Amicale

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN • **N°100**

MAI 2022

楊家秘傳

Au revoir, et merci, Claudy !

Dossier spécial n° 100

Sommaire

Éditorial
Corinne Zerbib

Le mot du président 1
François Schosseler

Cher Claudy..... 2
François Schosseler

DOSSIER SPECIAL N° 100

Le Bulletin, toute une Histoire ! 6
Claudy Jeanmougin

La préhistoire : le temps du Blanco ... 13
Hervé Marest

Le Bulletin suisse 15
Luc Defago

La maquette avant l'ordinateur 17
Patrick Fessler

Relever le défi, sans aucune connaissance..... 18
Jean-Michel Fraigneau, Jean-Luc Pommier, Michel Douiller

L'angoisse de l'édito 25
Françoise Cordaro

Mise en page 27
Sophie Cornueil

Traduire le bulletin 29
Simonette Verbrugge

Le Bulletin, un trésor..... 31
André Musso

Retour sur une vie 34
Serge Dreyer

100 perles scintillent 36
Christian Bernapel

Ecrire et lire pour partager et transmettre 38
Jean-Luc Pérot

Les Feuillets du Collège

Prochaines Rencontres

EDITO

100 numéros. 32 ans. D'aventures, épopées, prises de tête, nuits blanches, angoisses, mais aussi de plaisirs, satisfactions, rigolades, soirées arrosées… pour maintenir ce lien qui n'a jamais rompu. Entre nous, entre vous.

100 petits miracles dont vous pourrez découvrir les coulisses au fil de ces pages. Ceux qui s'expriment ici on piloté le Bulletin, réalisé sa maquette, sa couverture, sa traduction, sa correction, ses fameux index et écrit de nombreux articles... : d'abord Claudy, qui n'a jamais lâché la barre, même de loin, puis Hervé, Luc, Pascal, Jean-Luc, Jean-Michel, Michel, Françoise, André, Jean-Luc, Serge, Christian, Emmanuel, Sophie, Simonette... Et bien d'autres qui ne se sont pas exprimés ici et qui œuvrent ou ont œuvré des années durant. Tous bénévoles, vous avez réussi à produire et maintenir ce Bulletin. Un vrai travail de pros ! Merci à tous !

« *Le numéro 100 augurera d'une nouvelle ère, avec d'heureux présages* », écrivait Claudy quelques jours avant sa disparition brutale.

Malheureusement, tu ne seras plus là pour aiguiller, encourager, engueuler, proposer… et poursuivre ce que tu as réalisé durant toutes ces années.

Merci pour tout Claudy !

Participez au Bulletin !

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Il est édité pour vous, mais aussi grâce à vous ! Chacun peut y contribuer, quels que soient son niveau, son ancienneté... N'hésitez pas à soumettre vos propositions et souhaits de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations ou commentaires à la rédaction :

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

Merci d'adresser vos articles et photos sous les formats suivants :

- **Textes** : privilégiez les formats .doc, .docx ou .odt
- **Photos** : résolution minimum 150 dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- **fin novembre** pour le numéro de janvier,
- **fin mars** pour le numéro de mai,
- **fin juillet** pour le numéro de septembre.

Si ce n'est déjà fait, merci de communiquer le nom de votre correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

Merci pour votre participation active !

Le Mot du Président

Un numéro très spécial ce n° 100 du Bulletin. Il devait être l'occasion de mesurer le chemin parcouru en jetant un regard en arrière, afin de mieux nous projeter dans l'avenir. C'est en tout cas comme cela que Claudy le concevait. Nous n'entrevoyions alors pas de succession à Françoise et Claudy et c'était une manière de marquer l'étape, avec la possibilité d'une suspension ou d'une disparition du Bulletin. Entre temps Corinne est arrivée mais Claudy nous a quittés brutalement, après avoir pris le temps de transmettre les différentes manettes qui amènent ce Bulletin jusque dans nos boîtes aux lettres trois fois par an.

Ses obsèques furent un moment très émouvant, une centaine de pratiquant·e·s ayant fait le voyage, parfois de plusieurs centaines de kilomètres, pour lui dire au revoir. Comme je l'ai écrit sur le forum, beaucoup de monde, d'émotion, de larmes et aussi de beaux souvenirs évoqués qui éclairent soudainement les visages attristés, voire provoquent un rire. Beaucoup de fraternité, d'embrassades, de soutien mutuel. L'occasion de revoir des visages disparus depuis de longues années, mais qui se sont déplacés parce que c'était Claudy. Une fois de plus, il nous a rassemblés.

Ce numéro 100 lui rend donc aussi un bref hommage. La question s'est posée de faire un numéro « spécial Claudy » mais, après discussion avec quelques proches, il a paru évident qu'il n'aurait pas souhaité cela et que la meilleure façon d'honorer sa mémoire est plutôt de mettre notre énergie dans la vie de l'Amicale et du Collège à laquelle il a tant donné la sienne. Bien sûr, cela n'exclut pas de publier vos témoignages qui pourraient arriver spontanément.

Puisqu'il nous faut aller de l'avant, quels sont les nouveaux chantiers en cours ?

La commission vidéo a démarré. Elle a pour tâche de réaliser une courte vidéo de présentation du Yangjia Michuan TJQ : ses structures originales, les différents aspects de sa pratique, ses Rencontres aux saveurs si particulières… Cette vidéo pourra être incluse sur les sites de vos associations et sera diffusée sur les réseaux sociaux. Son synopsis est en cours d'écriture. Vous pouvez y contribuer si vous le souhaitez, il vous suffit de contacter Emeline qui est la responsable de cette commission (emeline.regent@gmail.com). La réalisation sera dirigée par un de nos pratiquants, Alain Clavier, qui est aussi un professionnel du domaine. Une grande partie des séquences sera tournée lors de nos prochaines Rencontres, à St Jacut de la Mer, et vous pourrez y jouer les acteurs !

La commission Rencontres régionales a pour but d'étudier le format que pourraient prendre des Rencontres accueillant les pratiquant·e·s d'une région. De tels événements réguliers existent déjà en Anjou et une réflexion dans ce sens se met en place en Bretagne. Si le sujet vous intéresse et que vous avez envie de contribuer, la personne à contacter est Séverine Flot (seveflot@gmail.com).

Enfin un dernier mot sur le Billet administratif. Certains·s'étonnent de ne pas l'avoir reçu. Votre serviteur était très en retard, en partie à cause de tous les bouleversements, changements et mises en place depuis le début 2022. Le Billet administratif a été expédié mi-avril. Si vous ne l'avez pas reçu, soit il se trouve dans votre dossier « pourriel », soit votre adresse électronique est obsolète. J'ai reçu en effet plusieurs notifications de non-distribution. Vérifiez que votre adresse de contact est correcte, je n'ai vraiment pas le temps de la rechercher.

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN
Mai 2022 – N° 100
Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan
Siège social : AYMTQ c/o CGA - La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY– France
www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org
Directeur de la publication : François Schosseler
Rédacteurs en chef : Claudy Jeanmougin et Corinne Zerbib
Rédaction : Christian Bernapel, Françoise Cordaro, Sophie Cornueil, Luc Defago, Michel Douiller, Serge Dreyer, Pascal Fessler, Jean-Michel Fraigneau, Claudy Jeanmougin, Hervé Marest, Jean-Luc Perot, Jean-Luc Pommier, François Schosseler.
Correction : Norbert Gil, Anne-Marie Guibaud, Colette Macintos, Sonia Sladek.
Comité de lecture : Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Claudy Jeanmougin, André Musso, Jean-Luc Perot, François Schosseler, Sonia Sladek, Corinne Zerbib.
Traduction : Céline Bertin, Béatrice Bolzinger, Annie Latimier, Sylvain Maillot, Érica Martin-Williams, Sophie Melloul, Chris Nelson, Leland Tracy, Simonette Verbrugge.
Mise en page : Sophie Cornueil, **Couverture :** Emmanuel Leblanc
Feuillets du Collège, mise en page : Jean-Claude Issenmann. **Traduction** : Érica Martin-Williams.
Postage : Christine Lubin.

Cher Claudy,

Un sort étrange a voulu que je sois chargé, en tant qu'actuel Président de cette Amicale que nous avons tous les deux contribué à fonder, de te dire adieu à toi qui en fus le premier Président. Tout au long de ces trente-trois années, tu en as été un animateur infatigable, tour à tour au premier plan ou depuis des positions moins visibles.

Tu en as fait de même pour le Collège des Enseignants que tu as également contribué à fonder.

Tu n'as eu de cesse de proposer à ces deux entités de nouvelles idées, de nouveaux projets, ou les évolutions nécessaires à leur continuité. Mais plus que proposer de nouveaux projets, cela n'importe quel cerveau fertile peut le faire, tu savais mettre ta belle énergie à les réaliser et, mieux encore, tu savais convaincre et susciter l'adhésion d'autres énergies pour leur réussite. L'Amicale et le Collège sont certes des réussites collectives mais sans toi elles n'auraient pas vu le jour ou seraient peut-être mortes depuis longtemps.

Tu as été également un enseignant enthousiaste, constamment sur les routes pour visiter les nombreuses associations qui faisaient appel à tes compétences multiples, et surtout fécond : ces innombrables heures de cours ont suscité des vocations et je n'ai pas assez de doigts pour compter tes élèves qui sont devenus à leur tour des enseignants expérimentés et reconnus. Il en est de même pour les ouvrages dont tu es l'auteur et qui continueront ton enseignement. Tu as magnifiquement rempli cette mission de transmission dont t'avait chargé ton Maître.

Si j'avais à choisir un hexagramme pour décrire ton rôle dans l'Amicale et le Collège ce serait celui de l'Ebranlement : « Ce que l'on éveille, il s'agit de savoir le tenir et l'accompagner, afin que les effets dynamisants de l'impulsion puissent se déployer dans le temps », écrit Cyrille Javary. Tu aurais aussi pu prendre comme devise cette phrase de René Char : « Ce qui vient au monde pour ne rien troubler, ne mérite ni égards ni patience ».

Ta voix s'est tue et certains, qui n'en ont retenu que ses éclats quand une situation ou une réflexion t'indignaient, pourraient s'en trouver les oreilles soulagées. Ceux-là n'auront pas connu l'homme de grand coeur qui a accueilli et secouru nombre de détresses. Je ne peux compter les fois où j'ai entendu au détour d'un échange un peu intimiste : « C'est Claudy qui m'a aidé·e ». De cela tu ne parlais pas, par modestie ou par discrétion professionnelle de thérapeute, peut-être aussi pour continuer à cacher pudiquement ta sensibilité derrière ton apparence rugueuse, ta rigueur et ton exigeance.

Ta voix s'est tue mais elle continuera à résonner dans nos coeurs. Au nom des membres de l'Amicale et du Collège, je veux ici remercier la Vie de nous avoir mis sur ton chemin.

Ami Claudy, repose en paix.

A François pour toute la famille du Yangjia.

Toute la famille de Claudy, ses enfants et moi-même,
vous remercions chaleureusement de tous vos hommages,
marques d'affection et d'amitié, mots de soutien
et de douceur, que nous avons reçus de toutes parts.
Pardon de ne pas vous répondre individuellement.

Le Yangjia était sa famille. Vous étiez sa famille !
Quand l'un était blessé il allait mal !

Puisse-t-il continuer de vivre encore longtemps,
au travers de votre pratique, de vos rencontres
et échanges, recherches et travaux divers et surtout
de moments de convivialité, fêtes et amicales,
avec joie et dans la bonne humeur, autour d'un verre,
jusque tard dans la nuit, voire au petit matin.

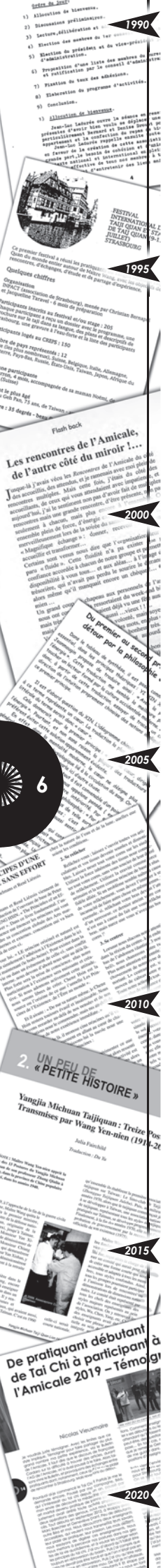
La famille, Les enfants, Madeleine

© Claudy Jeanmougin

DOSSIER SPECIAL 100

De janvier 1990 à mai 2022, du numéro 1 au numéro 100, le Bulletin a vécu, suivi et reflété les évolutions des technologies, de la pratique, de la famille du Yangjia Michuan et des équipes qui ont bien voulu l'élaborer, mois après mois, année après année.

Voici les coulisses du Bulletin, racontées par certains de celles et ceux qui l'ont fait et qui ont accepté de livrer leur regard d'aujourd'hui sur cette aventure commencée il y a 32 ans.



Evolutions du Bulletin sous les présidences de l'Amicale

Bulletin n°	Dates	Président de l'Amicale	Rédaction - mise en page - couverture	Format
1 à 7	90-91	Claudy Jeanmougin	Claudy Jeanmougin	A5 agrafé
8 à 9	1992	Luc Defago	Luc Defago - Pascal Fessler	A5 agrafé
10 à 20	92-95	Luc Defago	Luc Defago - Pascal Fessler	A5 collé
21 à 24	96-97	Françoise Pongy	Luc Defago - Pascal Fessler	A5 collé
25 à 32	1998-1999	Françoise Pongy	Luc Defago - Pascal Fessler	A5 agrafé
33 à 36	2000-2001	Jean-Luc Pérot	Jean-Luc Pommier - Michel Douiller	A5 agrafé - utilisation informatique
37 à 41	2001-2002	Jean-Luc Pérot	Jean-Luc Pommier - Jean-Michel Fraigneau	A5 agrafé
42 à 47	2003-2004	Zouzou Valloton	Jean-Luc Pommier - Jean-Michel Fraigneau	A5 agrafé
48 à 51	2005	Zouzou Valloton	Hervé Marest - Claudy Jeanmougin	A5 dos carré collé
52	2006	Zouzou Valloton	Hervé Marest - Claudy Jeanmougin	A4 agrafé
53 à 59	2006-2008	Zouzou Valloton	Hervé Marest	A4 agrafé
60 à 66	2009-2011	Claudy Jeanmougin	Claudy Jeanmougin - Sophie Cornueil (à partir du 63)	"
67 à 68	2011-2012	Claudy Jeanmougin	Michel Douiller - Jean-Luc Pommier - Sophie Cornueil	"
69 à 72	2012	Jean-Michel Fraigneau	Claudy Jeanmougin - Madeleine Blanchard - Sophie Cornueil	"
73 à 79	2013-2015	Jean-Michel Fraigneau	Françoise Cordaro - Michel Seqal	"
80	2015	Jean-Michel Fraigneau	Françoise Cordaro - Claudy Jeanmougin	"
81	2016	Jean-Michel Fraigneau	Françoise Cordaro - Clément Arvin-Béro	"
82 à 83	2016	Jean-Michel Fraigneau	André Musso - Clément Arvin-Béro	"
84	2017	François Schosseler	André Musso - Clément Arvin-Béro	"
85 à 88	2017-2018	François Schosseler	André Musso assisté de Jean-Luc Péribois et Évelyne Oudard - Clément Arvin-Béro	"
89	2018	François Schosseler	Claudy Jeanmougin - François Schosseler	"
90 à 98	2019-2021	François Schosseler	Françoise Cordaro - Claudy Jeanmougin - Sophie Cornueil, Emmanuel Leblanc, Jean-Claude Issenmann	"
99	2022	François Schosseler	Claudy Jeanmougin - Sophie Cornueil, Emmanuel Leblanc, Jean-Claude Issenmann	"
100	2022	François Schosseler	Claudy Jeanmougin - assisté de Corinne Zerbib - Sophie Cornueil, Emmanuel Leblanc, Jean-Claude Issenmann	"

Le Bulletin, témoin de notre histoire

Depuis la première parution du Bulletin, Claudy Jeanmougin n'a jamais cessé son investissement et cela dans différentes fonctions : rédacteur en chef, maquettiste, membre du Comité de lecture, président de l'Amicale ou tout simplement responsable du publipostage.

Claudy souhaitait que l'introduction de ce numéro Spécial 100 soit consacrée à un panorama de la vie du Bulletin. Il a écrit cet article quelques jours avant sa brutale disparition. Il l'a transmis à la rédaction en précisant : « C'est un premier jus, j'ai encore beaucoup de choses à ajouter »…

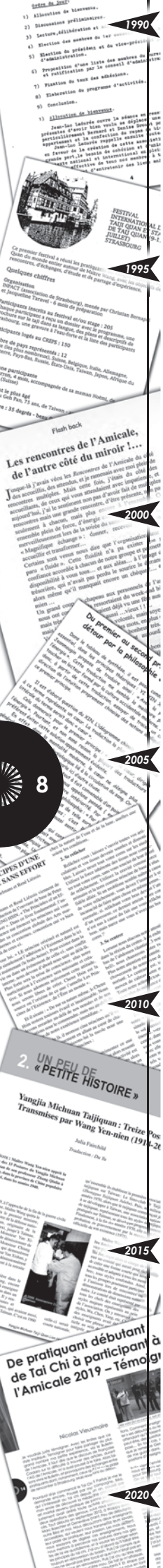
Que de bouleversements il a subi, ce Bulletin !

Son premier numéro de 25 pages est paru en janvier 1990, soit le mois qui a suivi la création de l'Amicale, née le 23 décembre 1989. Depuis, seul son nom n'a pas changé. Baptisé Bulletin - en sous-titre : « de liaison » -, il le porte encore aujourd'hui et je ne crois pas qu'il vienne à l'esprit de quiconque de vouloir lui en octroyer un autre.

Ce Bulletin est un prolongement de ce qui a donné naissance à l'Amicale : faire que les personnes pratiquant le Yangjia Michuan taiji quan puissent être mises en relation.

Le numéro 1 sera entièrement dactylographié avec ma vieille « Underwood ». La photo ci-contre montre ainsi ma chère machine à écrire qui m'a accompagné à Taïwan pour la traduction du livre de Maître Wang, puis avec laquelle j'ai préparé les polycopiés des élèves de l'École Française de Taiji quan, entre 90 et 150 pages par mois pendant trois ans. Hervé Marest et moi avons ensuite dactylographié tous les textes jusqu'au numéro 7, avant que Luc Defago ne reprenne en main ce délicat ouvrage.

Hervé, alors secrétaire de l'Amicale, a légèrement progressé en technique avec une machine



à écrire qui mémorisait au moins une phrase. Ce qui permettait de corriger sans user de la gomme standard prévue à cet effet (voir ce qu'il en dit dans l'article suivant page 13).

Parfois, nous faisions des articles sur un format A4 qu'il fallait réduire au format A5, alors bonjour aux deux mamelles de l'édition du Bulletin : découpage et collage !

Des balbutiements de l'informatique, comme le suggère Pascal Fessler (voir son article page 17) qui a bien ramé, aux actuels moyens dont nous disposons (voir photo ci-dessous), le Bulletin a évolué progressivement vers un professionnalisme auquel nous ne nous attendions pas.

En effet, très tôt, nous avons fait appel à des graphistes pour la couverture. Hervé s'est formé en autodidacte pour une utilisation professionnelle de l'outil informatique. Personnellement, je me suis muni de logiciels très performants en PAO pour finir avec Quarkxpress. Il y a mieux maintenant, c'est sûr, mais le progrès ne cessera jamais et le matériel deviendra de plus en plus sophistiqué.

Qui dit sophistication dit professionnalisme. Pendant un temps, celui durant lequel André Musso a été rédacteur en chef, il a été fait appel à des professionnels. Si nous mélangeons les Bulletins sur une table, je mets au défi quiconque sera capable de choisir dans le tas ceux qui ont été réalisés par des professionnels.

Oui, nos bénévoles ont œuvré progressivement vers un travail de professionnels. Cela a commencé sous la présidence de Luc Defago avec Pascal Fessler, puis se sont mis à l'œuvre Jean-Luc Pommier avec Michel Douiller puis avec Jean-Michel Fraigneau. Hervé Marest a repris le flambeau pour une olympiade et a changé le format, j'ai repris la main avec mes super-logiciels qui ont permis de faire un Bulletin proche d'une revue, avec l'aide d'une graphiste Sophie Cornueil pour la couverture. Puis Françoise Cordaro, aidée d'un professionnel en

Claudy au milieu de quatre ordinateurs - 3 Mac et un PC classique

retraite, Michel Seqal, a fait que le Bulletin est devenu ce qu'il est aujourd'hui.

Le Bulletin résulte d'un souhait et non d'une obligation figurant dans les statuts de l'Amicale, qui précisent à l'article 5 :

> « Moyens : Pour atteindre les buts énoncés dans l'article 2, l'association utilisera tous les moyens appropriés : ... - l'éventuelle publication d'une revue ou d'un bulletin, de brochures, circulaires ou autres formes de publications ; ... ». Il n'y a donc pas d'obligation et il n'y a aucune spécification quant à la périodicité des parutions.

