

# Amicale

Yangjia Michuan Taiji Quan

Mai 2015 - N° 79

**Centenaire  
de Laoshi  
en Anjou**

---

**L'ATCHA  
a 30 ans**

---

**Burkina Faso  
(suite)**

---

**Taiji pour les  
non-voyants**

---

**Les exercices  
de base**

---

**Le Taiji  
et l'éveil  
de soi**

---

Une nouvelle  
bibliothèque  
en Anjou

楊家秘傳

# SOMMAIRE

<b>Le mot du président</b> .....	1
<b>Centenaire de Maître Wang en Anjou :</b>	
• <b>Une journée pour se souvenir et pratiquer</b>	
François Besson .....	2
• <b>Flash Mob</b>	
Françoise Maillard .....	4
<b>C'est l'histoire...</b>	
Marie-Christine Moutault .....	5
<b>Rencontres Jasnières</b> .....	6
<b>25<sup>es</sup> Rencontres de l'Amicale</b> .....	7
<b>À la découverte d'un monde différent</b>	
Paul Roelandt .....	9
<b>Université d'été à Dinard</b> .....	10
<b>L'Association ATCHA a trente ans</b>	
Henri Mouthon .....	11
<b>Le stage du 20 au 31 décembre 2014 au Burkina Faso :</b>	
Jean-Michel Fraigneau .....	13
• <b>Compte rendu du stage</b>	
Issiaka Ouedraogo - Youssouf Ouattara .....	13
• <b>Ouagadougou 2014</b>	
Hervé Marest .....	21
• <b>Stage Burkina Faso 2016</b> .....	22
• <b>Article paru sur le site lefaso.net</b> .....	23
• <b>Article paru sur le site afrique-énergies.comSAport</b> .....	24
<b>Les feuillets du Collège :</b>	
<b>Aperçu du travail de Mohamed Ahamada sur l'analyse fonctionnelle du corps en mouvement</b> .....	15
<b>Les animaux dans notre forme Yangjia Michuan</b>	
Jean-Luc Perot .....	26
<b>Variations autour des exercices de base du Yangjia Michuan</b>	
Christian Bernapel .....	27
<b>Notre côté caché, révélé et éveillé par la pratique du Yangjia Michuan</b>	
Marie-Christine Moutault .....	28
<b>Calendrier des stages</b> .....	29
<b>Le site Web et le bulletin de l'Amicale</b> ....	31
<b>Bulletin d'adhésion à l'Amicale</b> .....	32
<b>Adresses utiles</b> .....	33

## Édito

Quelle jolie photo... Quelle belle image que cette lumière dans la nuit, qui fait la première de couverture de ce bulletin ! Elle me rappelle ces peintures naïves représentant des villages dont on ne perçoit que les fenêtres éclairées des maisons. On aimerait y pénétrer, retrouver le plaisir simple de la lumière, la chaleur de la vie, lorsque tout est sombre et froid alentour.

Durant le long hiver de nos contrées occidentales, nos salles de pratique ressemblent un peu à ces havres tranquilles où, à l'issue d'une journée de travail ou d'inquiétudes diverses, nos pratiquants se retrouvent pour quelques heures dans la lumière et la chaleur d'un cours de taiji. Chacun y vient chargé de sa vie, s'y déleste pour un peu de temps de ce qui lui pèse.

Aujourd'hui plus que jamais, dans ce monde qui agonise de ses propres excès et absurdités, le taiji quan représente cet espace de lumière et de vie authentique, à l'image de cette bibliothèque perdue au fond de la campagne angevine, ou encore à l'image de ce pratiquant burkinabé qui parcourt chaque jour des kilomètres de route sur son vélo, pour assister à son cours de taiji. Puisqu'il est question de lumière et de nuit, que dire de cette formidable aventure à laquelle nous convie Paul Roelandt, qui ouvre aux non-voyants une incroyable expérience de réappropriation de l'espace, de l'équilibre et du mouvement.

