

# Le wushu - généralités

## Le wushu en France

### Le Wushu en France.

On retrouve en France la même classification des styles qu'en Chine. L'avènement du Qi Gong en Chine en 1950 a ajouté une nouvelle famille :

"Les arts énergétiques chinois" dont la source ne vient pas seulement du wushu mais certaines formes / mouvements proviennent du patrimoine des arts martiaux.

*Trois familles constituent le wushu en France :*

- ✚ Arts énergétiques de santé et bien-être : qi gong, dao yin, yang sheng
- ✚ Arts martiaux internes : taiji quan, xing yi quan, bagua zhang, yi quan
- ✚ Arts martiaux externes : shaolin quan, wing chun, shuai jiao, nan quan, chang quan.

*Les styles modernes, nan quan et chang quan sont tournés vers la compétition et favorisant la performance athlétique, à noter que le jeet kune do fait aussi parti de la famille des arts martiaux externes ainsi que les méthodes de combat, sanshou ( traditionnel) et sanda.*

Ces arts sont réglementés par l'état (diplômes, grades, compétitions).

### L'enseignement

La diversité des styles de boxes permet de trouver divers schéma pédagogiques, stratégiques et tactiques. Aujourd'hui l'enseignement maître et disciple est rare, il faut que le maître ait été lui-même disciple et ait reçu un enseignement traditionnel.

Les professeurs, éducateurs et moniteurs ont acquis leur savoir pédagogique dans une école

chinoise ou en ayant suivi une formation pédagogique en France. En wushu, il existe différents types de cours.

On discerne des cours de bien-être basés sur le calme et la sensation du qi, des cours d'arts anciens avec application martiale et des cours de "wushu moderne" plein d'acrobaties, de sauts et d'amplitude et des cours de combat libre (sanda).

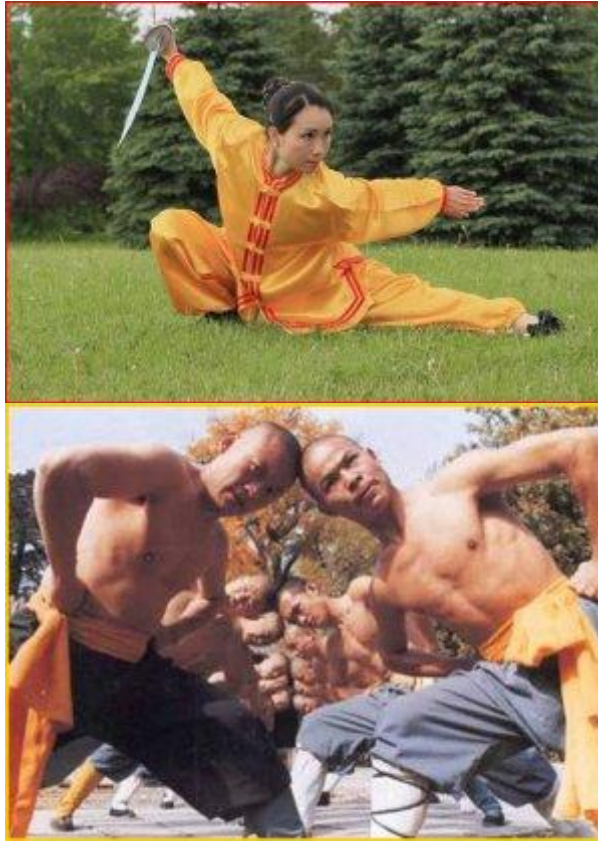
## **La compétition**

En Chine, la lutte fut le premier art martial (dynastie des Qin 221-207 avant J-C) pratiqué en tournois avec un arbitre. Aujourd'hui en wushu, il existe une multitude de disciplines compétitives.

Le wushu est aujourd'hui également une discipline sportive avec une fédération internationale (IWUF), des fédérations continentales et des fédérations nationales toutes reconnues par le comité international olympique (CIO). Les championnats du monde ont lieu tous les deux ans. Trois compétitions ont lieu durant les championnats internationaux : compétition de Sanda, compétition de taolu (enchaînements) et compétition de taiji quan. Le premier championnat du monde de wushu a eu lieu à Pékin en 1991.

