

Depuis 20 ans, l'instructeur Stéphane Reynoudt forme des disciples à un style de perfection



L'acquisition de la technique par le travail d'enchaînements complexes dans le vide œuvre à assouplir le corps et à faire le vide mental. Le combat mène à l'apprentissage des réflexes pour placer des coups pieds-poings sur tout le corps. Gare... - doc

Certes David Carradine n'est pas étranger à la passion qui l'anime depuis une trentaine d'années. Mais dans la réalité, le kung-fu se montre très différent du cinéma. Présentation avec le meneur du club ACKFWS.

Des images fortes. Popularisé dans les années soixante-dix par une série

télévisée, puis à travers les films de Bruce Lee et Jackie Chan, le plus discret des styles de boxe chinoise vise davantage une forme de perfectionnement que la préparation au combat de rue.

« Le terme fu désigne les techniques liées à la maîtrise », précise Stéphane Reynoudt en introduction aux subtilités liées à ce proche voisin du tai-ji-quan. Mais pas tout à fait.

Sans influence de la pensée

C'est en fait par la voie du viet vo dao qu'il s'introduisit dans le vaste univers des moines Shaolin. « Rétrospectivement les figures portées à l'écran, et que l'on mimait alors, me paraissent très en retrait de la finalité réelle de cette forme de wushu, terme général pour désigner les arts martiaux, poursuit Stef. Au contact des maîtres, il m'est apparu que l'épanouissement complet devait concilier plusieurs aspects de la pratique. Elle comprend notamment la répétition d'un geste jusqu'à ce qu'il devienne automatique, sans aucun pilotage mental. C'est alors que la sensation entre en osmose avec l'être, procurant une profonde sensation de calme intérieur. »

À son retour de Pékin, après un mois d'entraînement auprès de maîtres, puis l'acquisition de ses grades d'enseignant, le fondateur de l'école clermontoise rompit avec son activité professionnelle pour se consacrer exclusivement à la vulgarisation et l'approfondissement des différentes postures d'une panoplie fortement inspirée de l'observation de la nature. Comme en témoignent les attitudes

de la mante religieuse ou de la griffe du tigre. « Il ne s'agit pas d'exercices de force, de la main ou des pieds, mais dans une optique loisir de gagner en souplesse, de fluidifier le mouvement. »

Excluant la compétition qui se déroule sous forme de combat, ou d'enchaînements techniques, les tao, l'enseignement clermontois s'adresse à la vaste tranche d'âge de 7 jusqu'au-delà de 60 ans. « C'est un excellent moyen pour se débarrasser des tensions nerveuses et musculaires, de se délier en quelque sorte, témoigne Aurélien en troisième année d'apprentissage. On ne se raconte donc pas d'histoires, ni on ne se fait de cinéma », lors des séances qui voient défiler, chaque soir, sauf jeudi, une centaine d'élèves par an dans la salle du club (*), proche du lycée Jeanne-d'Arc.

Des adeptes d'une certaine méthode d'accès au bien-être... et qu'il vaut mieux ne pas provoquer.

(*) L'association ACKFWS est joignable au 04.73.92.62.78 ou sur son site <http://ackfws.free.fr>.

Jean-François Meunier

Jean-François@centrefrance.com

PUY-DE-DOME

AUVERGNE

France / Monde

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 19:45 Café-théâtre : Jérôme K ou le triomphe de la médecine

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 19:00 Spectacle jeune public à partir de 5 ans

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 18:43 Ils tentaient de voler une moto dans un parking

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 18:15 « Déjeuners sur courts » à La Jetée



Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 16:42 Clermont tient son premier clown... gentil



Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 14:54 ASM : Clément Ric prolonge jusqu'en 2018
Chargement en cours...

Recevoir les alertes infos

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 19:45 Café-théâtre : Jérôme K ou le triomphe de la médecine

Varenes-sur-Allier 29/10/2014 - 19:30 Bousculée et volée sur le parking du supermarché

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 19:00 Spectacle jeune public à partir de 5 ans

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 18:43 Ils tentaient de voler une moto dans un parking

Clermont-Ferrand 29/10/2014 - 18:15 « Déjeuners sur courts » à La Jetée



Moulins 29/10/2014 - 17:59 Coupe de France : les réactions des entraîneurs de l'ASM et l'ASY

Chargement en cours...

Recevoir les alertes infos



National 29/10/2014 - 20:35 Nancy: un violeur en série condamné à 18 mois pour 3 semaines de cavale



International 29/10/2014 - 20:14 Syrie: l'ONU veut plus d'accès à Yarmouk, camp où

séviennent la faim et la soif



Eco-Finances 29/10/2014 - 20:02
de la Défense

L'Assemblée vote, sans changement, le budget 2015



Recevoir les alertes infos
National 29/10/2014 - 19:55
Toutes les vidéos

Sept centrales nucléaires survolées par des drones en



2014 - 19:28



Les salariés de Sate évacués
Russes dans l'espace européen

L'Otan en alerte face à une intense activité de l'aviation



0/2014 - 19:18



stimulus monétaires
Election de Miss Ronde Auvergne
urs...

La Fed laisse les taux inchangés et met un terme au



Rénovation du site de Ladoux : une ombrière chez Michelin



Pont-Du-Château joue la Coupe de France de football



Flashmob les trans'urbaines



Rénovation du site de Ladoux : une ombrière chez Michelin

Inscrivez-vous

à nos fils RSS

Abonnez-vous

à notre newsletter

Découvrez nos offres

d'abonnement web

Télécharger votre

édition en PDF

La Montagne sur

tablettes et mobiles

Régions

Auvergne

Limousin

Départements

Allier (03)

Cantal (15)

Corrèze (19)
Creuse (23)
Haute-Loire (43)
Puy-de-Dôme (63)
Villes
Moulins
Montluçon
Vichy
Aurillac
Mauriac
St Flour
Brive
Tulle
Ussel
Aubusson
Guéret
Le Puy
Brioude
Clermont-Ferrand
Issoire
Riom
Thiers
Ambert
Vidéos
Auvergne
Limousin
France-Monde
Actualités
National
Faits divers
International
Editorial
Politique
Eco-Finance
Environnement
Insolite
People
Santé-Beauté
Multimédia-Techno
En images
Infos animées
Sports Auvergne
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Sports Limousin
Rugby
Football

Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Sports France-Monde
Rugby
Football
Basket
Handball
Athlétisme
Cyclisme
Auto-Moto
Tennis
Autres sports
Résultats et classements
Rugby : Top14
ProD2
Féd.1
Féd.2
H-Cup |
Football : L1
L2
National
CFA
CFA2
DH |
Basket : ProA
ProB
Ligue Féminine |
Handball |
Volley
Loisirs
Musique
Livres-BD
Mode-shopping
Brico-jardin-déco
Cuisine
Vie pratique-conso
Actus médias
Cinéma
Agenda
Pratique
Programmes TV
Jeux
Guides en ligne
Résultats d'examens
Hors-séries
Annonces
Emploi
Immobilier
Automobiles

Officielles
Avis de décès
Le Journal
Feuilleter
Journal PDF
Mobiles-Tablettes
Abonnements papier
Abonnements web
Revue de presse pro
Contacts
Publicité
La boutique
Le Groupe Centre-France

×

 **Groupe**
CentreFrance



En poursuivant votre navigation, vous acceptez l'utilisation de cookies qui permettront notamment de vous offrir contenus, services, et publicités liés à vos centres d'intérêt.

Fermer [En savoir plus](#)

© Groupe Centre France - Tous droits réservés - Mentions Légales