



PEINTURE FRAÎCHE !

Parce que le lien et la cohésion sont essentiels à nos yeux, nous avons décidé de vous proposer un bulletin d'information pluriannuel. Nous vous y ferons part de nos actualités mais nous prendrons surtout le temps de vous présenter ceux qui font notre fédération et le monde de nos pratiques.

NOTRE ORGANISATION

La fédération se structure progressivement avec des ligues régionales, des comités départementaux, des clubs affiliés et des licenciés. Présidé par Monsieur Frédéric JACQUES depuis sa création, la FWDA obéit précisément au schéma classique de toutes fédérations, et plus généralement des structures associatives. Les ligues, suivent le découpage géographique des régions administratives françaises, et ont pour mission avec les Comités Départementaux d'assurer à l'échelon régional et local la gestion du Wushu et des disciplines associées.

NOS MONITEURS

Nos enseignants sont tous titulaires d'un DMF (Diplôme de Moniteur Fédéral). La formation est maintenant possible en distanciel avec examen final, en présentiel, au siège de la FWDA à Gentilly. Les pistes de création d'un CQP (Certificat de Qualification Professionnel) ou d'un BP (Brevet Professionnel) sont à l'étude.

LA FWDA, DES PRATIQUANTS POUR LES PRATIQUANTS

La FWDA est née, en 2015, de la volonté de reconnaître toutes les disciplines martiales d'origines chinoises dans une seule et même fédération, la vôtre. Toutes les écoles et tous les styles y sont représentés avec le souci de préserver l'authenticité.

La FWDA est une fédération encore jeune mais qui a l'ambition de grandir avec vous. Portée par la seule volonté et le dynamisme de bénévoles, elle ne cesse d'évoluer. Pour mieux répondre à vos attentes, nous mettons en place deux nouveautés majeures en cette rentrée :

- L'assistante virtuelle Laura est maintenant présente sur notre site pour vous accueillir et répondre à toutes vos questions. Si vos interrogations dépassent l'étendue de ses connaissances, elle vous proposera une mise en relation directe (e-mail ou téléphone) avec un responsable. Humain cette fois-ci.
- Fini la complexité du tableur et les échanges d'e-mails ou de courriers, notre plateforme d'affiliation est maintenant accessible depuis notre site web ! Toutes vos démarches se font en quelques clics après avoir créé votre compte. Les règlements s'effectuent aussi en ligne par chèque, CB, ou virement. **OM**



QUATRE 8^{es} DEGRÉS (DUAN EN CHINOIS) DE QUAN FA BOXES CHINOISES

Les pionniers de la FWDA

Juin 2019, Paris 13^e, passé la station du tram porte de Choisy, je m'enfonce sur la gauche le long du boulevard de Choisy, zigzaguant avec bonheur entre les boutiques aux néons fluorescents, les vendeurs ambulants, et les moines bouddhistes en visite, je débouche, très vite, sur le petit restaurant caché à l'ombre des grands immeubles « le tricotin ».

J'ai parcouru ce quartier durant vingt ans avec mon professeur, maître Gu Ji. Ce quartier ruisselle de trésors cachés, de mystère, de vie, de beautés. Encore une fois, je suis envoûté, je sens l'effluve des grands jours, car aujourd'hui je vais rencontrer des personnes de la FWDA que j'apprécie beaucoup, et parmi elles, quatre pionniers, quatre maîtres. Les quatre 8^{es} Duan de la fédération.

Attablé pour la première fois à côté de ces quatre personnages au charisme indéniable, à l'humour vif, et à l'humilité touchante, je passerai un après-midi inoubliable, rempli d'anecdotes martiales, d'histoires et de partage de vécus. Ces quatre gaillards que sont Jean-Pierre Battut, Gilles Haus, Harry Donineaux et Daniel Lomuto, sont vraiment de sacrés numéros, mais quelle connaissance, quelle motivation martiale, et quelle belle énergie ils transmettent !