Bulletin et revue

Dès le premier Bulletin, apparaissent les prémices d'une revue qui s'en distinguerait. Dans le n° 1, le président indique le nombre de parutions du Bulletin : « À cette fin, nous prévoyons pour l'instant deux bulletins d'information : l'un en novembre qui fera paraître les stages et activités d'hiver ; l'autre en mars pour les activités d'été. » Et plus loin, il dit encore : « Nous avons donc émis le projet d'une revue qui serait le lieu d'expression de ceux qui ont un message à faire passer. »

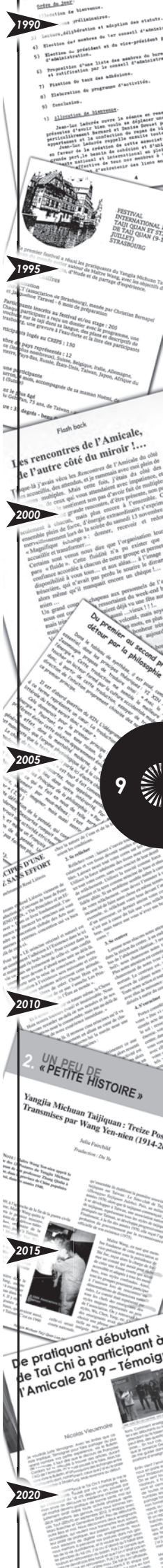
Très tôt, j'ai senti qu'il fallait séparer ce qui était de l'ordre de la circulation de l'information de celui de faire paraître des articles en rapport plus ou moins proche avec notre discipline. Or, il n'était pas possible de publier de longs articles dans le Bulletin pour deux raisons : son coût d'abord et son volume puisque le Bulletin était à l'époque distribué gratuitement. Dans le Bulletin n° 6, il est fait appel à des articles, le Bulletin n° 7 annonce la création d'une association de gestion de la revue de l'Amicale, le bulletin 18 de décembre 1994 annonce la création de la revue WENWU. Cette fois, Bulletin et revue Wenwu sont deux entités bien distinctes.

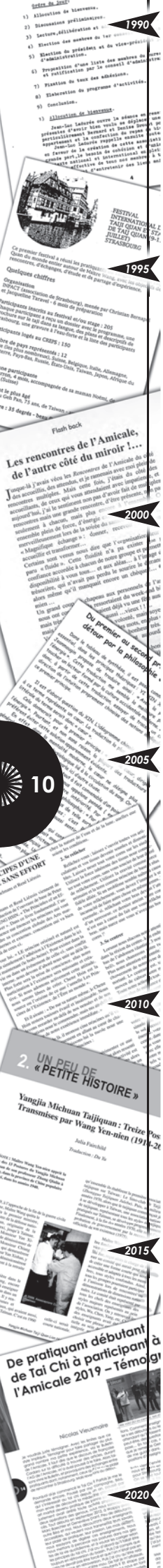
Je laisse le soin à notre graphiste Sophie Cornueil de faire apparaître, sous la forme qu'elle jugera la plus favorable, au fil des pages de ce Bulletin, les différentes étapes qui en ont fait ce qu'il est. Ce seront donc des flashs marquants de l'histoire de ce petit document tant attendu par les membres de l'Amicale.

Fréquence de parution et volume des Bulletins

Au départ, comme indiqué plus haut, il était donc question de faire paraître le Bulletin deux fois dans l'année. En fait, dès la première année, en 1990, il y a eu 4 numéros pour revenir à 3 numéros dès 1991. Jusqu'en 1993, le rythme de 3 numéros par an a été conservé et c'est en 1994 que Luc Defago, alors président, annonce, dans le numéro 11 de décembre 1992, qu'il y aura désormais 4 numéros par an : février, juin, septembre et décembre. Finalement, il n'y aura eu 4 numéros que durant l'année 1994, ensuite on en reviendra à 3 numéros, de 1995 à nos jours, avec les dates de parution suivantes : janvier, mai, et septembre.

En ce qui concerne le volume, le n° 2 de mars 1990 est le plus petit en format A5 : il ne fait que 6 pages. Dans le n° 3, je déplorais le manque d'enthousiasme à vouloir échanger via le Bulletin. Dans ce même Bulletin, paraissait un premier article écrit par Hervé Marest « Le Taiji quan et l'enfant ». C'est à partir du n° 4 que le Bulletin prit vraiment un sens dans le partage. Le plus grand nombre de pages atteint, pour le format A5, sera dans le n° 51 avec 72 pages.





Dans le nouveau format A4, hors couverture, le nombre de pages oscille entre 24 et 40 pages. Bien souvent, c'est 28 pages mais il n'y a pas vraiment de limite fixée définitivement. On doit seulement faire en sorte que le poids ne fasse pas grimper les frais d'envoi. Si le Bulletin venait à grossir de manière conséquente, son tarif changerait.

Ligne rédactionnelle et censure

Il n'y a jamais eu une ligne rédactionnelle fixée par le Conseil d'Administration. Voici ce qui est conseillé par Hervé Marest dans le bulletin n° 4 d'octobre 1990 :

> « Cette nouvelle rubrique est consacrée à tous ceux qui veulent s'exprimer, avoir un droit de réponse, ou passer des informations qu'ils jugent intéressantes (à l'exception du domaine technique qui est réservé à la revue).
>
> En accord avec le Conseil d'Administration, l'intégralité des articles fournis sera publiée, à condition que personne ne soit mis en cause de façon insultante.
>
> Pas de censure donc, alors profitez-en ! Mais attention, vos textes devront :
>
> - être dactylographiés, de préférence en traitement de texte,
> - éviter les « photes d'ortaugrafe »,
> - et, si possible, les répétitions, les tournures trop lourdes (que ... que ...que).
>
> Nous signalons que le contenu de cette rubrique engage seulement les auteurs des articles. »

En fait, les articles techniques non volumineux paraîtront dans le Bulletin.

Avons-nous refusé des articles ? Personnellement, je n'ai jamais rejeté le moindre article. Il m'est arrivé de demander à l'auteur.e de revoir quelques passages. Depuis qu'un Comité de lecture est instauré, il n'y a pas eu plus de 3 articles refusés depuis la création du Bulletin. Et encore, à deux reprises il a été demandé aux auteur.es de revoir leur copie pour une mise en forme qui soit moins souillon. Il est arrivé que ces personnes refusent de faire la moindre modification, auquel cas leur article n'était pas accepté.

Le Comité de lecture, instauré dès le n° 52 avec la prise en main du Bulletin par Hervé Marest, ne censure rien. Il est là pour vérifier si l'article ne « déborde » pas, ou s'il est vraiment en dehors du cadre de notre discipline. Il signale également si l'article est redondant par rapport à d'autres articles précédemment publiés.

Propositions et chasse aux articles

Les auteur.es proposent des articles qui sont soumis au Comité de lecture. Il se trouve que ce sont souvent les mêmes qui écrivent. Mais, depuis quelques années, de nouvelles plumes se déclarent.

Différents formats et première de couverture

Le premier modèle (en haut à gauche) du Bulletin est réalisé sur feuille A4 pliée au format A5 et agrafée.

Ensuite, le Bulletin a eu un dos collé avec Luc Defago. Hélas, au bout de quelques temps toutes les pages se détachaient. Alors, il a été à nouveau agrafé.

Enfin, toujours sous le format A5, il se présente avec une couverture et un dos carré collé. Le collage étant devenu de meilleure qualité, les pages ne s'envolaient plus ...

Pour le numéro 52 de mai 2006 (le premier à gauche de la deuxième rangée), Hervé Marest innove avec un nouveau format A4 agrafé. J'avoue avoir été un peu réfractaire à cette nouveauté, mais dès que j'ai eu le premier numéro dans les mains, je me suis dit que le Bulletin prenait vraiment une autre allure. Bravo Hervé et félicitations pour ton insistance !

Hervé, pris par d'autres activités, m'a demandé de reprendre le pilotage du Bulletin.

A partir du n° 60 de janvier 2009 (milieu de la 2e rangée), nous adoptons une nouvelle présentation, avec photo sur 1ère et 4e de couverture, sur papier mat de 200 à 300 g. J'utilise alors Quarkxpress comme logiciel de mise en page, ce qui procure une grande souplesse. D'ailleurs, c'est ce

logiciel qui est utilisé jusqu'à aujourd'hui, en dehors de la période durant laquelle Françoise a utilisé Indesign.

Le n° 63 de janvier 2010 (numéro de droite de la rangée du milieu) lance une nouvelle maquette de couverture, réalisée par Sophie Cornueil, notre graphiste toujours en action aujourd'hui, après une petite éclipse de quelques années pour laisser la place à Michel Seqal.

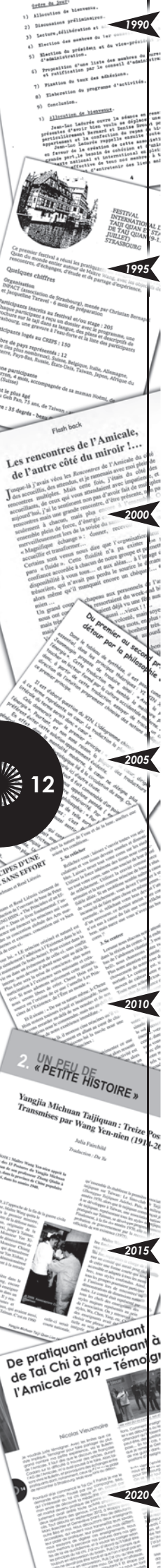
Le n° 72 de janvier 2013 (numéro à gauche de la dernière rangée) voit une nouvelle maquette mise au point par une pratiquante d'Angoulême, Patricia Fourgeaud. Sophie Cornueil et Michel Seqal la mettront à jour au fil des numéros.

Le n° 81 de janvier 2016 (n° du milieu de la dernière rangée) publie une maquette mise au point par Clément Arvin-Béro, graphiste de La communauté des graphistes. Elle sera maintenue jusqu'à l'abandon des services de ce cabinet, soit au n° 88 de mai 2018, période durant laquelle c'est André Musso qui aura en charge la rédaction, à l'exception du n° 81 orchestré par Françoise Cordaro.

Enfin, à partir du n° 90 de janvier 2019 (à droite de la dernière rangée), c'est Emmanuel Leblanc qui s'occupe de la couverture et Sophie Cornueil de la mise en page.

Qu'ils soient tous les deux remerciés pour leur constance et leur dévouement !

(de haut en bas et de la gauche vers la droite)



Quand le nombre de pages est insuffisant, nous pouvons faire appel à des auteurs en leur demandant s'ils ont un article sous le coude. Il nous arrive également de solliciter des auteurs pour traiter un sujet précis, qu'il soit technique ou autre. Quand nous sommes en manque d'articles, cela provient uniquement d'un défaut d'organisation du comité rédactionnel. Personnellement, je me suis toujours arrangé pour avoir deux bulletins d'avance.

Il faut savoir que l'envie d'écrire n'est pas spontanée. Pourtant, les essais ont porté leurs fruits avec les encouragements du comité rédactionnel et de nouveaux écrivain.e.s se sont découverts des talents qu'ils ou elles ignoraient.

Coût du Bulletin – Bulletin et Billet administratif

Le coût du Bulletin était noyé dans celui de la cotisation. Toutefois, moyennant finances, il a été possible de se procurer des exemplaires supplémentaires à partir du n° 5 au prix de 30 F l'unité.

Le Bulletin a été distribué gratuitement à tous les membres de l'Amicale jusqu'à la création du Billet administratif et la mise à disposition du Bulletin sur le site de l'Amicale à tous les publics, membres ou non de l'Amicale. Cela a été une petite révolution...

Cela s'est fait en deux temps. D'abord, parution d'un premier Bulletin, le n° 65 de septembre 2010, sans le moindre mot administratif. Pour combler ce vide, paraît, en octobre 2010, le Billet administratif n° 1, lequel contient toutes les informations pour l'organisation des prochaines Rencontres Amicales. Nous pouvons lire dans le mot d'introduction du président :

> « Au tout début de la vie de l'Amicale, le Bulletin était un organe de liaison entre les membres destiné à faire circuler l'information, comme le prévoient les statuts. Or, comme vous le lirez dans les pages qui suivent et conformément à l'annonce qui a été faite lors de la dernière Assemblée Générale, nous vous proposons de voter pour la séparation de la cotisation du Bulletin de celle de l'adhésion.
>
> En effet, le Bulletin devenant accessible gratuitement sur le net, il nous a semblé qu'il fallait effectuer cette séparation afin de ne pas léser nos membres qui souhaitaient ne plus recevoir le Bulletin sur papier ou qui désiraient en recevoir moins d'exemplaires pour les groupements. De ce fait, sans cette note administrative, nous ferions une entorse à nos statuts qui prévoient de vous adresser un bulletin de liaison.
>
> Le Bulletin étant également ouvert à tous les publics, c'est-à-dire ouvert aussi à des personnes qui ne sont pas membres de l'Amicale, nous avons trouvé judicieux de faire un papier à part pour tout ce qui concerne l'aspect interne et administratif. »

Ensuite, il a fallu voter cette séparation et fixer un tarif du Bulletin papier afin de satisfaire les personnes désireuses de recevoir une version papier. Après quelques discussions un peu houleuses, tout a été accepté et le Bulletin papier est donc devenu payant à partir du n° 67.

Trente-deux ans de Bulletins...

Vous imaginez bien que d'avoir remué tous ces Bulletins ne m'a pas laissé indifférent. J'avoue avoir eu les tripes un peu serrées, tellement l'émotion était forte à la lecture de certains textes qui m'ont ramené à des années en arrière.

Ces Bulletins sont le témoignage de la vie de l'Amicale. Une vie mouvementée qui a toujours surmonté les moindres problèmes.

Le Bulletin a-t-il failli mourir, qu'il est reparti plein de vigueur ?

Encourageons nos membres, jeunes ou moins jeunes, à nous faire part de ce qu'ils ont envie de partager : un livre, une pensée, une technique, une calligraphie. Je le répète, il n'y a jamais eu la moindre interdiction, juste des remarques pour des ajustements. Nous avons toujours aidé les personnes pas sûres d'elles pour la rédaction.

Aujourd'hui, le Bulletin est bien structuré avec une belle équipe.

Le Bulletin sera toujours une aventure. Alors avis aux exploratrices et explorateurs !

Claudy Jeanmougin

La préhistoire : le temps du Blanco

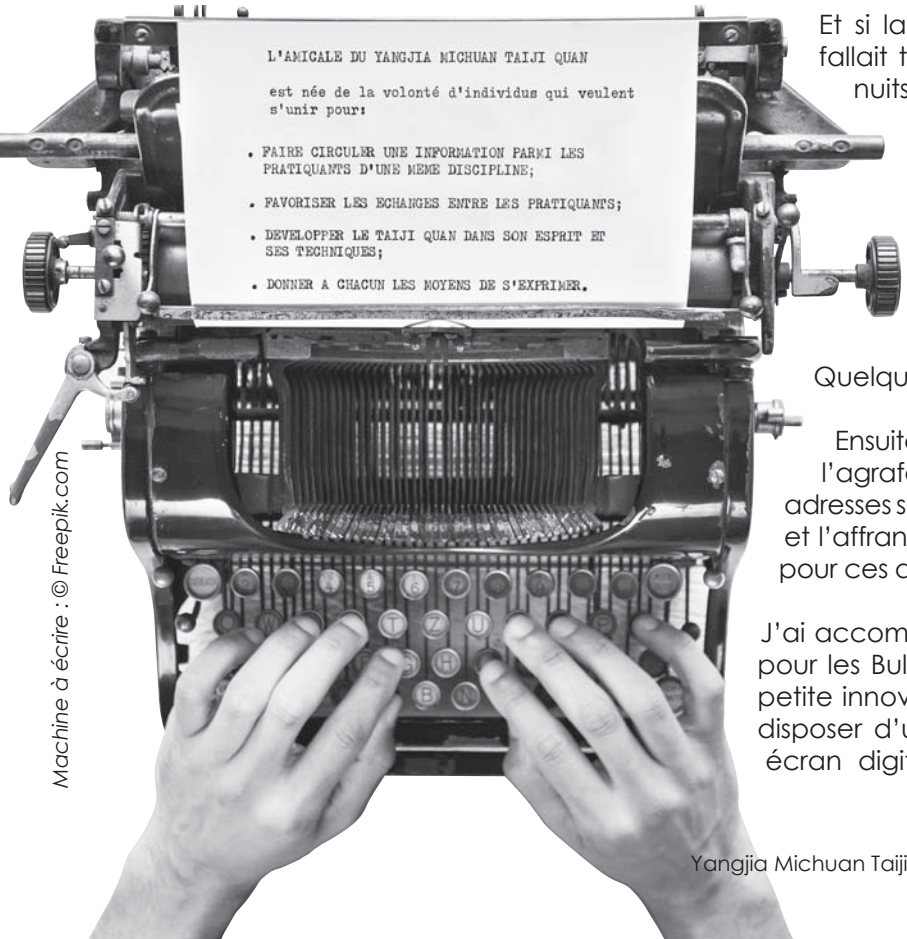
Hervé Marest a créé les sept premiers numéros du Bulletin. Un travail colossal, avec des outils que les moins de 20 ans...

Aux débuts de l'Amicale, en ces temps préhistoriques, l'informatique en était à ses balbutiements. Pour cette raison, l'éloignement géographique devait être évité entre les membres du bureau. L'assemblée constitutive avait donc décidé que le bureau serait composé de membres d'une même région. C'est ainsi que Claudy devint le premier Président de l'Amicale et le jeune homme fringant que j'étais, qui suivait avec enthousiasme les initiatives de son professeur, devint le premier secrétaire… Et le fabricant des premiers Bulletins.

Pas d'ordinateur donc, mais une machine à écrire à ruban, pour retaper tous les textes manuscrits que l'on m'envoyait. Outre le clic-clic très romantique qui me faisait me prendre pour Hemingway avec sa Remington, vous imaginez le truc : la moindre erreur, et paf : banco ! Je veux dire : Blanco ! Quand il ne fallait pas retaper toute la page.

Les illustrations étaient collées sur l'original avec du scotch transparent (soi-disant, car il fallait passer les bords du scotch au Blanco pour que le dénivelé n'apparaisse pas à la photocopie).

Pour les titres, il fallait utiliser des lettres à gratter. Ces bon Dieu de caractères à gratter (il fallait bien faire attention à tout enlever sinon la lettre se déchirait au décollage). J'ai beaucoup gagné au grattage, mais jamais au tirage !

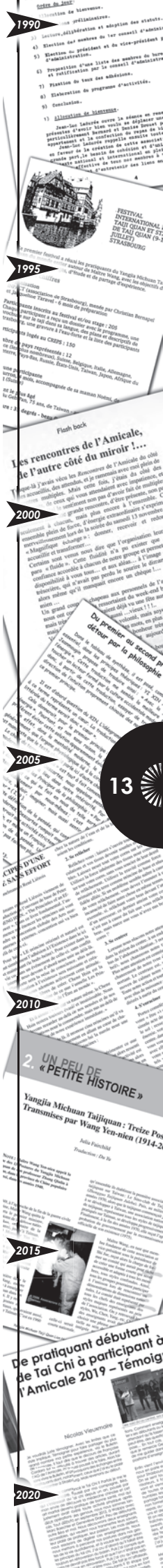


Machine à écrire : © Freepik.com

Et si la mise en page n'allait pas… il fallait tout refaire, et bonjour la ou les nuits blanches (au sens propre). C'est ainsi que j'arrivais avec mon prototype à la main dans le bureau de Claudy, tremblant d'inquiétude comme le Mexicain producteur de café dans la pub de Jacques Vabre, attendant la sueur au front que le gringo donne son avis. Quelquefois, ça n'a pas été simple…

Ensuite venaient les photocopies, l'agrafage, l'écriture à la main des adresses sur les enveloppes, la mise sous plis et l'affranchissement, comme aujourd'hui pour ces deux derniers points.

J'ai accompli cette tâche en 1990 et 1991 pour les Bulletins numéros 1 à 7, avec une petite innovation dans le 7e puisque j'ai pu disposer d'une machine à écrire avec un écran digital qui permettait de se relire



avant d'imprimer. C'étaient les prémices des ordinateurs qui allaient déferler dans notre vie.

J'ai repris le flambeau de 2004 à 2008 pour les Bulletins 48 à 59. Cette fois, Bill Gates était passé par là. Je n'irai pas jusqu'à mettre sa photo à côté de celle de Maître Wang dans mon bureau, mais je le remercie parfois, en cachette des Linuxiens et des Macintoshiens. J'ai fait depuis le choix d'utiliser Linux après un passage intéressant mais très onéreux par Apple. Linux est aujourd'hui abordable par le commun des mortels, alors n'hésitez pas à l'utiliser et rejoignez avec moi le monde libre !

En mai 2006, j'ai proposé que le Bulletin change de format. Cela ne s'est pas fait sans réticences, mais nous avons essayé et au final, tout le monde en a été content. C'est ainsi que le n° 52 fut le premier bulletin à passer au format A4 alors qu'auparavant nous éditions en A5.

Le dernier bulletin (le N° 59) dont je me sois occupé a été très spécial, puisqu'il venait juste après le décès de Maître Wang Yen-Nien. Il était donc teinté d'une grande émotion. Celle-ci ne m'a jamais quitté.

Durant cette dernière période, j'ai pu travailler plus vite, bien qu'il y ait plus de matière à traiter et que ça prenne aussi pas mal de temps. C'était quand même moins laborieux qu'avec la machine à écrire. J'ai trouvé très intéressant de travailler la mise en page et l'aspect visuel. C'était un travail d'amateur, mais j'y prenais un réel plaisir.

Depuis, j'ai vu le Bulletin évoluer vers un travail beaucoup plus professionnel. Il implique également beaucoup de personnes : le comité rédactionnel, les correcteurs, les rédacteurs (qu'il faut souvent aller chercher), l'imprimeur, les traducteurs, les expéditeurs et les diffuseurs dont vous faites tous partie.

