



ichingo.app

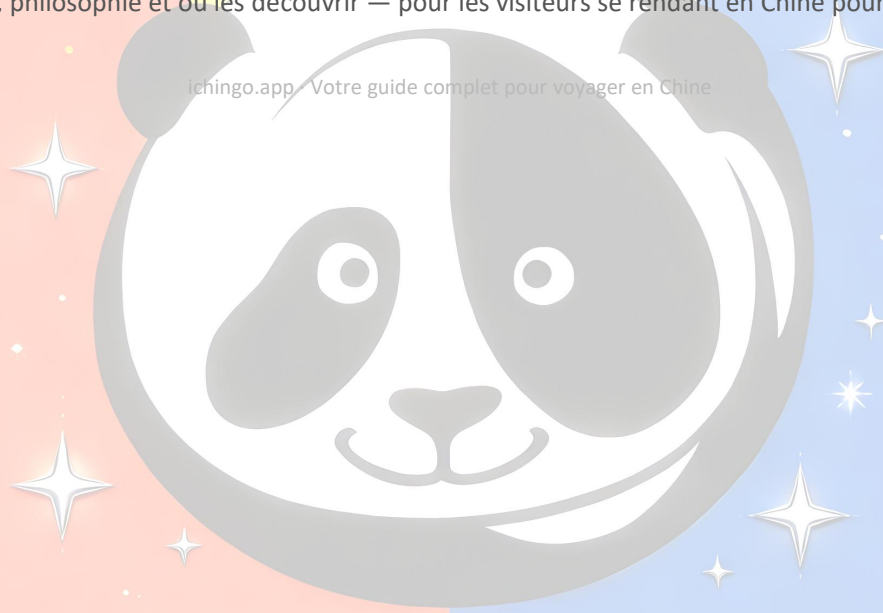
Guide culturel de la Chine

Le kung-fu chinois : un art au-delà du cinéma

功夫 · 武术 · 少林 · 太极

Histoire, styles, philosophie et où les découvrir — pour les visiteurs se rendant en Chine pour la première fois

ichingo.app · Votre guide complet pour voyager en Chine



ichingo.app

EEA

Introduction — Bien plus que des sensations fortes au cinéma

Quand la plupart des étrangers pensent au kung-fu chinois, ils imaginent Bruce Lee, Jackie Chan ou des moines volants de films. La réalité est pourtant bien plus fascinante. Pratiqué depuis plus de 3 000 ans, le kung-fu chinois est à la fois un système de combat, un art martial, une pratique spirituelle, une thérapie et une philosophie de vie. Il constitue l'un des plus importants apports culturels de la Chine et l'un des aspects de la culture chinoise les plus accessibles aux visiteurs.

Ce guide explique ce qu'est réellement le kung-fu, les principaux styles et leurs différences, où observer et apprendre le kung-fu en tant que visiteur, et quelles applications sur ichingo.app vous aideront à réserver des billets, trouver des cours, vous rendre aux temples et traduire les instructions du maître.

Partie 1 — Qu'est-ce que le Kung Fu ? (功夫 Gongfu)

Le Verbe lui-même

Kung Fu (功夫) ne signifie pas littéralement « arts martiaux » en chinois. Ce mot désigne **une compétence acquise par le travail et la persévérance** ; il fait référence à toute maîtrise développée grâce à une pratique longue et assidue. Un chef cuisinier qui a perfectionné la confection des raviolis après 20 ans pratique le kung fu. Un calligraphe à l'écriture impeccable pratique le kung fu. Un guerrier doté d'une technique de combat redoutable pratique le kung fu.