À une époque où il est parfois de bon ton d'oublier le passé, où les stages diplômants pullulent, où internet fabrique des maîtres à la chaîne, et où les élèves changent de styles comme de crèmerie ; il est réconfortant de rencontrer de telles personnes. Oui, il existe encore des experts qui ne se prennent pas pour des stars, oui, il existe encore des témoins d'un passé où tout n'était pas à portée de clic. Des maîtres qui ont connu la venue en France des premiers maîtres sino-vietnamiens, hongkongais, taiwanais puis chinois. Ces quatre personnes n'ont pas de site internet, ils n'ont pas écrit de livre et ne sont jamais cités dans les magazines spécialisés. Pourtant ces maîtres ont formé plusieurs centaines de ceintures noires, ils ont connu les plus grands maîtres, les plus grands champions sportifs, et ont traversé plusieurs fois l'Asie pour aller s'entraîner ou arbitrer des compétitions. Ils ont participé à maintes réunions fédérales, ils sont ressorti souvent déçu, car, las des conflits d'intérêts, ils ne comprennent pas pourquoi le Wushu ne s'est pas unifié correctement jusqu'à présent. Pourtant, ils donnent toujours de leur temps, de leur énergie, de leur savoir et de leurs compétences, car tout n'est pas fini. Le Wushu français est bien vivant, et les témoins se doivent d'être transmis correctement aux générations futures.

Ces quatre regards espiègles m'ont déjà appris beaucoup de choses en trois ans. La FWDA est jeune, et se développe petit à petit, mais ils sont là, avec nous, là pour nous soutenir, nous encadrer, et parfois botter nos fesses.

Respect, humilité, force et conviction, ces quatre gaillards en point de repère, la transmission des connaissances et un acte magnifique qui ne doit pas être galvaudé. Le Wushu est un art que nous devons pratiquer et transmettre avec la plus grande intégrité. Chapeaux bas messieurs, nous vous devons le plus grand respect ! Que le partage et la passion continuent ! **S Z**

NOS DIPLÔMES ET FORMATIONS

HOMOLOGATION DRJS ET DIRECCTE

■ Pour entrer dans une démarche de développement personnel et valoriser mon engagement associatif. ■ Pour sécuriser les pratiquants dont j'ai la charge et rassurer les parents quant à la qualité de l'encadrement de leurs enfants. ■ Pour faire reconnaître mes compétences auprès de la fédération et participer au rayonnement de mon club. ■ Pour enrichir mon CV de professionnel du sport ou bâtir un projet professionnel dans la Wu shu.

**CERTIFICAT D'ASSISTANT DE CLUB
DIPLOME DE MONITEUR ASSISTANT
DIPLOME DE MONITEUR FÉDÉRAL
DIPLOME D'ÉTAT**

DONINEAUX HARRY

Arbitre national et international. Membre du Comité Directeur FWDA.
Membre de la Commission des Grades (Ministère de la jeunesse et des Sports 2006)

Après 5 ans de Boxe Anglaise, il débute le Kung Fu Wushu en 1975 sous l'enseignement de Jacques Chenal. Ceinture noire en 1980, il commence à donner des cours en 1983, tout en continuant à se former avec Dominique Valéra durant 3 ans, et à travers de nombreux stages avec Maître Hoang Nam, les moines de Shaolin en 1989 et 1994, et en étudiant le Tai Chi Chuan avec Maître Zhang Xiao Yang. Bees 1 depuis 1991, arbitre international depuis 1996, formateur des candidats au diplôme d'enseignement, intervenant en équipe de France Sanda, il a formé plus de 30 ceintures noires de Wushu.



 Club d'enseignement :
École de Wushu Caribéen, 31 rue Pixérécourt, 75 020 Paris.
<https://paris.kajyn.com/old/kung-fu-whushu>

LOMUTO DANIEL

Responsable national de l'arbitrage FWDA.

