

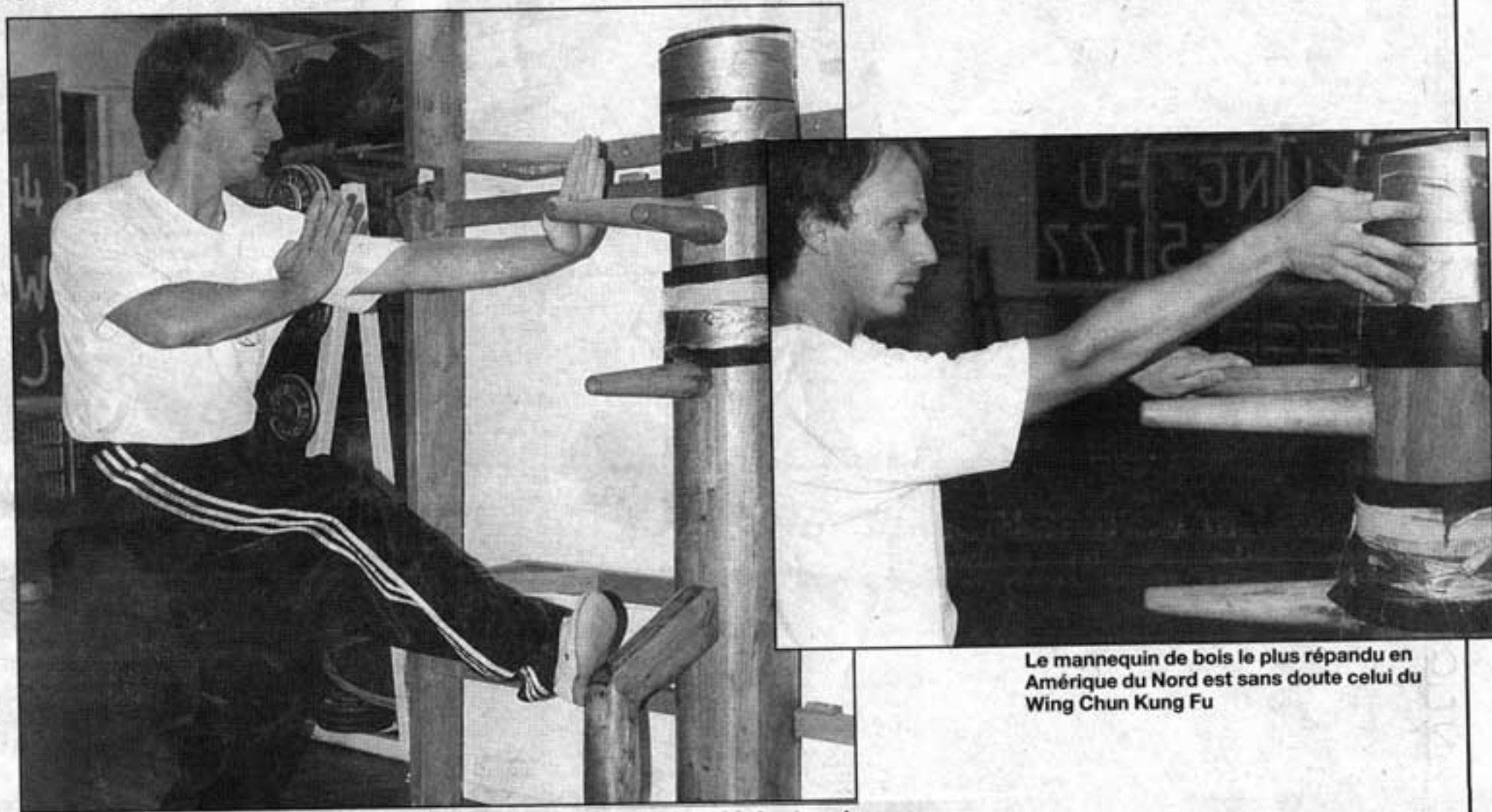


ceinture noire d'aikibudo,
Association d'Aikibudo
et Kobudo du Québec

Les arts martiaux

avec Martin Dessureault

MOOK YAN JONG: le mannequin de bois de la boxe chinoise



Le mannequin de bois le plus répandu en Amérique du Nord est sans doute celui du Wing Chun Kung Fu