Terme	Chinois	Signification
Kung-Fu	功夫 Gongfu	L'habileté acquise par le travail acharné — toute maîtrise
Wushu	武术 Wushu	Arts martiaux — sport de compétition moderne
Guoshu	国术 Guoshu	Art national — formes traditionnelles et identité
Qi Gong	气功 Qi Gong	Cultiver l'énergie — respiration et méditation
Tai Chi	太极拳 Taijiquan	Style intérieur — mouvement lent et méditatif

3 000 ans d'histoire en 5 lignes

- Origines : Techniques de combat développées pour la chasse et la guerre, documentées depuis les dynasties Shang et Zhou (XVIIe au IIIe siècle av. J.-C.).
- Shaolin : Le temple Shaolin, construit en 495 après J.-C. dans le Henan, est devenu le berceau des arts martiaux chinois, mêlant bouddhisme, taoïsme et combat.

- Âge d'or : des dynasties Song aux Ming (960 à 1644 apr. J.-C.) — des centaines d'écoles, de styles de boxe et de systèmes d'armes distincts ont prospéré.
- Époque moderne : la Chine républicaine a standardisé le kung-fu comme outil d'identité nationale ; l'ère communiste a officialisé le wushu comme sport de compétition.
- Aujourd'hui : Le kung-fu traditionnel et le wushu moderne de compétition coexistent – l'un préservant la lignée et la philosophie, l'autre privilégiant la performance athlétique

🔗 **Le saviez-vous ?** Le légendaire Bodhidharma, moine indien considéré comme le fondateur du bouddhisme Chan (Zen) en Chine, aurait enseigné aux moines Shaolin un entraînement physique qui a donné naissance au kung-fu Shaolin. Qu'elle soit historiquement exacte ou non, cette histoire a façonné la mythologie du kung-fu pendant 1 500 ans.

Partie 2 — Les principaux styles de kung-fu

Les arts martiaux chinois se divisent en deux grandes familles : **les styles externes (外家拳)** privilégient la force physique, la vitesse et la technique ; **les styles internes (内家拳)** privilégient le Qi (énergie), la respiration, la concentration mentale et l'utilisation de la force de l'adversaire contre lui.

Style	Chinois	Taper	Origine	Ce qui le rend unique
Kung-Fu Shaolin	少林功夫	Externe	Temple Shaolin, Henan, Ve siècle ap. J.-C.	Le style le plus célèbre. Puissance, vitesse, acrobaties. 72 arts martiaux, dont un entraînement physique intense. À la base d'innombrables autres styles.
Tai Chi	太极拳	Interne	Village de Chen, Henan, XVIIe siècle	Des mouvements lents, fluides et méditatifs qui cultivent le Qi et l'équilibre. Pratiqués par plus de 300 millions de personnes dans le monde. Excellents pour la santé à tout âge.
Wing Chun	咏春拳	Externe	Guangdong, dynastie Qing	Attaques rapides et à courte portée. Économie de mouvements. Technique légendairement mise au point par une femme. Rendue célèbre dans le monde entier par Bruce Lee et Ip Man.
Bagua Zhang	八卦掌	Interne	Pékin, XIXe siècle	Déplacements circulaires basés sur les Huit Trigrammes. Mouvements d'évitement et de rotation. Un des trois grands styles internes.
Xing Yi Quan	形意拳	Interne	Shanxi, XVIIe siècle	Frappes linéaires, directes et explosives. Mouvements basés sur 5 éléments et 12 animaux. Parmi les styles internes les plus efficaces au

				combat.
Kung Fu Wudang	武当功夫	Interne	Monts Wudang, Hubei	L'équivalent taoïste du kung-fu bouddhiste Shaolin. Il met l'accent sur l'énergie intérieure, les techniques d'épée et l'harmonie avec la nature.
Long poing du Nord	长拳	Externe	Chine du Nord	Positions larges, coups de pied à longue portée, sauts acrobatiques. Fondements du wushu de compétition moderne.
Hung Gar	洪拳	Externe	Guangdong, dynastie Qing	Position du cavalier robuste, techniques de bras puissantes. Un des styles du Sud des Cinq Animaux.

