

# Amica | e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°93

JANVIER  
2020

楊

家

秘

傳

Les Rencontres de Strasbourg  
La taille, maître du corps  
Interview de Mark Linett  
Le bénévolat associatif  
en perte de vitesse  
Réflexions sur l'organisation  
des Rencontres

# Sommaire

# EDITO

## Éditorial

Françoise Cordaro

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## Encercler le Tao du Bénévolat ..... 2

Erica Martin-Williams

## En conclusion (pratique) de l'étude d'Erica Martin ..... 8

Zouzou Vallotton

## Jacqueline Frenay ..... 10

Eliane Vanderveken

## Week-end des énergies ..... 11

## Interview de Mark Linett ..... 12

## De pratiquant débutant de Tai Chi à participant à l'Amicale 2019 - Témoignage ..... 14

Nicolas Vieuxmaire

**Les Feuilles du Collège**  
Frédéric Plewniak

## La taille est le maître du corps ..... 15

Serge Dreyer

## Tuishou

## Ivresse et Transparence ..... 17

Manuel Solnon

## Les/Mes/Ses/Nos/Vos

## Rencontres du Yangjia Michuan ..... 19

Joël Panhelleux

## Le Bulletin de l'Amicale ..... 27

2020... « Nous y sommes », pour reprendre le titre de cet article fameux de Fred Vargas (<https://framablog.org/2009/09/10/fred-vargas-nous-y-sommes/>), que je vous invite à lire puisque j'y puise l'inspiration pour rédiger cet édito.

Ce bulletin qui inaugure la nouvelle année, sans le vouloir, tombe à pic. De même que Fred Vargas nous livrait en 2008 un tableau sans concession de notre monde, plus modestement notre bulletin fait un état des lieux de notre Amicale qui, au cours des décennies précédentes, a réussi cet exploit de maintenir vivant et de développer notre style. « On a réussi des trucs carrément épatants... » Comme, par exemple, après 30 ans, atteindre les quelque 2 500 adhérents, et réussir une fois de plus un rassemblement joyeux lors de nos dernières rencontres. « Franchement on s'est marrés. Franchement on a bien profité. Et on aimerait bien continuer... »

Pourtant, il va falloir réfléchir à la suite... Saluons ici les deux articles majeurs de cette édition 2020 : celui d'Erica Martin (un mémoire plus qu'un article) qui nous pose le premier « hic » de toute cette affaire, un tableau (à grand renfort de « tableaux ») inquiétant du bénévolat, qui n'épargne pas le monde du tai chi et dont tout le monde se ressent, de la petite association régionale à notre méga association européenne. À la suite et en conséquence de ce bilan, la réflexion ensuite que nous propose Joël Panhelleux quant à l'organisation de plus en plus complexe des Rencontres, au risque que la grenouille devenue aussi grosse que le bœuf, n'implose...

« S'efforcer. Réfléchir, même. Et, sans vouloir offenser avec un terme tombé en désuétude, être solidaire. » « "On est obligés de la faire, la Révolution ?" » demanderont quelques esprits réticents et chagrins. » Il semble que oui. « Pas d'échappatoire, allons-y [...] », comprenez – je traduis avec les mots de Zouzou Vallotton : « L'Amicale a besoin de relève » !

Ce bulletin semble nous dire que progresser dans la forme n'ira pas sans une progression de nos diverses organisations et de nos comportements.

« Ce qui n'empêchera en rien de danser le soir venu, ce n'est pas incompatible. Nous danserons, autrement sans doute, mais nous danserons encore. »

Toute l'équipe du Bulletin vous souhaite une belle année 2020 !

Françoise Cordaro



# Le Mot du Président

Vous avez été formidables ! Deux cent quatre-vingt-trois participants aux Rencontres à Strasbourg et presque pas un couac malgré notre inexpérience d'organiseurs (je parle là comme membre d'Archipel). Bien sûr nous ne saurons jamais où a disparu cette quarantaine de tasses de l'Auberge de jeunesse. La faute à des collectionneurs de souvenirs ? Néanmoins le personnel de l'AJ a été enchanté de l'interaction avec notre groupe et le directeur de l'AJ garde un souvenir ému de cette invasion pacifique de son domaine. Comme d'habitude et comme en attestent les photos visibles sur le site de l'Amicale, une foule de rencontres et d'échanges personnels. Je n'en ai pas eu ma part, trop occupé par le suivi de l'organisation, mais je compte bien me rattraper en novembre prochain.

Cette année devrait marquer la transition vers un nouveau fonctionnement de l'Amicale, c'est en tout cas notre espoir. Les prochaines Rencontres explorent un autre mode d'organisation et Joël en trace les grandes lignes dans ce numéro du Bulletin qui contient aussi les articles de lancement, par Erica et Zouzou, de notre effort pour susciter une relève dans les rouages de l'Amicale. Cette question occupe une place centrale dans les mots que j'ai pu écrire en tant que président et je peux vous assurer que le souci est partagé par tous les plus anciens de l'Amicale. Cela ne se fera pas en un an, nous en sommes conscients. Mais quand je regarde les visages sur ces photos des Rencontres, je me dis : « Tiens celle-ci ou celui-là, je les verrais bien comme... ».

J'en profite pour remercier comme à l'accoutumée les nombreuses personnes qui participent à la vie de l'Amicale à travers leur investissement dans le Bureau, le Conseil d'administration, les différentes commissions et l'équipe du Bulletin. Saviez-vous que ce dernier mobilise une trentaine de bénévoles lors de chaque sortie d'un nouveau numéro en comptant les deux éditions, française et anglaise ?

Réagir aux articles du Bulletin devrait être bientôt plus facile grâce à un forum expérimental qui va être mis en place sur le site web. On peut en effet hésiter à écrire une réaction formelle de plusieurs pages à paraître dans un prochain numéro mais envisager plus facilement d'écrire quelques lignes immédiatement visibles sur un forum. Ceci pourrait rendre les échanges plus dynamiques. Il nous faut encore définir pour ce forum des modalités d'accès qui nous évitent les ennuis d'une tentative précédente sur le site du Collège.

Je vous souhaite à tous une année 2020 pleine de nouveaux projets qui vous tiennent à cœur. Et je souhaite à l'Amicale une nouvelle décennie de progression et d'évolution. Longue vie à elle !

Amicalement

François Schosseler

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2020 – N° 93

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](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

**Directeur de la publication :** François Schosseler

**Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro

**Rédacteur en chef adjoint :** Claudy Jeanmougin

**Rédaction (pour ce numéro) :** Serge Dreyer, Manuel Solnon, Mark Linett, Joël Panhelleux, Nicolas Vieuxmaire, Zouzou Valloton, Erica Martin, Eliane Vanderveken.

**Correction (pour ce numéro) :** Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Françoise Cordaro, Colette Macintos.

**Comité de lecture :** Jean-Luc Perot, Christian Bernapel, Sonia Sladek, Jean-Michel Faigneau, Claudy Jeanmougin, François Schosseler, André Musso, Anne-Marie Guibaud.

**Traduction :** Céline Bertin, Simonette Verbrugge, Leland Tracy, Chris Nelson, Cynthia Hay.

**Mise en page :** Sophie Cornueil, **Couverture :** Emmanuel Leblanc

**Feuillets du Collège, mise en pages :** Jean-Claude Issenmann

**Postage :** Claudy Jeanmougin.

# Encercler le Tao du Bénévolat

Erica Martin-Williams

« Encercler le Tao du Bénévolat », voici le titre que j'ai donné au rapport final de mes études... Mais avant toute chose un très grand MERCI à tous ceux d'entre vous qui ont participé à cette aventure en répondant à mes questionnaires, me faisant part de leurs réflexions ou en facilitant l'organisation, c'était une énorme aide pour moi et j'espère que ça va s'avérer une bonne aide pour l'Amicale et le Collège. Mais commençons par le début, que je vous explique...

J'étais arrivée à la dernière phase de mes études, un MBA (Master in Business Administration) avec The Open University, UK, et nous devions mener un projet pour voir comment « exploiter une opportunité ou résoudre un problème ». Cela impliquait effectivement d'explorer une énigme en utilisant les théories et méthodes étudiées pendant les années du Master. Qu'allais-je donc pouvoir choisir comme énigme à étudier ?

En parallèle, je traduais pour le Bulletin et j'étais postulante pour intégrer le Collège. Depuis ce poste d'observation je voyais qu'il y avait un bon nombre d'enseignants postulants. J'entendais aussi qu'il y avait de plus en plus de pratiquants souhaitant s'inscrire aux Rencontres de l'Amicale et donc une liste d'attente en augmentation. Par contre il semblait difficile de trouver une association ou un endroit pour organiser les Rencontres. Par ailleurs, trouver un successeur au rédacteur en chef du Bulletin semblait aussi poser problème. Pour moi tout cela se résumait à « probablement un nombre croissant de membres mais pas assez de bénévoles » – une énigme ! J'ai

commencé à me demander pourquoi et à parcourir la littérature. Je me suis enfin décidée à contacter François Schosseler et Claudy Jeanmougin pour leur faire part de mes réflexions et une suggestion de projet – qu'ils ont acceptée avec enthousiasme et encouragements, à ma grande joie.

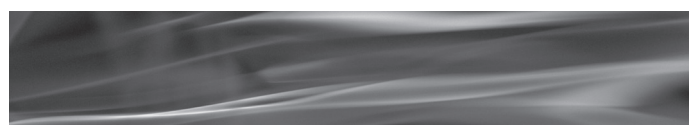
## La mise en route

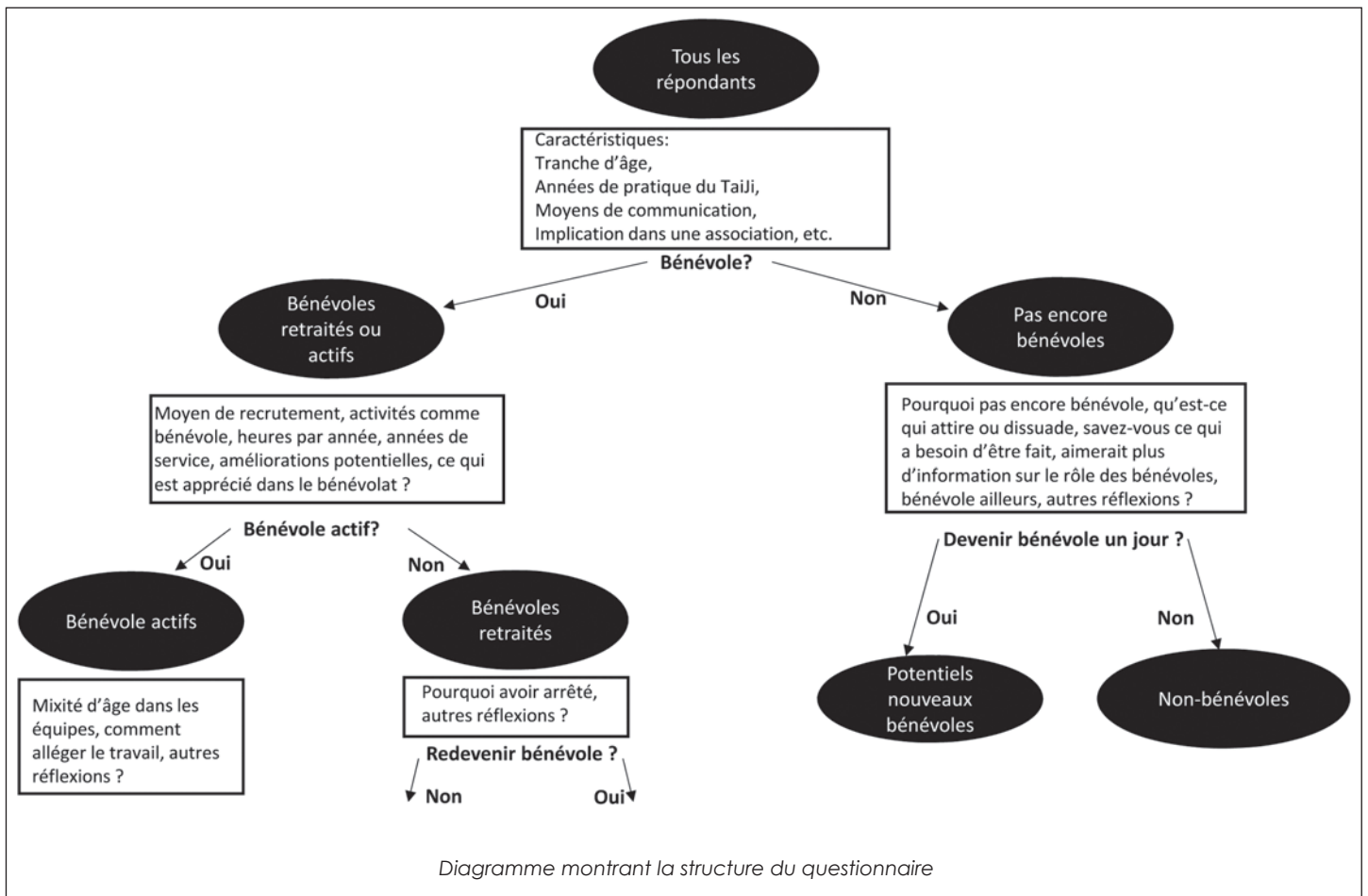
Novembre 2018, à Sète aux Rencontres (mes premières d'ailleurs), j'ai pu rencontrer François, Claudy, le CA et les représentants du Collège. Cela a été une réunion d'information fort constructive et déterminante pour mon projet. Pour faire court, J'ai pu clarifier certaines pistes/théories et je suis rentrée avec un plan du projet et un point de départ pour le réaliser dans les délais : lancer un questionnaire aux membres. Il avait été convenu de l'envoyer aux participants des trois dernières Rencontres de l'Amicale. Comme cela, j'atteignais la plupart des personnes qui fréquentent régulièrement les Rencontres (455), un très beau nombre. Mais ceci démontre tout de suite une difficulté pour la communication. L'Amicale, étant une association d'associations, elle possède le listing des associations adhérentes et non celui des personnes les constituant, il n'est donc pas possible de contacter directement tous les membres individuellement.

Avant d'envoyer un questionnaire à tout ce monde j'ai adressé un petit questionnaire pré-test, assez ouvert, aux membres du CA et aux autres participants de la réunion au cours de laquelle j'avais présenté mon projet. J'ai reçu des réponses très complètes et très bien réfléchies. Cela m'a permis de rayer définitivement les pistes inutiles et d'approfondir certains points, d'ajuster le questionnaire final, tout en m'assurant qu'il soit facile à analyser, mais encore suffisamment ouvert pour que chacun puisse exprimer des idées originales.

