



LA PRATIQUE DU BATON DANS LE STYLE NAN QUAN.

Thierry Gaspard
(février 2005)



BATON-NAN QUAN.

LES ARMES TRADITIONNELLES CHINOISES

Les armes traditionnelles chinoises font partie intégrante du patrimoine culturel et de la pratique du Kung Fu Wushu en Chine. Elles connaissent deux origines principales : paysanne d'une part (fléau, bâton, râteau, fourche, chaîne...) et militaire d'autre part (sabre, épée, bouclier, hallebarde, lance...). Certains styles de boxe sont issus des procédés d'utilisation du bâton ou du sabre. Néanmoins, le plus souvent, l'arme est venue s'ajouter à l'arsenal martial à mains nues. Dans la pratique martiale, l'arme finit par fusionner avec le corps afin de devenir l'extension même de nos propres membres.

Il existe plusieurs classements pour définir les armes ; nous retiendrons le suivant :

- les armes longues (bâton, lance, hallebarde, fourche...).
- les armes courtes (sabre, épée, poignard, hache, marteau...).
- les armes articulées et/ou de lancé (tribâton, fléau, chaîne...).

En Kung Fu Wushu il y a trois armes de base : le bâton, le sabre et le tribâton. Le bâton est classé dans les armes longues et sert de base de travail pour évoluer vers la hallebarde, la lance puis les autres armes longues. Le sabre est classé dans les armes courtes et sert de base pour le travail à l'épée, au poignard, à la hache, aux piques feu et aux autres armes courtes. Le tribâton est classé dans les armes articulées et sert de base pour le travail aux différents fléaux et à la chaîne à neuf sections. Le travail des armes articulées sert de base pour le travail aux armes de jet ou de lancer. Le nunchaku (Liang Cien Gun) très populaire en occident grâce au cinéma et à Bruce Lee n'est en fait qu'une arme secondaire du sud.

LA SPECIFICITE DU BATON LONG (GUN)

Le bâton long (Gun) est très souvent la première des armes étudiées. Son efficacité et sa facilité d'apprentissage en sont parmi les principales raisons.



Les points forts du bâton long :

- tenue à distance de l'adversaire.
- adaptation à la longue distance et à la mi-distance.
- efficacité de frappe.
- efficacité de pique.
- légèreté.

Les points faibles :

- la longueur en limite le maniement.
- les deux mains sont prises.
- l'inefficacité dans les combats à très courtes distance.

On trouve souvent des bâtons entre 180 cm et 200 cm. En compétition officielle, il ne doit pas être inférieur à la taille du pratiquant (Chine 2003). Il est en général taillé dans un végétal à la fois souple et résistant (ex : bambou, rotin...). Néanmoins, en fonction des styles et des exercices pratiqués (échauffement, Tao Lu, musculation, entraînement, compétition) le bâton peut revêtir des tailles, des poids et des formes très variés.



Par rapport à la tradition philosophique chinoise, le bâton long correspond à la terre (théorie des 5 éléments) et à la 5^{ème} saison (fin de l'été). Sa pratique est donc synonyme d'équilibre et de juste milieu justifiant sa pratique initiale avant toute autre arme. L'ours (Xiong) est l'animal qui lui correspond (courage, équilibre, stabilité, centre).

Par rapport à la médecine traditionnelle chinoise, son maniement régulier faciliterait le renforcement énergétique de la rate et permettrait une meilleure gestion de l'équilibre général de l'organisme.

BATON ET FILMS DE KUNG FU WUSHU

La pratique du bâton a été mise en valeur dans certaines scènes de films de Kung Fu Wushu :

- « Le cri de la hyène » de et avec Jackie Chan.
 - .bâton contre bâton.
 - .bâton contre sabre.
- « L'irrésistible » de Lo Wei, avec Jackie Chan.
 - .bâton contre bâton
 - .bâton contre tonfa.
- « Il était une fois en Chine » de Tsui Hark, avec Jet Li.
 - .bâton contre lances.
 - .bâton contre sabre.
- « Il était une fois en Chine 2 : La secte du lotus blanc » de Tsui Hark, avec Jet Li.
 - .bâton contre bâton.
 - .bâton contre bâton de tissus.
 - .bâton de tissus contre fléau.
 - .double bâton contre double bâton.

-« Le maître chinois » (Drunken master) de NG See Yuen, avec Jackie Chan.
.bâton contre homme ivre.

-« Shaolin et les 7 disciples de Tai Chi » de W. C. Chiun, avec Y. G. Tun et H. Ying.
.bâton contre bâton.
.bâton contre sabre.
.bâton contre homme ivre au bâton.
.bâton contre hallebarde.
.bâton contre style de la mante religieuse.
.homme ivre au bâton contre style de la mante religieuse.

Bruce Lee qui a contribué à faire connaître la boxe chinoise en occident n'a que très peu utilisé le bâton dans ses films au profit de son arme fétiche, le Nunchaku. Nous avons noté une brève apparition du bâton dans « La fureur du dragon ». En dehors du Nunchaku, Bruce Lee est surtout un adepte du combat à mains nues.

On peut également retrouver la pratique du bâton dans le DVD du spectacle des moines Shaolin « Le chemin de Shami vers Shaolin » :

.travail au bâton en ligne.
.bâton contre bâton.
.bâton contre sabre.
.style du singe avec bâton.
.bâton contre hallebarde.
.bâton contre canne.

Certains DVD permettent aussi un travail technique en nous proposant divers Tao Lu de bâton, par exemple :

-« entraînement traditionnel du temple Shaolin - Vol 1 » (Chen Shan Gun).
-« entraînement traditionnel du temple Shaolin - Vol 2 » (Mei Hua Gun) avec applications.
-« entraînement traditionnel du temple Shaolin - Vol 3 » (Shaolin In Shou Gun).

