

PONTCHARRA (ISÈRE)

Le Wing chun kung fu est rebaptisé Lao long wing chun



Le club reprend ses cours de wing chun (kung fu) le 14 septembre. Lors du dernier déconfinement, les adhérents se sont entraînés en extérieur, à la Tour d'Avalon.

Créée en 2006 par José Andria, l'association Pontcharra Wing chun kung fu, était une des premières écoles de wing chun en Rhône Alpes.

En avril 2021, Philippe Baugé, instructeur en formation, ceinture noire 2^e Duan validée par la Fédération française de karaté et disciplines associées, a fédéré des adhérents sous le nouvel intitulé Lao long wing chun.

« L'association garde la volonté de s'inscrire dans le style historique de l'école à Pontcharra, la lignée Lo Man Kam. Aujourd'hui, nous nous formons directement auprès de Thierry Cuvillier, qui a passé 20 ans à Taïwan à étudier et enseigner le wing chun. »

L'objectif était de retrouver le côté culturel dans l'enseignement : « Le wing chun, c'est une vingtaine de gestes de base et des exercices toujours répétés. L'enseignement est traditionnel : il faut être patient pour avancer sur notre chemin. »

• **Plus pour se sentir bien dans son corps que pour le combat**

Philippe Baugé explique que « les adhérents viennent très peu pour le combat, mais plus pour se sentir bien dans leurs corps, coordonner leurs mouvements. Souvent, les pratiquants viennent après avoir appris des bases d'autres arts martiaux, car ils se complètent ».

Le changement dans l'enseignement a consisté à « obliger à pratiquer avec le minimum de force, seule façon d'insister sur la technique et le relâchement. Il faut répéter 1 000 fois un geste pour le réussir. Un adolescent de 14 ans s'est inscrit au forum 2020 : il s'est accroché, a suivi les séances en Zoom tous les vendredis, il était fier d'avoir tenu l'année ! » Malgré les conditions difficiles, tous les adhérents sont restés fidèles. « Un seul adhérent, nouveau, a décroché. »

Au déconfinement, les adhérents se sont retrouvés, mais pas sur tous les créneaux, et sans salle. La Tour d'Avalon a été un bel endroit pour s'entraîner.

Les cours reprendront le mardi 14 septembre. « Les deux premières séances sont gratuites. Il faut pratiquer au moins une fois par semaine, pour ne pas prendre de retard : il y a 108 mouvements à apprendre sur un an, et plusieurs années avant d'utiliser le mannequin de bois. »