J'ai aussi reçu les chiffres concernant les membres, les associations et les membres du Collège pour pouvoir analyser objectivement la croissance.

Côté éthique, tout s'est déroulé dans les règles de l'art, comme cela était d'ailleurs enseigné et exigé par mon université : « ne pas nuire aux participants », assurer l'anonymat et la confidentialité, etc. J'ai essayé de minimiser l'effet intrusif dans la vie privée de certaines questions tout en maintenant leur utilité ; les réponses au questionnaire préparatoire ont été codées tout de suite, les associations sont restées anonymes, les réponses au questionnaire final recueillies anonymement dès le départ, et dans les rapports que j'ai écrit pour le CA en cours de route, vos commentaires ont été groupés et sont donc devenus intraquables.

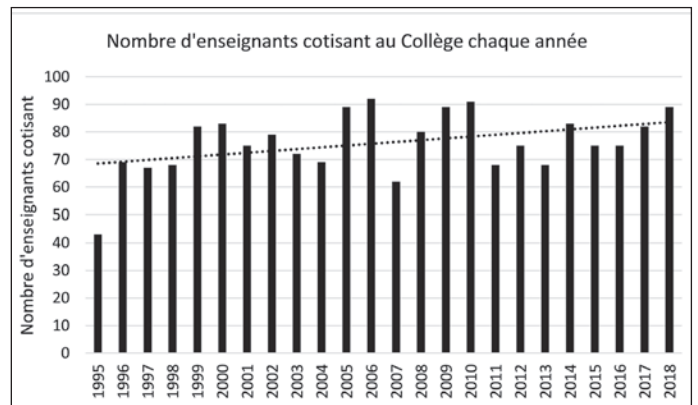
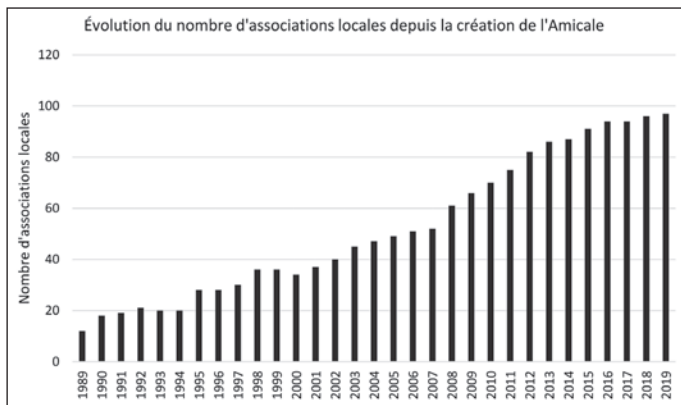
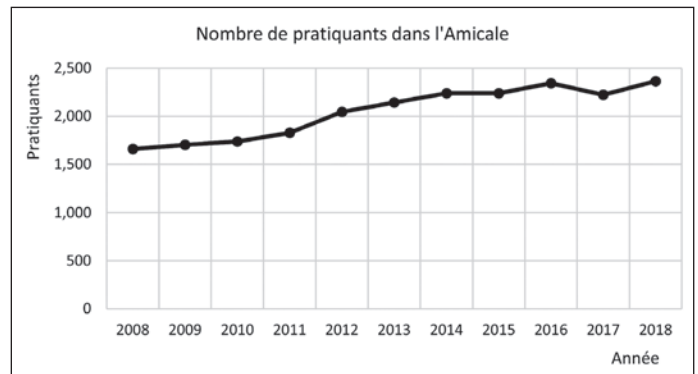




## Les résultats

Regardons d'abord la croissance...

Dans les trois tableaux on retrouve une croissance graduelle (et non pas fulgurante heureusement!), néanmoins tous les chiffres augmentent et compte tenu de l'environnement stressant dans lequel nous vivons, on peut raisonnablement s'attendre et espérer que cette évolution se poursuive.

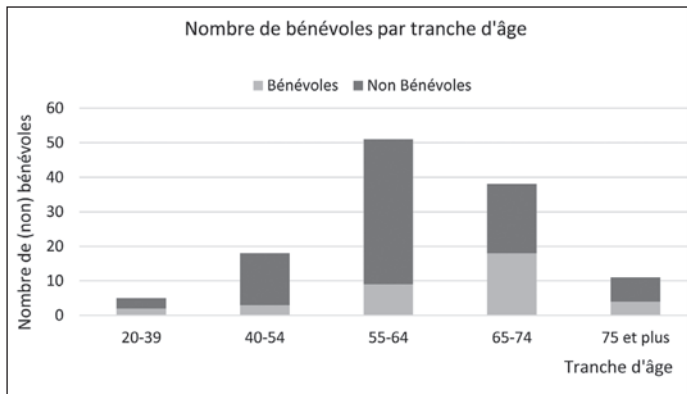




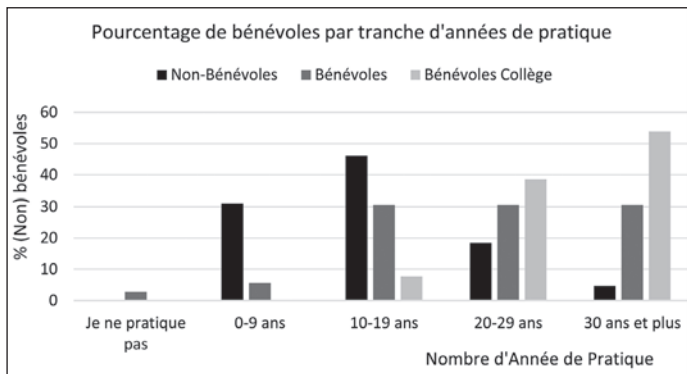
... et puis les grandes lignes qui se dégagent des réponses au questionnaire :

### 1 - En général sur les répondants

J'ai reçu 123 questionnaires remplis en retour des 455 adressés (liste d'e-mails), soit un taux de 27 %. Sur ces 123 répondants il y avait 18 bénévoles actifs (dans le bénévolat), 18 bénévoles « retraités » (ayant arrêté le bénévolat) et 87 pas-encore-bénévoles (appelons-les « non-bénévoles » par simplicité). En général, pour une enquête similaire, on peut espérer un retour d'environ 10 %, donc un tel taux de réponses montre à quel point tous les membres sont attachés à l'Amicale. Les réponses étaient non seulement nombreuses mais également très complètes, riches et bien argumentées, soulignant à quel point l'Amicale vous est chère !



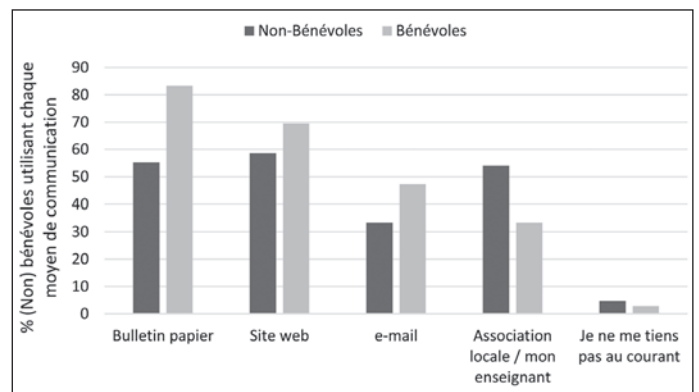
Regardons l'ensemble : on voit que la distribution d'âge des participants aux Rencontres est asymétrique avec un pic à 62 ans approximativement. En effet le plus grand nombre de bénévoles (actifs et retraités confondus) se situe dans la tranche 65-74 ans et celui des non-bénévoles dans celle des 55-64 ans. Notons en outre que toutes les populations (bénévoles, non-bénévoles, les différentes tranches d'âge) sont, ou ont été, impliquées dans le bénévolat. Même ceux qui ne sont pas bénévoles à l'Amicale, le sont, ou ont été à 86 % ailleurs !



Le maximum de la distribution de tous les répondants par rapport à leur nombre d'années de pratique se situe entre 10 et 19 ans de pratique et quand on regarde de plus près les pourcentages de chaque population, on observe que la transition vers le bénévolat se passe clairement vers 10-19 ans d'ancienneté et au-delà le taux reste constant. Pour ceux qui deviennent bénévoles au Collège la transition se passe encore 10 ans plus tard. Cette évolution, absolument compréhensible, donne à réfléchir sur l'âge auquel la plupart d'entre nous commencent le taiji et comment abaisser cet âge à l'avenir. Mais ceci n'est qu'une observation en marge de l'objectif principal de ce travail. Par contre, cela reflète peut-être aussi le besoin de connaître une organisation avant de devenir bénévole et aussi la perception du besoin de bien connaître le taiji pour devenir bénévole.

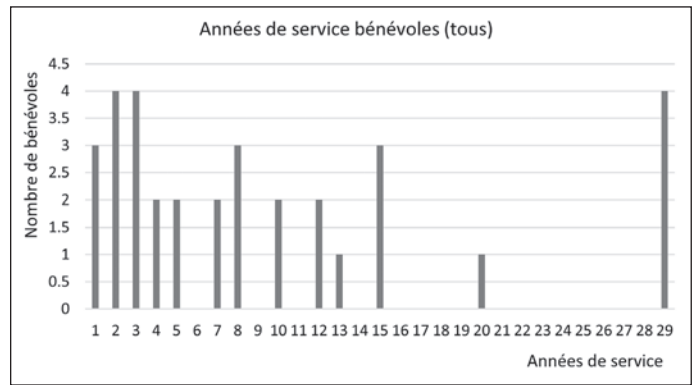
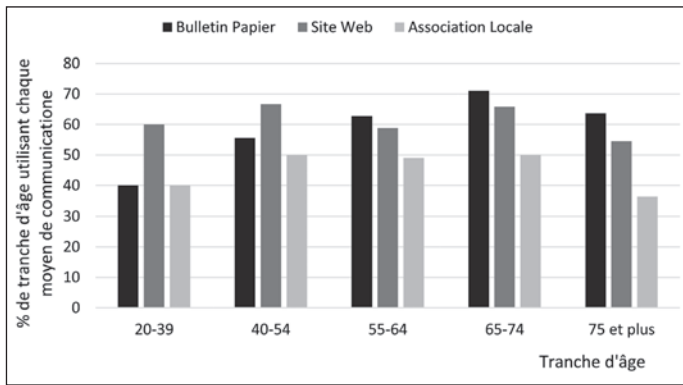
Ceux qui deviennent bénévoles pour l'Amicale semblent être majoritairement, soit enseignant, soit responsable dans leur association locale.

La **communication** : comment obtenons-nous nos informations, quelle(s) source(s) utilisons-nous ? Question un peu complexe, car deux facteurs non indépendants (âge et nombre d'années de pratique) influencent la façon dont les personnes recherchent leurs informations. Si on sépare bénévoles et non-bénévoles, les non-bénévoles en moyenne un peu plus jeunes tant en âge qu'en ancienneté de pratique, obtiennent davantage d'information par leurs associations locales et peut-être un peu plus à partir du site web que du Bulletin papier. Par contre, les bénévoles semblent être très indépendants de leurs associations locales et peut-être plus attachés au Bulletin papier.



Cette tendance se confirme si on examine les réponses par tranche d'âge. Néanmoins les résultats des groupes d'âge aux deux extrêmes sont moins significatifs, surtout pour celui des plus jeunes, au regard du nombre très faible de réponses.





## 2 - Sur les bénévoles

Le **recrutement** se passe pour 41 % spontanément (les personnes se proposent elles-mêmes) et ce sont en général les enseignants ou les responsables d'une association locale qui procèdent ainsi, ou par demande directe pour 39 %, ou après discussion dans l'association locale pour 14 % (plutôt les pratiquants).

Leurs **motivations** exprimées :

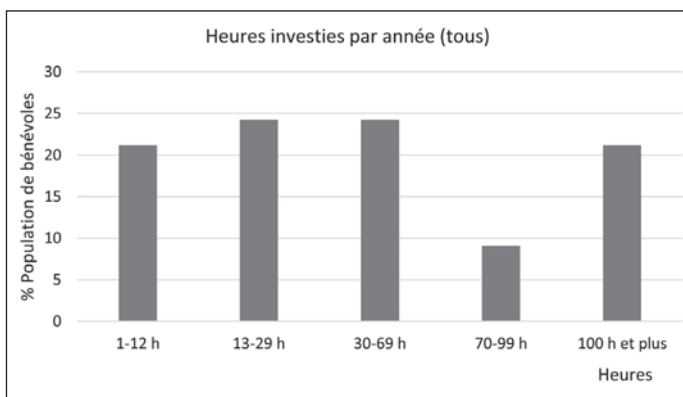
- « Être utile » 69 %.
- « Rendre à l'association » 55 %.
- « Contacts avec l'équipe » 55 % (appréciation d'œuvrer ensemble et du contact social)

Ce qui **pourrait aller mieux** :

- « La communication dans les équipes » 61 %, cela indique les difficultés pour la plupart de travailler à distance.
- « Partager ou déléguer des tâches » 39 %, et il y a une demande claire (50 %) pour plus de bénévoles.

Quand on regarde les heures et les années données (à l'Amicale et au Collège confondus) comme bénévole on comprend bien cette dernière demande :

Il est intéressant de relever que le nombre de bénévoles commence à s'éparpiller autour de 5 ans de service.



Ils expriment le besoin de renouveler les bénévoles, peut-être d'instaurer des durées limitées (par exemple 5 ans) pour encourager le bénévolat, et de prendre en considération le bénévolat ponctuel. Mais indépendamment de tout cela, ils adorent être en équipe et faire avancer l'Amicale, ils trouvent cela très enrichissant !

## 3 - Sur les non-bénévoles

Pourquoi ne sont-ils pas encore bénévoles ? Les raisons données sont :

- « Manque de temps » 59 %
- « Besoin de rester flexible » 23 %.

Ces deux raisons expriment le sentiment d'être de nos jours très occupés et cela se relie aux tranches d'âge impliquées (n'oublions pas qu'à 86 % ils sont ou ont été bénévoles ailleurs). Mais malgré cela, ils restent intéressés par du bénévolat ponctuel, ou modeste, ou dans le futur. Par contre ces soucis de manque de temps sont suivis par une série de réponses indiquant une apparente lacune dans la communication :

- Personne ne m'a demandé
- Je n'ai pas suffisamment de connaissances en Taiji
- Je ne savais pas qu'on souhaitait/avait besoin de mon aide
- Je ne savais pas en quoi je pouvais être utile
- Je n'avais pas assez d'information pour juger l'investissement nécessaire en temps, etc.
- Je ne savais pas qui contacter.

