

# **L'association ARCAO : Association pour la Rencontre des Cultures Asie-Occident**

L'association ARCAO a pour but la pratique et le développement des arts martiaux chinois (kung-fu wushu, boxe chinoise, arts internes et énergétiques, Qi-Gong, gymnastique taoïste).

ARCAO trouve ses origines martiales à travers deux styles de wushu, issus du monastère de Shaolin, qui se sont développés à la frontière sino-vietnamienne. L'école suit la philosophie et les principes des cinq éléments: le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

Accessible à tous, la pratique régulière des arts martiaux chinois permet de développer l'esprit martial et les aptitudes au combat, de fortifier le corps dans son ensemble (muscles, os, système nerveux, respiratoire et cardio-vasculaire).

Les arts martiaux chinois sont vastes et complémentaires. Dans l'imagerie populaire, on oppose souvent les arts internes (Taïchi, Qi Gong,...) aux styles externes (Kung fu, Boxe chinoise,...). Or, aucun art martial ne peut se contenter que d'un travail interne ou externe.

Les arts internes ou externes visent la même finalité, seul le cheminement pour y parvenir est différent.

## **Kung fu Wushu :**

Avec la pratique kung fu, le pratiquant apprend des taos lu (enchaînement technique de mouvements) mains nues et avec armes, des techniques de combat traditionnel avec projections et clés articulaires, du combat pieds-poings et armes ainsi que de la self-défense traditionnelle et moderne.

Un entraînement régulier permettra d'acquérir une meilleure coordination, renforcement de l'équilibre et de l'agilité, souplesse et tonicité, concentration et maîtrise de son énergie.

## **Boxe chinoise :**

La boxe chinoise (sanda et sanshou) n'est que la synthétisation et transposition moderne des arts martiaux chinois anciens dont les règles et principes ont été mises en place au début du XXème siècle. Le but était de proposer une boxe plus proche des boxes occidentales et plus adaptés aux styles de combats contemporains.

La boxe chinoise est une boxe pieds-poings-coudes-genoux-tête, à laquelle s'ajoutent les projections, balayages et clés et saisies.

## **Arts énergétiques internes :**

Les arts internes s'intéressent au développement et la maîtrise de l'énergie à travers des procédés respiratoires et de méditation. Ces méthodes sont destinées à contrôler, diriger, développer et régulariser le flux d'énergie du corps à travers des mouvements lents et souples.

Les formes internes ne recherchent pas la performance sportive mais mettent l'accent sur le développement personnel, le bien-être et la santé.

### **Gymnastique taoïste :**

La gymnastique taoïste est un ensemble d'enchaînements de mouvements continus qui permettent de retrouver vitalité, souplesse, décontraction et harmonie du corps et de l'esprit.

Ces enchaînements de mouvements associés à la respiration libèrent le corps et favorisent la circulation de l'énergie

### **Le style :**

Notre style suit la philosophie des 5 éléments, Wu xing Tao, et est d'origine sino-vietnamienne. Il trouve ses racines au monastère de Shaolin. Anciennement, des maîtres issus de Shaolin ont enseignés et développés leur art le long de la frontière sino-vietnamienne. Notre style est donc très proche du style de Shaolin bien qu'il ait suivi son propre chemin au cours de son histoire. Nous héritons notre style des maîtres Hyunh dac hieu et Hyunh da long.

A leurs enseignements, nous y avons ajouté notre propre parcours martial et notre expérience à travers d'autres arts martiaux et de combat (boxes, judo, karaté, Kali arnis escrima,...)

Arcao est une école qui suit le principe des cinq éléments : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

A chacun de ses éléments correspond une saison, un animal, un style et des techniques martiales particulières, une arme, un état d'esprit, des qualités martiales, des sens et organes.

L'enseignement varie donc à chaque saison, ainsi nous pratiquerons le style et les techniques de tigre au printemps, du léopard en été, de l'ours à l'inter-saison (15 août-15 septembre), de la grue en automne et du serpent et/ou singe en hiver.

Donc 5 animaux principaux : tigre, léopard, ours, grue, serpent/singe auxquels s'ajoutent l'aigle et la mante religieuse.

Nous pratiquons aussi des formes avec armes tels que l'épée, le sabre, le bâton, le nunchaku, la chaîne, le bâton à 3 sections, le cimenterre, la hallebarde et la pelle de moine.

A ces formes techniques (taos lu) nous enseignons également des techniques de combats traditionnelles et modernes (self défense), la boxe chinoise (pieds, poings et projections) et des techniques respiratoires (Qi gong).

## Cours :

Sur Villeneuve st denis les cours ont lieu le lundi dans la salle des fêtes Pierre Midey

-de 18h à 19h : cours enfants

-de 19h à 20h15 : cours ados/adultes

Le tarif pour la saison 2018-2019 est de 15 euros par mois

## Pour plus de renseignements :

Tél : 06.84.83.97.41

Mail : [assoarcaos@yahoo.fr](mailto:assoarcaos@yahoo.fr)

<http://www.facebook.com/arcao77>

