

# Stage d'été en Chine : Août 2013

## l'art de la scène en Chine et sa culture



Du Kung-Fu à l'Opéra de Pékin, de Mei Lanfang à Stanislavsky

# Cuisine Kung-Fu Calligraphie Tai-Chi Visites culturelles Opéra de Pékin

Découverte sensorielle, théâtrale et historique de la Chine



Fédérée à

la ligue de  
l'enseignement  
Fédération de Paris

DemainLePrintemps / [www.ming-chun.org](http://www.ming-chun.org)  
[chine@dlptheatre.net](mailto:chine@dlptheatre.net) / +33(0)1 42 81 33 96



# Déroulement et emploi du temps prévisionnels du stage

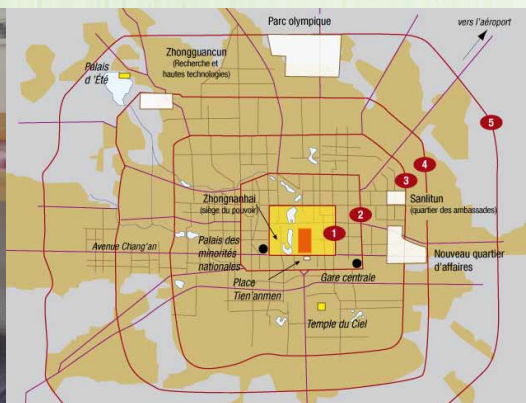
Arrivé à Pékin : Entre le 1er et 3 août 2013 pour vous permettre de trouver un billet adapté à votre budget. Début des cours le lundi 5 août.

4 semaines de cours et de découverte :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-End
7h-8h	Tai-chi	Tai-Chi	Tai-Chi	Tai-Chi	Tai-Chi	Visites en groupes et individuels
8h-9h	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	
9h-10h30	Kung-Fu	Kung-Fu	Kung-Fu	Kung-Fu	Kung-Fu	
11h-12h30	Acrobatie	Combat	Acrobatie	Combat	Acrobatie	
12h30-15h	Repas, Cours de Cuisine Chinoise	Repas	Repas, Cours de Cuisine Chinoise	Repas	Repas	
15h-16h30	Cours de Civilisation et d'Histoire Chinoises	Langue, Calligraphie, Histoire	Cours de Civilisation et d'Histoire Chinoises	Langue, Calligraphie, Histoire	Cours de Civilisation et d'Histoire Chinoises	
17h-19h	Cours sur l'Opéra de Pékin	Cours de Chant et de Musique Chinoise	Cours sur l'Opéra de Pékin	Cours de Chant et de Musique Chinoise	Cours sur l'Opéra de Pékin	
20h	Repas du soir et temps libre	Repas du soir et temps libre	Repas du soir et temps libre	Repas du soir et temps libre	Repas du soir et temps libre	

## Les Conditions d'hébergement

L'hébergement s'effectuera, dans un cadre simple, en colocation ou en auberge familiale. Pékin est composé de cinq ceintures, les stagiaires de Demain le Printemps seront logés entre la troisième et la quatrième ceinture de Pékin. En effet les deux premières sont au centre de Pékin ; par conséquent les logements y sont très chers. Au-delà de la cinquième ceinture, la distance entre le logement et le centre de Pékin aurait été trop importante. Demain le printemps a donc choisi la solution la plus économique afin de préserver les budgets des stagiaires.





## TAICHI CHUAN

Le taïchi chuan (taiji quan en pinyin), dont les origines remontent à -500 av JC, signifie littéralement « boxe du faîte suprême » ou « boxe de l'ombre ». C'est un art martial interne, c'est à dire qu'il privilégie la souplesse sur la force, fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes. Chaque mouvement de la forme correspond à une application martiale qu'il est possible d'étudier seul ou avec partenaire en tuishou, qui signifie littéralement « mains collantes ». Il existe une centaine de mouvements : « le serpent rampe », « la grue blanche déploie ses ailes »... Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues. Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le taïchi chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement ».

## KUNG FU WU SHU

Tout en rapidité, en souplesse, en précision et en puissance, le kung fu traditionnel qui recouvre des centaines de styles, est originaire du célèbre temple de Shaolin, où les moines bouddhistes le pratiquaient à mains nues ou avec armes pour se défendre des brigands et se maintenir en bonne santé. Le shaolin chuan était à l'origine une méthode de formation à la fois spirituelle et pratique. Au XVIIIe siècle, les techniques des écoles du shaolin se répartissent en postures, déplacements, blocages, coups de poing, techniques de mains et de jambes ainsi qu'en diverses techniques de saisies. Toutes ces techniques sont directement inspirées des mouvements des animaux : boxe du tigre, de la grue ou encore de la mante religieuse... Avec les incendies qui ravagent les temples de Shaolin au XVIIIe siècle, les styles se répandent un peu partout en Chine. Puis, deux siècles plus tard, dans le reste du monde.