LE NAN QUAN

Bien que chaque région, voir même chaque école du sud de la chine ai développée leurs formes spécifiques, le « Nan Quan » ou « boxe du sud » est un nom générique regroupant un certain nombre de styles pratiqués dans le sud de la Chine.

Le Nan Quan se caractérise souvent par une dominante des techniques de poings et des mouvements puissants et serrés. L'encrage au sol est privilégié par des positions basses et non aériennes (ex : Hung Gar).



En dehors de ces généralités, certains styles du sud mettent en valeur les coups de pieds, les sauts et les roulades. Quelque soit le style du sud abordé, des spécificités caractérisent le Nan Quan de leurs empreintes :

- un enracine au sol ferme, comparable à un enracinement.
- des positions basses et stables.
- des membres supérieurs musclés et toniques.
- un corps robuste.
- un dos ferme, droit et légèrement arrondi transversalement.
- un cou droit.

-un Dan Tian (bas ventre) tonique, concentrant un plein d'énergie (Qi) qui favorise la jonction entre le bas du corps bien enraciné « le cavalier est stable » et le haut du corps dur comme le métal « le pont est ferme ».



-une coordination membres inférieurs/tronc/membres supérieurs infaillible. L'enracine au sol est le socle sur lequel le tronc s'adapte, l'énergie se concentre dans le Dan Tian (bas ventre) pour mieux diffuser vers les membres supérieurs de façon explosive (Jing).

-une taille souple pour favoriser la transmission de la force. Si la force explosive (Jing) s'exprime au niveau des membres supérieurs, c'est au niveau du bassin qu'elle est guidée, canalisée et amplifiée.

- des cris pour favoriser l'expulsion de la force et mieux la canaliser.



« A pas stable et pont ferme rien n'arrive ».

LE TAO LU EN KUNG FU WUSHU

La pratique du Kung Fu Wushu peut se décomposer en deux entités différentes et néanmoins complémentaires : le combat et le Tao Lu.

Le combat s'appuie sur des techniques dont l'enchaînement non préétabli dépend de l'adversaire. On s'adapte à tout moment. Le but principal est la compétition et donc la victoire.

Le « Tao Lu » a une fonction plus vaste, plus large. Composé de « Tao » et de « Lu », il signifie d'une part « regrouper » ou « rassembler » et d'autre part « le chemin à suivre ». Nous pourrions traduire le « Tao Lu » comme un ensemble de techniques réunies en une série de mouvements enchaînés de façon codifiée et préétablie. Il représente un combat réel contre un ou plusieurs adversaires imaginaires et sert donc de base de travail à la préparation martiale technique, physique et tactique. Il peut également être utilisé pour une meilleure gestion de la santé et un meilleur contrôle de la circulation énergétique.

En fonction de l'âge, de l'état d'esprit et du style pratiqué, nous pouvons faire ressortir d'avantage tel ou tel paramètre (efficacité martiale, santé, équilibre, gymnique, esthétique, spirituel, éthique, énergétique...).

Cette année, pour le Tao Lu du bâton Nan Quan, nous nous efforcerons d'expliquer la justification martiale de chaque enchaînement de mouvements, de faire ressortir les caractéristiques du style Nan Quan et de garder un ensemble esthétique.

LA PRATIQUE DU BATON DANS LE STYLE NAN QUAN

La pratique du bâton dans le style Nan Quan tient compte des généralités abordées pour le bâton d'une part et pour le Nan Quan d'autre part.



Cette année, le Tao Lu retenu par la section de Kung Fu Wushu d'Orsay est « Choy Thia Kun Tao ». Bien que l'origine de ce Tao Lu ne soit pas formelle, nous le travaillerons en s'appliquant à lui donner les caractéristiques du Nan Quan « Le cavalier est stable, le pont est ferme » en insistant sur l'enracinement au sol (enracinement) et sur la force explosive des coups portés par les membres supérieurs (Jing) tout en gardant une certaine esthétique.

BIBLIOGRAPHIE, FILMOGRAPHIE, REFERENCES INTERNET

Bibliographie

- « L'esprit de Shaolin : la philosophie du Kung Fu ».
de David Carradine aux éditions Guy Trédaniel.
- « Kung Fu : trois mille ans d'histoire des arts martiaux chinois ».
de Roland Habersetzer aux éditions Pygmalion / Gérard Watelet.
- « Le Kung Fu du débutant à l'expert ».
de Roland Habersetzer aux éditions Amphora.

-« Leçon de Kung Fu Wushu ».
de A. Casarella aux éditions De Vecchi.

-« Tao du Kung Fu ».
de Roland Habersetzer aux éditions Amphora.

-« Découvrir et pratiquer le Kung Fu ».
de Roland Habersetzer aux éditions Amphora (dans la collection Budoscope).

-« Shaolin Kung Fu »
aux éditions Européenne de magazines.

Filmographie

Voir le chapitre « Bâton et films de Kung Fu Wushu ».

Références internet

-<http://www.kungfuasso.com/fr/historique.html>

-<http://www.kungfuasso.com/fr/position.html>

-<http://www.kungfuasso.com/fr/armes.html>

-<http://camta.free.fr/pages/shaolin.html>

-<http://camta.free.fr/pages/armes.html>

-<http://tian.long.free.fr/html/articles4.htm>

-<http://tian.long.free.fr/html/articles8.htm>

-<http://daojia.free.fr/kungfu/histofu.htm>