Le mannequin de bois du Wing Chun Kung Fu est doté de trois bras (deux à la hauteur des épaules et un autre, central, à la hauteur du sternum). Son tronc de bois est fixé sur deux rails de bois qui absorbent une partie de l'impact lors de coups et le long desquels le mannequin peut doucement glisser de côté.

Le mannequin de bois constitue l'un des instruments d'entraînement les plus originaux des arts martiaux chinois. Immanquablement, sa vue excite la curiosité et l'imagination. Essentiellement, ils s'agit d'un tronc de bois haut d'environ cinq pieds, auquel on a fixé quelques tiges de bois en guise de bras et de jambes.

Les caractéristiques du Mook Yan Jong correspondent à la forme de corps des différents styles de kung fu qui l'utilisent. C'est pourquoi le nombre, la longueur et l'orientation des bras varient d'un style à l'autre, tout comme le genre de tronc, qui peut être fixe, mobile (fixé sur les rails latéraux) ou pivotant.

Le mannequin de bois le plus répandu en Amérique du Nord est sans doute celui du Wing Chun Kung Fu. Son mannequin est doté de trois bras (deux à la hauteur des épaules et un autre, central, à la hauteur du sternum). Son tronc de bois est fixé sur deux rails de bois qui absorbent une partie de l'impact lors de coups et le long desquels le mannequin peut doucement glisser de côté. Une quatrième branche est placée au bas du tronc, simulant une jambe.

Il n'existe qu'une seule série de mouvements pour

le mannequin de bois en Wing Chun Kung Fu. Cependant, elle ne compte pas moins de 116 mouvements complets, qui constituent la forme de main la plus avancée du Wing Chun. Les élèves ne l'apprennent qu'après avoir fait le tour des techniques de bases, des techniques intermédiaires et des techniques avancées de la discipline. Cette quatrième forme de main exige la présence d'un partenaire, rôle que joue le mannequin au besoin.

Malgré le fait qu'il s'agisse d'un outil d'entraînement traditionnel et efficace, son usage tend à se perdre dans les écoles de styles chinois, selon Sifu Lorne Bernard, président de la Fédération canadienne de l'Est des arts martiaux chinois (FCEAMC). On se sert de moins en moins du mannequin, sans doute parce qu'il est rare de se retrouver seul et sans partenaire dans la plupart des écoles.

Nous tenons à souligner la précieuse collaboration de sifu (maître) Lorne Bernard, président de la FCEAMC et expert reconnu en Shaolin White Crane Kung Fu et Wing Chun Kung Fu. Cette série n'aurait pas été possible sans sa précieuse collaboration. Monsieur Bernard pratique de kung fu depuis plus de 15 ans et dirige

actuellement deux écoles, à Laval et à Montréal. Vous pouvez le joindre en semaine au centre Shaolin White Crane Kung Fu, 1435 rue Bleury, #104, ou par téléphone au 843-5177.

N.B. La section «babillard» de cette chronique se veut un lieu de rencontre pour toute la communauté des arts martiaux du Québec. ÉCRIREZ-NOUS ET NOUS PARLERONS DE VOUS. Donnez-nous des nouvelles de votre club ou de votre association. Parlez-nous de vos compétitions, stages, cliniques, passages de grades ou de tout autre événement concernant votre pratique. N'hésitez pas à joindre des photos et nous les publierons.

Chronique des arts martiaux
a/s Martin Dessureault
3065, boul. Lévesque Ouest, Laval (Québec)
H7V 1C5
Télécopieur: (514) 681-1638