

# Sur les traces des maîtres de Shaolin

Une association vient de se créer dans le but d'enseigner et de promouvoir les arts martiaux chinois.

**YVERDON-LES-BAINS** Après deux années d'existence, l'Association yverdonnoise d'arts martiaux (AYAM) vient formellement de se créer. Son but: enseigner et promouvoir certaines techniques chinoises que sont le tai-chi-chuan, le chi-kung et le kung-fu. Celles-ci sont enseignées à l'école Saolim fondée par Jean-Marc Baudat. Des techniques qu'il a apprises sur l'île de Penang en Malaisie. «Un moine du temple Shaolin, qui a fui la Chine, y a ouvert une école, explique cet Yverdonnois de 43 ans. Là-bas, on y apprend le véritable kung-fu.»

La pratique de cet art martial chinois a été fondée sur les principes de la philosophie du bouddhisme connue sous le nom de zen. Si elle utilise des techniques de combats pieds et poings, son but est de développer les capacités propres à chacun. «A la base, le kung-fu concerne le perfectionnement personnel, précise Jean-Marc Baudat. Avec les deux autres arts enseignés, cela forme un tout. Le chi-kung, qui s'apparente au yoga, permet de travailler la respiration. Quant au tai-chi-chuan, il est une technique



Jean-Marc Baudat, à droite, en pleine séance de tai-chi.

Flash Press

de santé et un art martial.» L'école de Saolim compte une soixantaine de membres, dont pas mal d'enfants, mais aussi des adultes qui viennent entretenir leur corps. Jean-Marc Baudat: «Les gens suivent les cours pour leur bien-être, d'autres viennent pour travailler la concentration. D'autres encore s'y adonnent plutôt pour le côté physique. En fait, quelle que soit la motivation, la pratique de ces arts permet d'aborder tous ces paramètres.»

L'association souhaite se positionner comme partenaire de la jeunesse yverdonnoise. Elle le fait déjà via le passeport vacances et a des contacts avec Horizon Jeunes. «Avec ces derniers, nous sommes encore au stade des projets puisqu'ils sont en train de se réorganiser», note Jean-Marc Baudat.

J.-M.J.

UTILE

[www.ayam.ch](http://www.ayam.ch) [www.saolim.net](http://www.saolim.net)