💡 **Conseil aux visiteurs :** Si vous ne devez faire qu'une seule chose en lien avec le kung-fu en Chine, essayez le tai-chi dans un parc public à l'aube. Dans toutes les grandes villes, des centaines de personnes se rassemblent au lever du soleil pour pratiquer ensemble : dans les jardins des temples, les parcs au bord des lacs ou sur les places publiques. C'est gratuit, ouvert à tous et c'est une expérience typiquement chinoise parmi les plus enrichissantes pour tout visiteur.

Partie 3 — La philosophie du kung-fu

Ce qui distingue le kung-fu chinois d'un simple système de combat, c'est sa profondeur philosophique. Chaque style majeur repose sur un socle d'éthique, de spiritualité et d'une philosophie de vie, et non pas seulement sur une technique de combat.

Pilier	Ce que cela signifie en kung-fu
De (德) — Vertu	La vertu, l'humilité et la discipline priment sur la technique. On s'attend à ce que les combattants les plus redoutables soient aussi les personnes les plus pacifiques.
Qi (气) — Énergie vitale	Tous les styles internes cultivent le Qi, l'énergie vitale qui circule dans le corps le long des méridiens (même concept qu'en médecine chinoise). Un bon kung-fu consiste à générer et à diriger efficacement le Qi, et non à se contenter de la force musculaire.
Tao (道) — La Voie	Dans les traditions de Wudang et de Tai Chi notamment, le kung-fu est une voie d'harmonie avec la nature. La maîtrise suprême réside dans la fluidité et la spontanéité, sans effort.

Les cinq vertus d'un artiste martial

- Ren (仁) — Bienveillance : traiter les autres avec compassion, en particulier les plus faibles
- Yi (义) — La droiture : agir avec honneur et selon des principes moraux, et non par intérêt personnel

- Li (礼) — Courtoisie : respectez votre maître, vos pairs et vos adversaires
- Zhi (智) — Sagesse : savoir quand combattre et quand s'abstenir. Les plus grands guerriers évitent les conflits inutiles.
- Xin (信) — Intégrité : soyez honnête en paroles et en actes ; tenez vos promesses

🔑 **Le saviez-vous ?** La célèbre citation de Bruce Lee, « Sois comme l'eau », est une expression directe de la philosophie du kung-fu taoïste. L'eau est douce, mais elle triomphe de la roche dure. Elle prend la forme de n'importe quel récipient, mais elle est inarrêtable. Cette idée est au cœur du Wing Chun, du Tai Chi et de la quasi-totalité des arts martiaux internes.

Partie 4 — Où pratiquer le kung-fu en Chine

4A. Assistez à une démonstration professionnelle de kung-fu.

Le moyen le plus rapide pour un visiteur de découvrir le kung-fu est d'assister à une représentation professionnelle. Ces spectacles combinent arts martiaux, acrobaties, musique et narration dans une expérience théâtrale de 60 à 90 minutes.

Ville	Lieu	Montrer	Prix et notes
Pékin	Théâtre Rouge (红剧场)	La légende du kung-fu	280 à 680 ¥ par personne. Spectacle de 70 minutes tous les soirs. Sous-titres anglais au-dessus de la scène. Le spectacle de kung-fu le plus célèbre de Chine.
Pékin	Théâtre Jinsong	La légende du kung-fu Shaolin	280 ¥/personne. 60 min. Réservez via Klook ou Trip.com.
Dengfeng, Henan	Salle d'arts martiaux du temple Shaolin	Spectacle de moine Shaolin	GRATUIT avec le billet d'entrée au temple (100 ¥). Spectacles quotidiens. L'option la plus authentique.
Shanghai	ERA Intersection du temps	Acrobaties et arts martiaux	180 à 680 ¥. Davantage axé sur l'acrobatie, mais incluant des éléments de kung-fu.