C'est devenu peut-être trop pour nos épaules, mais tant que ce n'est pas une corvée ou une charge pour ceux qui s'en occupent, ça peut le faire. C'est un enthousiasme teinté de courage et de patience qui doit diriger nos pas. L'enthousiasme sans capacité de fournir des efforts s'éteint très vite avant qu'on ne voie des résultats. Mais là où il y a de l'enthousiasme, il y a de l'énergie, et c'est là que nos pas doivent nous guider.

Hervé Marest

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJIOUAN

Septembre 2008 N°: 59

HOMMAGE
AÎTRE WANG

Par Nadine Strube

19 décembre 2004. Journée anniversaire de Maître Wang 91 ans. Maître Wang lors du discours d'introduction aux démonstrations de groupe qui auront lieu ce jour-là

Au-delà de ses immenses qualités humaines et de cœur qui sont une réelle source d'inspiration non seulement dans la pratique mais aussi pour toutes les situations du quotidien, je retiendrai les principes de Fang Song et Bu Pa (ne pas avoir peur) qu'il répétait inlassablement tout au long des cours de forme ou de tuishou auxquels j'assistais.

25 mars 2004, au daoguan. Photo souvenir pour le départ de pratiquantes américaines du Wisconsin

Le Bulletin suisse

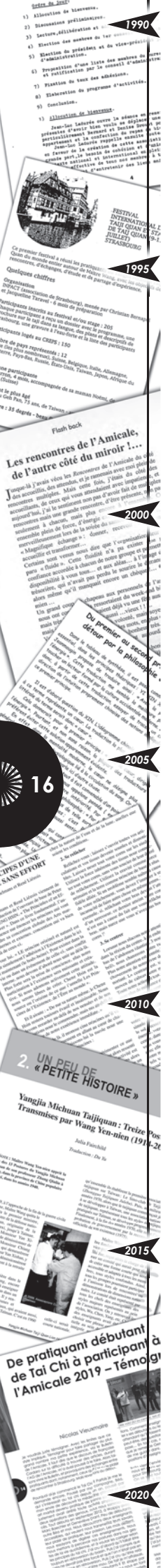
Rédacteur en chef de février 1992 à octobre 1999, Luc Defago pilote la publication et l'envoi du Bulletin, avec l'aide active de l'ART (Association Romande de Taiji Quan à Genève), l'AGT (Association de Taiji Quan de Genève), Pascal Fessler (voir article suivant), Félix Gartmann. Une équipe aux commandes de 25 numéros - du numéro 7 au numéro 32. De l'ère héroïque aux débuts de l'informatique !

C'est en février 1992 que j'ai repris les tâches de publication et d'envoi du Bulletin d'information de l'Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji Quan. La publication est alors bi-annuelle et le format A5 maintenu. A cette date, 7 numéros avaient vu le jour.

Les textes nous parvenaient souvent manuscrits, des membres du comité se chargeant de les taper en format Word. Pascal Fessler, graphiste de métier, se chargeait de la mise en forme des textes et de la préparation à l'impression. Au début, en usant papier, ciseaux et photocopies, l'époque héroïque d'avant la PAO et, seulement plus tard, en fichiers numériques. Je ne me souviens pas exactement à partir de quel numéro, cependant, probablement en même temps que nous sommes passés au format A6 collé à chaud. Nous avions alors mis les textes en page avec le programme « Pagemaker » en incluant les illustrations et images avec le programme « Illustrator » et, bien sûr, « Photoshop ». Pascal a également inclus quelques dessins de sa création. Je me souviens de son dessin (ci-contre) montrant les difficultés d'un étudiant en Taiji Quan qui progressivement s'emmêle les pinceaux jusqu'à se retrouver bras et jambes inextricablement noués ! Pascal a également créé le logo de l'Amicale, logo qui a ensuite été adopté et plébiscité par un vote à l'Assemblée Générale (il y en avait 5 ou 6 logos en lice).

Quant à moi, je me suis occupé de récolter les articles et de les relire, de chercher des images pour agrémenter ou illustrer les propos. En cela, j'ai aussi été aidé par le comité de l'Association de Taiji Quan de Genève, l'AGT, soient Vioune, Lucienne Caillat, Valérie Oppel, Gilles Falquet

Dessin Pascal Fessler, extrait du bulletin n° 19



et Pascal Fessler. Avec Pascal, nous agencions les articles avec les informations de base : le mot du président, les adresses des associations, les annonces de stages. C'est moi qui ensuite amenais le prototype papier à l'imprimeur, et plus tard, le fichier numérisé, mais bien plus tard lorsque nous sommes passés au format A6 collé à chaud. Les débuts étaient épiques ! Surtout quand il fallait vite encore insérer un texte ou une photo. Cela donnait quelques suées à Pascal ! Et énervements. Ciseaux, papier, collage, papier. Mais à chaque fois, le résultat était là et presque dans les temps. Je mettais aussi la pression à l'imprimeur, qui le prenait avec bonne humeur.

Je ramenais le paquet de Bulletins imprimés à la maison et appelais le comité de l'ART pour venir aider à préparer l'envoi. Félix Gartmann, informaticien, m'avait concocté un programme informatique dans 4e dimension avec la liste et les adresses des associations membres de l'Amicale, liste constamment mise à jour par mes soins. Cela me permettait d'imprimer les étiquettes pour les envois.

Travail à la chaîne : l'un pliait, l'autre agrafait, le suivant mettait dans l'enveloppe et le dernier collait l'étiquette. Il fallait aussi mettre le nombre exact de Bulletins correspondant à chaque association, selon le nombre de ses membres. Combien de soirées à se réunir en bonne ambiance pour préparer les envois ! Soirées à discuter en mettant sous pli et collant les étiquettes. Bonne humeur, malgré l'heure avancée, repas improvisés...

En tout, nous avons publié 25 numéros, en format A6 dans un premier temps, A4 plié et agrafé, puis A6 collé à chaud. C'était alors l'heure de l'expédition. Au début, je prenais ma voiture pour amener les enveloppes à la poste en France voisine de Genève, afin d'économiser sur les frais d'envois. Ensuite, les envois partaient de Suisse. Il fallait cependant encore coller les timbres sur chaque enveloppe. Je le faisais au bureau de poste pour ne pas perdre de temps. Souvent, Lucienne ou Valérie venaient m'aider à cette dernière tâche.

En novembre 1999, l'Association de Paris a repris le flambeau. Le Bulletin a changé de format et a pris l'aspect que vous lui connaissez aujourd'hui.

Luc Defago

Logo de l'Amicale créé par Pascal Fessler

La maquette, avant l'ordinateur

Issu d'une école d'art, Pascal Fessler est graphiste de métier. C'est à ce titre qu'il a réalisé la maquette du Bulletin à l'époque où Luc Defago en était le rédacteur en chef. Il nous confie son vécu sous la forme que prendront, peu de temps plus tard, les premiers programmes informatiques.

Tribulations d'un apprenti graphiste soumis aux lois de la PPAO (Publication Pas Assistée par Ordinateur), ancêtre de la PAO (Publication Assistée par Ordinateur)...

Ordinateur : Tablusikeaos 3e génération

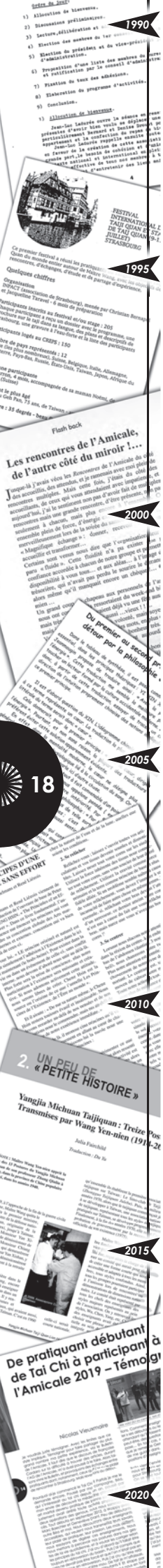
Logiciel utilisé : le CiseauCollator 1.0, avec écran résolution papier
Type de fichiers générés : .montcoll

… et afin de personnaliser le logiciel, voici les lignes de code utilisées :

```
primo ré(colter) -> info:
   # textes = s'arracher les cheveux afin de les avoir tous i = 1
   rxkfghh=on s'arrachait effectivement les cheveux
   Les photos i==1:
       Tu
       Peux
       toujours=1
       courir="fais des illustrations" (et c'est Bibi qui s'y collait)
       print(découpe)
   Et collage:
       Colle partout="crisedenerf"
       Délai = tr*op(court)
       soirées(trop courtes)
   Jurons (beaucoup)

pas dispo pour madame = divorce potentiel; =pension alimentaire;
mais nous servons le taiji [][] = c'est très noble [mon c*l!];
au final(I=0;i<n;i++){
la production arrive à terme[I][0] = i;
on est content = très content;
même vachement content(j=1;j<o;j++){
jusqu'au moment où {on se rend compte}
qu'il [faut;}}
déjà préparer le suivant!
System.out.(«----»);
```

Pascal Fessler



De 2000 à 2004

Relever le défi… sans aucune connaissance

Jean-Luc Pommier reprend le flambeau, d'abord en binôme avec Michel Douiller, puis avec Jean-Michel Fraigneau. Trois amateurs qui se forment sur le tas pour réaliser un vrai travail de pros !

C'est en fin 1999, en préparation du Bulletin n° 33 paru en mars 2000, que j'ai repris avec Michel Douiller le pilotage du Bulletin de l'Amicale. (Ci-contre, le texte concernant cette reprise, extrait de ce bulletin).

C'était l'histoire du Bulletin et du site web qui se déroulait sous nos yeux.

Mon incompétence dans ce domaine était totale. Je n'avais aucune connaissance en ce qui concerne la mise en page d'un journal. Je ne savais pas non plus utiliser un logiciel de PAO. Mais, en parodiant une citation de Mark Twain : je ne savais pas que c'était impossible, alors je l'ai fait[1].

Au demeurant, Michel Douiller avait la compétence dans la rédaction d'un Bulletin. Je n'avais plus qu'à m'initier au logiciel de PAO, en l'occurrence Publisher 2000.

Nous avons choisi de ne pas changer la première et la dernière de couverture. Ces pages nous avaient été fournies par Pascal Fessler.

Dans ce numéro, apparaissait pour la première fois l'article « Méditation - Les vingt-quatre jieqi et leur importance dans le Neigong », ainsi qu'une recette de cuisine « Le riz sucré aux Huit Joyaux ». Ce qui montre que, déjà, notre pratique prenait le large…

En 2001, Michel est parti à Taiwan pendant un an. Jean-Michel Fraigneau est venu le remplacer.

LA NOUVELLE ÉQUIPE RÉDACTIONNELLE

Mona le Louët-Kubec s'occupe de la tache difficile et indispensable de la correction des épreuves. Michel Douiller et moi même nous assurons la mise en page. Michel Luthinier s'occupe de la frappe des textes manuscrits. Laurent Couty a repris complètement le site Web et a scanné les illustrations.

Je voudrais remercier tout particulièrement Patrick Fessler et Luc Defago. Ils ont su assurer La sortie du bulletin pendant de nombreuses années. Bravo !

LE SITE WEB.

Laurent Couty a repris la construction du site web. Ce site est maintenant référencé dans les moteurs de recherche. Il a des liens vers les sites américain et russe. Il contient surtout les adresses des différentes associations. On y trouve aussi les dates de stages. Ce doit être un moyen plus dynamique pour communiquer ce type d'information. Dites nous, tai chi chuanneurs surfeurs, ce que vous en pensez. Envoyez nous vos remarques, vos suggestions, vos dates de stages,. Ce site doit devenir un moyen moderne et efficace de communiquer. Il doit être un complément au bulletin.

Adresse du site Web : **taijiquan.free.fr**

CHERCHONS BRANCHÉS !

Internet est à la mode. Alors pourquoi ne pas avoir un correspondant ayant une adresse Email pour chaque association. Cela me permettrait de demander plus facilement aux associations les activités qu'elles souhaitent voir publier dans le bulletin ou sur le site web.

POUR ENVOYER VOS TEXTES, ILLUSTRATIONS, PHOTOS ET REMARQUES UNE SEULE ADRESSE :

Jean-Luc Pommier
63, rue de Seine 94400 Vitry
Tél : 01.46.80.39.28
Email : pommier@cee.enpc.fr

51

Mais comme l'un et l'autre sont irremplaçables cela n'a pas changé grand-chose en ce qui me concerne.

1. Cette citation est en fait apocryphe.

C'est après le Bulletin 47 que j'ai transmis la rédaction du Bulletin à Hervé et Claudy.

J'ai eu beaucoup de plaisir et un peu de nostalgie à retrouver et parcourir les Bulletins auxquels j'ai participé. En particulier :

Bulletin 34

Tuishou principes et concepts : Wang Yen Nien
Tuishou et brutalité : Serge Dreyer

Bulletin 35

Mécanisme respiratoire dans le Taichi Chuan : Docteur Jean Schatz

Bulletin 36

Pourquoi je n'enseigne pas le Neigong : Claudy Jeanmougin
A propos du texte de Jean Schatz : Jean-Luc Perot
Le fondement commun de l'astrologie, de l'acupuncture et des arts martiaux : Jean-Michel Huon de Kermadec

Bulletin 37

Le fondement commun de l'astrologie, de l'acupuncture et des arts martiaux (suite et fin) : Jean-Michel Huon de Kermadec
Les huit coups de l'épée Kunlun (Mouvements de base) : Julia Fairchild et Anne Dourday

Bulletin 38

Linguistique, code génétique et Yi-King : Jean Isnard

Bulletin 39

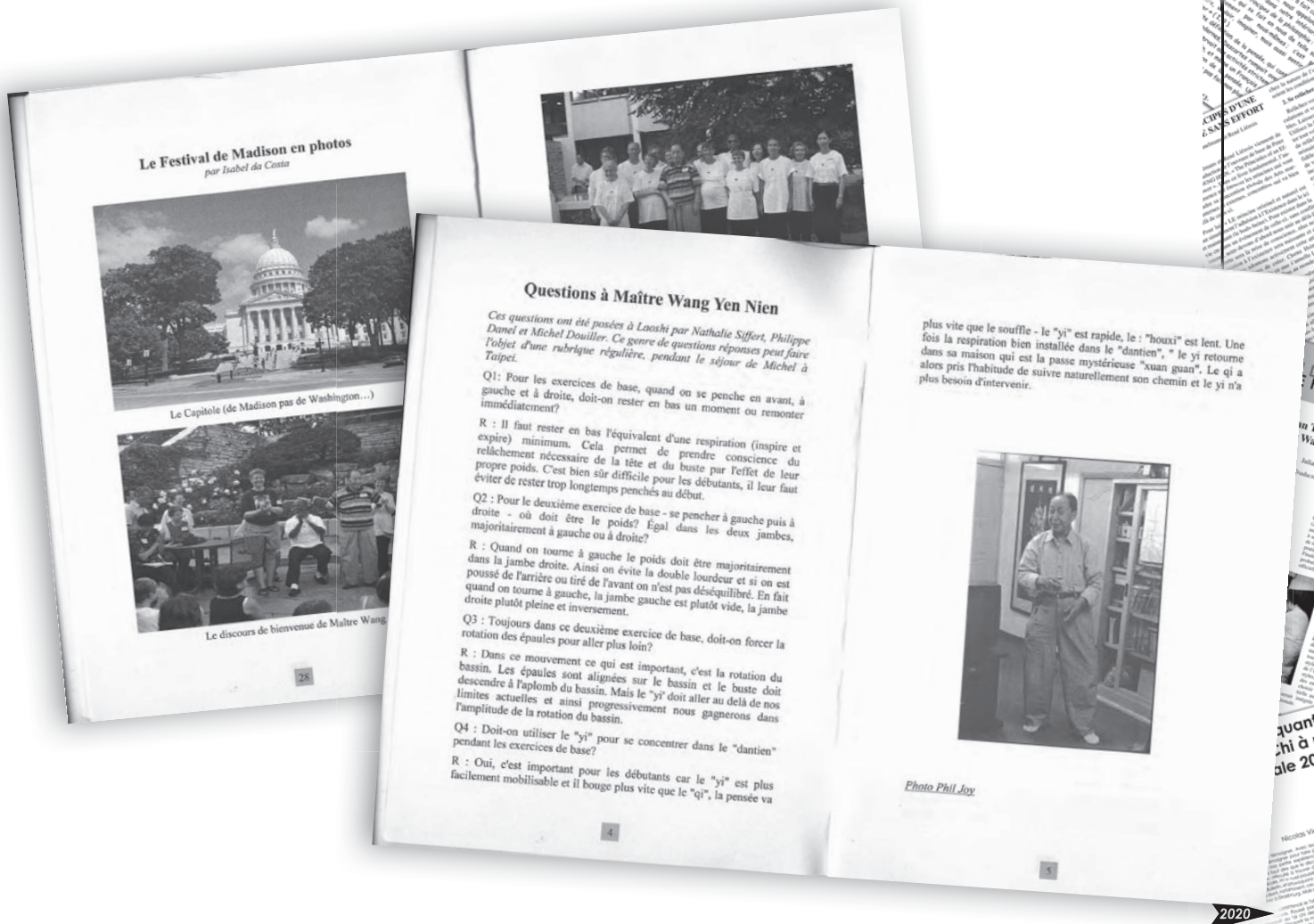
Les huit coups de l'épée Kunlun (Mouvements de base - Deuxième partie) : Julia Fairchild et Anne Dourday

Bulletin 41

Questions à Maître Wang Yen Nien : Nathalie Siffert, Philippe Danel et Michel Douiller

Il y a là un certain nombre d'articles d'une grande richesse qui peuvent être relus et profiter à tous.

Jean-Luc Pommier

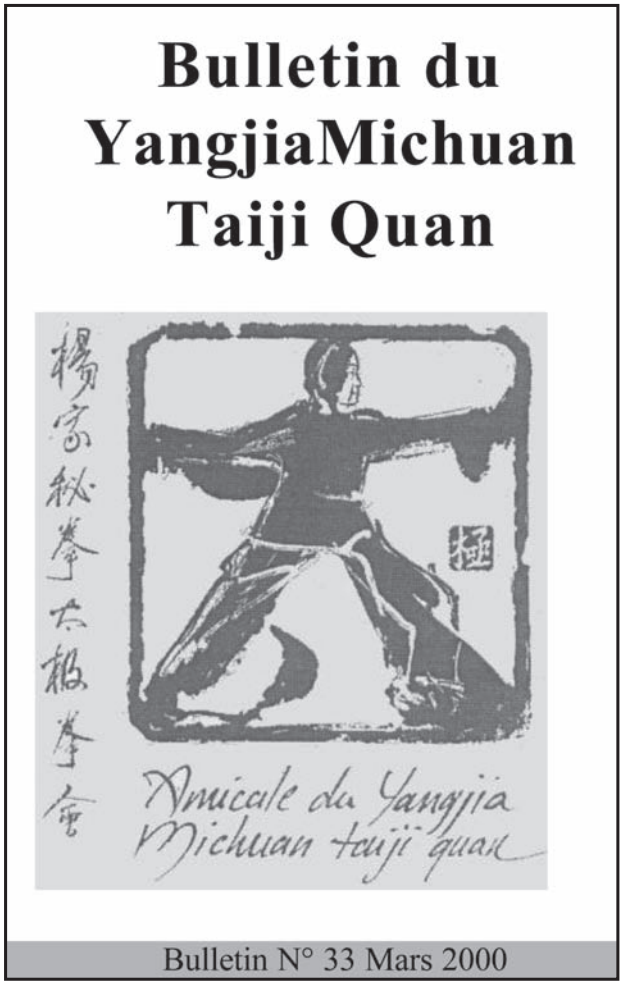


De 2000 à 2001

Mes expéditions banlieusardes

Pendant 2 ans environ, Michel Douiller passe de nombreux samedis chez Jean-Luc Pommier, à bichonner le Bulletin sur fond de zouk...

En tant que publicitaire, mon expérience professionnelle m'avait familiarisé avec les aspects artistiques de mise en page et d'édition de divers supports utilisés dans la « pub » : brochures, journaux, affiches etc… Mais je n'avais jamais abordé les problèmes posés par la technique proprement dite et notamment l'utilisation de logiciels de mise en page.


Bulletin du
YangjiaMichuan
Taiji Quan

Bulletin N° 33 Mars 2000

Sollicité par Jean-Luc Pommier, qui se faisait fort d'utiliser son expérience d'informaticien pour assurer le côté « technique » du problème, nous avons relevé le défi. D'autant que je disposais, dès 1999, de plus de temps disponible, ayant fait valoir mes droits à la retraite.

Donc, dès le numéro 33 du Bulletin, je me risquais dans la banlieue « rouge » à Vitry-sur-Seine, en général le samedi, pour passer avec Jean-Luc une partie de la journée à essayer de résoudre des problèmes assez nouveaux pour nous.

Nous bénéficiions souvent d'un fond musical très ethnique, assuré par une communauté africaine jouxtant le pavillon de Jean-Luc. Nous avons ainsi fonctionné pendant quelque temps pour assurer la parution du Bulletin et je me remémore, avec grand plaisir, mes expéditions banlieusardes.

Ensuite, j'ai eu l'opportunité de séjourner une année à Taipei auprès de Wang Laoshi et j'ai donc passé le relais à Jean-Michel Fraigneau. Mais ceci est une autre histoire…

Merci à tous ceux qui ont consacré leur énergie à la pérennité du Bulletin qui est un lien précieux entre tous les pratiquants de notre belle forme.

