

# Commission Style Externes

## 外家拳

Introduction

Rôle de la commission

Objectif saison 2007-08

### + Introduction et descriptif

Les arts martiaux chinois peuvent être divisés en plusieurs catégories de style afin d'avoir une meilleure approche par exemple les styles externes 外家拳 et les styles internes 内家拳. De plus, les arts martiaux chinois sont référencés par rapport à un lieu, une zone géographique comme les styles du nord Chang Quan 北拳 et le style du sud Nan Quan 南拳, où l'essence même du wushu tire son origine.

Les composants essentiels du wushu sont fondés sur : les bases Qi Beng Qong 基本功, les formes Tao Lu 套路, les applications (Gong Fang et Sanda 散打) et les armes. Chaque style a sa propre méthode d'entraînements et d'approche de l'art du combat. De surcroît, la philosophie, l'éthique et le bien être physique et mental sont des critères fondamentales complémentaire à l'apprentissage des arts martiaux chinois. Une formation complète du wushu nécessiterait une bonne connaissance de l'esprit et de la culture chinoise également. Les chinois décrivent les pôles interne et externe comme complémentaire à la pratique du wushu.

*Les styles externes regroupent les mains, les yeux, le corps et les jambes.  
Les styles internes regroupent le cœur, l'âme, l'esprit et la force.*

### + Rôle de la commission

#### 1 Définition :

Des centaines de styles d'arts martiaux chinois ont été créés depuis plus de deux mille ans, beaucoup de styles distinctifs se sont adaptés et modernisés tandis que d'autre n'ont pu perdurer.

Il existe un fondement thématique selon laquelle ces styles d'arts martiaux sont regroupés principalement par famille (家, jiā), clan (派, pai) ou école (門, men). Il y a des styles qui imitent les traits communs des animaux et d'autres qui s'inspirent de l'art philosophique ou mythologique chinoise. Des styles poussent la croyance à la véracité de l'énergie (極, qi) tandis que d'autre s'attachent exclusivement à des formes de compétition ou de démonstration.

Cette richesse de styles nous amène ainsi à devoir classifier par thème.



## Les styles externes

Les styles externes sont souvent associés aux arts martiaux chinois. Ils se caractérisent par des mouvements rapides et explosifs, se basant sur une force et une agilité physique. Les styles externes comprennent les styles traditionnels dans l'art des applications et du combat. Au même titre que les styles modernes se dirigent vers la compétition ou autre exercice sportive. On reconnaît des figures spectaculaires très explosives et aériennes des formes de wushu. La pratique des styles externes commence par un renforcement musculaire physique et de vitesse des applications. Généralement ces styles externes poussent les pratiquants de haut niveau ou confirmés à travailler le qi-gong pour aspect renforcement complémentaire.

Aujourd'hui la plupart des styles d'arts martiaux chinois sont classés comme externe. ;-)

## 2 Rôle de la commission

Il existe plus d'une centaine de style de wushu et la liste est exhaustive. C'est pourquoi il est important fixé des objectifs bien distincts.

- Donner une classification des arts martiaux chinois externe
- Lister tous les styles externes enseigné et pratiqué par nos experts fédéraux

Ensuite la tâche suivante est de promouvoir les styles de nos experts à travers des évènements, stages ou conférences.

***« Je rappelle à tous, il y a des experts fédéraux compétents chez nous qui font la richesse des arts martiaux chinois en France »***

Cette commission devra également travailler en étroite collaboration avec beaucoup d'autres commissions aussi importantes dans la promotion du Wushu en France.

- Préparer un tableau par style et famille afin de définir les compétences interne de nos experts fédéraux.
- Classer tous les styles du sud et les styles du nord.
- Classer les styles : Traditionnel et moderne
- Diffuser le site afin d'informer nos adhérents