Il semble que 74 % ne connaissent pas les différentes tâches à effectuer, ni les compétences requises ainsi que les exigences en temps à y consacrer. Mais heureusement, la question suivante révèle que pour 69 % disposer d'une description serait utile. En plus ils sont attirés par le côté social de travailler en équipe et par le but commun de faire fonctionner l'Amicale. Du reste, nous savons que bien des tâches ne nécessitent pas une grande connaissance en Taiji !



## Conclusions

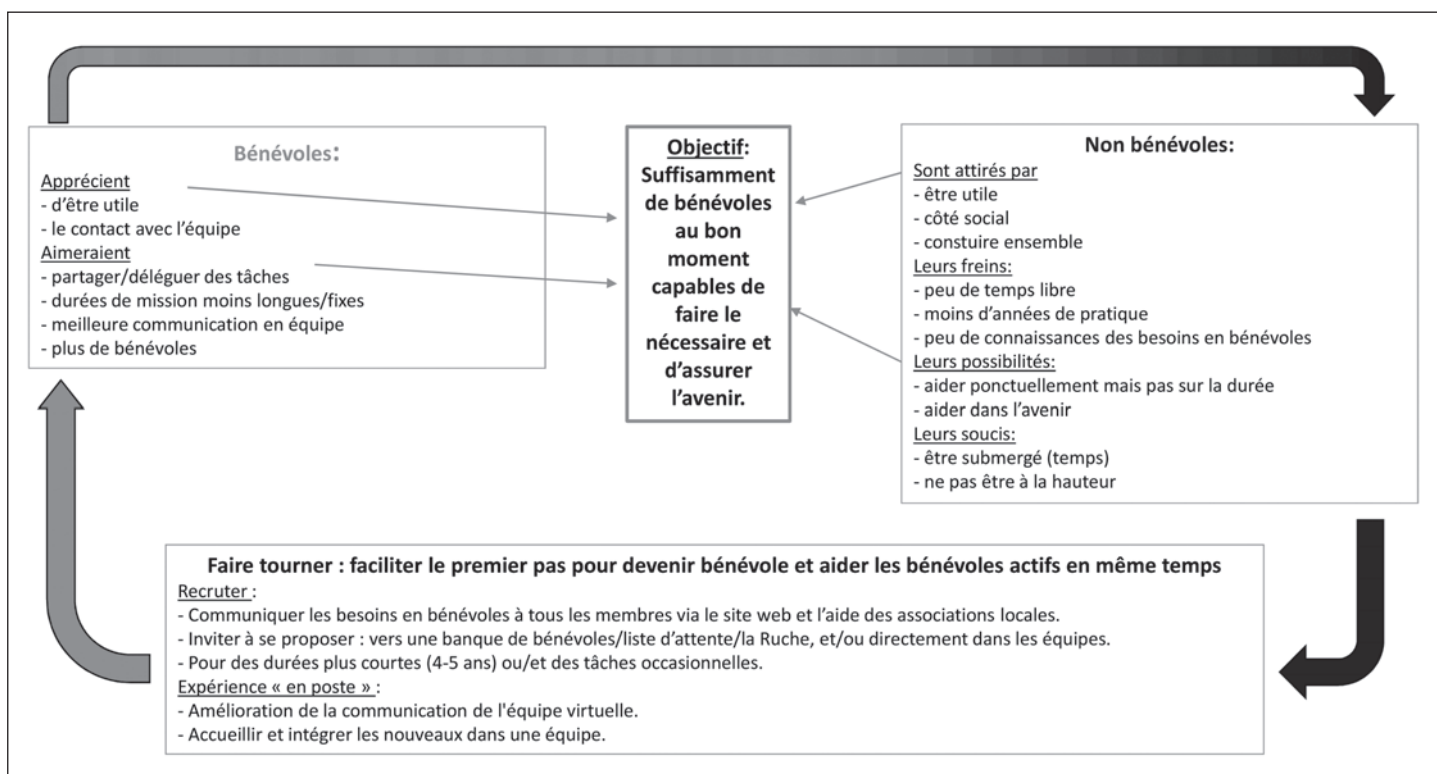
Même si l'échantillonnage est imparfait (la liste mail n'a touché que les participants aux dernières Rencontres soit 18 % des 2 400 membres estimés, les répondants ne représentent qu'environ 5 % des membres. Il faut interpréter les résultats avec prudence à cause de la distribution des âges (les groupes aux deux extrêmes étant peu peuplés). En plus je n'ai pas posé toutes les questions imaginables en allant dans les plus petits détails). Nous pouvons néanmoins énoncer les tendances principales :

- Il y a beaucoup de bonne volonté de travailler en équipe et de faire fonctionner l'Amicale.
- Il y a besoin de plus de bénévoles, de renouvellement, d'une durée plus courte, de bénévolat ponctuel.
- Il y a quelques défis côté communication :
  - pour atteindre tous les membres (idéalement directement),
  - pour expliquer ce dont l'Amicale a besoin pour bien fonctionner : en termes d'activités, de compétences et de temps requis ; informer que les tâches ne nécessitent pas toutes une grande expérience du TaiJi,
  - pour faciliter le travail à distance au sein des équipes de bénévoles.

J'ai essayé de visualiser cet état des lieux dans le diagramme ci-dessous en mettant les points de vue

des bénévoles et des non-bénévoles en miroir. J'ai commencé à y ajouter quelques propositions pour mieux « faire tourner la situation » à partir de vos suggestions et de l'apport de la littérature (théories et pratiques dans d'autres organisations basées sur le bénévolat).

Qu'entendre par « faire tourner la situation » ? En ce moment les bénévoles donnent plutôt beaucoup d'heures et d'années, ce que les non-bénévoles ont du mal à envisager de faire eux-mêmes. De plus les bénévoles aimeraient idéalement en faire un peu moins et moins longtemps et pouvoir déléguer de temps en temps ou changer d'activité, même s'ils sont aussi peut-être un peu « nerveux » de lâcher et craignent un manque de relève. En gros, tout le monde aimerait la même chose – des tâches un peu moins grandes, un peu plus de flexibilité et sur des durées moins longues. Mais comment y parvenir ? Il faut trouver les moyens pour amener un peu plus de souplesse dans le système, ce qui implique plus de bénévoles. S'il y en a plus, on peut diluer les tâches (les partager entre plus de monde) et commencer à concevoir des engagements plus courts (peut-être 4 ans, par exemple), de sorte que changer d'activité ou s'arrêter devienne normal. Graduellement plus de personnes dans l'Amicale sauront « comment ça fonctionne » et seront capables, sans longues explications, de prendre en charge des tâches ponctuelles en cas de besoin. On peut aussi imaginer que les transferts de responsabilités pourraient devenir plus progressifs.





C'est ici que nous pouvons commencer à envisager plusieurs scénarios, tout en essayant de trouver des façons de fonctionner qui soient durables à l'avenir. Mais ce qu'il ne faut surtout pas faire est de construire une usine à gaz, trop compliquée, trop rigide, trop peu humaine, et risquer d'exclure les possibilités de simplement approcher quelqu'un pour poser des questions ou se proposer. Quand on regarde d'autres organisations, on trouve une multitude de façons différentes de fonctionner. Certaines fonctionnent avec une liste d'attente pour devenir bénévole (les gens s'inscrivent, peut-être avec leurs préférences d'activités), d'autres s'organisent sur une page Facebook et font appel aux bénévoles pour aider dans les crises humanitaires par ce canal. En tous les cas, les moyens mis en œuvre doivent convenir aux mœurs et au style de l'association et à tous ses membres.

Alors, comment procéder ? Idéalement il faut trouver les moyens de communiquer avec tous les membres (de préférence personnellement), chose difficile à cause de la structure d'association des associations et exacerbée par notre dispersion géographique. Il y a cependant le Bulletin et le site web, et les associations locales peuvent jouer le rôle d'intermédiaire vers ces sources. Avec ces outils et méthodes on peut communiquer les besoins (activités, compétences, temps requis). Ce n'est pas très rapide et ne convient donc pas pour répondre aux urgences. C'est là qu'une liste de bénévoles potentiels devient assez utile, encore plus si elle contient des informations comme les compétences, expériences précédentes, disponibilités, etc.

Mais d'abord il convient de bien examiner dans les équipes de bénévoles ce dont elles ont besoin pour bien fonctionner à long terme, comment les tâches peuvent être divisées pour devenir plus gérables mais sans compliquer la coordination.

On pourrait imaginer avoir une page web (accessible à tous les pratiquants de l'Amicale) décrivant les différentes activités de l'Amicale en termes de besoins en bénévoles (compétences, temps), sur laquelle chacun pourrait s'inscrire comme bénévole potentiel (un lien tout simple comme pour le questionnaire, mais qui cette fois récolterait spécifiquement les noms, coordonnées, etc. des répondants !). Ces informations seraient par exemple visibles par les responsables des équipes, qui s'en serviraient comme réservoir de futurs bénévoles ou de bénévoles ponctuels. Le début d'une « Ruche » (lieu virtuel d'échange pour les bénévoles) ? On peut rêver plus loin, des moyens de faciliter la communication à l'intérieur et entre les équipes, ou des discussions autour de sujets spécifiques pour tous les membres... Mais restons simples et faisons une chose à la fois, c'est bien assez. Tout changement nécessite un effort supplémentaire avant que les choses s'améliorent et il faut souvent itérer avant de trouver la solution idéale.

J'imagine que le CA serait très intéressé d'entendre vos avis et idées, particulièrement ceux d'entre vous qui lisent cet article sans avoir été touché/sondé par le questionnaire (s'il vous plaît, envoyer vos réflexions à Zouzou Vallotton, signataire de l'article complémentaire à celui-ci : [zouzou.vallotton@gmail.com](mailto:zouzou.vallotton@gmail.com)). Il s'agit d'un travail en cours et j'espère qu'il servira bien l'Amicale sur le long terme.

### Et finalement...

Encore merci de la part d'une nouvelle diplômée très heureuse et soulagée. Bravo à toutes celles et tous ceux qui ont fait l'effort de si bien réfléchir à l'avenir de l'Amicale !

*Remerciements particuliers : François Schosseler, le CA et Alain Coussedière du côté de l'Amicale, Claudy Jeanmougin, Jean-Claude Trap et Fred Plewniak du côté du Collège et « last but not least », celles et ceux qui m'ont expliqué comment les choses fonctionnent.*



# En conclusion (pratique) de l'étude d'Erica Martin

Zouzou Vallotton

*Ce texte s'entend au féminin autant qu'au masculin.*

En rentrant de la dernière Rencontre de l'Amicale à Strasbourg, je me disais comme souvent : quelle chance j'ai ! Oui, j'ai de la chance d'avoir rencontré le Taiji Quan, et d'être tombée dans l'école du Yangjia Michuan...

Je me souviens de la première Rencontre de l'Amicale. Nous dormions tous dans le même dortoir et devions traverser la forêt pour rejoindre une salle de gym. Pas de spectacle, mais des fous rires autour de blagues plus ou moins douteuses.

L'année suivante nous étions à la montagne en Suisse. Il avait neigé la veille et nous n'avions pas de salle pour pratiquer ! Heureusement le soleil nous a gâtés...

Je revois un petit groupe de « grands Maîtres » – c'est comme ça que je les voyais – qui parlaient sur un petit monticule et je me disais : « Jamais je n'oserai leur dire bonjour » !

Deux ans plus tard je faisais partie du CA et étais la « gardienne du temps » lors de l'AG où je tapais sur une bouteille avec une cuiller pour signaler la fin d'un débat. Les comptes étaient présentés sur une grande feuille de papier ! On se téléphonait pour savoir si tout le CA était d'accord de changer de photocopieuse !

Quelques années plus tard et pendant six ans, j'ai assuré le rôle de présidente.

Si je vous raconte ça, ce n'est pas pour me mettre en avant, mais pour vous dire que je me suis rendue à la première rencontre de l'Amicale avec une année d'apprentissage du Taiji Quan et que j'y ai fait mon chemin comme chacun peut le faire, à sa façon, à son rythme, avec ses compétences, ses envies et ses disponibilités.

Je me sens faire partie d'une famille dans laquelle nombreux sont ceux qui donnent de leur temps, de leur énergie, de leur savoir, de leur connaissance, de leurs écrits, de leur recherche, de leur expérience, de leur expérimentation, de leurs traductions... De leurs textes dans des bouquins, des bulletins, des revues.

De leur travail sur DVD.

De leurs élaborations et constructions dans des conseils d'administration, des Collège.

De leurs enseignements.

De leur organisation et créativité dans les Rencontres, etc.

À Strasbourg, nous étions 280 participants-consommateurs. Et de nombreux frustrés de ne pas pouvoir l'être. Parmi nous, ils étaient là, ceux dont je parle plus haut, et je leur tire mon chapeau, je les remercie sincèrement. Pour leur pugnacité, leur générosité, leur respect de la Forme que Maître Wang Yen Nien nous a enseignée et de la transmission qu'ils nous offrent à chaque rencontre, Grande ou plus petite par tous les supports cités plus haut.

Mais n'oublions pas que tous ces braves fatiguent et vieillissent, même s'ils pratiquent un art de longue

vie ! Peut-être sont-ils un peu impressionnants, leur bouteille donne-t-elle à penser qu'on ne peut leur arriver à la cheville, qu'ils s'approprient beaucoup de place ? C'est en partie juste, mais les rôles se prennent et se donnent, se laissent.

L'Amicale a un urgent besoin de relève. La transmission est affaire de temps, celui qui presse et celui dont nous aurons besoin pour qu'elle se fasse avec soin, calme, ouverture et courage. Pour celui qui transmet et celui qui reçoit, afin d'en faire un échange dans la confiance et un futur sécurisant et joyeux.

Erica Martin-Williams a effectué une recherche sur les dynamiques du bénévolat. Vous pouvez en lire son analyse et ses réflexions sur le sujet dans ce bulletin (Encercler le Tao de bénévolat). Après échange avec elle et le CA, nous sommes tous d'accord pour dire qu'il ne suffit pas de vous rappeler à chaque AG et/ou de l'écrire dans le bulletin que nous avons besoin de vous, mais qu'il faut agir.

Le futur appartient à ceux qui se lèvent tôt ? Alors debout amies et amis. Le temps passe et il serait regrettable qu'il nous dépasse. Les tâches sont diverses et variées et comme le démontre la recherche d'Erica, l'information n'est pas facilement accessible. Où la trouver, comment se la procurer ?

C'est pourquoi j'ai proposé au CA de créer une commission d'accueil de bonnes volontés. L'idée est de connaître de façon plus individuelle et plus personnelle quels sont vos besoins pour vous lancer dans une tâche, un rôle, quel qu'il soit. De quelles informations avez-vous besoin, avez-vous des idées concernant les outils aidant à la transmission des savoirs et savoir-faire dans le domaine associatif et plus particulièrement du Taiji Quan ?