Je voudrais manifester une pensée reconnaissante et émue à Claudy qui y a investi une énergie généreuse.

Michel Douiller

De 2001 à 2004

Toute la vie du Bulletin, au travers des compte rendus des AG

D'abord aux commandes du Bulletin aux côtés de Jean-Luc Pommier, Jean-Michel Fraigneau a ensuite revêtu de nombreuses casquettes au sein de l'Amicale et du Bulletin. Un parcours qui fait de lui un observateur privilégié de cette histoire qu'il retrace en détails, au travers des compte rendus d'assemblées générales.

La naissance du Bulletin est liée à l'existence de l'Amicale. C'est au cours de l'Assemblée Générale fondatrice de celle-ci, en décembre 1989, que fut décidé de produire un bulletin de liaison à l'usage des membres.

Toutes les qualités et la valeur du Bulletin en reviennent aux différents rédacteurs en chef, auteurs et aux metteurs en page qui se sont succédés au fil des années. Sans oublier bien sûr les membres émérites des comités de lecture, ainsi que les correcteurs-trices qui ont grandement contribué à la qualité de celui-ci. J'ai pris part à cette équipe tour à tour en tant que membre du comité de lecture, directeur de la publication...

Mais surtout, de 2002 à 2015, en tant que successivement secrétaire, vice-président, puis président de l'Amicale, je me suis toujours attaché à apporter le soutien et les moyens nécessaires aux évolutions de forme et de diffusion du Bulletin.

Je propose donc ici un panorama détaillé de la naissance et des différentes étapes de la vie du Bulletin de l'Amicale. Des étapes toujours validées en Assemblées Générales, lors des Rencontres annuelles de l'Amicale.

Voici les extraits chronologiques des compte rendus des assemblées générales.

1989 : Naissance du Bulletin

Décision de produire un bulletin de liaison semestriel (mi-février et mi-septembre).

1990 : Cotisations

Augmentation des cotisations uniquement pour les Adhérents Individuels pour couvrir les frais d'édition et d'envoi du Bulletin générés par une adhésion individuelle.

1992 : Cotisations

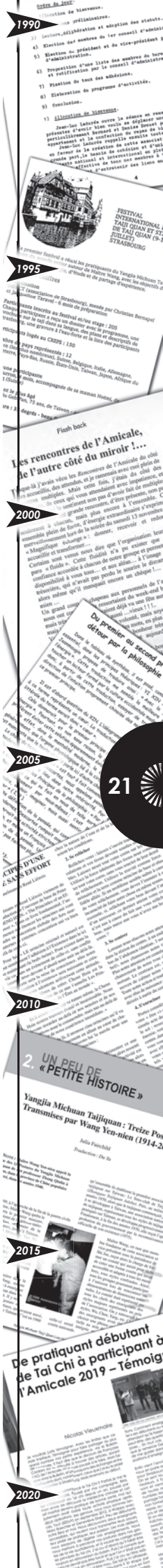
Compte tenu des frais pour le Bulletin il est nécessaire d'augmenter la cotisation à 150 F pour les membres individuels.

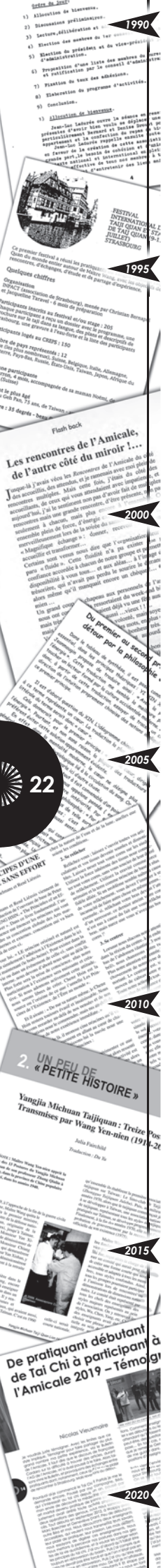
1993 : Impression et envoi des Bulletins

L'impression et l'envoi aux associations sera limité à 1 pour 10 adhérents au lieu de 5.

1998 : Impression et envoi des Bulletins

Suite aux doléances enregistrées par la Commission Bulletin, le nombre de bulletins envoyés aux associations sera augmenté : 2 bulletins pour les 15 premiers adhérents, puis 1 de plus par tranche de 5.





2005 : Débat sur le format du Bulletin

Hervé Marest, qui préside à l'élaboration du Bulletin, lance un appel aux auteurs de toute sorte, en rappelant que le Bulletin est l'outil majeur de communication entre et au sein des associations.

Actuellement, le Bulletin est en format A5 recto-verso collé, ce qui pose problème pour la duplication effectuée dans les associations pour une plus grande diffusion.

Un débat s'ouvre sur la révision du mode d'impression et du nombre de bulletins envoyés à chaque association.

Deux propositions se font jour :

Ou bien on reste dans le format actuel, mais en changeant de mode d'impression, pour augmenter de façon très significative le nombre de bulletins envoyés à chaque association en en diminuant le coût de revient. Ou bien, sans changer le mode d'impression, on passe à un format A4, plus facile à dupliquer, sans modifier le nombre expédié.

Le Conseil d'Administration étudiera la meilleure solution à adopter.

2006 : Nouveau format A4

Le nouveau format est mis en œuvre pour le bulletin n° 52 de mai 2006.

Ce format donne entière satisfaction. L'AG valide ce format qui était à l'essai.

2007 : Premiers Bulletins numériques

Pour répondre à quelques demandes relatives à une facilité de diffusion des Bulletins au sein des associations, Hervé Marest propose d'envoyer, en plus des exemplaires papier, une copie sur cd-rom (au format Pdf) aux associations qui en feront la demande.

Dans un deuxième temps, une solution d'accès sur le site web, avec clé d'accès de protection, sera étudiée.

Le bureau propose qu'un exemplaire du Bulletin soit envoyé, avant diffusion, à chaque membre du Conseil d'Administration.

2008 : Changement de responsable

Conformément à ce qui a été annoncé lors de la précédente AG, Hervé Marest passe le relais à Claudy Jeanmougin qui devient ainsi le rédacteur en chef et le directeur de la publication.

Claudy nous annonce sa volonté de recentrer le Bulletin sur un aspect plus convivial d'échange entre les associations.

La possibilité d'une version anglaise sera envisagée pour mieux entretenir les liens avec nos amis étrangers. Autre possibilité, dans chaque Bulletin, une page sera consacrée à un pays éloigné.

Techniquement, faute de moyens, le mode d'élaboration actuel est lourd et peu pratique. C'est pourquoi Claudy propose de faire l'acquisition d'un logiciel de mise en page plus performant.

Il propose également l'abonnement à une banque d'images affranchies de copyright.

L'approbation de l'assemblée est demandée :

Acquisition du logiciel : 600 €

Abonnement à la banque de données : 200 € par an

Claudy créera, avec des volontaires, un Comité Bulletin chargé de la lecture des articles, de la correction et de la mise en page.

2009 : Périodicité, Accès sur site web, Tarifs

Fréquence de parution : L'an dernier, il a été question d'augmenter le montant de l'adhésion. Claudy Jeanmougin, le président, y était opposé et a suggéré de passer à deux parutions annuelles au lieu de trois. Mais il a été établi que les frais de fonctionnement, Bulletin compris, se montaient à 53 % du buget global de l'Amicale ; les trois parutions pouvaient donc être maintenues.

Accès au site : Faut-il l'ouvrir à tout public ? Le Président se dit partisan de l'ouverture. Il donne la parole à ceux qui ne sont pas d'accord.

Question : « Quel est l'intérêt d'être membre de l'Amicale si le Bulletin est ouvert à tout public ? »

Réponse du Président : « L'adhésion à l'Amicale n'est pas un abonnement. Elle sert au fonctionnement de l'Amicale, dont le Bulletin n'est qu'un élément.

Ces discussions sont récurrentes en AG et au CA. On s'inscrit à l'Amicale pour participer aux Rencontres. L'attribution à chaque association du nombre d'exemplaires du Bulletin se fait au prorata du nombre des membres de la dite association. »

Une remarque est faite à propos des copyrights : les auteurs des articles accepteront-ils alors que leurs écrits soient diffusés librement ?

Christian Bernapel fait remarquer que le Bulletin peut être expurgé des informations internes à l'Amicale, type compte rendu d'AG ou bilan financier. Le Président répond que nous pratiquons la transparence et que bilans financiers et compte rendus peuvent être connus de tout public.

L'accès libre au Bulletin sur le site de l'Amicale a des conséquences sur le coût des adhésions individuelles et des abonnements. Ces sujets seront à l'ordre du jour de la prochaine AG.

2010 : Tarifs, Accès sur le site web

La séparation entre l'adhésion à l'Amicale et l'abonnement au Bulletin est décidée à l'unanimité.

Coût de l'abonnement au Bulletin :

Plusieurs tarifs sont fixés : un pour les membres adhérents ; un pour recevoir le Bulletin à domicile. Le tarif d'abonnement pour 3 numéros par an pour les membres adhérents est proposé à 20 €.

Bulletin sur papier accessible uniquement aux membres de l'Amicale :

La version « papier » du Bulletin sera réservée aux membres de l'Amicale.

Les personnes qui n'appartiennent pas à une association ou ne sont pas membres individuels ne pourront avoir accès à cette version papier mais elles ont accès au Bulletin via notre site.

Le Bulletin est publié sur notre site web avec un décalage de huit jours afin que les adhérents en aient la primeur. Tous les Bulletins sur le site sont accessibles, « tout public » sans condition, depuis le 1er septembre.

2011 : Création du Billet Administratif

Claudy, le président, exprime sa satisfaction de la mise en place de la gratuité du Bulletin avec sa publication en ligne sur le site web de l'Amicale, grâce à la séparation entre l'adhésion à l'Amicale et l'abonnement au Bulletin. Cette modalité a été votée lors de la précédente Assemblée Générale à Loctudy, et elle est mise en application cette année.

Cette séparation entre l'adhésion à l'Amicale et l'inscription au Bulletin a entraîné la création du Billet Administratif qui est envoyé trimestriellement aux associations et membres individuels à jour de leur cotisation.

Pour la mise en place de ce billet administratif, ainsi qu'un partage de la mise en page du Bulletin, des outils informatiques adaptés étaient nécessaires. Le Conseil d'Administration vote pour l'achat d'un ordinateur portable destiné à la secrétaire Claudine Rousseau. Jean-Luc Pommier profite d'une nouvelle configuration informatique pour assurer la mise en page du Bulletin.

Jean-Luc Pommier est grandement remercié pour son implication dans la parution du Bulletin.

Claudy, le rédacteur en chef, est aidé par une équipe de 24 personnes qui s'occupent de la lecture et relecture des articles, de leur correction et de leur traduction car le Bulletin paraît maintenant dans sa totalité en anglais. Il faut y ajouter la mise page, la confection des couvertures et pour terminer, le publipostage une fois le Bulletin sorti de chez l'imprimeur.

Les auteurs, sans qui le Bulletin ne pourrait exister, sont en moyenne une douzaine contribuant à un numéro donné.

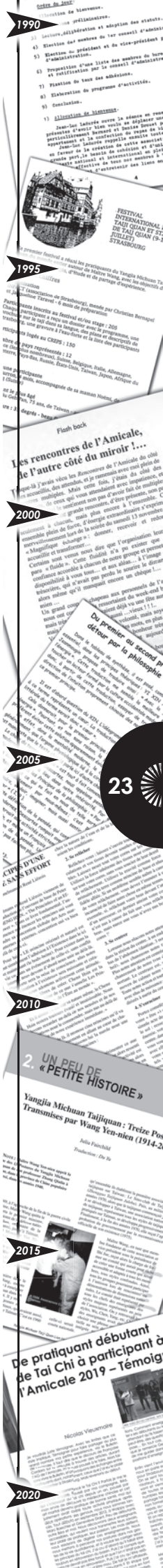
Les différentes Commissions et le Conseil Administration structurent l'Amicale. La liste des commissions est accessible sur le site web (chapitre « L'Amicale : Organisation »[2]).

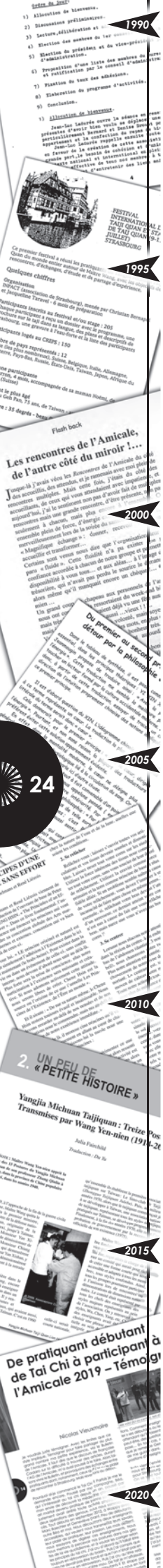
Le Bulletin est assuré grâce à une organisation très structurée :

Le Comité de lecture : 4 personnes,
Le Comité de Correction : 5 personnes,
La Commission Traduction : 12 personnes,
La Mise en page : 2 personnes,
Le Postage : 1 personne.

Les fonctions de Directeur de la publication et de Rédacteur en chef sont assurées par Claudy Jeanmougin. Le poste de Directeur de la publication est, par définition, dévolu au Président. Claudy accepte de poursuivre sa mission de

2. Dans le nouveau site, les informations détaillées concernant les Comissions se trouvent dans le menu Amicale puis Composition.





rédacteur en chef du Bulletin pendant encore deux ans.

La fonction du Bulletin est de créer des échanges entre les associations, en étant un support de communication. Il est possible de traiter des sujets très variés. Inutile de faire des complexes vis-à-vis de l'écriture, le Comité de lecture et le Comité de correction aident à la mise en forme des textes.

Dans les produits en comptabilité, le poste Abonnement Bulletin est passé de 4 400 € à 3 070 €. En raison de l'accès libre sur le site, il y a eu moins de demandes papier. Cette baisse va dans le sens souhaité.

2012 : Françoise Cordaro prend la rédaction en chef

Augmentation de 2 euros du tarif de l'abonnement à la version « papier » envoyée par la poste.

Françoise CORDARO, à la demande de Claudy JEANMOUGIN, accepte de lui succéder au poste de rédacteur en chef. Claudy continuera d'assumer, avec son équipe, la logistique de mise en page, des relations avec l'imprimeur et d'expédition des bulletins.

2013 à 2015 : Tarif de l'abonnement inchangé

Le tarif de l'abonnement aux Bulletins reste à 22 € pour les 3 parutions en Janvier, Mai et Septembre.

2015 : Evolution du tarif de l'abonnement

Le tarif de l'abonnement au Bulletin reste à 22 € pour 2015-2016.

Prévision tarifs pour 2017 :

La mise en page du Bulletin au volume actuel par un professionnel reviendra environ à 1 900 € par an. La proposition pour intégrer ce coût à partir de 2017 est de le répartir sur les adhésions et sur l'abonnement au Bulletin, sur une base voisine du tableau suivant.

Cette proposition est adoptée à l'unanimité.

	Adhésion	Adhésion	Adhésion	Abonnement	Abonnement
	Assoc.< 16	Assoc.≥ 15	Indiv.	Bulletin Assoc.	Bulletin Indiv.
actuel	22,50	1,50 / membre	15	22	25
2017	30	2,00 / membre	20	27	30

2016 : Publication des stages organisés par les enseignants

Afin de libérer de la place dans le Bulletin, il est décidé que les stages ne seront plus publiés dans celui-ci, car ils sont mis à jour sur notre site web quasi quotidiennement.

2017 à 2020 : Tarif de l'abonnement inchangé

2021 : Baisse du tarif grâce à la mise en page par des bénévoles

Depuis la reprise de la mise en page du Bulletin par des graphistes bénévoles, Sophie Cornueil et Emmanuel Leblanc, le poste budgétaire lié à ce dernier a généré des excédents liés à un tarif qui prenait en compte l'intervention d'un graphiste professionnel. Le nouveau tarif estimé par notre Trésorier redescendra à 21 euros annuels.

Je souhaite que le Bulletin, reflet de la vie de l'Amicale, ait encore une vie longue et riche.

Bien amicalement à tous,

Jean-Michel Fraigneau

2013-2016 / 2019-2021

L'angoisse du rédacteur en chef au moment de l'édito

Rédactrice en chef à deux reprises, Françoise Cordaro a « bouclé » près d'une vingtaine de numéros du Bulletin. Et a donc écrit autant d'éditos. A leur lecture, il semble que l'exercice lui soit un jeu d'enfant. Pas si facile en fait…

Quand Corinne m'a demandé d'ajouter ma contribution à ce numéro 100, j'ai naturellement accepté, puisque, à deux reprises, j'ai repris le flambeau du rédac'chef dans l'histoire de notre Bulletin. Un article ? Fastoche… même pas mal.

Mais voilà, devant la page blanche, me reviennent en mémoire tous ces moments où, la tête vide, je devais me fendre d'un édito, l'exercice obligé du rédacteur en chef, un peu comme la rédaction qui nous attendait immanquablement, à chaque rentrée scolaire, quand nous étions enfant : « Racontez vos vacances d'été »…

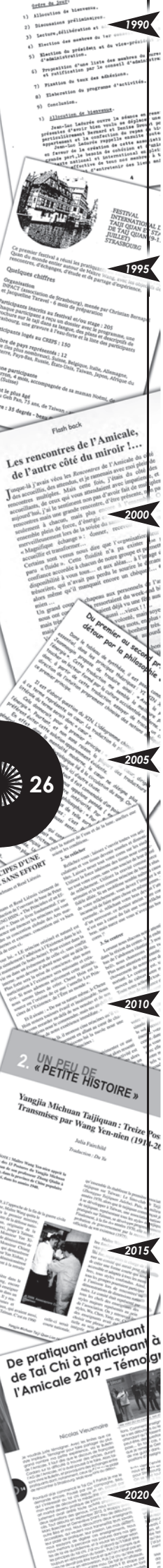
Parce que, voyez-vous, écrire un article, c'est un acte (presque) naturel puisque, par définition, on écrit un article lorsque l'on a quelque chose à dire. Mais un édito… C'est un exercice forcé, pour lequel il ne nous est donné aucun sujet, et que l'on doit fournir au moins trois fois par an !

De plus, un édito, ce n'est pas un Mot du Président. Donc, il faut faire preuve de prudence et savoir rester à sa place, ne pas aborder des sujets qui restent du ressort du président, de la vie de l'Amicale, etc. Donc, systématiquement, j'attendais que le président envoie d'abord son « mot », pour éviter les redites, les doublons, les effractions dans son domaine. Oui, sauf que, bien souvent, le président, tout aussi occupé, et pas plus inspiré que moi (ha ha !) tardait jusqu'à la dernière minute pour envoyer son texte. Et du coup, on se retrouve à J-1 pour vite, vite, envoyer son texte, dernière étape avant l'envoi du Bulletin à l'imprimeur.

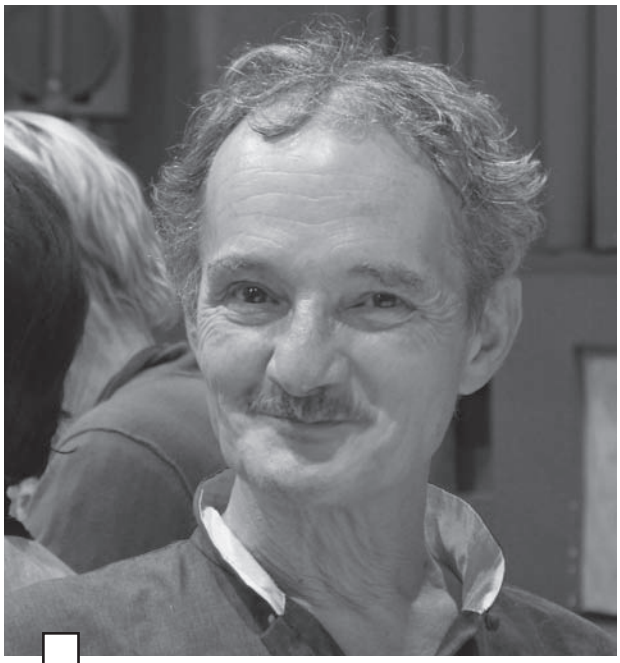
Et puis, un édito, c'est un truc tout petit, une toute petite colonne qui doit s'immiscer à droite du sommaire. Tout dire, ou le plus possible, en très peu de lignes, ne rien gaspiller de ce petit espace, trouver un mot qui en remplacera trois autres, évincer une phrase parfois avec regret au profit d'une autre… tel est l'exercice éditorial du rédac' chef, et je vous assure que ce n'est pas la chose la plus facile de sa fonction. Mais j'ai pris à chaque fois bien du plaisir à ces petits challenges trimestriels.

À part ça…

Je dois avouer que par rapport à mes prédécesseurs, j'ai été une sacrée veinarde, car j'ai



inauguré une nouvelle ère : finis les bidouillages, vive le temps des graphistes professionnels ! Au moment où je devenais rédactrice en chef, l'ATA[1] avait dans ses rangs deux professionnels : Sophie Cornueil (toujours fidèle au poste, et dont les mises en page sont tellement irréprochables…), et Michel Seqal. Ce dernier, qui nous a quittés il y a quelques années, a mis tout son talent et sa finesse dans la refonte intégrale de la maquette, et c'est en grande partie grâce à lui que vous pouvez aujourd'hui profiter d'un Bulletin si agréable à feuilleter. Pour ne pas l'oublier, ce maillon si important de la grande chaîne des contributeurs du Bulletin, relisez l'article du Bulletin n° 81 de janvier 2016 (p. 19), que je lui avais consacré. N'oublions pas nos disparus, ceux qui ont beaucoup fait, même sans bruit.