Débute les arts martiaux en 1980 avec le maître Georges Demianoff (Yuen Yong Tuoi). Champion de France Techniques en 1992. Arbitre international (juge mondial) de 1996 à 2008, pour la technique et le Sanda (Italie 1997, Hong Kong 1999, Macao 2003, Vietnam 2005, Pékin 2008). Bees 2 en 1992, il est responsable juge arbitre depuis 2010. Disciple du maître Georges Demianoff, il est resté auprès de lui durant 37 ans. Pratique le style Zhou Gar, Yo Kung Fu et le Shorinji Kempo.



 Club d'enseignement :
AFAMTC, Gymnase Henri Dunant, 92 700 Colombes.
<https://www.colombes.fr/annuaire-des-associations-265.html>

BATTUT JEAN-PIERRE

Vice-président FWDA.

Après 2 ans de Lutte Libre et de Lutte Gréco-romaine, il fait un an de Karaté, de Wushu et d'arts martiaux Vietnamiens en 1967 avec le maître Hoang Nam. En 1968, il débute avec Hoang Nam le Wu Tao, style du maître. En 1972, il se perfectionne dans le Kung Fu Wushu Traditionnel auprès de plusieurs maîtres, dont Bernard Sok, créateur lui aussi de son style, le "Cai", proche du Hung Car et du Choi Li Fut. En 1980, il est l'un des premiers français à passer sa ceinture noire de Wushu. En 1986, il suit des cours auprès du maître Pham Xuan Tong créateur du Qwan Ki Do. Juge national et professeur Jean-Pierre continuera de se perfectionner auprès des maîtres dont Hoang Nam, avec qui il restera très proche. Il est Vice-président de la FWDA.



 Club d'enseignement :
Académie Siu-Lam Kung Fu, 93 170 Bagnolet.
<https://kungfubagnolet.blogspot.com>

HAUS GILLES

Coordinateur Fédéral, responsable des grades FWDA.
Membre de la Commission des Grades (Ministère de la jeunesse et des Sports 2006).

Représente la lignée du Kejia Quan de Wushu. A fait dans sa formation martiale du Kung Fu Hakka avec Pham Xuan Tong et du Full Contact avec Dominique Valéra. Juge Européen de Sanshou en 1994 à Munich. Membre de la commission spécialisée des dans et grades équivalents à la FFWUSHU en 2006.



 Club d'enseignement :
Kejia Quan du Fonsadais, Salle polyvalente, 33 126 Fonsac.
<https://lamairiedefronsac.fr/kung-fu>

ARTS MARTIAUX ET SPORT DE COMBAT.

L'artiste peintre comme le peintre en bâtiment partagent le même outil. Ce qui les différencie tient moins au matériau, à l'outil ni même à la technique mais à l'intention. Au risque de me montrer provocateur, je crois que c'est ce qui distingue l'artiste martial du sportif de combat : l'objectif et l'intention.

Le sport de combat est d'abord une pratique sportive, c'est-à-dire une activité physique, intense, dont le but est le jeu et la compétition. Ne nous y trompons pas, l'exigence sportive est physiquement bien supérieure à l'exigence martiale !

L'artiste martial n'a pas vocation à développer de la force ou de l'endurance, son intention est, "seulement", de survivre à un conflit féodal. Tout au moins, il s'agit là de l'objectif historique de ces arts. Il fallait pouvoir rester vivant sur un champ de bataille après des heures et des heures d'affrontements erratiques et discontinus. Quelque fut votre âge ou votre forme du moment, disposer d'un "ensemble de moyens et de procédés conscients pour tendre à [cette] fin" (définition du mot art) était un atout.



Cette exigence, somme toute simple mais assujettissante, donne un champ des possibles aux arts internes. On peut alors se dégager d'un imaginaire de gymnastique pour personnes âgées à une tactique de survie s'appuyant sur l'idée du moindre effort pour pouvoir durer.

Aujourd'hui, les champs de bataille ont quitté nos régions laissant la place aux stades et aux rings. On ne peut que s'en féliciter. Que le jeu ait remplacé la guerre ne peut être qu'une bonne nouvelle, quoi qu'il en soit.

Pour autant la peur ne nous a pas quitté, elle est viscéralement liée à nos existences. Mais d'un outil de survie immédiate, elle s'est transformée en une compagne nerveuse sourde au confort que nous avons acquis.