Et tout ce qui vous paraît important et intéressant pour que l'Amicale continue à vivre et à évoluer en étant tous acteur-porteur plus que consommateur.

Je pense à certains d'entre vous qui pourrait être intéressés à ces réflexions et rôles divers et variés. Je vous contacterai.

Si vous préférez, vous pouvez me demander de vous faire parvenir le questionnaire qu'Erica a également créé pour définir vos compétences, disponibilités, etc., et qui pourrait nous aider à définir ces points.

Mes coordonnées :  
Zouzou Vallotton  
0041 24 463 45 04  
zouzou.vallotton@gmail.com

Contactons-nous donc !

Avec toute mon amitié  
Zouzou





# Jacqueline Frenay

Eliane Vanderveken

C'est avec une grande tristesse que j'ai appris le décès de mon amie et professeur Jacqueline Frenay.

Jacqueline s'est éteinte le 3 juillet des suites d'un AVC (accident cardiovasculaire) à la veille de ses 75 ans.

Jacqueline avait entrepris l'étude du Yangjia Michuan Taichi Chuan dès 1976 avec Maître Kuo Qi<sup>1</sup>.

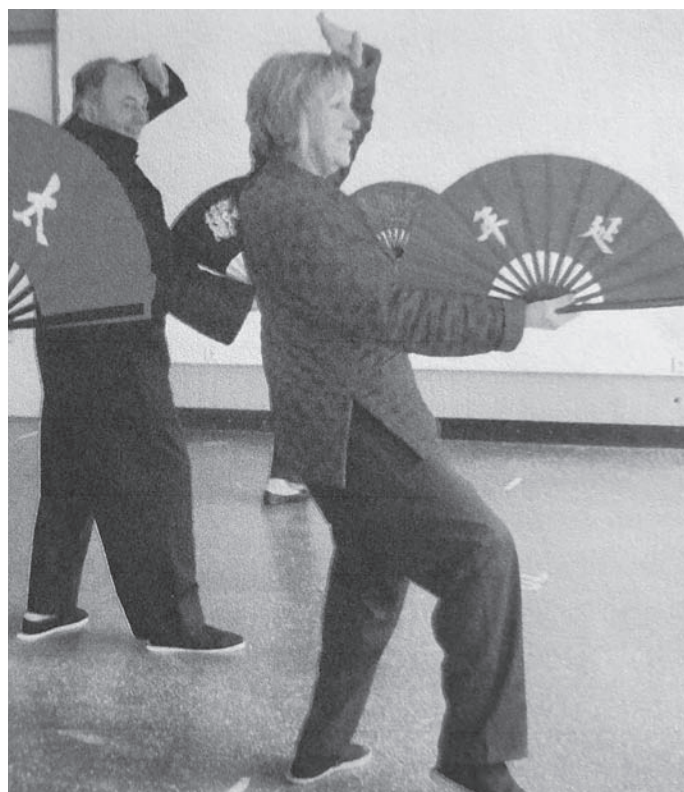
Elle était sans aucun doute une des premières pratiquantes de notre style en Europe.

C'était une personne charmante et généreuse qui avait une grande connaissance de l'énergétique et qui pratiquait plusieurs arts martiaux. Elle transmettait son savoir avec dévouement.

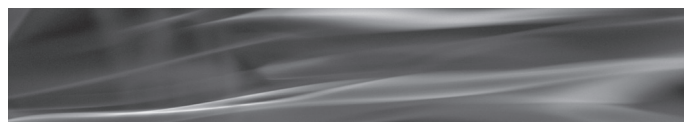


Elle a atteint un grand nombre d'élèves de son enthousiasme, plusieurs ont repris le flambeau et enseignent à leur tour.

J'ai rejoint les cours de Jacqueline après et en plus de l'enseignement de Michel Timochenkov.



1. Kuo Qi était élève de Wang Yen Nien en Taichi et son supérieur hiérarchique dans l'armée.



# Week-end des énergies

Bonjour à toutes et tous,

**Date à inscrire dès maintenant sur vos agendas : le week-end des 13, 14 et 15 mars 2020.**

Le Comité Régional Nouvelle Aquitaine de la FAEMC vous propose un week-end de pratique de nos différentes disciplines.

Vous en trouverez ci-dessous les grandes lignes :

- Nom de ce week-end : « **Le Printemps des Énergies** », week-end d'échanges, de partages et de découverte de tous les styles des Arts énergétiques et martiaux chinois, **gratuit** car animé par des bénévoles, couplé avec l'Assemblée générale annuelle de notre comité,
- Hébergement du dîner du vendredi soir au déjeuner du dimanche midi : Village Vacances La Martière - 17310 Saint-Pierre-d'Oléron ([https://www.odcv.com/Le-centre-d-accueil-La-Martiere\\_a71.html](https://www.odcv.com/Le-centre-d-accueil-La-Martiere_a71.html)) au tarif de **120 € par personne pour les deux jours**, en chambres 2 à 4 lits (comprenant WC, douche, lavabo), en pavillon 2 à 4 lits (comprenant 1 à 2 salles d'eau, WC, douche, lavabo), fourniture et blanchissage literie (draps et couettes) et linge de toilette (drap, serviette et tapis de bain)
- Ateliers au Complexe sportif de l'Oumière – 17310 Saint-Pierre-d'Oléron
- Tout public (licenciés FAEMC, autres associations, autre public).

Nous ne sollicitons pas de professeurs en particulier mais nous invitons les participants désirant animer un atelier à réfléchir (et à nous faire parvenir) à une ou plusieurs propositions de thèmes.

Ensemble nous établirons le planning des ateliers en fonction des propositions, après le repas du vendredi soir. Le planning prévisionnel est joint.

A noter l'apéro dînatoire dansant le samedi soir !

Pour ce « coup d'essai », nous prévoyons 100 participants mais nous avons jusqu'au 15 novembre pour donner un nombre de réservations au village vacances.

Le flyer, l'affiche et des compléments d'informations vous parviendront ultérieurement.

N'hésitez pas : réfléchissez, envoyez vos propositions, vos questions, etc. et surtout inscrivez-vous et venez partager ce week-end avec nous !



**« Le Printemps des Énergies »**

*Week-end d'échanges, de partages et de découverte de tous les styles des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois*

Organisé par le Comité Régional Nouvelle Aquitaine FAEMC

Ouvert à tous (licenciés, non licenciés, régionaux, nationaux)




**Les 20, 21 et 22 mars 2020**

*Venez nous retrouver pour ce week-end gratuit sur l'île d'Oléron, à Saint Pierre d'Oléron.*

*Hébergement au village vacances « La Martière »*  
*(120€) personnes en pension complète du repas du vendredi soir au repas du dimanche midi*  
*Ateliers de pratique au complexe sportif de « L'Oumière »*

**Renseignements :**  
*Anne Marie Bâcle - [anneamrie.bacle@wanadoo.fr](mailto:anneamrie.bacle@wanadoo.fr) - 06 51 94 63 41*  
*Claudy Jeanmaugin - [jeanmaugin.claudy@orange.fr](mailto:jeanmaugin.claudy@orange.fr) - 06 51 53 84 62*

*Voir bulletin d'inscription ci-dessous à renvoyer avant le 10 novembre 2019*



**Le Printemps des Énergies**  
20, 21 et 22 mars 2020

Bulletin d'inscription à renvoyer avant le **10 novembre 2019** à :  
 Anne Marie Bâcle, 27 bis Le Moulin de Loiré - 17540 VERINES  
 Accompagné d'un chèque d'acompte de 60€ (en cas d'hébergement) ou de 10€/repas

Nom	Prénom	Mail	Téléphone	Club	Extérieur

Participation aux ateliers :  Samedi matin  samedi après-midi  dimanche matin

Hébergement :  
 Bungalow :  4/6 personnes  2/4 personnes  
 Chambre :  individuelle  2 personnes  avec enfants  
 Très peu de chambre individuelle, supplément :22€/nuit.

Repas (pour les personnes non hébergées), 15€/personne :

Vendredi soir	Samedi midi	Samedi soir (Buffet froid dansant)	Dimanche midi

Proposition d'animation d'atelier (s), découverte ou perfectionnement (à préciser) :

Energétique	Interne	Externe

Nous établirons le programme des ateliers le vendredi soir, ensemble, en fonction des propositions reçues.

AUTORISATION DE PUBLICATION DE PHOTOGRAPHIES ET DE VIDEOS

Je soussigné (e) :  
 Nom et prénom :  
 Association (ou adresse si non licencié FAEMC) :  
 Autorise par la présente l'utilisation et la publication, à titre gratuit, de photographies ou vidéos sur lesquelles je figure, en vue de les mettre en ligne à la disposition de toute personne qui viendra se connecter sur les sites internet et réseaux sociaux suivants :  
 > <http://faemc.fr>  
 > <http://faemc-nouvelle-aquitaine.fr>  
 > <https://www.facebook.com/Faemc-Nouvelle-Aquitaine>

A \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature

# Interview de Mark Linett

Claudy Jeanmougin

**Question 1.** Quand je t'ai rencontré en 1984 tu étais déjà à Taipei. Peux-tu nous dire dans quelles circonstances tu es venu à Taiwan et comment tu as rencontré Maître Wang Yen-Nien ?

Quand je suis arrivé à Taipei fin 1981, j'avais déjà une expérience du Tai Chi ; j'ai pratiqué le style Wu à New York pendant deux ans, ensuite j'ai passé un peu moins d'un an à étudier une forme de style Yang et la poussée des mains. Juste avant de partir en Asie j'ai participé à un stage de Tai Chi à Hawaï où j'ai appris qu'il y avait un maître de Tai Chi à Singapour. Mais une graine avait été plantée dans un ashram en Inde où on m'a dit que certains parmi les meilleurs enseignants au monde pratiquaient et enseignaient à Taïwan.

Après une courte escale à Singapour, j'ai décidé de continuer vers Taïwan.

C'est après avoir étudié et pratiqué le style Yang pendant six mois et enseigné à des étrangers dans le New Park ici à Taipei que j'ai appris d'un de mes étudiants qu'il avait entendu parler d'un maître qui enseignait au Grand Hotel et le soir chez lui à Shilin. Donc par un soir humide et froid, j'ai réussi à trouver le chemin de la maison de Laoshi à Shilin où il était en train d'enseigner le Tuishou. Cette simple rencontre avec Maître Wang chez lui a été décisive dans mon choix de la personne avec laquelle je voulais continuer à pratiquer.

**Question 2.** Te souviens-tu des Occidentaux qui étaient déjà à Taipei pour les stages de Maître Wang ?

Le premier soir où j'ai rencontré Maître Wang il y avait également David McCall. Et plus tard, à la pratique du matin à Yuan Shan et à d'autres cours j'ai rencontré Peter Clifford, Luc et Vioune Defago, Henri Mouthon, Serge Dreyer, Maryline Chanaud, Johan Junge, Julia Fairchild, Sabine Metzlé, Jean Pai et Ken Leonard.

**Question 3.** Laoshi donnait ses cours le soir chez lui. Ensuite il enseignait le soir au centre de Taipei. Après il a enseigné dans son propre daoguan. Peux-tu expliquer l'évolution de son enseignement dans ces différents lieux ?

Quand Laoshi enseignait au troisième étage de sa maison, c'était une époque où il avait relativement peu d'élèves. Quand ils furent plus nombreux, il fallut trouver un lieu plus grand. La salle au centre de Taipei était assez grande et le sol, recouvert de coussins verts assez souples, nous permettait de pratiquer en vue des compétitions et des démonstrations.

Mais certains enseignants, en fait des anciens élèves de Laoshi, pour la plupart, voulaient avoir leur propre salle et ils se sont approprié ce lieu.

C'est à ce moment que Julia s'est mise à la recherche d'un endroit de pratique pour que Laoshi puisse continuer son enseignement.

**Question 4.** Comme tu as vécu longtemps à Taïwan, pourrais-tu parler de l'évolution du style du Yangjia Michuan depuis ton arrivée en 1981 jusqu'à ce jour ?

Mon sentiment personnel est que sans les bienfaits de l'enseignement de Laoshi et ses fréquentes remises au point, le Yangjia Michuan est en train de s'orienter de plus en plus vers un aspect martial.

Lors d'un cours, Laoshi nous avait dit que nous vivions à une époque où c'était moins de l'aspect martial et combattant de cet art que nous avons besoin mais plutôt de cultiver son aspect spirituel. Laoshi nous rappelait souvent qu'il était facile de sortir de la voie pour entrer dans le champ de la force brute dans notre pratique du Tuishou.

Je ne suis pas certain que beaucoup de personnes ont à présent envie de prendre le temps et de faire l'effort de pratiquer les exercices de base de la forme aussi bien que du Tuishou qui sont vraiment nécessaires à la construction lente et méthodique d'une base solide et profonde de cet art.

Nous voyons également qu'un lent changement de la forme est entrain d'apparaître. Les enseignants



changent petit à petit les mouvements selon leur compréhension de la fonction du mouvement et de leur expérience des autres formes et de leurs enseignants. Laoshi avait compris que la forme changerait et disait que le test sur l'efficacité de ces changements se ferait lors des applications du Tuishou.

**Question 5.** Il y a quelques groupes aux États-Unis qui pratiquent le Yangjia Michuan, continues-tu à avoir des échanges avec eux ?

Pour le moment je n'ai aucun contact avec des groupes pratiquant notre style aux États-Unis.

**Question 6.** Hervé Marest t'a rencontré récemment à Taipei dans le parc où tu pratiques le Tuishou. Peux-tu nous parler de son Tuishou en comparaison avec l'enseignement de Laoshi ?

C'était un plaisir de rencontrer Hervé et de pratiquer avec lui durant son séjour ici. Hervé est clairement bien entraîné et maîtrise bien notre forme. C'était un plaisir de voir comment il appliquait sa compréhension de la forme dans son Tuishou. C'est rare. Bien sûr il y avait quelques différences dans nos compréhensions de certaines applications que j'ai apprises avec Laoshi mais il existera toujours de nombreuses différences d'interprétation dans la pratique des mouvements de la forme.

**Question 7.** Peux-tu expliquer ce que le Taiji Quan t'apporte dans ta vie quotidienne ?

Je n'ai jamais oublié une chose que Maître Wang nous a dite il y a bien longtemps et qui me paraît toujours aussi importante. Il a dit qu'il n'y a jamais de jours de congé lorsqu'on pratique le Taiji. Tout au long de ma quarantaine d'années de pratique, j'ai continué à pratiquer tous les jours. Le Taiji est vraiment un objectif important et durable dans ma pratique quotidienne. J'ai la chance d'habiter dans un endroit où le Taiji est pratiqué à grande échelle et je vais souvent pratiquer le Tuishou dans les parcs. J'y retrouve des étudiants de styles différents qui sont passionnés de Tuishou. Quand le temps n'est pas très clément je peux également aller pratiquer dans un petit studio que j'ai aménagé sur mon toit.