## ACROBATIE ET COMBAT

L'acrobatie chinoise est un art à l'histoire millénaire. À l'époque des Printemps et des Automnes (XI<sup>e</sup> siècle av. J.-C. à 221 av. J.-C.), il existait déjà des représentations acrobatiques magnifiques. Les acrobates chinois sont mondialement réputés pour leur agilité. Parmi les plus célèbres numéros, il y a celui des tours d'équilibre avec des chaises ou sur des vélos, les démonstrations de kung-fu, le jeu des échelles, la jonglerie et d'autres tours populaires de magie ou de domptage. L'acrobatie chinoise se caractérise par sa grande beauté, sa grâce et son agilité. Depuis l'avènement de la république populaire de Chine (1949), l'acrobatie chinoise est devenue un art scénique avec son style particulier et a remporté plusieurs prix dans les concours internationaux. Dans le folklore pékinois, l'acrobatie est considérée comme un art spécialement grandiose. Le grand Cirque de Pékin, originaire de ce quartier est une troupe professionnelle qui conserve l'esprit de l'acrobatie traditionnelle tout en y ajoutant une touche artistique particulière et un esprit de renouveau. Depuis les cinquante dernières années, cette troupe a été très active sur la scène internationale.

## CUISINE CHINOISE

La cuisine chinoise est à la fois liée à la société, à la philosophie et à la médecine. Elle distingue le cài (菜), légumes cuisinés et par extension tout ce qui accompagne les céréales, le fàn (饭). Les aliments yīn (阴), féminins, humides et mous donc rafraîchissants sont les légumes et les fruits. Les aliments yáng (阳), masculins, frits, épicés ou à base de viande ont un effet réchauffant. Un repas doit donc non seulement harmoniser les goûts, mais également trouver un équilibre entre le froid et le chaud, les couleurs et les consistances. Pour complimenter un plat, on dit qu'il «aide à faire passer le riz». Une autre chose caractérisant la cuisine traditionnelle chinoise est l'absence de produits laitiers à cause d'une intolérance au lactose qui existe dans de nombreux pays asiatiques.





**H**istoire : La civilisation chinoise est la civilisation actuelle dont les origines directes sont les plus anciennes. Elle perdure depuis près de cinq mille ans. Perpétuée de génération en génération, grâce à la sacralisation de l'écrit et au poids de la tradition, elle constitue, de ce fait, l'une des plus anciennes civilisations au monde. La Chine compte plus de 56 minorités ethniques, qui parlent plus de 130 langues différentes. L'ethnie principale de Chine est le peuple hàn (汉), qui représente 92% de la population. La langue officielle en Chine est le mandarin.

**L**angue : Le Mandarin est la langue enseignée à tous les chinois, et est reconnue comme la langue de Pékin (Beijing). C'est aussi la langue la plus parlée au monde car elle compte plus de 130 millions de locuteurs. Le Mandarin se classe dans la catégorie des langues sino-tibétaines, c'est-à-dire que chaque mot s'écrit avec un ou plusieurs caractères. Attention chaque élément graphique ne correspond pas forcément à un élément phonique. Une légende attribue l'invention des caractères à Cang Jie, (-2650 av J.C) devin doté de deux paires d'yeux. Cang Jie était ainsi capable de voir ce que le commun des mortels ne voit pas. Il aurait créé les caractères en observant les traces laissées par les pattes d'oiseaux. Mais ce n'est qu'une légende.

**C**alligraphie : La calligraphie est l'art de former les caractères d'écriture d'une langue. La calligraphie chinoise est le fondement de l'art chinois au sens moderne du terme, la beauté visuelle des idéogrammes, la technique sur laquelle elle s'appuie et les enjeux plastiques qui y sont liés incarnent l'ensemble des préceptes métaphysiques de la culture chinoise. Elle est devenue un art majeur. La calligraphie se pratique au pinceau, sur du papier de riz ou sur de la soie (plus fragile). Le matériel d'un calligraphe s'appelle les Quatre trésors du Cabinet du Lettré. Il s'agit du pinceau, du papier, de l'encre et de la pierre à encre. L'encre se présente sous forme de bâtonné que l'on frotte sur la pierre à encre avec de l'eau pour obtenir une encre fluide.