En France, on pratique des compétitions reconnues par la fédération internationale (IWUF) et des formes compétitives spécifiques à des styles ou à la France.





***La fédération officielle internationale (IWUF) reconnue par le comité international Olympique, logo de la fédération officielle chinoise suivi de celui de la fédération européenne, et enfin celui de notre chère fédération délégataire française.***

Au niveau chinois et international, le classement des compétitions de Taolu reflète la diversité des pratiques :

*Formes à mains nues :*

- ✚ Techniques du nord
- ✚ Techniques du sud
- ✚ Taiji quan forme 42
- ✚ Combat technique combiné de groupe ou en duo pré-arrangé.

*Forme avec armes :* Épée, sabre du nord et du sud, lance, épée de taiji, bâton du sud et du

nord, soit 11 catégories techniques.



*Compétition combat* : **Sanda** : combat libre avec protections (casque, plastron, gants de boxe). Le combat sanda est la forme de combat chinois au niveau international.

*Le SANDA est une boxe sportive complète, issue du kung fu wushu.*

En France, on rajoute d'autres compétitions :

Shuai Jiao (lutte chinoise, ancêtre du Judo).

Tui shou (poussée des mains) forme taiji et yi quan.

Taiji quan et styles internes.

Combat sanshou (interdit poings visage).

Combat qinda (combat d'apprentissage au sanda).

Combat Wing Chun Chi sao. (Combat rapproché très explosif où les membres supérieurs

sont extrêmement sollicités).

Combat yi quan (interdit poings visage et combats au sol autorisés).

Les tui shou ne sont pas représentés au niveau international car ils sont réservés aux initiés des styles internes. Les critères de jugement en tui shou ne sont pas abordables pour le grand public. Les interdits (projections, frappes, saisies) des tui shou sportifs ne permettent pas une vision clair du perdant et du gagnant. A l'origine, les tui shou ne sont pas le combat mais des exercices pour étudier les directions de force avec un partenaire.

## **Avenir du wushu**

Aujourd'hui coexistent les pratiques anciennes et les pratiques modernes sportives. Les pratiques anciennes n'ont pas pour vocation la pratique compétitive. Elles cherchent surtout l'efficacité dans le temps et le développement personnel suivant la vision chinoise de l'homme. Si les pratiques modernes et sportives prennent le dessus dans l'extension du wushu, les arts martiaux deviendront des "sports athlétiques" réservés à une élite jeune. La nouvelle fédération des arts martiaux chinois devra d'abord comprendre que les arts martiaux et énergétiques d'origine chinoise ne font qu' « un » et sont indivisibles pour ensuite maintenir cet équilibre entre les arts anciens et modernes de façon à garder toute la richesse du wushu.

## Présentation des arts martiaux chinois

**Wu shu, Kung fu, Gong fu, Kung fu Wu shu, Boxe chinoise, autant de termes pour designer le même art.**

Le terme wushu signifiant art martial, il regroupe les techniques de boxe à main nue ou quan fa, aussi bien externes, comme le chang quan, la boxe du nord ou le nan quan, boxe du sud, qu'internes, comme le taiji quan, les techniques d'arme (escrime externes comme interne (taiji jian (太极剑, taiji de l'épée) par exemple) et autres armes spécifiques chinoises, éventails, hallebardes, etc.). Certaines techniques de santé comme le qi gong (气功) sont considérées

comme faisant également partie du wushu.

Le terme Gong-fu (kung fu) ne désigne ni un style, ni une école. Il est utilisé en Chinois pour signifier : temps ou effort dans un travail ou exercice, habilité, compétence, virtuosité, maîtrise, exercice de qualité.

Les films de Hong Kong ont contribué au succès mondial du nom "kung-fu". Ce nom est malheureusement utilisé aujourd'hui dans le sens de boxe chinoise. En Chine populaire, on préfère l'expression "wushu" (art / technique martiale), plus précise que le terme "gong fu".