**Question 8.** As-tu enseigné le Taiji Quan à Taïwan ?

J'ai enseigné à différents endroits ici à Taïwan. Dans les premières années je donnais des cours aux professeurs de l'École américaine dans le cadre d'un programme parascolaire ainsi qu'à des étudiants étrangers dans un parc à Taipei. J'ai également enseigné au Club américain qui répond aux besoins récréatifs et sociaux du milieu des affaires ici.

A une période j'ai enseigné la forme dans une école de langues fréquentée surtout par des élèves de langue japonaise et, pour finir, j'ai eu aussi des élèves qui venaient prendre des cours dans mon studio.



# De pratiquant débutant de Tai Chi à participant à l'Amicale 2019 – Témoignage

Nicolas Vieuxmaire

Je voudrais juste témoigner. Avec les limites que ce style implique. Témoigner pour faire partager au plus grand nombre ma petite expérience, via le Bulletin de l'Amicale. Il faut dire que le discours de Françoise Cordaro sur la difficulté à trouver des articles, durant l'AG de l'Amicale, m'a aussi poussé à le faire. Alors faisons vivre le Bulletin, et provoquons des échanges entre pratiquants dont, notamment, ceux que j'ai eu le plaisir de rencontrer à Strasbourg. Mais revenons au début.

Pourquoi ai-je commencé le Tai Chi ? Parfois je me le demande encore. Poussé par ma compagne, Béa, qui s'intéressait au tai chi depuis un an, poussé par mon envie de découvrir la médecine chinoise et cet art martial devenu pratique de bonne santé, moi qui justement avait arrêté toute activité physique après deux opérations des genoux, nous nous sommes lancés. Tout débuta en septembre 2012, à Woippy avec Marc Baechler et Geneviève Drant. Peu de débutants outre Béa et moi. Nous découvrons deux enseignants accessibles, qui veulent nous transmettre leurs savoirs, leur plaisir de pratiquer, leur passion. Les mois défilent, nous essayons de digérer ces enseignements. Nous nous mettons à percevoir nos postures dans nos gestes de la vie quotidienne, et à vouloir les corriger selon les principes du tai chi. J'ai cru d'abord qu'il fallait être toujours en rétroversion du bassin. Puis j'ai compris que cela ne devait pas être forcé et que l'on n'était pas en permanence en rétroversion. Puis j'ai cru qu'être relâché était synonyme d'être mou. De fait je m'affaïssais. Peut-être comme tous les débutants ? Et étape par étape nous acquérons des principes qui nous en font découvrir d'autres, plus subtils mais tout aussi essentiels. Et au fil des ans, l'envie de partager ce vécu avec les nouveaux débutants surgit.

J'ai commencé à aider Geneviève lors des cours débutants, progressivement. Viennent alors d'autres ques-



Me voici (ici au centre), lors d'un atelier.

tions. Comment enseigner le tai chi ? Faut-il « bousculer » ses débutants ou les laisser dans leurs « erreurs » en attendant qu'ils fassent leur bout de chemin ? Ce sont, peut-être, des questions que tout nouvel enseignant se pose... En tout cas, ce rôle est tellement enrichissant que je remercie Geneviève de me l'avoir proposé et de me guider dans mes lectures, découvertes et propositions d'enseignant.

Enfin vient l'envie de participer à une Amicale. On nous en parle en bien depuis plusieurs années, alors pour Strasbourg, 2 h de route, nous sautons le pas ! On se sent tout d'abord chouchouté par les organisateurs. Il faut simplement se laisser guider. Puis vont et viennent des pratiquants de tous niveaux, de toutes origines géographiques, mais tous aussi humbles les uns que les autres. L'Amicale c'est du partage formalisé aux ateliers, et surtout du partage non formel au sein d'une file d'attente, autour d'un repas, au détour d'un couloir. On reçoit l'énergie des uns et des autres, leurs expériences, leur sympathie. Et on repart avec plein de souvenirs en commun : la fraîcheur du boulodrome, le succès de nos t-shirts et sweats à l'effigie du Tai chi à l'Ombre des Mirabelliers, et bien sûr les danses folkloriques lors de la soirée festive... Pourquoi n'avoir participé à l'Amicale qu'au bout de sept ans de pratique ? Je crois que j'ai juste attendu d'être prêt. Mais je le conseille vivement à tous, et cela dès que possible !

Merci à Béa de m'avoir bien plus qu'accompagné dans ma pratique. Merci à Geneviève et Marc de m'avoir donné envie de rester assidu à leurs enseignements. Et merci à toutes les personnes sympathiques croisées à l'Amicale de m'avoir donné envie de poursuivre et de m'investir davantage. Comme certains diraient : ensemble, transmettre, préserver, poursuivre... Alors, à bientôt !

# Prolégomènes\* aux exercices de Tuishou

\*notions préliminaires

Atelier séminaire du collège  
du vendredi 29 mars 2019  
proposé par Frédéric Plewniak,  
compte rendu rédigé par  
Jean-Paul Bonhuil.

Cet atelier est proposé suite au constat que les exercices de base de tuishou ne constituent pas des exercices basiques, y compris les cinq premiers qui, plus que la technique,

proposent la mise en place de fondamentaux. Il apparaît intéressant de raccrocher les exercices de bases aux points fondamentaux de la pratique et cela dès le premier cours.



Pour ce faire,  
inviter les élèves à bouger en  
solo au travers du geste *Liü* avec  
balancement d'un pied à l'autre.  
[ Photos 01 > 02 > 03 > 04 > 05 ]



Puis même mouvement avec un partenaire. Le poing du partenaire au niveau du plexus ne pouvant être trop intrusif, inviter à poser une « patte de chat » au niveau du plexus et à exercer une légère poussée (*An*).

Par ailleurs, inviter le pratiquant qui fait le geste à ne pas installer formellement son *Li* mais plutôt à dévier avec des bras souples qui se posent naturellement sur l'avant-bras du pousseur.

[ Photos 06 > 07 > 08 > 09 > 10 ]

Dans cet exercice, il importe que le pousseur exprime sa poussée au centre.

[ Photos 11 > 12 > 13 > 14 ]





Dans cette approche du travail à deux, rechercher « l'accueil » plutôt que « aller contre ». Si la personne poussée reste figée au centre, il lui reste la possibilité de pivoter sur l'avant du pied pour esquiver.

Décomposer, déshabiller l'exercice en soulignant que les bras partent en éclaireurs lors de l'accueil avec les bras du partenaire. Qu'une fois au contact, les bras donnent au « général » qu'est la taille des informations. Le « général » diffuse ses ordres à l'ensemble des membres inférieurs et supérieurs. Pour obtenir cette unité, il y a une connexion entre toutes les parties du corps. Aussi convient-il de conserver son axe lors de la rotation c'est-à-dire ne pas trop partir en arrière (déconnexion).

Il est intéressant d'exécuter cet exercice à deux de plus en plus rapidement pour ressentir la dynamique du huit (mouvement spiralé) montant.

Par ailleurs, le *Lü* qui exprime la déviation doit être synchro avec le *An* reçu lors de la poussée : faire exécuter l'exercice *An, Lü* en déplacement.

Lors du déplacement, faire comprendre le problème de la double lourdeur qui peut résulter du blocage des deux hanches et empêcher de libérer le pied avant pour accentuer la rotation. Faire travailler les changements d'appuis au travers de la mobilité des hanches.

Il convient de rappeler que la réussite de l'exercice n'est pas le but et qu'il s'agit, avant tout, de peaufiner les fondamentaux (changement d'appuis, mobilité du bassin, axe..).

L'enseignant doit exprimer que lui-même est en recherche constante, qu'il reste perfectible et qu'à ce titre, comme l'élève, il continue de travailler.



Pour introduire la notion de connexion et entrer dans le Tuishou, utiliser les cercles verticaux.

Cela permet de faire la liaison entre les gestes de la forme et ceux du Tuishou car il n'y a pas de dichotomie entre ces deux pratiques.

[ Photos 15 > 16 ]



Dans les cercles verticaux exécutés à deux, il y a latéralisation du mouvement.

La connexion et l'écoute sont importantes car l'exécution s'apparente à une mécanique de rouage.

En conséquence, un partenaire ne part pas indépendamment de ce qu'il reçoit de l'autre.

Les deux partenaires s'adaptent au rythme donné par l'un ou l'autre.

L'appui est systématiquement recherché dans le sol lors de l'absorption.

[ Photos 17 > 18 > 19 ]





Dans cet exercice, de nouveau, les bras partent en éclaireurs, informent le « général » qu'est la taille et celui-ci ordonne aux pieds d'aller planter le camp.

La difficulté la plus souvent rencontrée est la perte d'équilibre sur la rotation lorsque les bras se rapprochent du torse ou s'en écartent. Par ailleurs, souvent il manque un espace sous les aisselles.



Il convient donc de trouver l'enracinement du corps, sans les bras, et cela passe par le relâchement dans le dos. Puis, de nouveau reconduire ce relâchement dans le dos qui participe à l'ouverture des aisselles lorsque les bras sont mis en œuvre. Pour relâcher le dos, l'enseignant peut indiquer « laisser couler le dos ».

Pour appréhender cette notion, placer le pratiquant en *Peng*, lui demander de donner de la consistance à son *Peng* notamment lorsque la poussée s'exerce sur celui-ci et d'absorber en relâchant le dos. Ne pas donner en cette circonstance la consigne « creuser la poitrine », l'effacement de la poitrine résulte du relâchement du dos.



Pour faire comprendre la notion de continuité du geste, faire travailler les cercles verticaux avec un seul bras. Ne pas hésiter à renouveler ces exercices sur plusieurs semaines.

[ Photos 20 > 21 > 22 > 23 > 24 ]

Ensuite, les cercles horizontaux pourront être appréhendés avec la fermeture apparente en insistant sur l'absorption.

[ Photos 25 > 26 > 27 > 28 ]

Le caractère progressif de la mise en place des prolégomènes est adapté aux débutants. Ces exercices ont pour but de faire sentir la spirale dans le mouvement ; de faire comprendre qu'on ne peut pas rester dans le haut du corps et qu'il faut travailler avec la taille.







Ces exercices émaillent un parcours, on emprunte la voie et on identifie le but.

Dès le démarrage du premier exercice de Tuishou, le pratiquant retrouve les fondamentaux mis en place dans les exercices de démarrage.

La simulation de l'attaque par le partenaire ne doit pas s'exprimer par un poing fermé trop intrusif.

Il convient toujours de dédramatiser la « non réussite » de l'exercice, si celui-ci n'est pas compris au premier coup.



*Jean-Paul Bonhuil*  
*Frédéric Plewniak*







# jean-claude issenmann | -:

– Oups ! Je croyais avoir identifié le but mais en empruntant la voie j'ai l'impression de m'être exprimé de manière trop intrusive dans ma simulation d'attaque. Il convient donc d'aller dédramatiser auprès de l'arboriculteur.

# La taille est le maître du corps, de tout le corps<sup>1</sup>. A comprendre avec « Dans le mouvement, il n'est rien qui ne soit en mouvement<sup>2</sup> »

Serge Dreyer

Dans cet article j'examinerai l'implication de ces deux recommandations qui constituent des propositions incontournables des textes dits classiques du taiji quan. On pourrait également citer le Traité sur le Taiji quan<sup>3</sup> « Dès le moindre mouvement, toutes les parties du corps doivent être légères, agiles et reliées entre elles » voire encore les Secrets des cinq principes de Li Yixu<sup>4</sup> « elle (l'énergie) est gouvernée par la taille ».

Présentement je ne m'intéresserai qu'au mouvement des pieds par rapport à la taille dans le cadre des mouvements lents des séquences. Formulé simplement, la conséquence la plus visible de ces énoncés est que le pied vide (celui sur lequel repose le moins le poids du corps), la plupart du temps le pied avant dans notre style, devrait suivre le mouvement de la taille. Or c'est loin d'être le cas, notamment sur les vidéos que j'ai pu observer à propos de notre style de taiji quan. Je me suis demandé pourquoi et j'ai donc interrogé les stagiaires qui assistent à mes stages en hiver ou en été et dont j'ai noté l'absence ou presque de coordination entre le pied vide et la taille sur de nombreuses postures. Il m'a souvent été répondu qu'ils n'avaient jamais été corrigés par leur enseignant ou bien qu'ils n'avaient pas prêté attention à ce « détail ». Mais surtout, du moins pour les

plus passionnés, ils s'appuient sur le livre de M. Wang pour réviser leur pratique après les cours.

Je me suis donc plongé dans l'ouvrage pour vérifier si cet outil remarquable par ailleurs n'était pas cependant à la base de ce biais. Effectivement comme je vais le démontrer ci-dessous, il porte une responsabilité indéniable<sup>5</sup>. Avant de donner quelques exemples, je rappellerai comme je l'ai fait dans de précédents articles que c'est l'outil que j'observe et non pas son auteur.

Tout d'abord on constate que dans les commentaires des photos, M. Wang ne mentionne pas les mouvements tournés des pieds mais seulement de la taille et des cuisses (commentaires photos 32 et 33 séquence 1). On constate alors des contradictions au niveau du mouvement du pied avant puisqu'en 32 les jambes et les cuisses doivent tourner vers la droite alors qu'en 33 elles le font vers la gauche mais le pied n'a pas bougé entre les deux (?). Les exemples que l'on trouvera ci-dessous ont pour but de susciter une vigilance dans l'utilisation du livre par rapport au thème de cet article. Je les ai choisis en raison de l'évident décalage entre l'orientation de la taille et celle du pied vide.

1. Phrase tirée des *Dix Principes essentiels du T'ai-ki k'iu'an* dictés par Yang Ych'eng-fu, écrits par Tch'en Wei-ming, paragraphe 3 p.155 / traduit par Catherine Despeux dans *T'ai-ki k'iu'an, Technique de longue vie, technique de combat*, Collège de France, Institut des hautes études chinoises.

2. Idem p. 165

3. *Taiji Quan* par Wang Yen-Nien / traduction française par Sabine Metzlé et Claudy Jeanmougin, 1988, Taipei, p. C4

4. Idem p. C 28

5. On se rappellera la difficulté posée par les poses en studio qu'invoquait M. Wang, à juste titre d'ailleurs, ainsi que les contraintes financières.

