Mr Lionel FERRAH
Secrétaire Général Ligue Auvergne Rhône-Alpes FWF
Responsable Commission Vétérans FWF

Comment désigner les boxes chinoises ?

Il y aurait environ 360 différents styles d'arts martiaux chinois. Autant dire que parler uniquement de boxe chinoise est réducteur.

Envie de reproduire les acrobaties impressionnantes des pratiquants de kung-fu ?

En Occident, on classe les styles de boxes chinoises en arts martiaux internes - style se focalisant sur la maîtrise de soi, l'énergie, la respiration et la spiritualité - et en art martial chinois externe, basé sur le combat rapproché, la force physique et la vitesse.

La pratique du wu shu gong fu - ou kung fu wushu - est très diversifiée et codifiée : c'est un style de boxe chinoise contenant un enchaînement de combat à mains nues et avec des armes (dites *tao lu* : nunchaku, épée, etc.), des exercices d'assouplissement et des techniques de combat (sanda).

Sanda ?

Oui, la boxe sanda. C'est une discipline sportive déclinant deux types d'entraînements : l'un est civil - réglementé -, et se pratique par les compétiteurs. Il est proche de la boxe thaïlandaise ou du kick boxing.

L'autre est une discipline martiale, pratiquée par les militaires et tous les coups sont permis, y compris les points vitaux, la colonne vertébrale ou les articulations.

Le terme de Kungfu fut introduit en Europe durant les années 1970 pour désigner la boxe dans les films d'arts martiaux, notamment ceux joués par l'acteur iconique Bruce Lee (1940-1973), et plus tard, Jackie Chan et Jet Li.

Le kung fu se définit par "un art martial qui nécessite un travail long et difficile." Le terme "kung" (ou "gong") signifie en mandarin chinois l'adresse et l'habileté. "Fu", signifie "maître", "mari", "lettré" : un homme épanoui.

Le kung fu traditionnel chinois tel qu'il peut être pratiqué par un grand maître se distingue donc du kung fu wushu, signifiant le combat, le volet sportif de l'art martial.

Ce dernier désigne initialement l'art de la guerre, ou l'art de stopper son adversaire avec une hallebarde (une arme chinoise composée d'une lance, d'un crochet et d'une lame).

Les pratiquants de kungfu wushu de nos jours, utilisent deux types d'enchaînements :

- Le combat, nommé "sanda", une boxe thai pieds-poings avec projection,
- Les techniques de combat, avec maniement des armes blanches (tao lu).

La boxe "Tao lu" se décompose, elle, de plusieurs techniques :

- **Une boxe longue avec coups de pieds** : le *chang quan*, une boxe thai paris gymnique originaire du nord de la Chine,
- **Une boxe avec coups de poing** : le *nan quan*, désignant les boxes du sud de la Chine.

En conclusion, le kungfu est en fait une synthèse des centaines de styles de boxes chinoises - utilisant le coup de pied ou le coup de poing ou les deux, la tête, le coude et le genou pour frapper - pratiquées en Chine, et dont il faut au maximum éviter les points vitaux de l'adversaire : sanda boxe, quanfa, wushu, wing chun, etc.