

Un couple de Contheysans au cœur du

Pour la 5e fois, Michael Jacquemet s'est rendu, avec son épouse Linzhi, à la source du kung fu wudang. Suivons le périple du couple contheysan au pays du Milieu.

Ce jeune Contheysan, instructeur en arts martiaux à l'Ecole des 2 Voies (spécialisée en karaté shoto-kan/close combat et en kung fu/taï chi de style wudang sur les sites de Conthey et de Vouvry,) a pris l'habitude d'aller régulièrement en Chine au cœur du kung fu wudang, afin de se perfectionner dans sa pratique physique et spirituelle, afin d'atteindre un meilleur équilibre individuel.

Le "kung fu" (en cantonais) ou "gong fu" (en mandarin) est le nom donné en Occident à l'ensemble des boxes chinoises. Il y a près de 300 styles de kung fu à l'heure actuelle. On peut dire, par commodité, qu'il existe deux grandes familles de kung fu et autres arts martiaux chinois :

1) Celle du Nord, associée au temple Shaolin, situé dans les montagnes Song de la province de Henan. Elle met l'accent sur des styles de type externe, qui emploie la force physique et la vitesse comme principe d'entraînement.

2) Celle du Sud, associée au temple Wudang, situé dans les montagnes de la province d'Hubei



(au sud de la province de Henan), qui s'appuie sur les styles de type interne, privilégiant la maîtrise de la respiration, la décontraction et la lenteur pour guider l'énergie (le Qi).

Ces deux traditions martiales, de manière globale sont enracinées dans une dynamique religieuse : le Shaolin dans le bouddhisme Ch'an et le Wudang dans le taoïsme. Les praticiens de ces deux styles cultivent les facettes internes et externes dans une perspective holistique, où le corps et l'esprit sont interconnectés. Par ailleurs, le kung fu est souvent recommandé pour son efficacité à tous ceux qui souhaitent maintenir leur forme physique, guérir certaines maladies chroniques ou trouver une voie d'amélioration interne.

Michael Jacquemet et son épouse chinoise Liu Xinling sont déjà des pratiquants fort expérimentés, puisqu'ils sont récemment devenus en novembre 2015 vice-champions du monde en kung fu aux derniers championnats unifiés mondiaux d'arts martiaux à Benidorm en Espagne. Cependant, ils poursuivent leur progression physique, mentale et spirituelle en se rendant régulièrement en Chine. Ce séjour se déroule de début février à fin avril 2016.

Au fil des voyages, la Chine est désormais la seconde terre d'adoption pour le Valaisan. En effet, la passion du kung fu l'a



Michael en entraînement avec le cousin de son épouse, Wenwen à Shenzhen en intérieur et en extérieur
Crédit photo : M. Jacquemet.

amené à rencontrer il y a deux ans son épouse Liu Xinling sur le site de Wudang. Il avait naturellement envie de pouvoir rencontrer la famille chinoise de son épouse, basée à Dongguan, une mégapole composée de plus de 8 millions d'habitants, ce qui équivaut à l'ensemble de la population helvétique (!)

Se familiariser encore plus avec le mode de vie d'une famille chinoise, dont il est désormais un membre à part entière et la langue mandarine. Le Contheysan a d'abord passé quelques jours au sein de sa nouvelle famille chinoise avec son épouse pour célébrer la nouvelle année chinoise, débutée le 8 février, placée sous le signe du singe dans le zodiaque chinois, composé de 12 animaux, représentant chacun un des mois de l'année.

L'arrivée en Chine du couple à Shanghai n'a pas été de repos, car Michael s'est fait contrôler à deux postes de police ; en effet, sur sa photo de passeport suisse il portait cheveux et barbe, alors que ce n'était pas le cas sur ses documents chinois. Il dut donc raser ses attributs capillaires pour être en règle. Petit incident tout de suite oublié face aux nombreux visages amicaux et souriants. De trop longues heures de bus pour rejoindre exténués mais heureux la famille de sa famille, basée à Dongguan.

Comme déjà indiqué, leur arrivée coïncide avec la nouvelle année chinoise, année du singe.

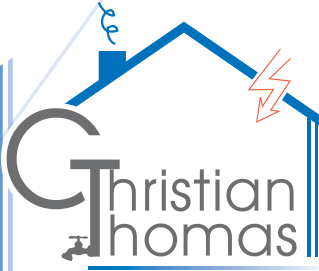
Durant les premiers jours, la famille prend les trois repas selon la tradition culturelle en usage, en déposant la nourriture sur la table, le riz dans des bols autour de la table. Puis, on s'incline trois fois ; des paroles bienfaitrices et des vœux sont formulés pour chaque membre de la famille.

Puis, on prend place, tout en mangeant et en buvant à volonté. Le tout est très épicé et l'alcool est présent. Michael et son épouse participent naturellement à ces festivités, mais en restant modérés, car ils devront s'astreindre prochainement à un rythme spartiate à Wudang. D'ailleurs, Michael, dès le second jour, débuta son rituel d'entraînement matinal de 5h jusqu'à 8h pour ne pas déranger la vie familiale.

Le rituel du matin était de visiter la famille chinoise, puis d'aller en ville pour acheter différents articles et les offrir aux différents membres de la nombreuse famille. Par la suite, le couple pouvait pratiquer le kung fu dans des parcs en extérieur, sans contrainte aucune, sous les regards admiratifs et distraits des badauds.

