

# LES ARTS MARTIAUX POUR DEVELOPPER SA PERSONNALITÉ

Au fil des années, un enseignant rencontre toutes sortes de gens. J'ai déjà eu, comme élève, un jeune homme, Michel, qui était issu d'un milieu familial troublé. Michel était visiblement à la recherche d'un guide pour le ramener sur la bonne voie. Au début, il ne comprenait pas la nécessité de toutes les formalités et rituels associés à la pratique du Kung Fu traditionnel. Je lui expliquai qu'il voulait apprendre de moi, il se devait

d'accepter mes conditions, sachant qu'on ne peut dissocier un art de la culture de laquelle il émane. Il commença donc par le pénible apprentissage des mouvements de base. Je lui fis comprendre qu'une bonne fondation était primordiale. Il réalisa rapidement que les techniques simples et directes étaient beaucoup plus pratiques que les gros mouvements visuels. Après 2 ans, je l'introduisis aux techniques intermédiaires du Shaolin White Crane Kung Fu. Avec le temps, il devint un élève sérieux, poli et confiant. Aujourd'hui, il maîtrise plusieurs techniques et se spécialise dans celles du double sabre, de la canne et du combat libre. Il est ingénieur de profession. Les arts martiaux lui ont permis de se développer intérieurement.

Récemment, les arts martiaux, surtout le Kung Fu et le Kick Boxing, sont devenus à la mode. Tout le monde veut bouger comme "Jackie Chan" la vedette de cinéma. Les gens réalisent que l'apprentissage du Kung Fu donne une capacité d'autodéfense exceptionnelle en plus de nous mettre en forme physique. Cet intérêt pour les arts martiaux a bien sûr suscité l'apparition de nouveaux clubs. Mais attention, avant de s'inscrire dans une école quelconque, on doit se poser certaines questions fondamentales telles :

1- est-ce que je veux pratiquer un sport martial qui met l'emphase sur le contact réel (l'autodéfense) ou est-ce que je veux pratiquer un sport martial qui met l'accent sur la compétition (c'est une question de goût)?  
 2- si je suis vraiment sérieux, ne vaut-il pas mieux me déplacer un peu pour étudier avec un maître de renommée plutôt que de m'inscrire dans une école plus près mais de réputation douteuse?  
 3- à mon âge, serais-je plus à l'aise dans un style plutôt que dans un autre?  
 Contrairement à ce que l'on pourrait croire, tous les professeurs ne sont pas de calibre égal. En fait, il y a des écoles excellentes qui en avoisinent d'autres moins recommandables... C'est là un facteur à ne pas négliger puisque l'élève est souvent le reflet de son professeur. Parmi ceux-ci, il y a ceux qui suivent les tendances afin de réaliser des profits plus importants et ceux pour qui l'art passe avant tout. L'élève réalisera très vite que le premier n'a plus rien à lui apprendre.

Dans le Kung Fu traditionnel, on travaille 4 catégories de techniques : les coups avec les poings - les coups avec les pieds - les fauchages et les saisies. L'apprentissage de ces techniques est fait par le biais de l'entraînement de formes individuelles et d'exercices à 2 personnes. L'application de ces techniques dans



Maître Lorne Bernard et un groupe d'élèves

le combat libre est le but de chaque adepte. Après tout, si vous ne pouvez utiliser les techniques qu'on vous enseigne, il y a une lacune sévère dans votre entraînement.

De plus, dans le Kung Fu authentique, on travaille les armes. Dans mon style principal, par exemple, il y a 14 armes traditionnelles dont le bâton, la lance, le sabre, le double sabre, l'épée, la double épée, le fouet, la hallebarde, la canne etc... Plusieurs gens me questionnent sur la pertinence de l'étude de toutes ces armes dans la société moderne. Je réponds toujours : "à quoi bon les arts martiaux contre une arme à feu?" Les armes, c'est un autre volet de l'entraînement. On apprend à mieux coordonner les mains, le corps et les yeux. De plus,

c'est une forme de conditionnement physique ardue que d'utiliser une lame pesant 2 livres. Le Kung Fu traditionnel apporte plusieurs bénéfices physiques et mentaux. Mon maître de Shaolin du Nord, M. Xu Gong Wei a maintenant 83 ans et maintient une forme physique remarquable. Mon grand maître de White Crane a, pour sa part, vécu jusqu'à l'âge vénérable de 89 ans.

Maître Lorne Bernard est un expert de 3 styles de Kung Fu. Il est également Président de la Eastern Canada Chinese Martial Arts Federation. Il enseigne dans plusieurs centres dont celui des Galeries Laval. On peut le rejoindre en composant le (450) 681-0546.

## PORTES OUVERTES AU TENNIS 13

Il y aura journée portes ouvertes au Tennis 13, dimanche 13 septembre à compter de 13h. On jouera au tennis, badminton, raquetball, squash, danse aérobie, natation, etc. C'est gratuit. A noter que le centre a été rénové. Info: 687-9913.

PROVINCE DE QUÉBEC  
VILLE DE LAVAL

### AVIS DE PUBLICATION

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné que le Conseil municipal a adopté les règlements suivants:

L-2001-2435 concernant le zonage L-2000 de la Ville de Laval afin de créer la nouvelle zone IB-75 à même les zones qui constituent la partie centrale du parc industriel Centre.

#### Approbations requises:

Adoption par le Conseil municipal: 13 juillet 1998  
Entrée en vigueur: 28 août 1998

L-2001-2443 concernant le zonage des lots 179-461-2, 179-462, 179-463, 179-464-2, 179-465-2, 179-466-2 et 179-467-2 du cadastre de la paroisse de Ste-Rose et modifiant le règlement de zonage L-2000 de la Ville de Laval.

#### Approbations requises:

Adoption par le Conseil municipal: 13 juillet 1998  
Entrée en vigueur: 28 août 1998

L-2001-2446 concernant le zonage des lots 670A-2 et 670A-9 au plan et livre de renvoi officiels de la paroisse cadastrale de St-Martin et modifiant le règlement de zonage L-2000 de la Ville de Laval.

#### Approbations requises:

Adoption par le Conseil municipal: 13 juillet 1998  
Entrée en vigueur: 28 août 1998

AVIS est de plus donné que lesdits règlements sont déposés au bureau du Greffier, 1 Place du Souvenir, Laval, à la disposition et pour l'information de tous les citoyens.

DONNÉ À LAVAL  
CE 11 septembre 1998  
Me Guy Collard,  
greffier

## MARY LOU RÉCOLTE LE BRONZE AUX CHAMPIONNATS CANADIENS

La plongeuse lavalloise Mary B. Dupuis s'est ouverte les portes de la compétition Can-Am-Mex (Canada, États-Unis, Mexique) lors des derniers championnats canadiens de plongeon. Représentante du club Camo, Mary Lou est montée sur le podium au tremplin de trois mètres, récoltant la médaille de bronze avec un pointage de 308.20 points. Plus de vingt plongeurs cherchaient à se partager les honneurs chez les 12-13 ans. Compétitionnant également à la tour 5 et 7 mètres, la résidente de Laval a réussi une performance de 204.35 points pour prendre la septième position alors qu'au tremplin d'un mètre, Mary Lou y est affé d'un résultat de 288.50 points, méritant la quatrième position. Grâce à son excellente performance aux Championnats canadiens, Mary Lou a représenté le Canada lors de la prestigieuse compétition Can-Am-Mex qui s'est tenue récemment dans la région d'Atlanta. Au moment d'aller sous presse, l'Hebdo n'avait pas encore reçu les résultats.