Le terme **wushu** (武术) signifie « **art martial** » en chinois. C'est un terme qui s'associe communément à Kung-fu (gong fu en pinyin) qui signifierait « bien fait » ou « accompli ». gong fu wushu signifie alors « maîtrise des arts martiaux », .

Ce terme wu shu, officialisé en République populaire de Chine, est apparu au 5ème siècle.

A Taiwan, on utilise encore le terme Guo shu (arts nationaux). Des noms anciens comme quan fa (technique de boxe), quan shu (art de la boxe), ji ji (frapper avec dextérité) sont aussi utilisés.

Le wushu regroupe toutes les écoles (nord, sud, shaolin, wudang, emei) et plus de 350 styles (mains nues et avec armes).



## Les différents styles ou les diverses boxes chinoises.

Avec cette multitude de styles, il n'existe pas d'uniformité en boxe chinoise.

De nombreuses boxes sont issues du cercle familial. La transmission s'effectuait de maître à disciples.

On retrouve aujourd'hui des styles anciens et modernes.

La plupart des boxes sont désignées par quan (boxe,poing), men (école,style), pai (courant,école).

Exemple: Nan quan (boxe du sud), chang quan (la longue boxe), shaolin pai (le courant de shaolin), ziarn men (école naturelle).



## Classification des boxes.

Il existe plusieurs classements pour les arts martiaux chinois.

Le premier est géographique :

✚ Les boxes du sud (nan quan).

✚ Les boxes du nord (bei quan).

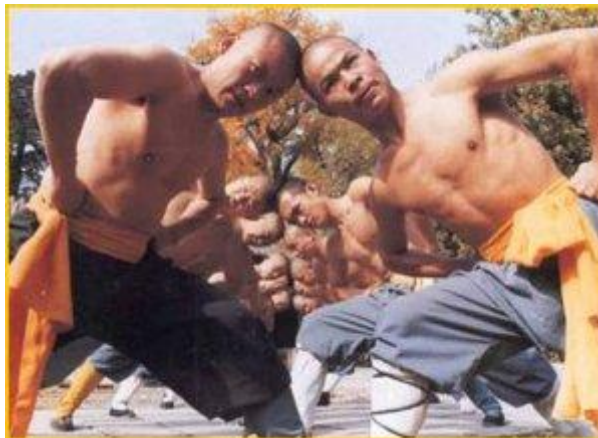
On trouve ce dicton "nan quan bei tui" : poings dans le sud, jambes dans le nord. En vérité, la

réalité est plus complexe, on trouve dans le nord des styles utilisant essentiellement les mains / poings comme par exemple le xing yi quan (boxe de la forme et de la pensée) et dans le sud le style "gou quan" (boxe du chien) assied sa stratégie sur les coups de pieds. Disons que les styles du nord (bei quan) se caractérisent par des mouvements amples et un relâchement du corps, les styles du sud ont des mouvements plus courts avec endurcissement du corps.

Le deuxième classement est apparu au 19ème siècle :

- ✚ La famille des boxes externes (wai jia) : Boxe de shaolin et toutes les autres boxes
  
- ✚ La famille des boxes internes (nei jia) : taiji quan, xing yi quan, bagua zhang et liuhebafa.

Suivant la légende, les boxes externes seraient nées au monastère de shaolin (bouddhiste) et utiliseraient la force musculaire.



Les boxes internes auraient pour origine le mont Wudang (taoïste) et utiliseraient la force interne(qi).