## Lecture des flèches :

- L'orientation de la flèche s'appuie sur la ligne blanche qui parcourt toutes les photos du livre

- Elles reproduisent la direction du pied avant de la photo correspondante

**Se tourner à droite et parer :** photo 30 séquence 1, on a



**Saisir la queue du moineau à droite :** photo 31 séquence 1, on a



mais la direction devrait être approximativement



16 puisque le commentaire indique de tourner le bassin à droite alors que 32 devrait être



puisque selon le commentaire indique de tourner davantage les cuisses et le bassin vers la droite.

33 = comme 32 mais devrait être plus ou moins



puisque le bassin et les cuisses tournent vers la gauche

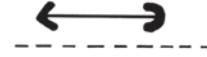
34 = on devrait plus ou moins revenir à 30

Donc en résumé on devrait avoir au niveau du pied droit un triple mouvement à partir du tout droit en 30 puis le talon qui tourne vers la gauche pour 31 et 32 puis qui repart vers la droite pour 33 et finit tout droit en 34.

**Le simple fouet à gauche :** photo 56 séquence 1, on a



mais on devrait avoir (du moins en situation réelle d'une application martiale) en 57



puisque le commentaire indique que les cuisses et la taille tournent vers la droite. Mais cette fois-ci le commentaire insiste sur l'immobilité du pied droit. L'une des conséquences de cette distorsion entre l'application martiale et les impératifs de la chorégraphie (l'enchaînement avec la posture suivante) devient visible sur le genou droit qui est ici dangereusement plié vers l'intérieur alors que le poids du corps pèse justement sur la jambe droite.

**Couronnement du genou avec torsion du tronc, à gauche :** photo 83 séquence 1, on a



mais on devrait avoir



puisque le commentaire indique de tourner le corps d'un quart de tour vers la droite

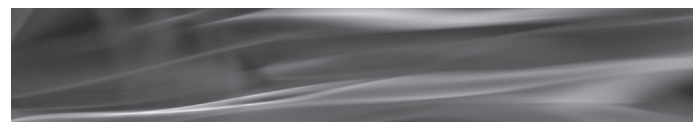
Photo 84 : le corps est supposé tourner un quart de tour de plus vers la droite mais on a toujours le pied dans la même direction que 82 et 83 (remarquez l'orientation du genou gauche aligné sur la ligne blanche de 82 à 84). On a donc



mais on devrait avoir



PS : merci de prendre en considération que ce schéma a été réalisé par quelqu'un qui reste fâché avec la géométrie et que par conséquent les directions indiquées tolèrent une petite marge d'appréciation.





# Tuishou

## Ivresse et Transparence

Manuel Solnon

### Améliorer son tuishou, quelle signification ?

Acquérir des techniques nouvelles, étudier des formes inconnues, comparer des styles différents, se documenter, pratiquer ? Pratiquer, de quelle façon ?

Existe-t-il un lien corps/esprit par lequel l'étude de la méditation augmente de façon significative notre niveau de pratique ? Maître Wang affirmait que sans méditation nos compétences régressaient. L'image qu'il affectionnait était celle du bateau qui n'avancant plus, reculait.

Plus proche de nous dans la Grèce antique, Socrate enseignait : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras les autres. » Cette affirmation peut-elle s'appliquer au Tuishou ?

### Se connaître, comment l'interpréter ?

Qu'ils soient zen, bouddhiste, taoïste ou dominicain les moines insistent sur la nécessité d'être vigilant dans nos actes et nos paroles. Cela concerne aussi bien le Tuishou que notre vie au quotidien. Négligence et paresse de l'esprit déstructurent les mouvements. Dans la poussée des mains, il ne peut y avoir de place pour l'indolence ou l'inconsistance, car celles-ci affaiblissent la posture et diminuent la qualité du chi. Déséquilibre et poussée en sont les conséquences immédiates.

Se connaître ne nécessite aucun prérequis, seulement confiance et abandon à l'instant présent. L'un et l'autre ne requièrent pas de tonicité musculaire supplémentaire ni de techniques particulières, seulement un plein engagement. L'abandon stimulant l'attention.

Être démuné dans l'apprentissage du Tuishou face à l'inconnu est une difficulté majeure et une cause de négligence de cette discipline. L'armure que confère le verbe raisonné ou une attitude supérieure n'est que mystification. Rien ne permet d'éviter la morsure de l'évidence.

Pour les moines, le Vide silencieux est le pendant de l'éveil. Il accueille nos âmes sans reproche ni jugement. Bienveillant, ce Grand Espace qu'est le Dao invite à se régénérer en lui, révélant notre juste place dans l'existence et mettant à jour ce qui entrave l'émergence de nos ressources innées. Lieu sans origine ni fin, où tout vient à son terme, puis à sa renaissance.

Une pratique intelligente du Tuishou nous mène à ce seuil.

### Qu'est-ce qu'une tension ?

Définition tirée de Lexilologos (CNRTL. FR) : « État portant atteinte à un tissu, à un organe qui ne doit pas être (trop) tendu, en provoquant une sensation pénible de raideur<sup>1</sup>. »

Quelle est l'origine d'une tension ? L'insuffisance ou l'excès de souplesse ?

Au-delà d'un problème de fond (naissance ou accident), le corps et l'esprit humains devraient être en mesure de fonctionner bien au-delà de ce que nous jugeons « normal ».

1. Il me semble nécessaire d'étendre cette définition à l'aspect psychologique, indispensable à une compréhension globale de ce qu'est une tension.

Dans le Tuishou, l'absence d'une réponse pertinente chez le pratiquant est due à son incapacité à la réaliser dans l'instant. Ce n'est pas l'efficacité d'une technique appropriée qui est à mettre en cause, mais la faculté de l'intéressé à l'élaborer. Sur ce point, mon professeur de tuishou à Taipei, me certifiait : « dōu kěyǐ » (tout est possible). À ses dires, n'importe quelle technique pouvait être utilisée.

Alors de quelle nature est cette incapacité temporaire qui bloque le pratiquant<sup>2</sup> ? Qu'est-ce qui fait qu'un mouvement peut-être conçu et réalisé ? En définitive, de quel blocage s'agit-il, un muscle, un tendon, ou serait-ce un manque d'inspiration, ce mouvement créatif qu'évoquait quelquefois Wang Lao Shi ?

Au cours de la poussée des mains, nous constatons que des mouvements simples et spontanés ne sont pas exécutés. Pourquoi ces mouvements ne le sont-ils

pas ? Questionnés sur ce point, les pratiquants répondent fréquemment : « Je ne sais pas quoi faire ! »

Qu'est-ce qui différencie un pratiquant dit « avancé » d'un débutant ? Leur distinction est-elle due à une modification du corps ? Si tel est le cas, de quelle nature est cette transformation ?

Le plus souvent le débutant évolue dans la projection et non l'attention, l'action et non l'écoute. Plongé dans une confusion profonde, ses mouvements deviennent incohérents et empruntés.

Une pratique assidue est déterminante pour améliorer notre niveau, mais existe-t-il en nous un espace « occulté » par la conscience dont la confrontation toujours « reportée » porte atteinte au plein développement de notre potentialité ? L'ignorance n'étant pas un don, hâtons-nous de nous en déposséder.

## Fang Song (une expérience)

Wang Lao shi nous répétait inlassablement « Fang song »<sup>3</sup>. C'était une litanie, le maître-mot, le graal ou la clé de voûte de la pratique. À mon triste constat, ce principe m'apparaissait inaccessible tant, malgré mes efforts, bras et jambes restaient durs et faussement relâchés. Un matin un frère de pratique bienveillant me fit remarquer : « Tu relâches tes bras en utilisant la force. » Je relevais la pertinence de sa remarque. Mentalement je comprenais, mais je demeurai incapable de procéder autrement. Des années plus tard, épuisé par mes certitudes stériles, je « baissais les bras ». J'ignorais qu'à cet instant je me trouvais au seuil du Tai chi chuan et que son étude véritable venait de débiter.

2. Suite à mes expériences j'ai noté que l'amplitude d'un handicap est aussi fonction du degré de rejet que nous lui opposons.

3. Nous interprétons par relâchement musculaire et articulaire ; fàngsōng, 放鬆.

Dans les Classiques qu'évoquait fréquemment M<sup>e</sup> Wang, ce « relâchement » apparaît comme une règle incontournable. Le Fang Song se traduit au niveau corporel par une fluidité des mouvements, dans le Tuishou par une grande aptitude à transformer (huà-jìn)<sup>4</sup>. Son absence invalide tout rétablissement possible.

Pour être efficace dans le Tuishou, la volonté doit s'effacer. Mais, paradoxalement, cela requiert une grande volonté de notre part. Peut-on appeler cela le non-vouloir ?

Observer ses tensions nous fait progresser bien plus que s'obliger à les faire disparaître. Ainsi est-il possible de remonter jusqu'à leur cause indiscernable parce que camouflée. Révélée à nous-même elle s'ôte d'elle-même. La technique importe peu, l'absence de technique l'emporte sur tout. Le vent, la terre, le feu et l'eau sont des forces animées et pourtant dépourvues de méthode. Nulle intention, qu'elle fut humaine ou animale, ne prétendrait s'opposer à elles.

En ce qui concerne l'eau, elle absorbe sans distinction les forces dominantes comme celles se fondant en elle. Sa qualité essentielle est de se conformer à notre volonté sans perdre son essence qui est la fertilité. Elle dissimule sa véritable nature dans une apparente soumission ; suivre, accepter. C'est là le principe Yin dans toute sa puissance. Rien ne saurait égaler cette singularité.

Appliqué au Tuishou, ce principe suggère qu'il est essentiel de ne pas perdre contact, ni d'opposer sa volonté à celle du partenaire (bú diū bú dǐng). Le toucher léger et le calme<sup>5</sup> du cœur s'associent pour déceler les intentions du pratiquant et y remédier. En effet, en « collant » à celui-ci (nián jìn)<sup>6</sup>, nous le devancerons toujours car « l'écoute attentive » (ou l'énergie d'écouter : tīng jìn)<sup>7</sup> favorise le clair discernement de ses changements. Cette qualité remarquable dans l'attention permet d'épouser chaque recoin et aspérité de la volonté du partenaire. Ainsi une réponse inappropriée de sa part révélera toujours une incohérence énergétique et par conséquent structurelle. « L'écoute attentive » est comparable à l'eau s'infiltrant dans la moindre fissure. C'est là sa double vocation, celle d'être contenant ou contenu. Mouvement juste, esprit immobile.

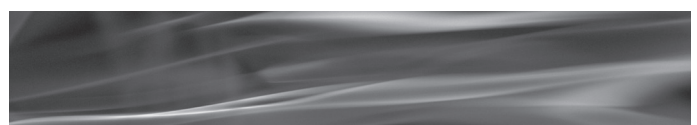
L'ivresse est l'enfance du mouvement juste car il ne s'y trouve aucune pensée. Le mouvement juste se conjugue avec la transparence de l'âme. L'âme se purifie lorsqu'elle n'est plus affectée par la danse du devenir. Comme l'eau du lac, elle réside en paix dans la stabilité du moment présent ; le non-être. Seule, alignée avec le Dao.

4. « L'énergie » de transformer un mouvement ; huàjìn 化勁.

5. Ne pas interrompre le contact, ne pas s'opposer, bú diū bú dǐng, 不丟不頂.

6. Énergie de coller/adhérer, Nián jìn, 黏勁.

7. Énergie d'écouter : tīng jìn 聽勁.



# Les/Mes/Ses/Nos/Vos Rencontres du Yangjia Michuan

Joël Panhelleux

En novembre 2018, lors de l'Assemblée Générale de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan, nous avons appris, d'une part, que dans l'urgence, l'association Archipel s'est proposée pour l'organisation des rencontres 2019 (les 30 ans de l'Amicale), et, d'autre part, que faute de candidats pour l'organisation des Rencontres 2020, l'AYMTQ envisageait une Assemblée Générale sans rencontres.

Personnellement, j'ai découvert les Rencontres de l'Amicale pour la première fois en 2010 à Loctudy (en Bretagne) et depuis je considère que le fait que n'être rien qu'un simple participant à cet événement suffit à justifier pleinement mon inscription à l'AYMTQ.

Une Assemblée Générale de l'AYMTQ sans Rencontres est, à mes yeux, inconcevable.

C'est la raison pour laquelle Danièle et moi (tous les deux membres individuels) avons posé officiellement quelques jours après les rencontres de Sète, notre candidature à l'organisation des Rencontres de novembre 2020.

L'absence de candidature à l'organisation des Rencontres appelle forcément questionnement :

- Comment (et surtout pourquoi) cela est-il possible ? (Alors que ceux qui organisent semblent considérer que cela est presque facile !)
- Est-ce seulement un « passage à vide » ou un palier important dans la vie de l'Amicale ?
- Que doit-on faire, quelle(s) proposition(s), quelle(s) idée(s) nouvelle(s) doit-on proposer ?

Le cheminement qui suit est le fruit d'une réflexion qui nous a finalement amené à faire quelques propositions pour l'organisation des prochaines Rencontres en

novembre 2020. Pour être efficaces, ces propositions n'attendent pas seulement un « accord » des associations membres de l'AYMTQ (autrement dit, il ne suffit pas de voter « oui » lors d'une AG) mais supposent assurément une « adhésion » des individus participants, « membres pratiquant(e)s » de l'Amicale. Il ne s'agit pas de choix de structures associatives mais bien de la bonne volonté de toutes les personnes qui s'inscrivent.

Voici le plan de cet article, qui amène progressivement aux propositions :

- Les Rencontres :** Un événement programmé deux à trois ans à l'avance.
- Les Rencontres :** Un nombre croissant de personnes intéressées.
- Les Rencontres :** Une opportunité de rencontres locales.
- Les Rencontres :** Un événement de plus en plus conséquent.
- Les Rencontres :** Les limites de la capacité des structures d'accueil.
- Les Rencontres :** Une pompe à énergie des organisateurs.
- Mes/Ses Rencontres :** Chacun vient participer à la construction de ses Rencontres.
- Nos/Vos Rencontres :** La proposition de facilitation au covoiturage.
- Nos/Vos Rencontres :** La proposition de mise en œuvre du « Friendly Spirit ».
- Nos/Vos Rencontres :** L'organisateur reste coordinateur.