Les Chinois pratiquent librement dans les parcs et chaque place dégage une énergie différente. Bref une quiétude bienvenue, après une première semaine effrénée. Pour le Valaisan, les rapports humains avec les Chinois sont excellents. Parfois, il se fait arrêter par des gens, qui

PUBLICITÉ



Christian Thomas

- ferblanterie
- couverture
- étanchéité
- paratonnerre
- chauffage
- sanitaire
- revêtement façade
- tubage cheminée
- réfection de toiture et assèchement

Christian Thomas SA
Rte du Stade 106
Case postale 111
1912 Leytron

Bureau 027 306 21 33
Fax 027 306 21 34
Mobile 079 417 58 33
christian.thomas@bluwin.ch

kung fu wudang (1e partie)

ont lu les aventures du "Chinois blanc" soit dans les journaux, soit l'ont vu à la TV locale. De nombreuses personnes l'ont complimenté sur la qualité de son kung fu, ce qui n'est pas une mince affaire pour un non Chinois.

Durant la première semaine, le natif d'Erde a pu, en outre, s'entraîner régulièrement avec le cousin de son épouse, Wenwen, qui a son dojo à Shenzhen, situé à un peu plus de 70 kilomètres au sud de Dongguan. Wenwen est l'entraîneur de l'équipe de kung fu/wushu de la province de Guan Dong et possède trois clubs à Shenzhen et à Hong Kong.

L'entraînement a été ponctué d'une grosse intoxication alimentaire, mais heureusement plus de peur que de mal et sans conséquence sur la régularité de l'entraînement avec Wenwen. Bref, des premiers jours en terre chinoise tout à fait formateurs pour le jeune Contheysan. Comme le dit si bien Michael : "Il n'y a pas de fin en soi. En effet, celui qui pense atteindre ou être à l'apogée de sa vie ne peut que chuter ; il y a toujours plus à apprendre des autres dans la vie, les arts martiaux, etc..".

La prochaine étape du périple fut la visite de la ville natale de l'épouse de Michael Liu Xinling, Shao Yang, la plus petite ville de la province de Hubei, qui fait la taille de la Suisse avec le double

de la population helvétique (!). Il fallut 13 heures de train, 2 heures de bus et une longue marche pour arriver à Shao Yang. Pour Michael, l'arrivée dans cette ville donne l'impression d'avoir survécu à la guerre. En effet, ils sont passés de Guangzhou où il faisait 20 degrés à Shao Yang, où il ne faisait qu'1 degré.

Les jeunes Valaisans se sentirent



refroidis, usés par un long trajet et par de nombreuses charges à porter durant le trajet. Puis, ils sont passés de la province de Guangdong à celle du Hunan, où se trouve Shao Yang, avant de rejoindre la province de Hubei, où se trouvent Wuhan et Wudang, la destination finale de nos amis contheysans. Trois provinces pour de nombreuses heures de trajet en bus. Les distances sont quand même énormes en Chine.

À côté de l'exercice physique, ce périple est également pour le natif d'Erde une opportunité d'apprendre le mandarin et pou-



Entraînement collectif à Shenzhen. Crédit photo : M. Jacquemet.

de sa famille, ce qui multiplie les visites, car ils sont les hôtes. Ce qui laisse finalement peu d'intimité au jeune couple. La prochaine étape sera Wuhan pour rendre visite au "shifu" (maître chinois) de Linzhi, moine de Wudang et spécialisée en médecine traditionnelle chinoise. Puis ce sera la destination finale du périple, l'école de kung fu à Wudang, où le rythme de travail changera par rapport au travail quotidien que Michael et son épouse font au quotidien depuis leur arrivée sur sol chinois.

Akbar NOUR

En plus, Linzhi connaît pratiquement tout le monde ou quelqu'un la connaît, elle ou une personne

Pour plus d'informations sur l'école d'arts martiaux les 2 voies : www.les2voies.com

RÉFLEXION

La solution du mois de février

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	R	E	P	A	R	T	I	T	I	O	N
2	E	R	E	S		O	S	A	S	C	O
3	N	I	N		G	U	A	N	O		U
4	O	E	I	L		R	I		C	A	R
5	N		T	E	N	G	E		A	I	R
6	C	L	E	T		U			R	M	I
7	E	I	N		R	E	S	E	D	A	S
8	R	A	C	L	E	N	T		E	N	S
9	A	N	I	M	A	I		T		T	E
10	I	T	E		G	E	M	I		E	U
11	T	E	R	G	I	V	E	R	S	E	R

PUBLICITÉ

premio PNEUS
DISCOUNT CHANDOLINE SA
 Route de Riddes 135 - 1950 Sion
 Tél. 027 203 45 20 - Fax 027 203 45 80

GOODYEAR **DUNLOP**

195/65R15 VR 65.- pce 225/45R17 WR 99.- pce
 205/55R16 VR 79.- pce 225/40R18 WR 107.- pce

TVA incl. montage équilibrage non compris

PRIX DU PNEU **Sava** **FULDA**
 Autres marques à prix avantageux
 GERMAN HIGH TECHNOLOGY

pneusdiscount@bluewin.ch - JANTES - BATTERIES - ECHAPPEMENTS