## OPERA DE PEKIN & CHANT

L'opéra de Pékin, qui remonte à la fin du 18ème siècle, est une synthèse de musique, de danse, d'art et d'acrobatie. Tant par influence que par l'interprétation, il prime sur toute autre forme d'Art en Chine. Deux catégories de pièces coexistent : l'une appelée « pièce civilisée », met l'accent sur le chant et le dialogue ; l'autre, connue sous le nom de « pièce martiale », est marquée par le combat et le saut périlleux. Il existe également quelques pièces qui mélangent ces deux catégories. Les acteurs y parlent le dialecte de Pékin, sauf quelques mots qui ont une prononciation propre à l'opéra. Les techniques d'interprétation comprennent Chang (chant), Nian (dialogue), Zuo (jeu) et Da (art martial). L'acteur (actrice) chante en accompagnement de la mélodie de « xipi (musique exprimant la vive émotion) ou de celle de « erhuang (musique exprimant la tristesse profonde). Il dialogue avec le ton de yun bai » ou celui de jing bai. L'art du jeu consiste en mouvements chorégraphiques du corps et gestes de la main. Quant à l'art martial, il est constitué essentiellement par le saut périlleux et l'acrobatie.





## DÉPART POUR PÉKIN

Pékin est une ville touristique de réputation mondiale pour ses architectures anciennes, ses palais, ses jardins impériaux et ses temples, ainsi que de nouveaux édifices, des jardins d'agrément et des espaces verts. Les touristes apprécient les visites d'un grand nombre de sites, de monuments historiques et de musées qui exposent les arts brillants de la très ancienne civilisation chinoise. Capitale de la République populaire de Chine, Pékin est le centre politique, économique et culturel du pays. On y compte 18 arrondissements et districts sur une superficie totale de 16800 km<sup>2</sup>, avec une population de 11 millions d'habitants. Beijing est également une ville culturelle qui a une très longue histoire. On y a découvert le site de l'Homme de Pékin dont l'existence remonte à 500000 ans. Cette cité était la capitale secondaire des Liao, puis plus tard, pendant près de 800 ans, elle devint celle des Jin, des Yuan, des Ming et des Qing.





# Devis de Participation Aux Frais

## PAF 1 : frais de la formation de 4 semaines :

**P**articipants membres de l'association : **770 €** (si inscription avant fin 2012)  
870 € (si inscription en 2013)

Participants non membres de l'association : 1000 €

Acteurs professionnels intermittents financés Afdas : 1500 €

LIEU : PÉKIN CHINE

PÉRIODE : du 1er au 31 août 2013.

PAF 2 : autres frais : Votre cotisation pour l'année 2013 : 15 €

Votre hébergement pour les 4 semaines de stage : 90 €

(Dans des appartements, 2 personnes par chambre)

L'organisation administrative : 50 €

Une assurance annulation : 50 €

Une assurance responsabilité civile dans le cadre de l'activité de l'association : 25 €

Soit total PAF 2 : **230 €**

## Restent à votre charge les frais suivants :

**L**e billet d'avion qui vous paraîtra le plus adapté à votre budget.

Remarque:actuellement, le billet individuel coût 600 €, mais en mars 2013 il passera à 900 €.

Le billet de groupe, ayant déjà subi cette hausse, revient déjà à 900 € par personne.

En conséquence, nous ne réservons pas de billets de groupe, qui ne présentent pas d'intérêt.

Il est en revanche souhaitable de s'inscrire de sorte à réserver un billet individuel avant la hausse qui sera appliquée en mars 2013 par la compagnie aérienne.

Votre visa : compter environ 70 €

Vos repas : compter entre 80 et 100 yuan par jour. Le matin, vous pouvez manger pour 20 à 30 yuan. Le midi, nous nous chargeons d'organiser les repas dans des restaurants variés et de sorte que cela ne coûte pas plus de 50 yuan par personne. Le soir, à votre guise. Possibilité de cuisiner dans les appartements.

Vos transports à Pékin. Ceux-ci sont très bon marché. Le ticket de métro coûte 2 yuan, un trajet de base en taxi coûte 13 yuan. 80 yuan = environ 10 € en ce moment

BUDGET TOTAL A PRÉVOIR : TOTAL PAF 1 + 2 + frais personnels : **2000 €**(\*)

Association non assujettie à la TVA

(PAF 1 et PAF 2 à régler par virement bancaire ou par chèques libellés à l'ordre de Demain le Printemps et à envoyer à l'adresse suivante : Demain le Printemps, 14 rue de la Tour d'Auvergne, 75009 Paris) + joindre une photocopie du passeport

(\*) Le voyage étant à la charge des participants, qui ont la liberté de choisir le trajet, cela peut entraîner une variation du coût en fonction de la date à laquelle le billet d'avion sera commandé.







**Demain le Printemps : 14 rue de la Tour d'Auvergne 75009 PARIS**  
**[www.ming-chun.org](http://www.ming-chun.org)      [chine@dlptheatre.net](mailto:chine@dlptheatre.net)**  
**+331 42 81 33 96**