Si le sport de combat permet de s'amuser, de flatter son envie de compétition, les arts martiaux peuvent nous aider pour l'apprivoisement de cette émotion.

Il ne s'agit pas de devenir un guerrier, ce serait vain et bien présomptueux. Il s'agit juste de devenir meilleur que soi-même par la connaissance intime de notre fonctionnement et de nos émotions. Ne pas souffler sur les braises de la peur mais éteindre les feux inutiles.

Bien sûr le sport est porteur de valeurs mais, de par son héritage, les arts martiaux embarquent un symbolique lourde et par conséquent propose une voie ("do") non pas simplement pour survivre mais pour vivre.

Mais que ce cheminement ne nous empêche pas d'applaudir tous les sportifs de la FWDA ! 

LE LIVRE DU MOMENT

Après avoir pratiqué le Karaté Shtokan, Wado-Ryu et le Full Contact, en 1989, Serge Parisi rencontra un des derniers grands maîtres de Wing Tsun de la lignée de Ip Man, l'instructeur Leung Ting. Serge Parisi est le premier en France à avoir été nommé Sifu par maître Leung Ting, et le premier aussi à avoir ouvert une école de Wing Tsun, en 1993.

Cet ouvrage est donc l'un des premiers parus en français sur cette discipline qui bénéficie aujourd'hui de nombreuses adaptations cinématographiques et de nombreux reportages sur les descendants Taïwanais de cet art martial. Dans cet ouvrage, après un court historique de la discipline, de nombreuses techniques et enchaînements typiques du Wing Tsun sont détaillés, à travers des séries de photos simples et efficaces.



KUNG FU WING TSUN TRADITIONNEL : LA SELF-DÉFENSE CHINOISE : COMMENT UTILISER LA FORCE DE L'ADVERSAIRE POUR VAINCRE (2004) – SERGE PARISI

ZOOM SUR UN CLUB



La ville de Dole, située dans le Jura accueille un sympathique et dynamique club de Yi Chuan et de Kung Fu Wushu. Cette association appelée *École de Kung Fu du Dragon D'or*, a été fondée par Dominique Clavel en 1978. Cet expert de Wushu enseigne toujours avec passion.

Dominique Clavel reçut tout d'abord l'enseignement de Dan Schwarz de 1980 à 1985, avant d'étudier le Yi Chuan auprès de Ming Shan, d'Ilias Calimintzos, puis de nouveau auprès de Ming Shan jusqu'en 2012, date du départ de maître Ming Shan pour l'île de la Réunion.

Dominique a aussi fait de nombreux voyages en Chine afin de se perfectionner et d'étudier d'autres styles tel le Xing Yi Liu He Quan auprès de maître Zhang.

Son club a formé depuis sa création dix-sept champions de France en combat. Ouvert aux jeunes comme aux plus âgés, il permet à tous d'acquérir des réflexes de défense et de renforcer la santé des pratiquants. **S Z**



Club d'enseignement :

École de Kung Fu du Dragon D'or, 39 100 Dole.

<https://yiquan-clavel.blog4ever.com>

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE DU TAIJI QUAN.

Des effets bénéfiques indiscutables ont été démontrés sur l'hypertension et l'immunité. Mais de nombreuses études sont toujours en cours et montrent des effets plus ou moins intenses sur une longue liste de maladies (source : *National Institutes of Health, USA*) :

☯️ effets favorables chez des insuffisants cardiaques,

☯️ réduction de la douleur et amélioration des fonctions physiques et de la qualité de vie de patients souffrant de maladies rhumatismales et musculo-squelettiques,

☯️ augmentation des niveaux de cytokine anti-inflammatoire chez des volontaires sains,

☯️ amélioration de la variabilité de la fréquence cardiaque,

☯️ amélioration des habiletés visuo-perceptivo-motrices,

☯️ atténuation du stress lié au cancer,

☯️ réduction du stress oxydatif chez les adultes âgés en bonne santé avec diminution des niveaux de glucose, cholestérol et pression sanguine systolique,