📱 **ichingo.app — Application de connexion Chine** : Pour réserver des spectacles de kung-fu et des visites du temple Shaolin :

Klook — Recherchez « Spectacle de kung-fu à Pékin » ou « Visite du temple Shaolin ». Réservation en anglais, confirmation immédiate, cartes Visa/Mastercard acceptées. Guide complet sur ichingo.app.

Trip.com (携程) — Plus de choix et souvent moins cher que Klook pour les hébergements en Inde.

Guide complet sur ichingo.app.

Feizhu (飞猪) — Idéal pour combiner la visite des sanctuaires Shaolin avec des billets de train à grande vitesse au départ de Zhengzhou ou Luoyang. Guide complet sur ichingo.app.

4B. Visitez le temple Shaolin (少林寺)

Le temple Shaolin de Dengfeng, dans la province du Henan, est le site de kung-fu le plus important de Chine. Fondé en 495 après J.-C., il est le berceau du kung-fu Shaolin et du bouddhisme Chan (Zen), et est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 2010.

- Lieu : Mont Song, ville de Dengfeng, province du Henan — à environ 80 km de Zhengzhou
- Comment s'y rendre : Train à grande vitesse jusqu'à Zhengzhou, puis bus ou taxi jusqu'à Dengfeng (environ 1,5 heure).
- Tarif d'entrée : 100 ¥ par personne — incluant l'accès à la forêt de pagodes et à la salle d'arts martiaux
- Spectacles de kung-fu quotidiens : gratuits avec le billet d'entrée au gymnase des arts martiaux — consultez le programme à l'entrée.
- Cours de kung-fu : séances d'initiation courtes sur place ; stages résidentiels de plusieurs jours dans des écoles d'arts martiaux à proximité.

 **ichingo.app — Application Chine Connection :** Comment se rendre au temple Shaolin en tant qu'étranger ?

Baidu Maps (百度地图) — Itinéraire de la gare de Zhengzhou au temple Shaolin. L'interface en anglais est bien conçue pour les principales destinations. Guide complet sur ichingo.app.

Didi (滴滴) — Réservez une voiture privée de Zhengzhou à Dengfeng pour environ 150 à 200 ¥. Plus pratique que le bus, et compatible avec un numéro de téléphone étranger. Guide complet sur ichingo.app.

Yandex Translate — Lorsque des moines donnent des instructions ou que vous avez besoin de lire des panneaux dans un temple, pointez votre appareil photo vers n'importe quel texte chinois pour une traduction instantanée. Aucun VPN n'est nécessaire en Chine. Guide complet sur ichingo.app.

4C. Essayez un cours de kung-fu

Type d'expérience	Gamme de prix	À quoi s'attendre
Cours d'essai sans inscription	100 à 200 ¥	Cours d'initiation d'une heure dans un studio local. Techniques de base, positions et initiation. Cours généralement dispensés en anglais à proximité des zones touristiques de Pékin et Shanghai.
Expérience d'une demi-journée	200 à 500 ¥	2 à 3 heures. Apprenez une courte séquence et obtenez un certificat. Disponible à proximité des principaux sites touristiques et des écoles d'arts martiaux.
Cours de jour Shaolin	300 à 800 ¥	Cours sur place au temple Shaolin ou dans une école à proximité. Au programme : position du cavalier, frappes de base et

		préparation physique traditionnelle.
séjour résidentiel d'une semaine	3 000 à 8 000 ¥	Entraînement quotidien de 6 à 8 heures. Hébergement et repas inclus. Les programmes d'entraînement dans la région de Wudang et Shaolin sont parmi les meilleurs.
immersion d'un mois	8 000 ¥ – 20 000 ¥	Séjour résidentiel complet dans une école traditionnelle. Inclut les bases du chinois, la méditation, le Qi Gong et une pratique intensive des arts martiaux.