Suite aux Rencontres de :	Prochaines Rencontres prévues :	
<b>Loctudy</b> (nov 2010) Billet Administratif N°2 (dec 2010)	en 2011 en 2012	<b>Vaumarcus</b> <b>Angers</b>
<b>Vaumarcus</b> (nov 2011) Billet Administratif N°4 (fev 2012)	en 2012 en 2013 en 2014 ou 2015	<b>Angers</b> <b>Paris</b> (projet #1) <b>Sablé sur Sarthe</b>
<b>Angers</b> (nov 2012) Billet Administratif N°6 (dec 2012)	en 2013 ou en 2013	<b>Paris</b> (projet #2) <b>Sablé sur Sarthe</b> ou <b>Alès</b>
<b>Paris</b> (nov 2013) Billet Administratif N°8 (janv 2014)	en 2014 en 2015	<b>Sablé sur Sarthe</b> <b>Annecy</b>
<b>Sablé sur Sarthe</b> (nov 2014) Billet Administratif N°10 (dec 2014)	en 2015 en 2016 en 2017	<b>Annecy</b> <b>Houlgate</b> <b>Ile de Ré</b>
<b>Annecy</b> (nov 2015) Billet Administratif N°12 (dec 2015)	en 2016 en 2017 en 2018	<b>Houlgate</b> <b>Ile de Ré</b> <b>en Suisse</b>
<b>Houlgate</b> (nov 2016) Billet Administratif N°14 (dec 2016)	en 2017 en 2018	<b>Ile de Ré</b> <b>Sète</b>
<b>Ile de Ré</b> (nov 2017) Billet Administratif N°16 (dec 2017)	en 2018	<b>Sète</b>
<b>Sète</b> (nov 2018) Billet Administratif N°19 (dec 2018)	en 2019 en 2020	<b>Strasbourg</b> <b>A.G. SANS Rencontres ??</b>

## Les Rencontres : un événement programmé deux à trois ans à l'avance

Mon propos étant l'avenir des Rencontres je propose de faire dans un premier temps un « état des lieux ».

Il me semble pour cela intéressant de commencer par se pencher sur les paragraphes « **Lieux et dates des prochaines Rencontres Amicales** » des différents Billets administratifs disponibles sur le site de l'AYMTQ (fait du hasard, l'histoire des billets administratifs et ma propre histoire avec les Rencontres débutent en 2010 !).

Synthèse des différents Billets administratifs de 2010 jusqu'à aujourd'hui :

## Les Rencontres : un nombre croissant de personnes intéressées

Ce qui précède ne m'apparaît nullement chaotique mais plutôt progressif et renvoie à la question suivante : Que s'est-il donc passé durant ces dix dernières années ?

Je pense que la cause première est à rechercher dans les conséquences de l'évolution des effectifs. C'est

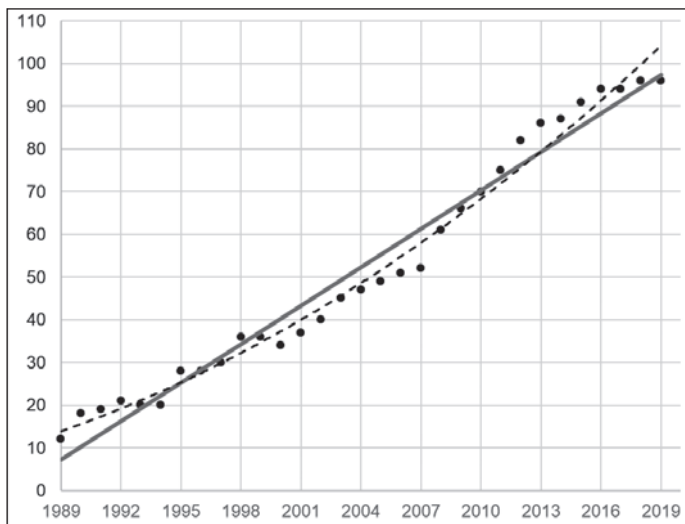
pourquoi j'ai sollicité Alain, le Trésorier de l'AYMTQ, qui m'a fourni des éléments chiffrés synthétiques.

Construites à partir du nombre d'associations membres sur une trentaine d'années et du nombre de membres pratiquants sur les dix dernières années, on constate que les courbes ci-dessus ne laissent en effet place à aucun doute. Les effectifs des associations membres ainsi que ceux des membres pratiquants de l'Amicale ont suivi une progression régulière depuis sa création (il y a trente ans), soit :

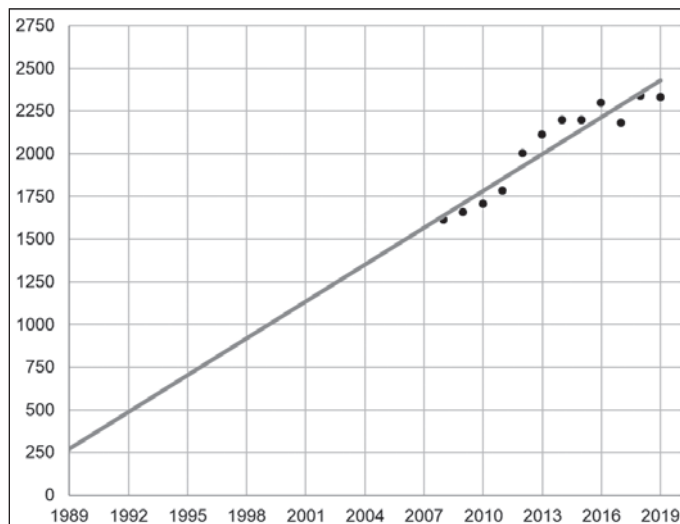
- En moyenne 3 associations membres en plus par saison.
- En moyenne 72 membres pratiquants supplémentaires par saison qui viennent ainsi grossir les rangs des personnes susceptibles de s'inscrire aux Rencontres (à raison de 24 adhérents environ par association).

Soit pour la saison 2019-2020, un total de pratiquement 100 associations membres pour 2 400 membres pratiquants.

Note : Le nombre de membres individuels ne m'a pas été fourni car, avec Alain, nous avons constaté que



Évolution du nombre d'associations depuis 1989



Évolution du nombre de pratiquants depuis 2008

son évolution en fonction des années n'apporte rien à cette approche.

## Les Rencontres : une opportunité de rencontres locales

On ne peut que se réjouir de l'intérêt grandissant des personnes pour la pratique du Taichi Chuan. La progression du nombre de pratiquants de Taiji Quan n'a aucune raison de faiblir, et, pour les pratiquants de notre style, c'est l'opportunité de sortir de l'isolement géographique que connaissent encore quelques groupes.

Le nombre d'associations qui augmente entraîne de « façon mécanique » l'augmentation du nombre d'animatrices et d'animateurs, ce qui entraîne du même coup un plus grand nombre de membres au Collège européen des enseignants du Yangjia Michuan.

**C'est donc l'occasion de voir naître des initiatives de regroupements locaux.**

Ainsi dans le cadre du Collège se mettent en place les « Ateliers décalés » qui ont lieu a priori dans des zones géographiques où existe maintenant une concentration suffisante d'enseignant(e)s (et d'assistant(e)s). Ces ateliers viennent en complément des Rencontres du Collège existantes. Ils ont d'ailleurs maintenant leur place sur le site du CEEYMTQ.

(Voir l'onglet « ATELIERS DÉCALÉS » sur <http://www.college-yangjia-michuan-tjq.org/>)

De la même manière, des Rencontres régionales du Yangjia Michuan, sur le modèle des Rencontres de l'Amicale à destination des pratiquant(e), débutants comme expérimentés, peuvent voir le jour.

Deux exemples (initiatives locales sans connexion avec l'Amicale) :

- Ce type de rencontres existe depuis déjà quelques années en Suisse.
- Et un peu plus récemment en Anjou (le premier dimanche de septembre depuis 2014).



**Journée de Pratique  
du Yangjia Michuan  
en Anjou  
Sixième édition  
Dimanche 1<sup>er</sup> septembre 2019**

### L'origine et le déroulement des JPYMA :

**Alors que le nombre de pratiquants du style Yangjia Michuan dans la région angevine rendait le projet réaliste depuis quelques années déjà**, l'idée des Journées de Pratique de taiji quan style Yangjia Michuan en Anjou est née début 2014, l'année du centenaire de la naissance de M<sup>e</sup> Wang Yen Nien.

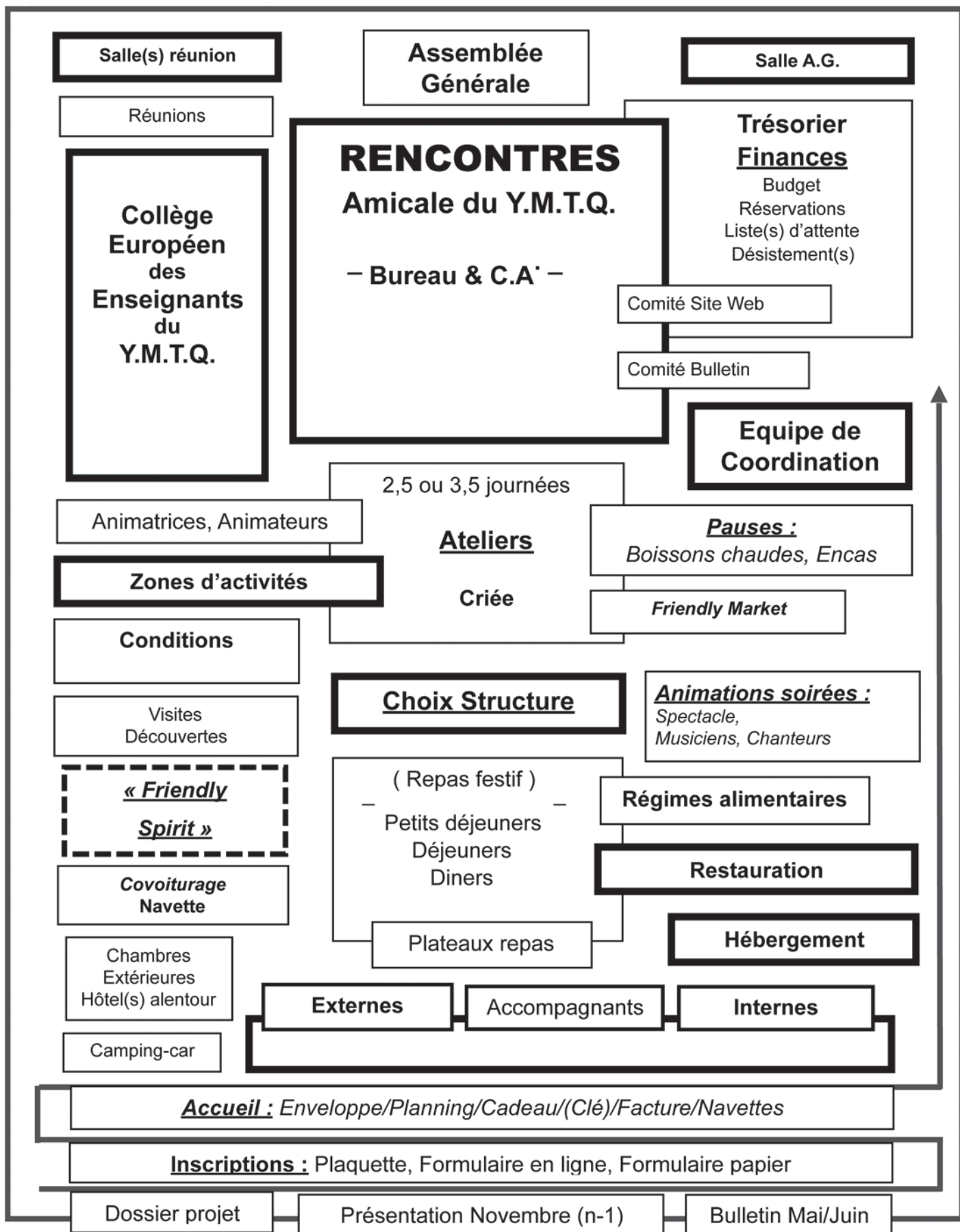
La journée est ouverte aux adhérents (y compris les nouveaux pratiquants de la saison précédente) de toutes les associations de la région (environ une heure de route à la ronde) qui proposent **la pratique du Taiji Quan style Yangjia Michuan**. Les différents ateliers proposés (ou sollicités) prennent en compte, dans la mesure du possible, les attentes de tous, quel que soit le niveau de pratique. C'est dans cet esprit, par exemple, qu'il a été retenu, en fin de journée, de faire précéder le Shi San Shi au déroulement de la forme (1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> duan).

Note : Les participants assument leur déplacement et leur restauration (déjeuner) d'où une organisation simplifiée.

## Les Rencontres : un évènement de plus en plus conséquent

Je propose ci-dessous une carte heuristique qui tente de faire ressortir au mieux ce qui se cache derrière l'organisation de cet évènement plébiscité.

Retour aux Rencontres de l'Amicale :





## Les Rencontres : les limites de la capacité des structures d'accueil

En considérant que la « raison administrative » des Rencontres est son Assemblée Générale annuelle :

Si l'on part sur deux représentants par association, ce qui est raisonnable, cela fait déjà au minimum 200 personnes à réunir !

Il faut bien sûr ajouter des places pour les autres participants. La capacité d'accueil en adéquation avec les prétentions de l'AYMTQ se situe donc aujourd'hui très probablement autour de 300 personnes.

Les inscriptions des Rencontres de Strasbourg fermées en tout juste deux semaines<sup>1</sup> pour une capacité de 260 participants tendraient à conforter ce qui précède.

La difficulté à trouver des structures d'accueil pour l'organisation des Rencontres risque de devenir assurément de plus en plus problématique. C'est pourquoi je pense que la mise en œuvre des listes d'attente pour les inscriptions aux Rencontres n'est qu'une solution à court terme.

Question : les chambres « single » et doubles seraient-elles à privilégier ?

## Les Rencontres : une pompe à énergie pour les organisateurs

Extrait du Billet administratif n° 6 de décembre 2012 :

*« Un appel fut lancé dans la salle pour trouver d'autres bonnes volontés, mais aucune nouvelle proposition ne s'est prononcée. Être un groupe organisateur est enrichissant, cela fédère le groupe. Il faut donner sa réponse avant le 15 décembre. »*

Extrait du billet administratif n° 14 de décembre 2016 :

*« Rappel du président : n'hésitez pas à poser votre candidature pour l'organisation de prochaines Rencontres de l'Amicale, c'est une expérience enrichissante et fédératrice, chaque association a tout à y gagner ! Au départ, une équipe réduite de 3-4 personnes suffit. Un guide détaillé pour l'organisation des Rencontres est mis à votre disposition. »*

Je pense que la proposition devrait être posée à l'inverse :

*« Si le groupe est bien fédéré, alors le succès des Rencontres est quasiment assuré. »*

<sup>1</sup>. Les chambres « à deux » et « externes » en moins de dix jours !

