#### **4-D) LE CHANG BING « ARME LONGUE »**

C'est l'utilisation d'un bâton long (perche) enveloppé également de cuir ou de coton qui synthétise la stratégie du bâton et de la lance.

#### ***Rappelons les caractéristiques traditionnelles de ces deux armes :***

**La Lance** : Elle est considérée comme le « commandant » des armes longues avec sa pointe acérée. D'ailleurs, la plupart des armes longues dérivent de la lance. Stratégiquement la lance ouvre une ligne droite dans la défense adverse.

**Le Bâton** : Il est considéré comme l'arme la plus usitée. De structure plutôt longue, un bâton peut piquer, fendre, balayer, tournoyer et de près percer, frapper, détendre, malaxer. Stratégiquement le bâton frappe tout un secteur.

#### **4-D) LE DUISHOU « POUSSEE DE MAIN »**

Dans les écoles du style interne (NEI JIA), on développe également une forme de combat libre appelé : « DUI SHOU ». Les poussées de mains correspondent à une phase de combat où l'on est en contact avec l'adversaire. Des compétitions modernes sont organisées sur une aire de combat circulaire surélevée, les compétiteurs ne portent aucune protection et utilisent uniquement la répulsion des mains nues afin de vaincre l'adversaire en le tirant ou en le repoussant sans recourir aux coups de pied ou de poing ni à la projection.

#### **4-E) LE SHUAI JIAO « LUTTE CHINOISE »**

Afin d'être complet dans l'Art du combat chinois, il convient de dire un mot sur la lutte chinoise (SHUAI JIAO) qui possède une riche histoire puisque la plus ancienne. Des compétitions ont été longtemps organisées en Chine mais il semblerait que celle-ci subisse la concurrence des disciplines olympiques et plus particulièrement celle du Judo. La lutte chinoise a retrouvé une seconde jeunesse en Occident grâce au travail des maîtres chinois qui ont exporté leur art martial tombé en désuétude dans leur propre pays.

#### **4-F) LE SHOUBO « TECHNIQUE DE LUTTE ET DE FRAPPE »**

Ce style de combat est fort ancien et était très répandu durant la période des printemps et des automnes. « Shou » c'est la main et « Bo » la lutte, le Shoubo est donc une technique de combat ancestrale qui mêle les techniques de frappes (Da) et les techniques de prises et de projections (Shuai, Na) Cette expression de combat chinois a été resucité par le Maître YUAN Zumou, expert de lutte chinoise (Shuai-jiao) qui l'a recodifié pour en faire une voie médiane entre le Sanda jugé trop « viril » et le Shuai-jiao trop « restrictif » dans l'art du combat.

#### **4-G) LE QINGDA « COMBAT SANDA LIGHT »**

Le Qingda a été mis en place en compétition par la Chine seulement la saison dernière. La raison majeure invoquée est que le Sanda tel qu'il se développe actuellement s'adresse particulièrement à des personnes jeunes, de bonnes constitution physique, robuste. Le Qingda (« Qing » léger et « Da » frappe) est une bonne alternative pour tous ceux qui désirent s'affronter sans pour cela subir des frappes violentes sur l'ensemble du corps et en particulier au visage. Le dispositif de protection est sensiblement le même quand Sanda classique, le décompte des points est un peu différent et les frappes au visage sont prohibés. Le Qingda fait double emploi avec les compétitions que l'on dénomme « Sanshou » en France qui ne sont liées qu'à l'historique de notre pays en matière de combat Kung-fu.

- FIN -