Michel Seqal

Et lorsque j'ai rempilé en 2019, Emmanuel Leblanc, toujours de l'ATA, a pris la relève pour redonner encore un peu plus de « look » aux pages du Bulletin. Les petits éventails qui indiquent le numéro des pages, entre autres, c'est lui, et les couvertures aussi… Comme Michel, travailleur de l'ombre, discret, voire invisible, plein de talent, se rendant disponible avec tant de gentillesse.

Les temps du Bulletin ont magnifiquement changé grâce à eux.

Et ils changeront encore, soyez-en sûrs. L'aventure continue…

Françoise Cordaro

Emmanuel Leblanc

1. Assocition de Taiji quan de l'Anjou

La mise en page : une mission de pro… qui s'apprend

Infographiste de métier, Sophie Cornueil réalise avec précision et talent le Bulletin depuis plusieurs années. Elle nous explique le métier, son désir de partage au sein de l'Amicale mais aussi la charge de travail que représente le Bulletin. Charge qu'elle aimerait bien partager également… Avis aux amateurs !…

Réalier la mise en page du Bulletin, c'est une façon pour moi de donner en retour à l'Amicale, au Yangjia Michuan et à ses pratiquants pour tous ces moments d'échange et de partage lors de nos Rencontres annuelles. Ma première participation remonte à 2010, lorsqu'à l'époque, j'avais pris en charge la couverture des numéros 63 à 71.

Le métier de la mise en page

La mise en page consiste à appliquer des styles sur des textes et à agencer des images et des éléments graphiques. En amont, il faut concevoir et réaliser une maquette, modèle qui va structurer la forme et l'espace du document : format, marges, colonnes, pagination, couleurs, etc... Tous ces choix donneront son identité visuelle au document, permettront d'attirer l'oeil du lecteur sur les éléments importants et faciliteront ainsi la compréhension du texte.

A partir de janvier 2019, la maquette intérieure et la couverture du Bulletin ont été conçues par Emmanuel Leblanc avec « Indesign »[1] et c'est sur la base de son travail que je mets en forme les articles.

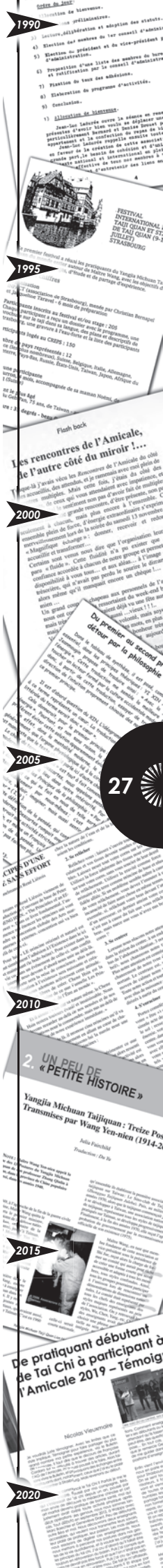
Des outils complexes

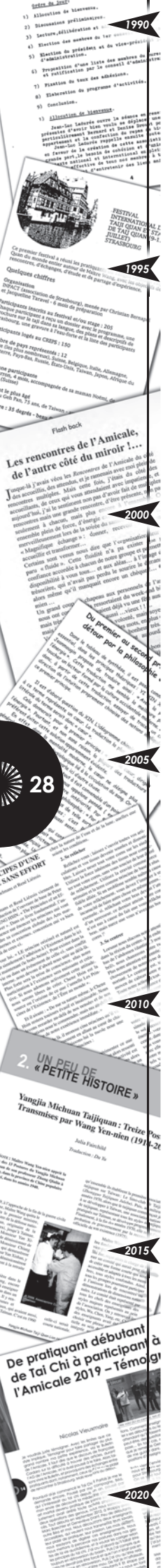
Des années 80/90 jusqu'à nos jours, les progrès de l'outil informatique et la démocratisation des applications de PAO (Publication Assistée par Ordinateur), initialement destinées aux professionnels, ont permis de faire évoluer le visuel du Bulletin, comme tout le monde pourra le constater en feuilletant les différents numéros sur le site de l'Amicale. L'appel à des bénévoles ayant une certaine expérience dans le secteur de l'industrie graphique a aussi contribué à lui donner sans doute un aspect plus « professionnel ».

J'ai beaucoup de respect et d'admiration pour mes prédécesseurs, qui n'ont pas eu la chance d'avoir accès à la PAO ou qui se sont improvisés metteurs en page, alors que ce n'était pas leur métier. Je travaille actuellement dans le secteur du packaging souple et, même si j'avais travaillé auparavant dans l'édition, c'était il y a 20 ans. Il a donc fallu que je fasse un effort de mémoire et que je retrouve mes repères sur Indesign.

Malgré les progrès des outils et des compétences de chacun, on peut encore s'arracher quelques cheveux pour avoir le bon nombre de pages (un multiple de quatre), réussir à insérer les Feuillets du Collège au milieu du Bulletin, sans couper un article. Difficile parfois aussi d'adapter les articles avec beaucoup d'illustrations, de tableaux, de schémas et de légendes que

1. Logiciel de mise en page Adobe.





l'auteur a pris soin de présenter sur une colonne et qu'il faut intégrer sur deux colonnes. Et je ne vous parle pas du stress ultime de ne pas oublier une « coquille »[2] lorsque le fichier est envoyé à l'imprimeur ! Heureusement, il y a aussi des côtés positifs : j'apporte ma petite contribution à l'Amicale, c'est toujours une satisfaction de voir le résultat une fois imprimé et je fais partie des premières personnes à lire les articles de nos auteurs.

L'avenir du Bulletin

J'ignore quel sera l'avenir du Bulletin mais, s'il doit continuer sous ce format papier, ce dont je suis sûre, c'est qu'il faut rapidement renforcer l'équipe des « metteurs en page » : en effet, avec ses six Bulletins annuels (trois en français et trois traduits en anglais), il faudrait répartir les quelques dizaines d'heures de travail que cela représente.

J'ai conscience que son aspect « pro » peut freiner certains pour se lancer dans cette tâche.

Sur l'aspect informatique, il existe maintenant des logiciels de mise en page plus accessibles que ceux destinés aux professionnels, sans doute moins onéreux, voire gratuits, et qui pourraient être compatibles sur PC et sur Mac. A la lecture de ce numéro spécial sur l'histoire du Bulletin, vous pourrez constater qu'être pro n'est pas une obligation *sine qua non* pour se mettre à la mise en page et que cela s'apprend.

Il faudrait donc se pencher sur l'éventualité d'utiliser un logiciel de mise en page à la portée d'un plus grand nombre et d'accompagner les personnes qui veulent bien mais qui pensent ne pas en avoir les compétences.

Je vais essayer de travailler dans ce sens mais, pour l'instant, je n'ai pas le temps parce qu'il y a le N° 100 à boucler !

Sophie Cornueil

2. Expression en imprimerie pour parler d'une erreur ou d'un oubli dans un texte.

Traduire le Bulletin pour maintenir le lien

Depuis 13 ans, Simonette Verbrugge pilote une équipe dont la mission est presque invisible : elle traduit tous les articles du Bulletin en anglais, pour publication et diffusion auprès de nos amis non francophones. Un travail très important dont elle nous raconte les coulisses… et les respirations.

Lorsqu'en 2009 la décision fut prise d'éditer une version anglaise du Bulletin, l'idée d'y contribuer m'apparut très vite comme importante et utile à la communauté, pour toutes les bonnes raisons dont la principale était de proposer un lien régulier à tous les pratiquants du YJMT éloignés mais non moins passionnés. Il est vrai que l'anglais est pour moi une deuxième langue « familiale » et que, lors des voyages de Maître Wang, il m'est souvent arrivé de traduire, dans une langue ou dans l'autre, les allocutions de Julia ou de Sabine qui, elles, se chargeaient du chinois.

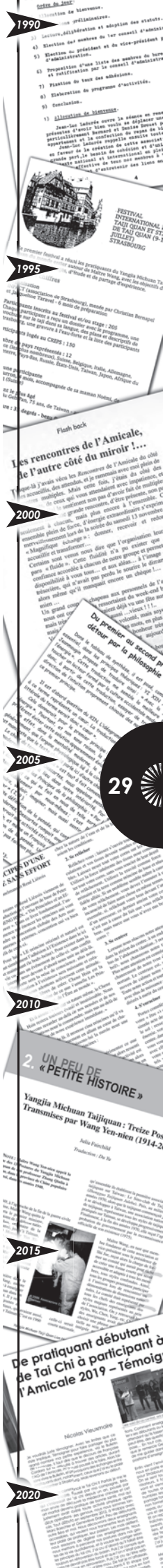
J'ai accepté cette tâche aussi car cela me permettait de rester en permanence au cœur de la vie de notre Amicale et de découvrir non seulement les sujets, les inspirations, les styles littéraires des auteurs mais aussi de développer avec toute l'équipe rédactionnelle des relations épistolaires ou, pour être plus précise, « électronico-épistolaires » très enrichissantes. Je pense bien sûr à Claudy et aussi à Françoise Cordaro avec qui j'ai collaboré pendant de longues années.

La première tâche pour moi fut de trouver des traducteurs. Au hasard des stages où je m'étais rendue, j'avais rencontré des Américains bilingues auxquels je me suis tout de suite adressée. C'est ainsi que sont arrivés dans l'équipe Gretchen Mac Lane de New York et Don Klein, une figure incontournable de notre style aux États-Unis, que certains d'entre vous ont connu lors de ses participations aux Rencontres. En France, les premiers volontaires furent Leland, Monique, Martine, Soazig… Petit à petit, comme celles de toutes les commissions, mes troupes se sont étoffées grâce à quelques appels à l'aide. A présent, j'ai une équipe suffisamment nombreuse pour suffire à la tâche.

La seule chose qui m'attriste, c'est que depuis quelques années je travaille avec des gens que je n'ai jamais vus. Certains ne viennent pas à l'Amicale ou c'est moi qui ne peux pas toujours m'y rendre et donc, dans ma liste, il y a plus de visages inconnus que l'inverse. Je nourris toujours l'espoir de les rencontrer afin de personnaliser enfin les conversations que nous échangeons par mail.

À quoi ressemble la charge d'une commission comme la mienne ? Je dirais à trois grandes respirations dans l'année. Un nouveau Bulletin arrive dans ma boîte aux lettres et je découvre le travail réalisé : une grande expiration, une période de calme s'annonce… Mais très vite les premiers articles pour le Bulletin suivant arrivent, première inspiration : à qui les dispatcher ? Je confie souvent les mêmes auteurs aux mêmes traducteurs. Certains ont plus de temps disponible que d'autres, j'essaye de faire travailler tout le monde, il faut doser, mais je m'en garde toujours quelques-uns, pour le plaisir…

La date butoir pour le retour des textes se précise, l'inspiration grandit… quelques rappels, les textes arrivent, il faut les relire, éventuellement corriger… et lorsque je peux les envoyer à l'éditeur, l'expiration peut commencer enfin. Mine



de rien, trois fois par an, ça reste un rythme de respiration soutenu ! Mais le souffle nous habite, nous le cultivons !

Récemment j'ai demandé à combien d'exemplaires la version anglaise était tirée : quel ne fut pas mon étonnement : 8 ! Répartis entre les États-Unis et Taiwan. Que sont nos amis devenus ?

Qu'en sera-t-il dans quelques années ? La jeune génération prendra-t-elle la relève dans le développement de notre forme et de nos relations avec les pratiquants étrangers à l'Europe ?

Nous aimerions tous que ce chiffre reparte à la hausse. Les pages de ce Bulletin, pour la réalisation duquel tant d'énergie et de bonnes volontés sont mises en œuvre, sont ouvertes à tous les jeunes à qui nous avons essayé de transmettre notre savoir et notre passion. Puissent-ils faire connaître notre école dans les endroits du monde où ils habiteront !

Simonette Verbrugge

Le Bulletin : un trésor…

Retrouver n'importe quel article dans un des 100 numéros du Bulletin, par thème ou par auteur grâce aux index… un travail de fourmi et de titan à la fois, qu'a réalisé André Musso, l'archéologue du Bulletin. Il nous livre ici sa petite revue historique des principaux thèmes traités dans le Bulletin.

Quand Françoise Cordaro m'a proposé de prendre sa suite, en novembre 2015 à Annecy, j'étais heureux qu'elle me fasse confiance (j'avais déjà bossé un peu avec elle auparavant) et je savais que je pourrais faire le lien avec un graphiste ou un imprimeur pour l'avoir déjà fait souvent.

Je connaissais le Bulletin : Hervé qui a beaucoup contribué à sa création, nous faisait passer des exemplaires en cours. Ce qui a longtemps alimenté ma curiosité. L'occasion m'étant offerte, j'ai décidé d'aller y voir de plus près.

Désirant m'inscrire dans la lignée de ce qu'avaient fait mes prédécesseurs, je me suis dit que le mieux était de faire l'archéologie de tous les anciens numéros, parus bien avant que je sache que le Bulletin existait, et de les lire. J'avais accès aux anciens numéros d'Hervé que j'ai pu scanner, et tous ceux qui me manquaient m'ont été amicalement fournis par Jean-Claude Trap et Christian Bernapel.

Index et tirés à part

Il ne me restait plus qu'à rassembler sous une forme exploitable informatiquement le trésor contenu dans tous ces numéros.

L'idée m'est venue de compiler dans un fichier « Sommaires » ce qu'on pouvait trouver dans les Bulletins, en rajoutant les noms du ou des auteurs, pendant que le scan tournait.

Le plus important étant fait (saisie manuelle ou copiés/collés plus ou moins acrobatiques), il ne restait plus qu'à ventiler les données récoltées dans deux nouveaux index : « Auteurs » et « Thèmes ».

Ces données étant le titre de l'article, son auteur(e) et le numéro et la page du Bulletin où l'on peut le trouver.

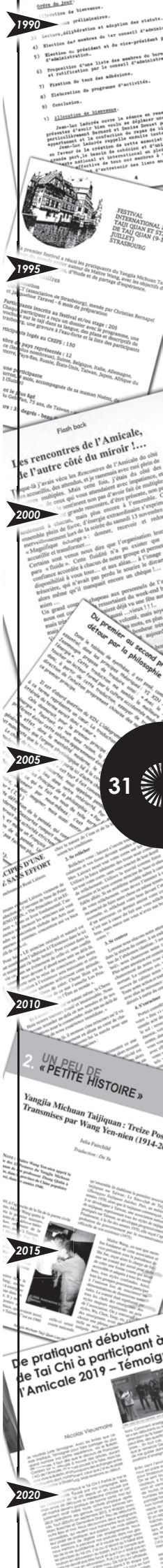
Il s'agissait pour moi de permettre à la communauté YMTQ l'accès à tout document ancien, que ce soit dans le cadre d'une recherche sur l'histoire du Yangjia ou de l'Amicale, sur la pédagogie, sur l'enseignement de Wang Yiennien, ou de faciliter pour chacun l'assemblage d'écrits sur des thèmes qui nous intéressent, élaborés par les membres du Collège et tous ceux qui ont pu contribuer au Bulletin.

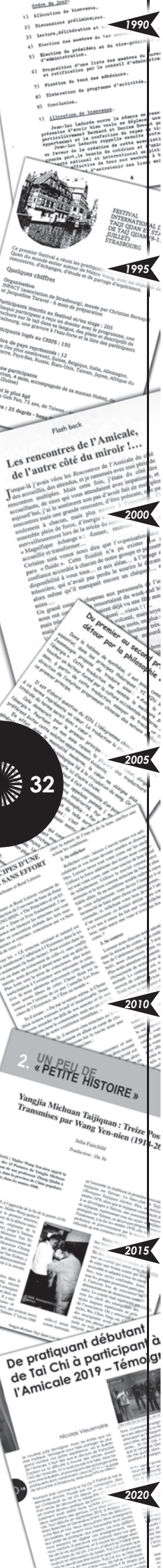
Pour arriver à cela, il fallait aussi extraire de chaque Bulletin des tirés à part de tous les articles, du moins pour ceux qui avaient été assemblés par informatique. Émeline les rendra bientôt accessibles sur le site.

Petit ennui pour l'instant, les numéros 1 à 51 ont paru en dimension A5, ce qui fait que les pdfs des scans doivent être lus en A4 à l'italienne. Sauf les n° 46 à 51 conçus en A4 et imprimés en A5, mais imprimables en A4 mode portrait. Il n'y aura plus ce problème pour les numéros qui suivront.

Bulletin de liaison ou revue ?

Ne faisant pas partie des fondateurs et à la lecture des anciens numéros, je voyais bien que le Bulletin, à l'origine, faisait le lien entre tous ceux qui participaient à la construction du Yangjia en France, en Europe, aux USA et en Afrique. On sent bien les efforts qui ont été déployés, tous les enjeux





autour d'une participation éventuelle à ce qui se devait d'être une fédération dédiée aux arts martiaux internes. On suit pas à pas l'émergence de nouvelles associations. Apparaissent des articles sur l'origine et l'histoire du taiji quan.

Au fil du temps, le Bulletin a perdu certains éléments qui le caractérisaient comme bulletin de liaison : la rubrique stage a disparu, les comptes rendus d'AG également. Par certains côtés – articles de fond, Feuillets du Collège – il fait office de revue bis, à parution plus fréquente que sa consœur Wen Wu.

Quelques pistes pour une petite archéologie et une histoire de l'Amicale du YMTQ

Amicale

Avant que l'Amicale n'édite son Billet administratif les comptes rendus des A. G. de novembre sont parus dans les Bulletins : 1989 (B1) - 1990 (B5) - 1991 (B8) - 1992 (B11) - 1993 (B15) - 1994 (B18) - 1995 (B21) - 1996 (B24) - 1997 (B27) - 1998 (B30) - 1999 (B 33) - 2000 (B36) - 2001 (B39) - 2002 (B42) - 2003 (B45) - 2004 (B47) - 2005 (B51) - 2006 (B54) - 2007 (B57) - 2008 (B60) - 2009 (B63). Les comptes rendus depuis 2010 paraissent dans le Billet administratif.

Associations

Alors que le YMTQ comporte plus de cent associations, il en apparaît cinquante-huit dans la rubrique qui leur est dédiée. Il est vrai que depuis le n° 73 il n'y a plus de nouveaux articles pour présenter les associations nouvelles. En revanche, on sait par le billet administratif le nom des nouvelles associations adhérant à l'Amicale. Une histoire des associations reste à faire...

Collège

Depuis sa fondation en juin 1990, et jusqu'au numéro 51, on nous met d'abord au courant de l'avancement des travaux, puis petit à petit la rubrique s'étoffe. D'abord les ateliers sont détaillés, dès le n° 52, dans ce qui s'appelle encore la Rubrique du Collège.

On voit ensuite apparaître les Feuillets du Collège à partir du n° 70. Ils sont inaugurés par deux articles de Claude Eyrolles et Pierre Lang rédigés sur des pages de cahier d'écolier avec un interlignage et une écriture italique si denses qu'ils seront abandonnés dès le n° 71 pour l'article de Marie-Christine Moutault et les notes de Jean-Luc Perot.

On pourra se rendre compte de la richesse des contributions en consultant l'index Thèmes à la rubrique [Collège]. C'est une mine…

Enseignement

Sur ce point essentiel voir la rubrique [Questions/Réponses] en particulier les points de vue d'une dizaine d'enseignants regroupés dans les n°70-71-72-74-76. Mais il y en a d'autres et il y en aura d'autres...

Rapport avec les fédérations

On peut revisiter l'histoire des relations douloureuses entre notre école martiale interne et les fédérations en allant à la rubrique [FTCG] et à [Fédérations] dans l'index Thèmes. Les interventions sont récurrentes jusqu'au numéro 31 (juin 1999), avec une reprise en septembre 2005 et janvier 2006 (n° 50 et 52). Puis tout s'apaise. Le passage des grades fédéraux est abordé par Lionel Descamps, Alix Helme-Guizon et Hervé Marest (n° 83 et 96).

La forme

La forme fait l'objet de multiples articles.

Si Maître Wang a laissé les trois gros livres que l'on sait, on peut encore trouver en Thèmes à la rubrique [Forme], une dizaine de textes de lui ou sur son enseignement.

([Textes de Wang Yen-nien et notes de travail] : n° 50-51-53-54-57-68-76-78) et d'autres contributions ([Transmission Wang Yen-nien] : n° 4-8-9-29-47-50-68-84)

Le sujet qui a suscité le plus de contributions est, sans surprise, le Shi san shi (24 articles du n° 50 au n° 84).

Armes

En ce qui concerne les armes, seule l'épée est illustrée (N° 38-39-51-56-90-91). Sur l'éventail, à part la liste des mouvements (53), un seul article de Sylvain Maillot (75). Quant au bâton et au sabre, rien…

Neigong

Dès le n° 29 (septembre 1998), on pouvait se référer à des « Listes des zhongqi et jieqi »* jusqu'au n° 45 de janvier 2004, puis, plus rien.

Si Claudy Jeanmougin explique « Pourquoi je n'enseigne pas le neigong » (février 2001, n° 36), seul Christian Bernapel s'est risqué à aborder le sujet (février 2005, n° 48).

Taiji

C'est évidemment la rubrique la plus représentée, que ce soit sur les principes généraux, les points importants (relâchement, enracinement, modalités de conscience, centrage, bassin, jambe arrière...), l'historique ou la santé.