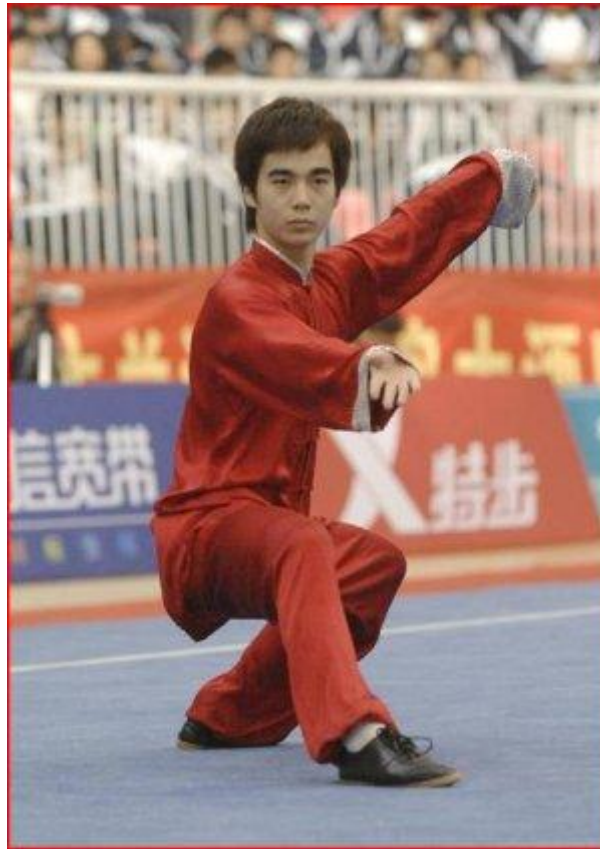
Ceci est très simpliste, car on sait aujourd'hui que les écoles internes ne sont pas nées sur le mont wudang et utilisent aussi bien la force musculaire que le qi. Cette classification est aléatoire, la plupart des styles externes n'ont pas comme origine le temple shaolin. Cette répartition interne / externe fût mise au point à Pekin en 1894 et diffusée par les professeurs de boxes dites internes.

Un troisième classement peu se faire aujourd'hui :



✚ Les boxes anciennes traditionnelles

✚ Les boxes modernes sportives



A partir de 1949, le wushu se modernisa selon deux axes, les exercices de santé (qi gong) et le sport. Certaines pratiques martiales comme le taiji quan ont subi une transformation pour devenir "une gymnastique douce de santé" (en gardant parfois l'entraînement martial). Certains styles comme le nanquan moderne sont devenus des boxes de démonstration n'ayant que peu d'applications martiales. Des boxes sportives ont été créées pour accentuer le dynamisme et le spectacle comme le chang quan (boxe à longue distance).

## **Le wushu et le sport.**

A l'origine, tous les arts martiaux étaient des arts guerriers. La première classification date de la dynastie Ming (1368-1644). L'escrime et le tir à l'arc furent pendant de nombreux siècles les principales disciplines du guerrier chinois (les 18 armes: arc, arbalète, lance, sabre, épée, pique, bouclier, hache, fourche...). Les arts martiaux à mains nues se sont vraiment constitués à partir de l'époque Ming. Contrairement au Japon, les militaires n'ont pas eu le monopole du

wushu. Les couches populaires paysannes puis les lettrés ont été un vecteur important pour le développement du wushu. Les sociétés secrètes (la révolte des boxeurs en 1900) ont joué aussi un rôle dans l'histoire du wushu.

L'influence occidentale des années 1900 à travers le renouveau sportif (jeux olympiques) a lancé véritablement la transformation des arts martiaux en culture athlétique nationale.



De nombreuses écoles se sont créées pour diffuser et vulgariser les arts martiaux (le jingwu tiyu hui à Shangai en 1909 et le zhongyang guoshu guan à nanjing en 1927). Cela a amené de nombreuses modifications dans les styles traditionnels afin d'en faire une éducation physique (mouvements plus simples, postures plus basses). Les mouvements devenaient moins efficaces mais plus sportifs.



En 1928, la première compétition de combat à mains nues au niveau national a été mise en place par "l'institut central de l'art national" (zhong yang guoshu guan) à Nanjing.

Les combats (sanshou) se déroulaient sur une estrade (leitai), sans catégorie de poids ni gants. Les résultats furent malheureux, le nombre élevé de blessures obligeant les organisateurs à arrêter la compétition.

Aujourd'hui après une longue période d'interdiction, les compétitions de combat libre (sanda) sont de nouveau autorisées en Chine (avec ou sans protections).