Suite aux Rencontres de Sète, la lecture des pages 4 et 5 du bulletin n° 91 de juin 2019, article qui a pour titre « Organiser pour la première fois les Rencontres de l'Amicale ! », est révélatrice :

1. Le petit groupe organisateur était très soudé, c'est ce qui a fait qu'il s'est lancé (et pas le contraire).
2. La problématique du lieu est clairement énoncée.
3. Et c'est, à mes yeux, le point le plus important, car il amène à ce qui motive cet article :

Attendre tout de l'équipe qui se porte candidate était peut-être possible quand l'Amicale comptait une vingtaine d'associations membres et cinq à six cents membres pratiquants, mais c'est devenu aujourd'hui – j'ai envie de dire – presque « ANTI-AMICALE » (je suis volontairement provocateur... c'est pour convaincre sur ce qui suit !).

Je considère tout à fait compréhensible que les organisateurs des Rencontres de Sète aient décidé de ne pas pomper leur énergie à présenter un spectacle et de se recentrer sur l'essentiel. L'essentiel de leur mission d'organisateur (voir plus loin : que ceci ne signifie pas que l'idée de spectacle doive être abandonnée, mais...).

Puisque l'on sollicite de petites structures de se jeter dans l'aventure de l'organisation des Rencontres, n'est-il pas légitime d'attendre des participants eux-mêmes qu'ils acceptent le challenge de garder une ambiance d'échanges amicaux avec des effectifs à plus de 300 personnes, en soulageant autant que possible les organisateurs ?

## Mes/Ses Rencontres : chacun vient participer à la construction de ses Rencontres

Remplaçons les Rencontres par un repas entre amis :

### Option 1 : Le repas au restaurant

On ne fait rien, on paye ! On accepte le cadre.

### Option 2 : Le repas chez un des amis qui s'occupe de tout

On ne fait rien (sauf celui qui invite !), on ne paye pas ! Tous les invités offrent des fleurs !

Mais la prochaine fois ce sera chez un autre, par exemple, chez le célibataire qui a un studio dans lequel on va tout de même essayer de manger à plus d'une dizaine ! (Tous les invités offriront des fleurs !)

### Option 3 : Le repas chez un des amis qui orchestre ce que chacun apporte

Le propriétaire du studio est soulagé ! Chacun amène une couleur au tableau final, à la fin du repas tout le monde est quitte (tant pis pour les fleuristes !).

Quelque part, je pense qu'en ce qui concerne les rencontres il faut passer de ce qui ressemble aujourd'hui à l'option 2 vers l'idée correspondant à l'option 3 :

Le groupe en charge de l'organisation ne doit avoir à se focaliser que sur la mise à disposition d'une structure d'accueil adéquate.

Note : Tous les groupes qui se sentent l'âme d'organiser les Rencontres n'ont pas forcément à proximité un lieu dont les capacités sont suffisantes. Ce qui sous-entend implicitement que ceux qui ont l'opportunité d'être proches de telle structure doivent se sentir un peu plus concernés.

Sur la carte heuristique :

**Les encadrés liés au choix de la structure**

**Les encadrés liés aux différents acteurs**

L'Amicale, de par ses statuts, fédère certes des associations, mais les Rencontres sont le résultat de l'osmose **d'individus** qui ont en eux ce « quelque chose » qui les a attirés vers la pratique du Taichi Chuan.

Les participants apportent par leur contribution le reste des ingrédients qui font que les Rencontres gardent ce qui les rend si particulières.

***En italique, les tâches « Friendly Spirit »***

(Voir plus loin « le Friendly Spirit » en détail)

## **Nos/Vos Rencontres : La proposition de facilitation au covoiturage.**

Extrait du billet administratif n° 14 de décembre 2016 :

*« Demande/proposition de la mise en place d'un forum avec mot de passe pour proposition de covoiturage pour les personnes se rendant aux rencontres »*

Nous avons tous conscience que la participation aux Rencontres ne se limite pas aux seuls frais d'inscription. Les frais de déplacements représentent, d'année en année, une part de plus en plus importante (et cela ne devrait pas s'arranger). Le covoiturage est une solution

à encourager pour diminuer les frais de déplacement, mais aussi proposer l'alternative aux navettes gare ferroviaire/lieu des rencontres et/ou aéroport/lieu des rencontres, ce qui ainsi allège la tâche des organisateurs.

Afin de dynamiser le covoiturage nous vous proposons d'essayer pour les Rencontres 2020 l'utilisation du site <http://www.movewiz.fr> Il reprend l'idée de demande de « forum » tout en étant parfaitement adapté au besoin des participants aux Rencontres de l'Amicale. Il n'y a pas de mot de passe au sens strict du terme, mais un lien privé similaire à la mise en œuvre d'un « Doodle ».

Nous communiquerons le lien uniquement aux participants inscrits aux Rencontres qui sont en quête de covoiturage (en tant que conducteur et/ou passagers). Grâce à cela, les participants seront mis en relation et géreront en totale autonomie leurs échanges pour établir leurs covoiturages.

## **Nos/Vos Rencontres : la proposition de mise en œuvre du « Friendly Spirit »**

### **Action n° 1 — Le « Friendly coup de main »**

Le groupe qui prend en charge les Rencontres devrait pouvoir compter sur une aide extérieure pour les tâches comme, par exemple, l'accueil, les pauses, le placement ou le rangement des chaises...

Pour les Rencontres de 2020, nous proposons que les volontaires se manifestent lors de leur inscription et nous (organisateur) les solliciterons une fois sur place en fonction des besoins. Nous envisageons pour ce faire un questionnaire complémentaire avec des cases à cocher (type d'aide, disponibilité...)

### **Action n° 2 — La « Friendly soirée »**

Les Rencontres passées ont permis à certains de révéler leurs compétences dans la chanson, la musique, l'animation... Il existe très probablement d'autres talents encore cachés. Pour les Rencontres de 2020, nous proposons que ces artistes amateurs (ou « professionnels bénévoles ») se préparent et apportent leurs équipements pour créer une ambiance conviviale lors des deux soirées (si bien sûr cela leur fait plaisir !).

Nous (organisateur) les réunirons une fois sur place (avant le lundi soir) pour planifier leurs interventions.

### **Action n° 3 — Le « Friendly spectacle »**

Le traditionnel spectacle proposé par l'association organisatrice ne doit pas apparaître comme une obligation pour ceux qui se proposent pour l'organisation des Rencontres. Si le groupe organisateur est en nombre suffisamment important et motivé pour faire un spectacle, alors pourquoi pas. Sinon, comme



indiqué plus haut, à l'image de l'équipe organisatrice des Rencontres de Sète, il peut être décidé de faire l'impasse sur le spectacle, ou il est possible aussi aux organisateurs de sous-traiter en quelque sorte le spectacle à l'image des Rencontres d'Annecy avec l'intervention d'animateurs extérieurs.

Mais il pourrait être intéressant aussi d'envisager que le spectacle soit pris en charge par une association ou un groupe différent de l'équipe organisatrice. Cette division des tâches présente quelques avantages :

- Soulager l'équipe organisatrice.
- Faire participer des associations qui, par exemple, ne peuvent pas se proposer pour l'organisation des Rencontres faute de structures adéquates dans leur zone géographique.
- Ajouter un vecteur de surprise au déroulement des Rencontres.

Pour les Rencontres 2020, nous avons imaginé quelque part une première étape. Nous vous proposons pour cela que le spectacle soit une mosaïque d'interventions. Nous invitons donc tous les volontaires à préparer un « mini-spectacle ».

Et pour qu'il existe une cohérence de l'ensemble, nous avons retenu un thème :

### « EN MIROIR »

à décliner selon l'inventivité de chacun.

Contrainte : Durée maximale 10 minutes  
(mise en place comprise)

Si des volontaires se proposent,  
nous envisageons ce mini-spectacle  
pour le mardi soir (la deuxième soirée).

### **Nos/Vos Rencontres : l'organisateur reste coordinateur**

En collaboration avec le Bureau et le Conseil d'administration de l'Amicale, la candidature à l'organisation des Rencontres doit garder la rigueur que suppose l'engagement.

Le groupe « organisateur » doit rester le chef d'orchestre.

C'est pourquoi, pour les Rencontres 2020, nous vous proposons d'essayer le « Friendly Spirit ».

En fonction des réponses de ceux qui vont s'inscrire :

- S'il n'y a pas de « Friendly coup de main », nous assumerons.
- S'il n'y a pas de volontaires à l'animation des deux « Friendly soirées », les deux soirées se limi-

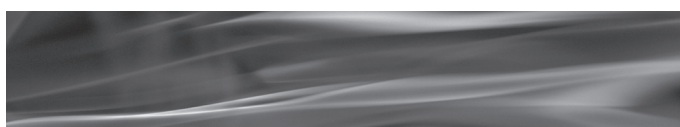
teront à des soirées d'échanges entre groupes « spontanés ».

- S'il n'y a pas de propositions à la participation au « Friendly spectacle » (comme aux Rencontres de Sète) il n'y aura pas de spectacle.

Pour finir sur une pointe d'humour :

S'il n'y a pas d'inscriptions aux rencontres de 2020, il y aura une Assemblée générale sans Rencontres !

Longuenée-en-Anjou, le 23 juillet 2019











**RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ**  
**Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : [secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com](mailto:secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com)**

**1<sup>er</sup> Septembre 2019 au 31 Août 2020**

**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 Collective**

Vous êtes responsable d'un groupe (associatif ou non) et vous renouvelez l'affiliation à l'Amicale, deux cas de figures :

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 30,00 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 2,00 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

.....

désire renouveler l'adhésion de notre Association à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

Nom de l'Association : .....

Adresse du siège social de l'Association ② :

Téléphone :	Adresse Mail :
Fax :	Site Internet :

**Règlement pour l'Adhésion collective**

- Je règle 30,00 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.
- Je règle 2,00 € x ..... adhérents soit ..... € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

**Abonnement au Bulletin de l'Amicale tirage papier (3 numéros par an)**  
**Pour votre association**

- Je règle 27,00 € x \_\_\_\_ (nombre d'abonnements), soit \_\_\_\_ €  
à expédier à l'adresse ①  ou à l'adresse ②

**Modalités de règlement**

Total adhésions ..... + Total abonnements ..... = 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.ymtjq@gmail.com](mailto:tresor.ymtjq@gmail.com) Site Web : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://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 j'accepte, au titre de Responsable Associatif, que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale.

Conformément au Règlement Général de Protection des Données 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 :

# Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont mis à jour, quasi quotidiennement, sur notre site:  
[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org/?q=fr/taxonomy/term/Stages)

La programmation peut couvrir les dix mois à venir.

Pour toute exhaustivité, vous reporter donc en ligne sur le site de l'Amicale, vous pourrez ainsi faire vos choix en pleine connaissance de cause.

Bien amicalement à tous,  
Rédac'Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

## Le Bulletin

Est lui aussi le signe de la vitalité de l'Amicale et un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Vos articles, vos courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le bulletin sont à transmettre à : Françoise Cordaro, notre Rédactrice en chef - [contact.ata.anjou@gmail.com](mailto:contact.ata.anjou@gmail.com), Le Coquereau 49320 Blaison-Saint-Sulpice.

Pour vos articles et vos courriers, le mieux est de les rédiger sous Word et de les adresser en pièces jointes à Françoise Cordaro. Si vous faites une présentation avec montage photos, n'oubliez pas de joindre le fichier photos séparément. Nous sommes obligés de traiter chacune des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation.

Pour obtenir une bonne qualité d'impression, les photos doivent avoir au minimum une résolution de 150 dpi (150 dot per inch) et une taille la plus large possible : 10 cm de large au moins (rappelons qu'une colonne du Bulletin fait 9 cm).

Les articles doivent parvenir à Françoise fin novembre pour celui de janvier, fin mars pour celui de mai et fin juillet pour le numéro de septembre.

### **Sollicitations...**

Il est possible que vous soyez contactés par Françoise pour pondre un article. Ne soyez pas surpris... Quelques associations n'ont pas encore communiqué le nom d'un(e) correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et les associations, merci de le faire.





# Le Site Web et le Bulletin de l'Amicale

**LE SITE WEB** est un outil important de communication entre nous ; il est également la vitrine de l'Amicale vers l'extérieur. Il est régulièrement mis à jour par l'équipe rédactionnelle. Nous espérons qu'il vous donne satisfaction et que vous y trouverez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

## Le référencement de vos associations

Veillez à faire référencer votre association avec ses coordonnées et son site Web si elle en possède un. Ceci constitue votre vitrine vers l'extérieur, vous fera connaître et vous amènera de nouveaux adhérents. Si votre association possède un site, merci d'y faire figurer vos statuts et de les mettre en lien.

## Pour les associations déjà référencées

Nous vous conseillons d'aller vérifier vos informations. Si elles ne sont pas complètes, nous communiquer, via la boîte aux lettres de l'Amicale, ce que vous voulez voir figurer en termes de responsables, enseignants, téléphone, email, site Web, etc. Nous vous rappelons que le contenu de votre site est la responsabilité de votre association en conformité avec ses statuts.

## Le Bulletin sur le site Web

Les bulletins sont mis en ligne, en accès libre, 10 jours après qu'ils ont été envoyés par envoi postal aux membres abonnés. Les bulletins sont publiés presque simultanément en français et en anglais. Quasiment toutes les pages du Bulletin sont traduites en anglais, pour permettre à nos amis anglophones et chinois d'avoir accès à nos informations.

## Les autres chapitres du site Web

N'oubliez pas les chapitres mis à jour régulièrement : stages, événements, etc.

Les autres chapitres font également l'objet d'évolutions périodiques : allez les consulter régulièrement si vous n'avez pas opté pour l'abonnement à son flux RSS.

Enfin, il est à noter que de plus en plus de pages sont traduites en anglais afin que nos amis et partenaire américains, anglais et chinois puissent avoir facilement accès aux informations.

## Pour publier vos informations de stages sur le site Web :

adressez un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format .rtf ou .doc, ou, si ne pouvez pas faire autrement, envoyez un document papier qui puisse être scanné à Jean-Luc Pommier [pommier\\_jl1@yahoo.fr](mailto:pommier_jl1@yahoo.fr)

63, rue de Seine – 94400 Vitry – France

Conseils pratiques : soyez clairs et précis en vous conformant au schéma suivant :

- Thème du stage
- Date et lieu du stage
- Nom de l'animateur(trice) avec numéro de téléphone
- Association organisatrice
- Le contact pour le stage (nom, mail, tél., etc.)
- Adresse du site Web
- Informations complémentaires éventuellement, sous format pdf ou Word (2 pages maximum)

## Procédure

Jean-Luc met le stage en ligne et envoie la confirmation à celui ou celle qui en a fait la demande, ainsi qu'aux autres destinataires, mis en copie, de la demande. C'est la seule manière d'éviter les contre-temps. Cela permet au demandeur de vérifier si tout est OK.

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quan*