C'est, avec la rubrique [Forme], celle qui permettrait le plus au lecteur curieux de se faire une idée du travail qui a été réalisé au cours des années passées et de s'en inspirer pour sa propre pratique. Chacun, en fonction de ses pôles d'intérêt, pourrait assembler des articles et nous faire part de ses choix dans le Forum. Il me semble que de tels recueils pourraient venir en complément des cours de façon stimulante.

Tuishou

Le tuishou fait l'objet d'un intérêt particulier dès le début et c'est l'une des rubriques les plus alimentées (n° 4-9-21-23-27-31-32-34-51-56-59-61-62-67-68-69-72-7381-83-84-88-89-90-92-93-94 !).

Il n'y a plus qu'à pratiquer, comme vous savez…

Rencontres et stages

On peut retracer l'histoire des Rencontres que ce soit celles de l'Amicale ou celles de Jasnières.

Il y en a eu beaucoup d'autres : Taiwan, Dutch Open Push Hands, Mosongmagyarovar, New York, Tai Chi Caledonia, Madison, Jeux d'épée, Tai-Chi Cho, World Cup Tai Chi Chuan Championship, Coupe du monde de Taichi Chuan à Taiwan, Rencontre nationale de tuishou interstyle. Le Burkina faisant l'objet d'une entrée spéciale [Burkina].

J'en oublie certainement. Il y a peu de comptes rendus détaillés. Les rubriques [Rencontres] et [Stages] ont un intérêt pour qui voudrait se faire une idée de l'évolution historique du Taiji en Europe depuis trente ans et même du contenu des stages (jusqu'en 2016).

Biographies et Hommages

On peut trouver quelques biographies [Biographies] et l'évocation de personnes qui ont compté et qui comptent encore beaucoup pour nous à l'onglet [Hommages].

Comptes rendus de lecture

La rubrique « Nous avons lu » prend huit pages de l'index Thèmes en suivant l'ordre des parutions. Désormais les titres sont aussi classés par auteur dans un nouvel index : Nous avons lu par auteurs.

Chinois

Si l'étude du chinois ne va pas de soi, Bénou dédramatise la situation depuis 15 ans maintenant...

Et encore …

En cherchant bien vous pourrez retrouver des témoignages, des textes sur le taoïsme et la culture chinoise et même une recette de nouilles par Wang Yien-nien !

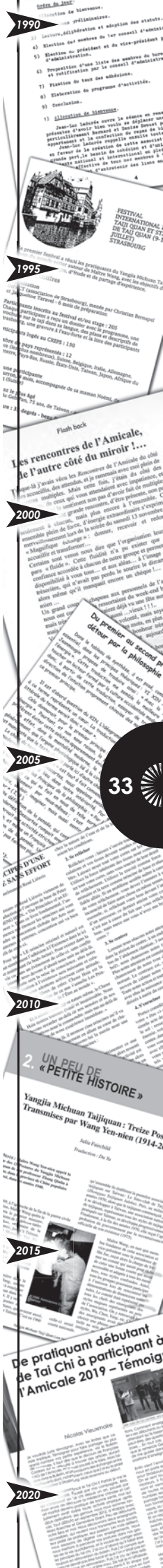
Et pour finir :

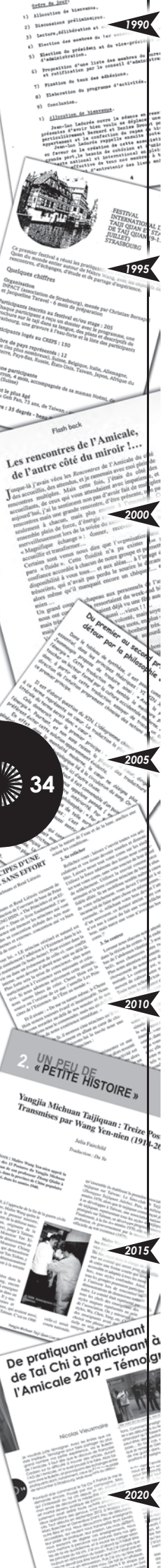
J'espère que ce petit survol du contenu des articles parus dans le Bulletin vous donnera envie d'y aller voir. Les index sont là pour ça. Les tirés à part aussi.

Longue vie au Bulletin !

André Musso

(*) Meilleurs moments pour la pratique du Nei Gong.





100 numéros du Bulletin : Retour sur toute une vie

Qui n'a pas lu un article de Serge Dreyer dans le Bulletin ? Depuis les tous premiers numéros jusqu'à ce jour, il nous fait partager inlassablement ses connaissances et regards sur notre pratique, la culture chinoise et bien d'autres sujets. Sans oublier ses commentaires sur la littérature. Des contributions qui jalonnent ainsi toute une vie...

Par quel bout tirer ce sujet ? Ce fut évidemment ma première réaction quand j'ai reçu un message de Corinne me demandant ma participation à ce numéro spécial. Je n'en ferai pas l'historique ni dans sa forme ni dans ses contenus puisque l'énorme et remarquable travail d'archivage d'André Musso peut remplir tout à fait cette fonction. Foin des anecdotes et autres souvenirs attendrissants, cocasses, hargneux ou tristes, car il ne s'agit pas ici d'enrichir la littérature rose des halls de gare. Quand on atteint un certain âge, ce qui est mon cas, un effet de décantage se produit. On évite de se perdre dans les détails, on retient les lignes de force qui ont parcouru une vie. Dans celle du Bulletin j'en observe principalement cinq (avec un peu plus de temps, peut-être en trouverais-je d'autres) : le lien, la circulation d'idées, le débat contradictoire, la construction d'un outil, une générosité pérenne.

Cinq grandes lignes de force du Bulletin

1. Le lien entre les différents acteurs de notre style de taiji quan saute tout d'abord aux yeux. N'étant pas encore sorti des conséquences sociales du COVID 19, il faudrait s'avérer particulièrement obtus pour ne pas se rendre compte combien notre existence est marquée par le lien social, même si parfois ce dernier nous est une gêne. Le lien créé et nourri par le Bulletin est évidemment protéiforme. Que ce soit au niveau purement informationnel (stages, Rencontres de l'Amicale et autres évènements), technique (articles spécialisés), social (circulation des personnes, évènements des vies des uns et des autres), cognitif (formation de groupes de réflexion, références de livres à lire), interculturel (échanges avec les collègues hors Europe : américains, africains, taïwanais), il accompagne notre cheminement dans la pratique du taiji quan.

2. La circulation d'idées : que ce soit consensus ou débat contradictoire ou bien encore découverte de territoires inconnus, tôt ou tard, il titille notre attention voire notre désir d'en savoir plus. Il précise notre pensée, l'ouvre à de nouveaux horizons et surtout lui évite de s'engoncer dans des monologues tristounets (« je suis le seul à comprendre l'enseignement traditionnel, j'étais l'élève préféré de M. Wang, ce n'est pas comme ça que circule le qi, c'est ainsi que l'on doit enseigner notre style, etc. »).

3. Le débat contradictoire : je le sépare de la circulation d'idées non par définition, mais par souci de le mettre en valeur. Tout d'abord ce type de débat, tel qu'il s'est développé au sein de notre style, me semble refléter un bon état de santé intellectuelle et morale de notre communauté de pratiquants. Je ne me souviens pas avoir lu d'insultes ou de propos violents, ce qui est un bon signe dans un milieu se réunissant autour d'une passion. De temps en temps, des tensions entre individus ont fait surface, mais rien qui n'ait remis en cause l'existence même de notre communauté. Point d'écart fatal donc, mais des différences qui ont informé les uns et les autres, avec profit ou non. Par ailleurs, et ceci me semble de plus en plus prégnant avec les nouvelles générations de pratiquants, cette circulation d'idées ne se fait

pas dans une voie à sens unique. Ont été évités des écueils tels que la monopolisation du savoir par celles et ceux qui ont appris à Taïwan avec M. Wang, la hiérarchisation par la voie des diplômes ou celle de l'ancienneté, cercueils assurés du renouvellement des idées et de la pratique. On pourrait encore citer des formes plus insidieuses de mainmise, telles la maîtrise de la langue chinoise, des compétences médicales, un passé martial reconnu, etc. Quelle que soit la configuration des idées qui circulent dans ce Bulletin, et quel que soit leur support écrit (style formel, informel, académique, etc.), l'ouverture d'esprit prévaut depuis 100 numéros, ce qui n'est pas une mince affaire ! J'insisterai aussi sur le fait que le débat, point fort (mais pas exclusivement) de nos cultures occidentales, ne s'est pas pris les pieds dans notre revue ni dans la sino-béatitude, ni dans la sino-critique à tout-va. Or, de nombreuses disciplines martiales et leurs expressions écrites éprouvent mille peines à s'extraire du carcan des pensées japonaises, coréennes ou chinoises.

4. La construction d'un outil : en tant qu'outil, le Bulletin est porteur de plusieurs valeurs dont :

- une valeur fonctionnelle car, comme tout outil, marteau ou voiture, il permet de multiples opérations dont certaines citées précédemment. On peut y ajouter l'aspect mémoriel (fonction archive), référentiel (recherche), promotionnel (de l'école), technique (description d'exercices), etc.

- une valeur identificatoire car il promeut une image d'organisation, de solidarité, de technicité et d'une vision du développement du style.

- une valeur esthétique, en particulier quand on compare les premiers numéros en noir et blanc et les numéros actuels, que ce soient les couleurs, la qualité des photos et de la mise en page, on a clairement une vision positive du devenir de cet objet.

- une valeur affective car il fonctionne comme un réceptacle de multiples émotions qui vont de la compassion pour celles et ceux en difficulté, à l'expression de la joie d'avoir côtoyé untel ou une telle dans l'un des évènements de la communauté, en passant par la sympathie (voire l'antipathie) ou encore une bonne et simple jubilation en mémoire de bons moments passés ensemble. Le Bulletin fait en quelque sorte fonction de psychopompe[1]. Mais encore plus sûrement, il permet à des pratiquants isolés de par leur éloignement physique des sources d'apprentissage de se connecter afin de maintenir vivante leur passion. Il est en ce sens un pied de nez à la solitude.

- une valeur réflexive car tous les écrits parus permettent à la fois de réfléchir sur nos propres convictions, mais ils nous indiquent aussi des pistes ignorées qu'il ne tient qu'à nous d'explorer ou de garder sous le coude ou bien encore d'activer.

- une valeur incitative car il permet à nombre d'entre nous de s'exprimer par écrit, sans avoir besoin d'une certification quelconque. Je me souviens qu'un débat avait été lancé voici quelques années à propos des contenus du Bulletin. Certains lecteurs se plaignaient de la complexité de certains articles, alors que d'autres rejetaient les articles gentils du genre « j'ai fait un stage avec machin truc muche qui est fabuleux et qui m'a fait découvrir le vrai taiji quan ». Je m'étais à l'époque exprimé sur une ligne à suivre, celle de la diversité, inclusive et non pas exclusive. On ne peut logiquement pas raconter à qui veut l'entendre qu'il faut s'approprier le taiji quan et puis ensuite dénier à l'un la publication d'un article pointu ou à l'autre l'expression simple de son plaisir d'avoir pratiqué avec un(e) enseignant(e) de son choix. Je ne lis pas tous les articles parus dans chaque numéro, mais je n'aimerais pas qu'on en censure, afin que je ne puisse lire que ce qui m'intéresse.

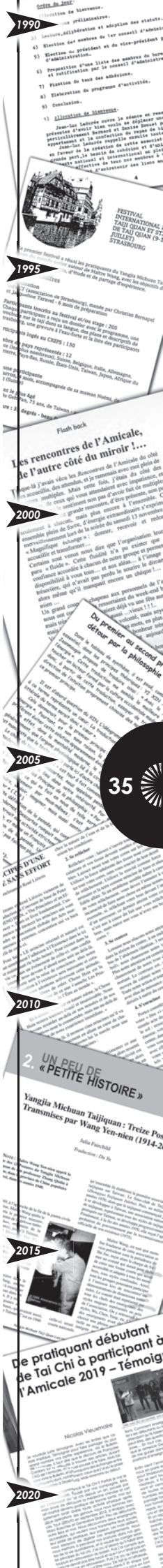
5. Et enfin une générosité pérenne : très simplement, je dirai que plusieurs générations de pratiquants ont fait, à des degrés divers, fonctionner cette revue. Ils y ont consacré de leur temps et de leur énergie sans autre prétention que l'envie de le voir perdurer et de rendre d'autres personnes heureuses de le recevoir et de le lire. Je ne ferai pas de distinction parmi elles et je les remercie donc en bloc.

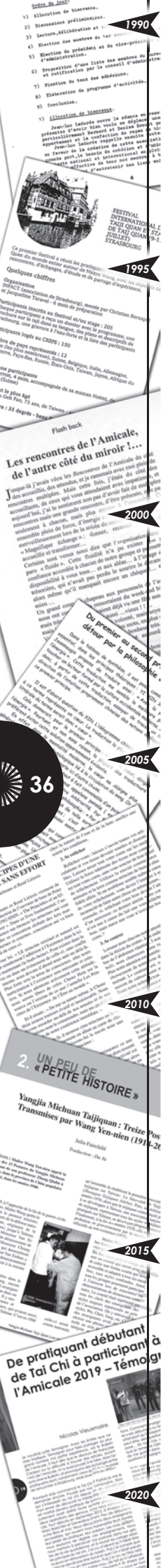
Des idées pour le futur

Maintenant, puisqu'il n'est pas à l'ordre du jour d'arrêter cette publication, j'évoquerai son avenir en termes de potentialités. Nous sommes tous - ou presque - entrés dans l'ère du numérique qui offre en particulier des possibilités d'interaction semblant infinies. Faut-il abandonner la version papier au profit d'une version numérique ? Je n'ai pas d'idée précise là-dessus, mais il serait passionnant de pouvoir échanger à tous les niveaux via des documents visuels et/ou audios. Sous quel format, je suis incapable de le penser car étant un utilisateur minimal de l'informatique, je reste persuadé que les jeunes générations vont faire bouger nos frontières : une évolution bienvenue tant que cela implique un renforcement du lien entre nous.

Serge Dreyer

1. Dans le sens que lui donne Mircea Eliade à savoir objet/personne/entité quelconque sur lequel toute communauté projette/décharge ses émotions/sentiments et autres désirs.





100 numéros : 100 Perles dont les reflets scintillent vers 10.000 Amitiés partagées !

Articles et témoignages, vie du Yangjia Michuan, événements nationaux et internationaux, compte rendus de lecture… Christian Bernapel figure parmi les piliers du Bulletin. Une façon de soutenir la publication et la diffusion d'un Bulletin sous forme papier et via le site, ainsi que sa diffusion en version anglaise.

J'ai, dans un coin de ma bibliothèque, la collection des Bulletins de notre Amicale. Les premiers exemplaires étaient en papier photocopié et plié, format A5. Les nouveaux outils de mise en page apparaissant, les exemplaires se sont peu à peu étoffés et dépliés, le format A4 a été décidé, s'ouvrant aux illustrations et à des graphismes de présentation plus aérés, mis en œuvre par les grandes et petites mains se professionnalisant avec l'apparition de nouveaux outils de publication. Puis la couleur a mis en relief la couverture et de nouvelles paginations sont apparues permettant l'édition d'une belle revue, riche, bien présentée, colorée et plaisante à feuilleter, à lire, à consulter et à télécharger sur notre site Internet. Retenons la décision importante prise dans la convention, solennellement signée avec nos amis de Taïwan lors des Rencontres en 2009[1], de mettre en œuvre une édition traduite en langue anglaise, permettant de partager le Bulletin avec les lecteurs anglo-saxons et asiatiques. Enfin, un outil remarquable a été mis en place pour permettre de se retrouver dans le labyrinthe de cette immense bibliothèque de contributions.

Quelle œuvre titanesque ! Notre gratitude va vers tous les artisans, contributeurs, traducteurs et doigts de fée colleurs de timbres, d'étiquettes et d'enveloppes qui ont donné leur temps et leur talent au service de l'éclosion, de l'épanouissement et de la diffusion du Bulletin de l'Amicale. Leur engagement a permis de partager et de faire rayonner l'information et les innombrables et éclectiques articles et témoignages qui sont la marque unique de notre école, tant en interne que vers l'univers protéiforme du taiji quan et des arts chinois.

Chaque numéro, attendu par chacun de nous, a été comme une perle nouvelle enfilée sur la trame de la vie de l'Amicale. Une perle, oui ! Car leur contenu, chaque fois nouveau, a permis de tisser la trame de notre communauté du Yangjia Michuan. Trois fois dans l'année, entre deux Rencontres, chaque publication a créé puis renforcé la conscience de notre solidarité.

Le Bulletin permet à notre communauté de comprendre qui nous sommes et d'où nous venons. Il témoigne des liens que nous avons partagés et cultivés avec nos amis à travers le monde, de leur diversité et permet ainsi de porter la voix de notre école vers l'extérieur, au-delà de notre propre maison.

1. Les conventions sont consultables sur le site de l'Amicale.

L'écrit est le gardien de la mémoire collective. Il structure le temps, l'ancre en créant la trame de l'histoire et permet de projeter, d'imaginer l'avenir, en suscitant le désir de le construire et ainsi de faire naître de nouvelles vocations engagées ! L'écrit pose les mots qui témoignent de l'esprit qui nous rapproche et permet ainsi de jalonner l'histoire du Yangjia Michuan, d'en témoigner et de l'ouvrir vers de nouveaux horizons dans la diversité des échanges. Aux côtés des échanges et rencontres physiques qui sont indispensables, il dynamise et permet de construire la continuité et l'engagement d'une génération à la suivante.

Je recommande à nos membres, qu'ils aient ou pas connu les années de la présence de Maître Wang, d'explorer et de fouiller dans les multiples articles et témoignages qui ont jalonné la publication de ces 100 numéros. Ils découvriront l'inspiration apportée par le rayonnement de sa personnalité. Combien il a pu susciter la construction d'une fraternité, permettant la continuité d'un enseignement légendaire par l'engagement enthousiaste de tous ceux qui ont donné vie et action à l'Amicale et au Collège.

Cette solidarité tient à trois points singuliers. Le premier est bien sûr l'enseignement et l'esprit de fraternité transmis par Maître Wang qui nous ont réunis autour de lui et aussi, je le souligne, entre nous. Le deuxième est l'intelligence de cœur de cette génération qui a permis de créer et de faire vivre l'Amicale et le Collège. Le troisième est un enjeu fondamental qui émerge aujourd'hui. Il consiste à construire ensemble, « jeunes » et « anciens », la continuité de cet engagement intergénérationnel par la conscience partagée des « origines » et l'émergence d'une nouvelle impulsion créatrice.

Dans cette dynamique, qui est en cours, le Bulletin, soutenu par nos échanges institutionnalisés dans les Rencontres et la transmission de l'enseignement, tient toute sa place dans l'articulation entre le présent et l'avenir. Cette dynamique encourageante n'a d'autre pareille. Il nous appartient de la cultiver et de la partager avec grande attention.

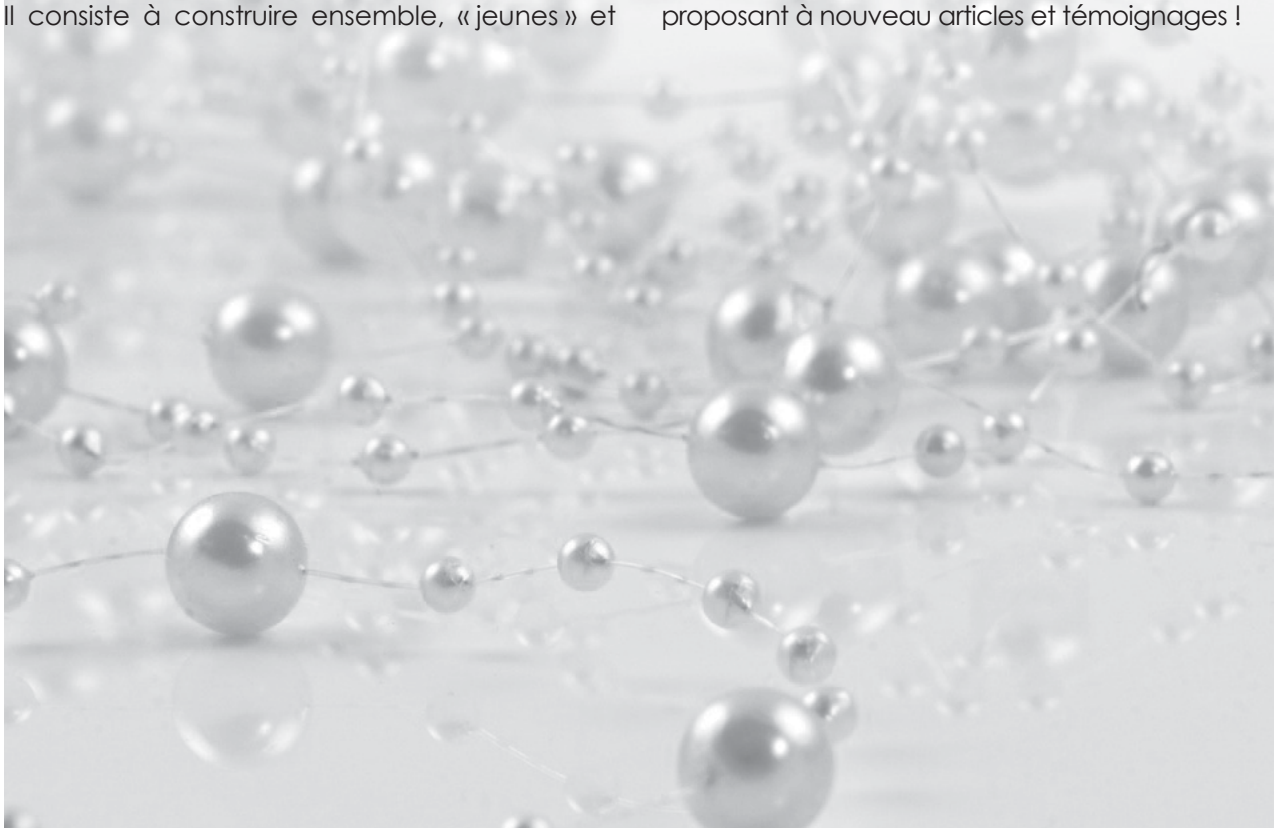
Le Bulletin c'est : partager, exprimer, dire, écrire, synthétiser, donner, s'exposer, se dévoiler, découvrir, connaître, se cultiver, s'informer, rêver, et tant d'autres… Un lien qui donne l'envie de se retrouver, de partager la fête de la fraternité ! Le Bulletin c'est tout cela et bien plus.