☯️ amélioration de l'équilibre chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson,

☯️ amélioration de l'équilibre, de la qualité du sommeil et des fonctions cognitives chez les personnes âgées,

☯️ tendance à diminuer les états dépressifs,

☯️ effet cardio-protecteur et hypotenseur,

☯️ chez la femme enceinte, diminution du cortisol (le cortisol est un prédicteur significatif de prématurité du nouveau-né), augmentation de la sérotonine et douleurs amoindries,

☯️ modification positive de l'expression des gènes,

☯️ soulagement des hypertrophies prostatiques bénignes,

☯️ prévention des chutes chez les seniors,

☯️ modification de système sensoriel endommagé et facilitation de la récupération de la mobilité et de l'équilibre chez des personnes souffrant de neuropathies,

☯️ traitement de la fibromyalgie,

☯️ meilleure confiance en soi dans les peurs de chuter,

☯️ efficacité démontrée dans le traitement des douleurs chroniques : fibromyalgie, arthrose et douleurs lombaires,

☯️ préservation de l'habilité globale chez des personnes à risque de déclin cognitifs,

☯️ traitement non pharmacologique de l'arthrose de la main, hanche et du genou,

☯️ meilleure récupération posturale en cas de début de chute,

☯️ meilleure force musculaire sans modifications artérielles,

☯️ augmentation du volume du cerveau avec diminution du risque de démence,

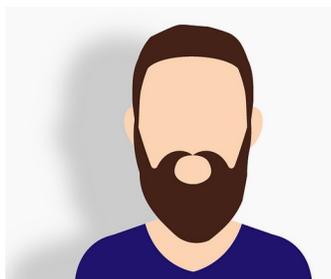
☯️ diminution du risque de fracture (ostéoporose),

☯️ gains sur les fonctions neurophysiologiques, etc.

Le Taiji Quan est une discipline corps-esprit, de santé, il n'y a pas de blessures à craindre en cas de pratique correcte et bien accompagnée. Cet art vise d'ailleurs à ramener de la souplesse aux vieilles blessures parce que chacune d'entre elle constitue une raideur et un point d'accroche pour son adversaire. Il s'agit de devenir fluide comme l'eau et non rigide comme un bâton.

On peut cependant souffrir douleurs durant la pratique. C'est souvent le signe d'un travail efficace en profondeur, les tendons sont mis à contribution, les muscles travaillent en s'allongeant, les articulations, s'ouvrent, tout cela est douloureux. À un de ces élèves qui lui demandait quand il cesserait d'avoir mal aux jambes en pratiquant, Cheng Man Ching, célèbre maître exilé aux USA, répondait : « **Quand tu cesseras de progresser !** ». **OM**

L'INTERVIEW SURPRISE



La FWDA est née de la passion de quelques-uns. Des hommes et des femmes dévoués à leur pratique, prêts à donner de leur temps sans rien attendre de plus en retour que de faire vivre leurs pratiques. Des gens compétents et reconnus, parfois internationalement, riches de très nombreuses expériences. Souvent discrets. Jamais à courir après la lumière. Finalement à l'image des arts martiaux qui cultivent discipline et humilité. Parce qu'il faut sans cesse désapprendre, apprendre, réapprendre. Alors quand nous leur avons parlé d'interview, ils ont décliné. « Pour quoi faire ? Que veux-tu que je raconte ? ».

Il nous est alors venu une idée : l'interview sera anonyme ! Par ce procédé, nous espérons libérer la parole de l'interviewé. De votre côté, vous laisserez vos a priori aux vestiaires en ignorant qui signe de ses mots. Dans le bulletin suivant, nous lèverons tout ou une partie du mystère.

Alors, ça vous tente ? **OM**

2021

Prenez soin de vous, Prenez soin de tous !



NOS DISCIPLINES



Hung Gar, Danse du Lion, Duan bing, Qinna, Kung Fu, Shou Bo, Wing Chun, Taiji Quan, Gu Qi Dao, Quing Da Nan Quan, Tui Shou, Shaolin.