4D. Regardez du Tai Chi à l'aube — Gratuit, partout

L'une des expériences les plus sous-estimées en Chine est totalement gratuite : assister à une séance de tai-chi matinale dans un parc public, ou y participer. Cette pratique a lieu tous les matins dans presque toutes les villes chinoises, généralement entre 6 h et 8 h.

- Pékin : Parc du Temple du Ciel, Parc Beihai, Parc Jingshan
- Shanghai : Place du Peuple, Parc du Siècle, Parc Fuxing
- Guangzhou : parc Yuexiu, montagne Baiyun
- Chengdu : parc Renmin, parc de la tour Wangjiang
- Xi'an : Parc des remparts, en particulier près de la porte est

✓ **Bon à savoir** : Il suffit de se tenir au bord et d'observer. La plupart des pratiquants sont ravis de laisser les visiteurs les observer. Si vous souhaitez participer, restez à proximité et imitez les mouvements. Personne ne vous demandera de partir. C'est l'une des expériences culturelles les plus authentiques qu'un visiteur puisse vivre en Chine – et c'est gratuit.

Partie 5 — Le kung-fu dans la culture chinoise

5A. Les Maîtres Légendaires

Nom	Époque / Style	Importance
Bruce Lee (李小龙)	Années 1960-1970 / Jeet Kune Do	L'homme qui a fait connaître le kung-fu au monde. Sa philosophie – être comme l'eau – est du pur taoïsme. Il a créé son propre style de synthèse, rejetant les formes rigides.
Jackie Chan (成龙)	Années 1980-2000 / Divers	Il a été un pionnier de la comédie acrobatique de kung-fu. Sa formation à l'Académie de théâtre de Chine a commencé à l'âge de 7 ans — 10 heures par jour pendant 10 ans.
Jet Li (李连杰)	Années 1980-2000 / Wushu	Quintuple champion national chinois de wushu avant de devenir acteur, il a réalisé les films Hero et Fearless, véritables explorations visuellement époustouflantes de la philosophie du kung-fu.
Donnie Yen (甄子丹)	Années 2000 à	La série de films Ip Man a rendu le Wing Chun mondialement célèbre et

	aujourd'hui / Wing Chun	a provoqué une forte augmentation des inscriptions dans les écoles de Wing Chun à l'échelle internationale.
Ip Man (叶问)	Historique (1893–1972)	Le véritable maître de Wing Chun qui a enseigné à Bruce Lee à Hong Kong. Son histoire a inspiré plusieurs films à succès.

5B. Le kung-fu comme pratique de santé

En Chine moderne, la grande majorité des personnes qui pratiquent des activités liées au kung-fu le font pour des raisons de santé, de gestion du stress et de lien social. Le tai-chi et le qi gong bénéficient de nombreuses études médicales modernes qui confirment leurs bienfaits.

- Le tai-chi réduit les chutes chez les personnes âgées, comme l'ont confirmé de nombreux essais cliniques.
- La pratique régulière du Tai Chi réduit la pression artérielle et améliore l'équilibre et la souplesse.
- Le Qi Gong est prescrit en complément de la médecine conventionnelle pour certaines affections chroniques dans les hôpitaux chinois.
- La concentration méditative requise par les styles internes a des effets mesurables sur la réduction du stress.

 **ichingo.app — Application de connexion Chine** : Pratiquez le kung-fu et des exercices de santé en Chine grâce à cette application :

Ping An Good Doctor (平安好医生) — Prenez rendez-vous avec un médecin de médecine traditionnelle chinoise qui peut prescrire du Qi Gong ou du Tai Chi dans le cadre d'un programme de santé. Fonctionne avec les numéros de téléphone étrangers. Guide disponible sur ichingo.app.

Keep (application Keep) — L'application de fitness la plus populaire en Chine, proposant des cours vidéo de Tai Chi et de Qi Gong. Plus de 300 millions d'utilisateurs. Idéal pour apprendre les bases avant un cours en direct.