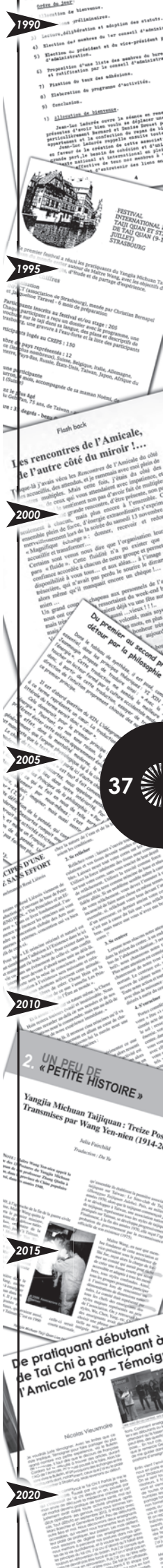
Cent et mille merci à toutes les perles qui le font pétiller.

Christian Bernapel

Post-scriptum

Si j'ai du lever le pied pendant les 8 années de ma présidence de la Fédération (Faemc), qui a capté tout mon temps et mes énergies, j'espère bien redevenir comme auparavant plus contributif, en proposant à nouveau articles et témoignages !





Ecrire et lire pour partager et transmettre

Président de l'Amicale de 1997 à 2002, Jean-Luc Perot est un des principaux contributeurs du Bulletin avec plus de 50 articles. Il fait aussi partie du comité de lecture qui valide les articles proposés par les auteurs.

L'Amicale grandissant en nombre, il lui fallait un organe de communication. La création du Bulletin fut la réponse adéquate pour diffuser les infos pratiques, rencontres, stages, lectures, témoignages, compte-rendus.

Ma participation en tant qu'auteur...

Depuis que j'enseigne le Taiji Quan et le Qi Gong, c'est-à-dire depuis 1978 et 1983 pour le Yangjia Michuan, j'ai pour habitude de clarifier ma pensée par écrit, en intégrant les diverses expériences et recherches qui soutiennent mon élan.

Depuis mes débuts en 1962, la question du Qi versus la force « brutale » m'interpelle. Cela m'a porté vers différentes savoirs, courants de pensée et d'autres formations : la médecine traditionnelle chinoise, le TJQ, le symbolisme, la philosophie, l'histoire, puis la thérapie manuelle ostéopathique, la relaxation, le souffle, la danse, les ouvertures qu'offrent les sciences neurocognitives, le mouvement hygiéniste… bref, une curiosité soutenue par le désir de mieux comprendre et un constat d'incomplétude.

Le TJQ comme je le vis, a cette capacité généreuse à accueillir et à intégrer ces recherches.

Cela a inspiré les textes, articles et réflexions que je proposais pour le Bulletin. En partant de la matière présente dans le corpus YJMTJQ j'essaye d'ouvrir et de développer les concepts et exercices. Il s'agit de ne pas se laisser enfermer dans le cadre normatif que le maître et les premiers disciples ont eu tendance à instaurer pour assurer l'apprentissage et la continuité des premiers temps.

Pour simplifier je dirais que la tradition, si elle s'appuie seulement sur la transmission, ne se vit que dans la réception. Il s'agit plutôt d'accueillir, recevoir et digérer, afin de partager et transmettre à son tour le souffle et le feu qui nourrissent le désir.

… et en tant que lecteur au sein du comité de lecture :

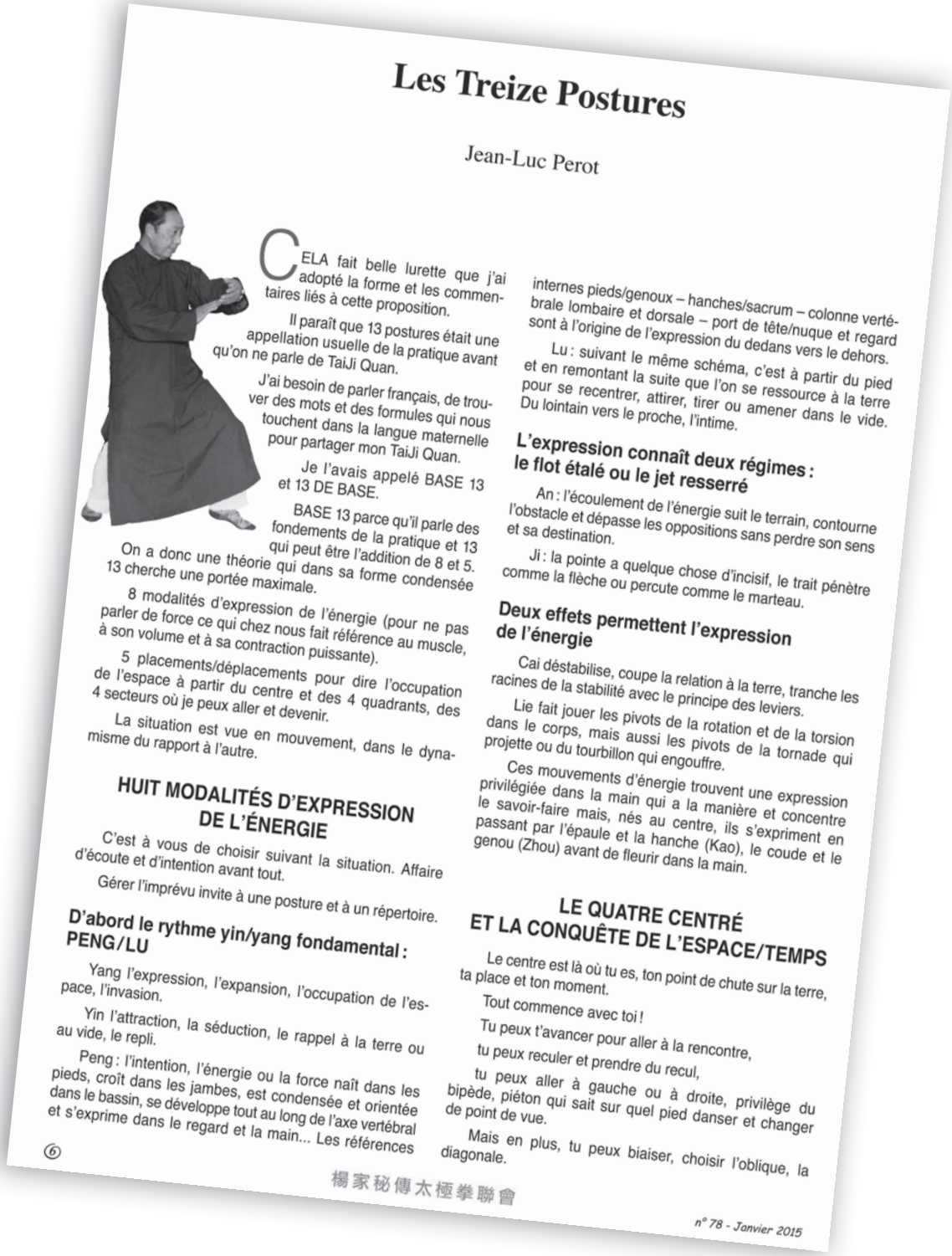
Il s'agissait pour moi d'orienter l'auteur vers le questionnement. La critique est alors un compliment qui assure l'auteur(e) de la valeur de son propos.

Je déplore le peu de réactivité engendré par les textes, j'aimerais que la lecture fut comme une joute de Tuishou, une invitation constante à l'adaptation et à la réciprocité.

Bien sûr, il y a des témoignages qui n'appellent pas de commentaire mais apportent comme des photos-souvenirs des évènements. Les souvenirs partagés font le ciment du groupe.

Le Bulletin à l'avenir

Avec plus de trente ans d'ancienneté, la vie de l'Amicale prend en compte la maturation des individus et du groupe. On ne vit plus le TJQ de



Les Treize Postures

Jean-Luc Perot

CELA fait belle lurette que j'ai adopté la forme et les commentaires liés à cette proposition.

Il paraît que 13 postures était une appellation usuelle de la pratique avant qu'on ne parle de TaiJi Quan.

J'ai besoin de parler français, de trouver des mots et des formules qui nous touchent dans la langue maternelle pour partager mon TaiJi Quan.

Je l'avais appelé BASE 13 et 13 DE BASE.

BASE 13 parce qu'il parle des fondements de la pratique et 13 qui peut être l'addition de 8 et 5.

On a donc une théorie qui dans sa forme condensée 13 cherche une portée maximale.

8 modalités d'expression de l'énergie (pour ne pas parler de force ce qui chez nous fait référence au muscle, à son volume et à sa contraction puissante).

5 placements/déplacements pour dire l'occupation de l'espace à partir du centre et des 4 quadrants, des 4 secteurs où je peux aller et devenir.

La situation est vue en mouvement, dans le dynamisme du rapport à l'autre.

HUIT MODALITÉS D'EXPRESSION DE L'ÉNERGIE

C'est à vous de choisir suivant la situation. Affaire d'écoute et d'intention avant tout.

Gérer l'imprévu invite à une posture et à un répertoire.

D'abord le rythme yin/yang fondamental : PENG/LU

Yang l'expression, l'expansion, l'occupation de l'espace, l'invasion.

Yin l'attraction, la séduction, le rappel à la terre ou au vide, le repli.

Peng : l'intention, l'énergie ou la force naît dans les pieds, croît dans les jambes, est condensée et orientée dans le bassin, se développe tout au long de l'axe vertébral et s'exprime dans le regard et la main... Les références internes pieds/genoux – hanches/sacrum – colonne vertébrale lombaire et dorsale – port de tête/nuque et regard sont à l'origine de l'expression du dedans vers le dehors.

Lu : suivant le même schéma, c'est à partir du pied et en remontant la suite que l'on se ressource à la terre pour se recentrer, attirer, tirer ou amener dans le vide. Du lointain vers le proche, l'intime.

L'expression connaît deux régimes : le flot étalé ou le jet resserré

An : l'écoulement de l'énergie suit le terrain, contourne l'obstacle et dépasse les oppositions sans perdre son sens et sa destination.

Ji : la pointe a quelque chose d'incisif, le trait pénètre comme la flèche ou percute comme le marteau.

Deux effets permettent l'expression de l'énergie

Cai déstabilise, coupe la relation à la terre, tranche les racines de la stabilité avec le principe des leviers.

Lie fait jouer les pivots de la rotation et de la torsion dans le corps, mais aussi les pivots de la tornade qui projette ou du tourbillon qui engouffre.

Ces mouvements d'énergie trouvent une expression privilégiée dans la main qui a la manière et concentre le savoir-faire mais, nés au centre, ils s'expriment en passant par l'épaule et la hanche (Kao), le coude et le genou (Zhou) avant de fleurir dans la main.

LE QUATRE CENTRÉ ET LA CONQUÊTE DE L'ESPACE/TEMPS

Le centre est là où tu es, ton point de chute sur la terre, ta place et ton moment.

Tout commence avec toi !

Tu peux t'avancer pour aller à la rencontre,

tu peux reculer et prendre du recul,

tu peux aller à gauche ou à droite, privilège du bipède, piéton qui sait sur quel pied danser et changer de point de vue.

Mais en plus, tu peux biaiser, choisir l'oblique, la diagonale.

楊家秘傳太極拳聯會

6

n° 78 - Janvier 2015

la même manière après 10, 20 ou 30 ans de pratique et il convient de respecter le rythme de chacun.

Mais aujourd'hui l'évolution du TJQ est soutenue par tant d'échanges, vivants ou différés, tant d'ouvrages, tant de témoignages provenant de tous les styles et tant de parallèles avec d'autres disciplines martiales, qu'elle risque de s'accélérer au détriment de l'approfondissement.

Gardons-nous d'emprunts faciles ou d'interprétations qui ne soient pas soutenus par une pratique diligente autorisant chacun à choisir la vibration qui lui convient dans la richesse de la pratique.

Gageons que les articles à venir porteront témoignage de la maturation de chacun au gré de l'entraînement.

Jean-Luc Perot

Une aventure à suivre…

PERTINENCE DE LA PRATIQUE DU TAIJI QUAN POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE SCLÉROSE EN PLAQUES

Marianne Schweizer

Bien que pratiquant le Taiji quan depuis 30 ans et l'enseignement depuis bientôt 20 ans (jusqu'en 2019 seulement un cours par semaine), je vois toujours devant moi ce champ d'apprentissages multiples qui s'étend à l'infini.

Jeune retraitée, j'ai souhaité enseigner un peu plus et suivre une formation pour acquérir de nouveaux outils. J'ai choisi l'offre de centrÂge.[1] Mes interrogations se focalisaient plus précisément sur la question des limites et difficultés que peuvent rencontrer les élèves, dues au vieillissement mais également pour toutes autres raisons de maladie, accident, constitution…

Le sujet est tellement vaste que le risque de se disperser est grand. Pour le travail de fin de formation j'ai donc décidé de me centrer sur la sclérose en plaques, car une dame que j'appellerai Marie, atteinte de cette maladie m'a approchée avec la demande de créer un cours pour elle et d'autres patient.e.s, mais également ouvert aux personnes âgées du quartier.

Marie dit « la sclérose en plaques ressemble à un vieillissement prématuré ». Pratiquante de Taiji quan depuis une dizaine d'années, elle est enthousiaste des bienfaits que cette discipline lui apporte et pense que cela l'aide à ralentir l'évolution de la maladie ; elle est encore capable de se déplacer de manière autonome, à l'aide de bâtons de randonnée.
Nous avons discuté de cette idée et Marie m'a invitée à l'assemblée générale d'Alliance SEP[2] où nous avons présenté le projet.
Contre toute attente, huit personnes se sont dites intéressées et j'avais déjà rencontré d'autres personnes dans le quartier qui montraient de l'intérêt.

Ravie de ce concours de circonstances, la formation centrÂge va s'avérer d'une grande aide pour approfondir les divers aspects de la maladie, les parallèles à faire avec les limites que rencontrent les personnes âgées, analyser certains types de difficultés et chercher des réponses pour savoir comment enseigner le Taiji quan à un groupe mixte.
Nous avons pu démarrer le cours en automne 2019 avec neuf élèves, dont cinq à mobilité réduite.
Les premières 40 minutes nous pratiquons assis ; après une petite pause thé, nous continuons debout avec la possibilité, pour les élèves qui le souhaitent, de s'asseoir.

1- www.centrage.ch.
2- SEP = sclérose en plaques

Pour des personnes en situation de handicap, trouver du plaisir et des bénéfices dans la découverte et la pratique du Taiji quan - Qi Gong soulève de nombreux challenges.

Dans cet article je me suis limitée à développer trois points, chacun regroupant plusieurs caractéristiques spécifiques, afin d'une part identifier les questions, les appréhensions et les motivations des élèves, et d'autre part proposer des indications et des marches à suivre pour les enseignants.

1.
Mobilité, équilibre : la peur de chuter

Des statistiques montrent que les chutes augmentent dès l'âge de 60 ans, y compris chez les personnes en bonne santé. Alors que pour 100 000 habitants on compte 1 décès dû à une chute entre 0 et 60 ans, entre 61 et 70 ans, on en compte 9. Chez les 71 à 80 ans, ils sont déjà 41, chez les 81 à 90 ans, 230, et chez les plus de 90 ans, 758 décès sont à déplorer[3].

La dégradation de la balance intérieure, pour des raisons d'âge ou de maladie, peut avoir des origines physiques, psychiques ou émotionnelles.

Garder une souplesse et une conscience du corps par l'activité physique permet de lutter contre l'inquiétude de chuter. Apprendre à se coucher au sol et se relever désangoisse. Souvent les « personnes rigides » tiennent à leur croyance « je ne peux pas ». Il faut beaucoup d'habilité pour les aider à changer leur impression, trouver une faille dans la raideur pour y réinsérer la souplesse.

L'équilibre est un état de stabilité en position debout. C'est le résultat de la rencontre de deux forces : la pesanteur qui nous attire vers le sol et les contractions musculaires qui nous maintiennent à la verticale. Le sens de l'équilibre est piloté par le cerveau qui récolte des informations selon trois types de mécanismes : l'oreille interne, la vue, la proprioception. Les origines de la perte d'équilibre sont multiples ; il est utile de prendre conscience de quel élément nous perturbe.

La liste qui suit n'est pas exhaustive mais ce sont les causes les plus fréquentes :

> grande fatigue,
> troubles de l'oreille interne,
> baisse de l'acuité visuelle,
> chute de tension,
> troubles musculaires,
> troubles neurologiques,
> émotions, par exemple l'anxiété,
> diverses pathologies comme la sclérose en plaques, les syndromes parkinsoniens, la migraine, etc.

C'est pour marcher que nous avons le plus besoin de notre équilibre. C'est le mode de locomotion le plus naturel, permettant de se déplacer de manière autonome et économe en énergie. Cependant, c'est une activité complexe qui demande un long apprentissage avant d'arriver à maturité. Cette activité motrice répétitive peut être découpée selon un cycle de marche composé d'une phase d'appui (environ 60% du cycle) et d'une phase oscillante (environ 40% du cycle) des membres inférieurs droit et gauche. Nous avons observé et expérimenté qu'il y a principalement deux manières de marcher :
A_ par le bas, marche active, propulsion qui part des pieds et demande une certaine énergie, c'est fatiguant,
B_ par le haut, marche passive, en avançant d'abord les épaules et en faisant des petits pas, c'est moins fatiguant.
Les personnes âgées ont tendance à marcher par le haut ; pourtant en marchant par le bas on est mieux équilibré, mieux enraciné. Un bon moyen pour réapprendre une meilleure locomotion est la pratique du Taiji quan.

Selon les textes classiques, regroupés par Claudy Jeanmougin sous 32 principes constants[4], « Avant de mobiliser le haut, j'assois le bas » (principe N°11). Asseoir le bas, c'est fixer au sol les pieds. Mobiliser le haut concerne les mains, les bras, le tronc. Il convient donc de faire le pas avant de déclencher une expression avec les mains. Le geste des mains doit résulter d'un mouvement du bassin. Pour que ce geste s'effectue, il faut que le bas soit enraciné. La plante des pieds est posée bien à plat ; la source jaillissante (Yongquan), point d'acupuncture situé sous la plante à l'avant du pied, sert d'amarrage qui nous connecte à l'énergie du sol. Un deuxième point important se situant à l'avant du talon permet l'enracinement de l'énergie. Retrouver la conscience de l'enracinement des pieds, de l'axe du corps et d'un déroulement harmonieux des mouvements nous aide à être mieux équilibré.

Plusieurs personnes viennent au cours avec des cannes, des déambulateurs ou rollators. Leurs problèmes d'équilibre et leur crainte de chuter sont très réels. Nous accordons donc toujours un bon moment aux exercices d'enracinement, de centrage et de proprioception. Lors du travail debout, j'invite les élèves qui le souhaitent, à se mettre derrière la chaise pour pouvoir se tenir. J'étais surprise de découvrir, déjà au bout de quelques semaines de pratique, comment certaines personnes avec un équilibre très précaire levaient un bras et puis les deux, ravis de retrouver cette faculté et le sentiment de confiance qui l'accompagne.

3- https://www.santeweb.ch/Actualites/Les_chutes_font_de_plus_en_plus_de_victimes_chez_les_seniors.html.

4 *Principes constants du Taiji Quan du Yangjia Michuan,* Claudy Jeanmougin, La Griffe du Tigre, 2012

Le bénéfice d'une pratique régulière se manifeste autant pour le corps que pour l'esprit car l'interaction et l'interdépendance sont bien connues.
« Solide à l'intérieur, détaché à l'extérieur, déplace-toi comme un chat ».

2.
Proprioception, écoute du corps et de l'énergie

La proprioception ou sensibilité profonde désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs musculaires et ligamentaires et aux voies et centres nerveux impliqués.
Muscles, tendons, os, articulations possèdent une innervation sensitive propre. Les récepteurs sont appelés « éléments proprioceptifs » car ils réagissent non pas à une excitation venant de l'extérieur (comme les éléments extérocepteurs des cinq sens) mais à une excitation provenant de l'organe lui-même.

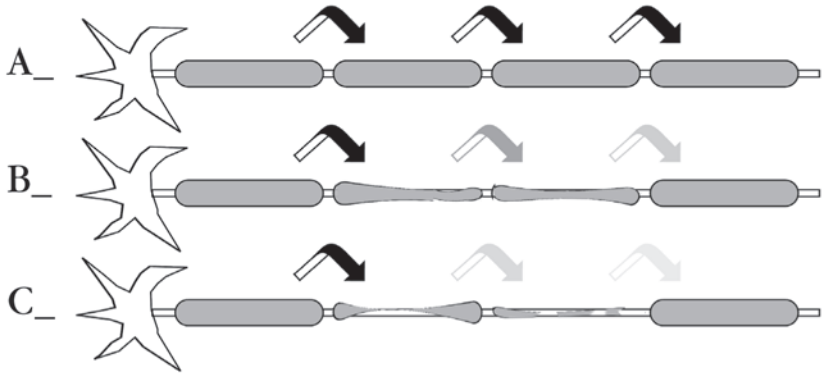
C'est donc une sensibilité très profonde du corps à lui-même. La proprioception est parfois désignée comme un sixième sens. Le cerveau prend toutes les informations que le corps lui fournit et renvoie les réponses, comme un jet continu d'aller-retour, très rapide. La myéline qui entoure les nerfs facilite ce flux d'informations.

La sclérose en plaques est une maladie inflammatoire, auto-immune, dégénérative chronique qui attaque la gaine de la myéline et les fibres nerveuses.

A_ La myéline (grise) forme une gaine protectrice autour des axones (blanc) et permet le passage de l'influx nerveux (flèches).

B_ Lorsque la myéline est dégradée, l'influx nerveux se propage moins rapidement, entraînant l'apparition des symptômes.

C_ Lorsque la myéline est complètement détruite, l'influx nerveux ne peut plus se propager ; le handicap s'installe et progresse.



Le magnésium entretient la myéline mais c'est surtout le mouvement qui assure l'élasticité et le passage des liquides indispensables au maintien d'une perméabilité membranaire fluide. Le grand ennemi du corps humain est l'état statique et le manque de liquides.
Lors d'une sclérose en plaques, un examen détaillé permet d'identifier des troubles proprioceptifs ou sensitifs profonds (par opposition aux troubles de sensibilité superficielle) : diminution ou perte de la perception du mouvement de membres ou segments de membres dans l'espace (kinesthésie), diminution ou perte de la perception de la vibration au niveau osseux des membres (pallesthésie). Ces différents troubles peuvent bénéficier d'une prise en charge spécifique en rééducation, et parfois de traitements médicamenteux[5].

Les troubles décrits ci-dessus amènent forcément un ralentissement des mouvements, autant chez la personne âgée qu'en cas de sclérose en plaques ou autres maladies. Mais la lenteur est également une ressource pour retrouver des sensations et une conscience du schéma corporel. La lenteur du Taiji quan - Qi Gong déclenche pour certaines personnes un énervement, même pour les personnes ralenties par l'âge ou un handicap. C'est un signe de stress, de tension et d'impatience avec soi-même. A partir du moment où l'on peut accepter un ralentissement conscient dans la pratique, tout un monde s'ouvre, notamment par l'approfondissement de la proprioception, mais aussi par un meilleur enracinement, le lâcher-prise, l'attention à sa posture, à son rythme et au rythme du groupe. Sur un mouvement plus lent, le contrôle du geste en cours d'exécution est plus facile.
La lenteur facilite également l'émergence de l'intention (Yi), si fondamentale dans la pratique du Taiji quan : « Là où va la pensée (Yi), l'énergie (Qi) s'y rend ».

L'intention d'expérimenter soi-même volontairement un mouvement et d'en éprouver les sensations est primordiale pour pouvoir percevoir la circulation de l'énergie, la présence du souffle qui habite chaque parcelle de notre corps. Du point de vue pédagogique il est important de :

> réveiller et développer la capacité de repérage égocentrique,
> développer la sensibilité proprioceptive consciente (passer d'un référentiel visuel à un référentiel essentiellement proprioceptif),
> avoir conscience de son centrage sur son axe vertical,
> libérer les tensions dans la structure afin de parvenir à la fluidité du mouvement.

Lors des observations que j'ai eu la chance de faire dans plusieurs cours d'enseignantes de centrÂge, l'attention au ressenti était très présente. Souvent, après un exercice, elles demandaient : qu'avez-vous ressenti ? Qu'est-ce que vous observez dans le corps ? Quelle partie du corps est mobilisée ?

3.
Mémoire, capacités cognitives

Sachant que le vieillissement et la sclérose en plaques peuvent altérer les capacités cognitives, j'ai voulu aller plus loin dans l'exploration de ce domaine. Le terme cognition inclut aujourd'hui un ensemble très vaste de processus mentaux qui se rapportent à la fonction de connaissance et mettent en jeu la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, l'intelligence, la résolution de problème, la prise de décision, la perception ou l'attention[6]. Devant l'ampleur de cette science, j'ai décidé de me limiter à la question de la mémoire.

5- http://www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr/IMG/pdf/Brochure_Reeducation_SEP_schering.pdf

6- https://fr.wikipedia.org/wiki/Cognition

Nous sommes tous confrontés à la perte de la mémoire. Avec la diminution de l'acuité visuelle, c'est un des premiers signes qui attire notre attention sur notre propre vieillissement (qui peut commencer relativement jeune) souvent très mal accepté. Le déficit de mémoire angoisse et décourage beaucoup de personnes à tel point qu'elles renoncent à l'apprentissage du Taiji quan. Il est intéressant de constater que dans les EMS (EHPAD en France), les personnes du quatrième âge ne se préoccupent plus de cet aspect et suivent les cours avec plaisir dans l'instant présent.

Pour les personnes démentes ou souffrant d'Alzheimer qui pratiquent depuis un certain temps, le corps se souvient et enchaîne les mouvements[7]. D'ailleurs tous les pratiquants observent l'importance de la mémoire corporelle. A force de répétition, les mouvements s'inscrivent dans le corps. On peut être distrait, ne plus savoir intellectuellement ce qu'il faut faire, le corps exécute l'enchaînement sans attendre que le mental se réveille.

Il a longtemps été admis que le stock de neurones était définitivement acquis à la naissance. Ces dernières années, le débat a été relancé par plusieurs études contradictoires dont certaines pensent que le cerveau fabrique de nouveaux neurones jusqu'à 90 ans et plus. La dernière en date vient d'apporter une preuve supplémentaire de la neurogenèse jusqu'à un âge avancé[8].

Le cerveau des seniors continuerait à produire de nouveaux neurones, mais la plasticité neuronale serait moins bonne en vieillissant.

A la question, quels pourraient être les exercices à faire pour améliorer la mémoire, des spécialistes répondent qu'il y a des habitudes bénéfiques à entretenir, pour lesquelles la littérature montre un bon niveau de preuve d'efficacité sur le bien vieillir. Il ne faut pas lésiner sur les activités consistant à se relaxer, comme la méditation, le yoga, le Taiji quan et veiller à avoir un niveau d'oxygénation cérébral suffisant. Le cerveau a aussi besoin de récompense ; il doit être satisfait.

Il faut donc développer des activités de plaisir, parmi lesquelles la convivialité a le vent en poupe dans tous les travaux scientifiques.

Conclusion

Alors, le Taiji quan est-il indiqué pour les personnes atteintes de sclérose en plaques ? Sans aucun doute. Comme pour d'autres pathologies ou pour le simple vieillissement, cette pratique est bénéfique à tous les niveaux développés dans cet article et plus encore.
Au terme de cette approche, je me demande maintenant si le premier défi pour les personnes qui apprennent et celles qui enseignent, n'est pas de trouver ou de retrouver la détente, le Wu Wei, le non-agir d'où tout peut naître ? « Sans le calme de l'esprit, il n'est pas possible de se concentrer. Le moindre mouvement, que ce soit vers l'avant, l'arrière, la gauche ou la droite, manque d'assurance. Il est donc nécessaire d'avoir l'esprit calme. »

Petit bilan non exhaustif

Après deux ans de cours, entrecoupés de quelques arrêts dus aux mesures Covid, nous avons toujours beaucoup de plaisir à pratiquer ensemble.
Le profil du groupe a changé. La première année il y avait six personnes atteintes de sclérose en plaques et trois habitantes du quartier. En septembre 2021, trois malades ne sont pas revenu.e.s (déménagement, incompatibilité d'horaire), mais des habitant.e.s du voisinage nous ont rejoint.e.s. Cette mixité de profils, avec des personnes en situation de handicap ou non, retraité.e.s ou non et un jeune père au foyer, dégage une belle dynamique.
Avec tout le monde nous commençons par une première partie assise : automassages, exercices inspirés du Qi Gong et du Taiji quan pour assouplir les articulations, apprivoiser la respiration, chercher l'enracinement, situer le centrage, découvrir la proprioception, améliorer la coordination, etc.

La deuxième partie du cours se fait debout, mais toute personne qui le souhaite peut garder une chaise à proximité pour s'asseoir ou se tenir au dossier. Nous faisons encore quelques exercices préparatoires avant d'entrer dans l'apprentissage des 13 postures. Nous prenons tout le temps qu'il faut pour comprendre, intégrer, approfondir les multiples aspects de chaque mouvement.
Je n'ai rien inventé spécifiquement pour la sclérose en plaques, la panoplie de nos exercices est tellement riche qu'on n'est jamais à court d'idées. Mais il est très important d'être continuellement à l'écoute des limites et des possibilités de chaque élève pour pouvoir donner des indications adaptées à chaque situation spécifique.

Marianne Schweizer

Marie est toujours convaincue des bienfaits du Taiji. Elle aimerait que davantage de personnes atteintes de sclérose en plaques découvrent cette pratique, mais elle apprécie aussi notre formule mixte, avec l'ouverture aux habitant.e.s du quartier. Consciente qu'il n'y a pas de guérison possible, elle est contente de pouvoir ralentir le processus dégénératif grâce à sa pratique assidue.

7- Cours centrÂge, Zouzou Valloton le 20.01.2019

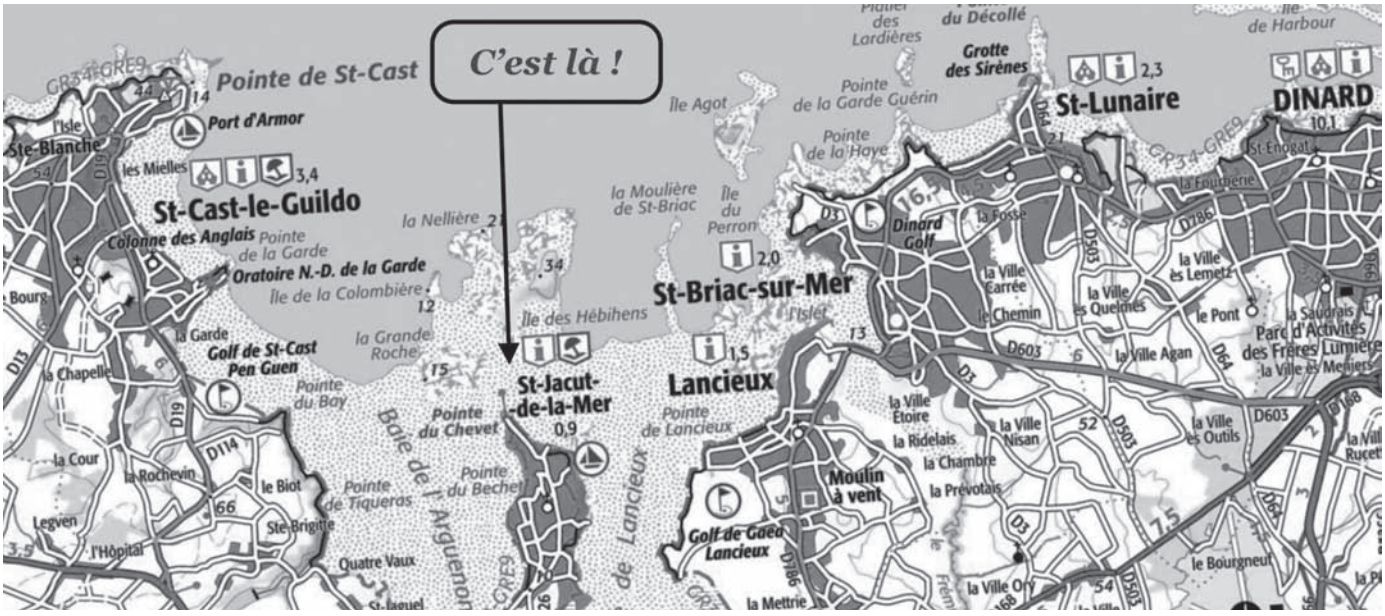
8- https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-cerveau-fabrique-nouveaux-neurones-jusqua-90-ans-plus-35686/

Le Rocheton, Séminaire du Collège, automne 2021

Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan
31e Rencontres du 10 au 13 novembre 2022
à Saint-Jacut-de-la-Mer
préparées par les associations SMACT et TAIJI QUAN DAO

Nous vous accueillerons avec plaisir le **jeudi 10 à partir de 15 h à l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer**.
Monastère bénédictin fondé au Ve siècle par Saint-Jacut, l'abbaye fut pour la Bretagne et pendant des siècles, un haut lieu politique et spirituel.
Désormais rénovée, confortable et pleinement fonctionnelle, elle continue cette promesse différemment **comme maison d'hôtes à vocation culturelle et spirituelle**.
L'Abbaye met à la disposition de ses hôtes un vaste jardin écologiquement entretenu qui appelle à la tranquille déambulation comme à la méditation.
Des menus diversifiés, adaptés aux différences culturelles, équilibrés et faisant appel aux producteurs locaux sont proposés.

Accès : *Par la route* : 30 mn de St-Malo ; 1 h de Rennes ; 4 h 15 de Paris.
Par le train : TGV direct Paris – St-Malo
Nous mettrons en place une navette qui desservira la gare de St-Malo et l'aéroport de Dinard-Pleurtuit.
Nous vous invitons aussi à proposer des co-voiturages sur le forum de l'Amicale.



Adresse de l'Abbaye : 3 rue de l'Abbaye – 22750 Saint-Jacut-de-la-Mer.
Coordonnées GPS de l'Abbaye : Latitude : N 48° 36' 9,333 » Longitude : O 2° 11' 27,821 »

Séjour : Pour ces Rencontres à Saint-Jacut-de-la-Mer, nous accueillerons un maximum de 170 participants.

Hébergement à l'Abbaye :

Trois formules sont proposées pour un séjour insécable :
En majorité, l'Abbaye dispose de chambres individuelles ou doubles mais aussi de 3 chambres de 3 personnes et 3 de 4 personnes.

Formule en chambre :

- **individuelle à 245 euros,**
- **chambre double à 215 euros,**
- **ou chambre de 3 ou 4 à 200 euros.**

Toutes les chambres sont dotées de salles de bain privatives, à l'exception d'une dizaine de chambres, tous les bâtiments sont desservis par ascenseur. Vous pourrez aller et venir dans et en dehors de la propriété après 20 h en utilisant, pour entrer ou sortir, les codes remis à votre arrivée.
Le linge de lit et serviettes de toilette sont fournis.

Restauration : Les petits déjeuners et les repas sont servis à table. Pensez à nous signaler si vous souhaitez des repas végétariens.
N'oubliez pas votre tasse pour les pauses !

Sorties d'agrément en option :

Nous vous proposons une sortie Char à voile et une randonnée découverte sur les sentiers douaniers ou les îles des Hébihen.

Séjour prolongé : Vous avez envie de vous offrir un temps pour vous ressourcer dans un cadre confortable, tranquille et baigné d'air iodé. Vous pouvez réserver une chambre avant les Rencontres ou prolonger votre séjour en vous inscrivant directement auprès de l'Abbaye. *https://www.abbaye-st-jacut.com/hotellerie*

Accompagnantes(ts) : Nous essaierons de les rendre possibles après satisfaction des inscriptions des pratiquants.

Contacts avant et pendant les Rencontres :

Nathalie JOINIS – LEPHAY : 06 07 52 18 37 – Christophe LEPHAY : 06 99 44 69 54

Courriel : rencontres.aymtjq.stjacut2022@gmail.com

INSCRIPTION dès le 1er Juin : *https://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/inscriptions-rencontres*

RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ
Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : *secretaire.amicale.ymtjq@gmail.com*

1er Septembre 2021 au 31 Août 2022

ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

Nous rappelons que le bulletin est accessible à tout public sur le site de l'Amicale.
L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

Renouvellement d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une Association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez vous ré-adhérer à titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom
……
Adresse ……
……
désire renouveler mon adhésion individuelle à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Règlement pour l'Adhésion individuelle

▫ Je règle 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

Abonnement au Bulletin de l'Amicale tirage papier (3 numéros par an)

Pour un abonnement souscrit par un individuel (non membre d'une Association)

▫ Il (ou Elle) règle 27,00 €.

Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui

▫ Il (Elle) règle 30,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Adresse personnelle	
Adresse Mail	
Association d'appartenance	

Modalités de règlement

Total adhésion …….…….. + Total abonnement …… = Total à payer …….

▫ Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre) ▫ Par chèque ▫ Autre mode de paiement

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan TJQ»,
A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,
1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)
Email : tresor.ymtq@gmail.com Site Web : www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

IBAN – International Bank Account Number	BIC – Bank Identifier Code	Account Owner
FR76 1551 9390 9300 0219 3780 189	CMCIFR2A	AMICALE YANGJIA MICHUAN

Données Personnelles

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan TJQ ou en m'abonnant à son bulletin à titre individuel, j'accepte que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents / abonnés de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale.
Conformément au **R**èglement **G**énéral de **P**rotection des **D**onnées entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

Fait à : **Le :** **Signature :**

L'esprit du taïchi chuan peut-il favoriser nos échanges relationnels ? conférence animée par Christian Bernapel, vendredi 3 juin à 19h

Dans une précédente conférence, nous avons déjà traité des 8 principes comme quintessence de l'art du Taichi chuan.

S'ils peuvent être considérés comme des clés essentielles, qu'en est-il des « états d'esprit » qui président à leur mise en œuvre ? Comment ceux-ci peuvent-ils contribuer à notre évolution et enrichir nos capacités relationnelles ? Dans les liens que nous tissons avec les personnes et les groupes que nous fréquentons, les principes qui président au Tui shou peuvent nous apporter une aide précieuse, à condition que nous nous attachions à les appliquer ! Ils se présentent de multiples façons, tant dans nos échanges interpersonnels et collectifs que dans notre propre harmonie. Leur application peut nous éclairer utilement dans la conduite de nos échanges et ainsi contribuer à développer une attitude naturelle et tranquille. De l'écoute de l'autre à l'expression de nos choix, nous retrouvons naturellement dans nos actes les capacités d'écouter (ting jing) ; d'adhérer, (nian jing, tie jing); de comprendre (dong jing) ; de suivre (sui jing) ; de transformer (hua jing) et d'exprimer (fa jing). Nous tenterons d'éclairer ces principes grâce au « chant des huit caractères » attribué à Song Shuming :
« Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme, on peut aisément adhérer (nian), lier (lian), coller (zhan) et suivre (sui)… Celui qui peut adhérer, coller et suivre acquiert le centre véritable et ne le quitte pas ».

Inscriptions

:

https://www.helloasso.com/associations/federation-des-arts-energetiques-et-martiaux-chinois/evenements/l-esprit-du-taichi-chuan-peut-il-favoriser-nos-echanges-relationnels-conference-animee-par-christian-bernapel

Ne manquez aucune conférence !
Suivez nous sur :

www.faemc.fr

Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Le site vous permet de retrouver facilement :

- tous les bulletins en version numérique
- de nombreux liens de documentation sur le Yangjia Michuan
- de nombreuses vidéos pour approfondir votre pratique
- la liste des associations membres par région ainsi qu'une carte interactive.
- les dates des stages organisés par les membres de l'Amicale
- un espace de conversation : votre Forum
- l'album photo des rencontres

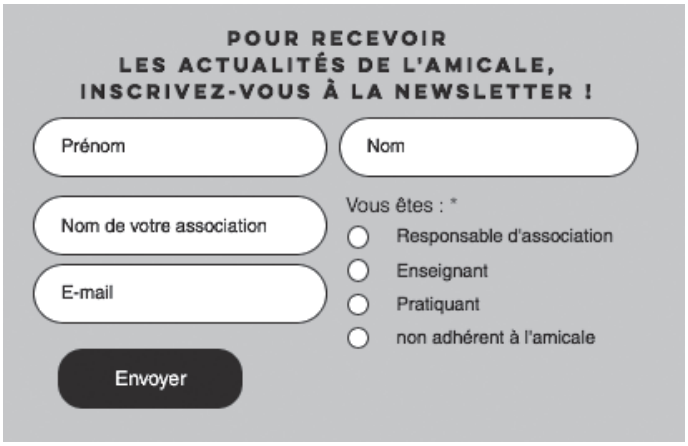
Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

Afin de faciliter le lien entre l'Amicale et les membres des associations adhérentes, vous pouvez vous inscrire sur le site à titre personnel pour recevoir toutes les informations importantes de l'Amicale mises en ligne sur le site (le formulaire se trouve en bas de page du site).

Ainsi, vous pourrez être informé(e) directement, par exemple, de l'ouverture des inscriptions aux Rencontres, de la mise en ligne du Bulletin et d'autres informations à ne pas manquer.
Parlez-en autour de vous à vos ami(e)s de pratique !

Afin de préserver le bon fonctionnement du forum, vous serez obligé de vous connecter en tant que « Membre » pour échanger, avec les identifiants de votre choix.

Pour toutes remarques et suggestions, ou difficulté de connexion et afin d'améliorer le site, contactez la webmaster : amicale.yangjia.web@gmail.com



Votre forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même. Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, sur des techniques, sur des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.