Weibo (微博) — De nombreux maîtres de kung-fu gèrent des comptes Weibo avec des vidéos de formation gratuites. Recherchez 太极 ou 少林功夫 pour les trouver. Guide Weibo sur ichingo.app.

ichingo.app

Partie 6 — Guide rapide pour les visiteurs

Expressions chinoises utiles

Anglais	Chinois	Prononciation
Où puis-je regarder des films de kung-fu ?	哪里可以看功夫？	Nali keyi kan gongfu ?
J'aimerais essayer un cours de kung-fu.	我想体验功夫课	Wo xiang tiyan gongfu ke

Combien coûte le billet?	票多少钱?	Piao duoshao qian ?
Existe-t-il un guide en anglais ?	有英文导览吗?	Et toi, maman Yingwen Daolan ?
A quelle heure ça commence?	几点开始?	Ji Dian Kaishi ?
Temple Shaolin	少林寺	Shaolin Si
Tai Chi	太极拳	Taijiquan
Puis-je intégrer le cabinet ?	我可以加入吗?	Où est ma keyi jiaru ?

Le kit d'outils complet ichingo.app pour les visiteurs de Kung Fu

Besoin	Application	Comment cela aide
Réservez vos billets de spectacle	Klook / Trip.com	Réservation en anglais pour les visites du Théâtre Rouge de Pékin et du Temple Shaolin. Cartes internationales acceptées. Guide complet sur ichingo.app.
Rendez-vous au temple Shaolin	Didi + Feizhu	Didi pour les taxis locaux ; Feizhu pour le train à grande vitesse vers Zhengzhou. Les deux guides sont disponibles sur ichingo.app.
Rendez-vous dans les parcs pour pratiquer le Tai Chi.	Cartes Baidu	Interface en anglais pour les principaux parcs. Recherchez le nom du parc pour obtenir un itinéraire à pied ou en transport en commun.
Traduisez l'instructeur	Yandex Traduction	Pointez la caméra vers le texte chinois pour une traduction instantanée. Aucun VPN n'est nécessaire en Chine.
Trouvez des cours d'arts martiaux à proximité	Dianping	Recherchez les écoles d'arts martiaux (武馆) près de chez vous pour consulter les cours et les avis.
Réservez les restaurants après l'entraînement	Meituan	Livraison de repas ou réservations de restaurants à proximité. Guide sur ichingo.app.
Achetez vos billets de train pour le Henan	Feizhu / Trip.com	Réservez vos billets de train à grande vitesse pour Zhengzhou, la principale gare la plus proche du temple Shaolin.
Payez tout	Alipay / WeChat Pay	Entrée au temple, billets de spectacle, taxis : tous acceptent le paiement par QR code. Guides d'installation sur ichingo.app.

Réflexions finales

Le kung-fu chinois est l'une des plus grandes traditions vivantes de l'humanité. Il unit le petit-fils d'un pêcheur pratiquant le Wing Chun à Hong Kong à un moine Shaolin ayant appris la même lignée il y a 1 500 ans. Il transforme le mouvement physique en philosophie, l'autodéfense en méditation et un art martial en une voie de développement personnel.

Que vous assistiez à la scène d'un moine se brisant le manche d'une lance contre la gorge au temple Shaolin,

que vous participiez à une séance de tai-chi avec une centaine de personnes dans un parc de Shanghai au lever du soleil, ou que vous vous asseyiez pour un spectacle de 90 minutes au Théâtre Rouge de Pékin, le kung-fu est l'une des manières les plus viscérales et mémorables de se connecter à la culture chinoise.

Pour des guides étape par étape sur chaque application mentionnée dans ce document — Klook, Didi, Feizhu, Baidu Maps, Yandex Translate, Dianping, Alipay, Meituan et bien d'autres — rendez-vous sur **ichingo.app** — votre boîte à outils complète pour découvrir la Chine.