Et comme en mai « fais ce qu'il te plaît », il sera temps de jeter un œil à l'agenda des stages et de préparer son été-taiji, car comme le dit notre président, les jours et les nuits seront bientôt à parité égale, et quel meilleur moyen qu'un stage d'été dans nos belles campagnes françaises, pour que nos nuits soient aussi belles que nos jours...

Françoise Cordaro

# Le mot du Président,

L'ÉQUINOXE de printemps est passé, nous quittons la période mars-avril, temps où jour et nuit sont de durées équilibrées, où le Yin et le Yang sont à parité pour donner la grande floraison.

Nous sommes maintenant dans la période avril-mai, temps où la force d'expansion du Yang s'exprime pour que tout s'affirme. Force de la nature, force des corps et des esprits.

Le Bulletin est une véritable richesse de l'Amicale, il est le témoignage de notre dynamisme « Amical ». Il est aussi une part très importante de notre vitrine vers l'extérieur. Il contient nombre d'articles et témoignages intéressants et également en son milieu, sous la forme de quatre pages détachables, « Le Feuillet du Collège », recueil d'articles de fond choisis dans les Cahiers du Collège des Enseignants.

Prenez bien soin de le faire circuler au sein de votre association. Informez en surtout les nouveaux. Une dizaine de jours après l'envoi postal aux abonnés, il est mis en ligne sur le site Web ; si nécessaire, faites-le savoir.

Cette année, les 25<sup>es</sup> Rencontres de l'Amicale auront lieu à Annecy, aux Balcons du Lac, comme annoncé lors des Rencontres de l'Amicale en novembre dernier par Emeline Régent, Pierre Bozon et Maryline Bozon, les représentants de l'association CGA Tai Chi Chuan de Cran-Gévrier. Vous trouverez dans ce bulletin la plaquette annonce de ces Rencontres 2015 ainsi que le bulletin d'inscription. Ceci sera, simultanément à la parution de ce bulletin, mis en ligne sur le site Web de l'Amicale, chapitre « Les Rencontres ». Les inscriptions seront ouvertes à partir du 1<sup>er</sup> juin jusqu'au 30 septembre.

Les stages et les événements importants fleurissent en ce printemps. Ils nous invitent à aller chercher à l'extérieur la nourriture nécessaire à l'enrichissement de nos acquis. Vous trouverez sur le site Web de l'Amicale le détail des informations relatives aux stages et événements de mai, juin, juillet, eux-mêmes suivis des nombreux stages d'été.

Bien cordialement à toutes et tous,

*Jean-Michel Fraigneau*

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN Mai 2015 - N° 79

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji quan.

Siège social : c/o Jean-Michel Fraigneau, 2, allée du Roussillon, 78140 Vélizy-Villacoublay - France

<http://taijiqan.free.fr>

**Directeur de la publication :** Jean-Michel Fraigneau • **Rédactrice en chef :** Françoise Cordaro • **Rédaction (pour ce numéro) :** Christian Bernapel, Jean-Luc Perot, Hervé Marest, Youssouf Ouattara, Marie-Christine Moutault, Paul Roelandt, François Besson, Françoise Maillard, Grégoire B. Bazié, Henri Mouthon • **Correction :** Sonia Sladek, Anne-Marie Guibaut, Françoise Cordaro, Peter Clifford, Mark Linett, Gretchen MacLane • **Comité de lecture :** Sonia Sladek, Jean-Luc Pérot, Christian Bernapel, Anne-Marie Guibaud, Jean-Michel Fraigneau • **Traduction :** Maud Trolliet, Martine Larigauderie, Leland Tracy, Simonette Verbrugge, Gretchen MacLane, Sylvain Maillot • **Mise en page :** Michel Séqal • **Couverture :** Michel Séqal • **Postage :** Yves Février

## Une journée pour se souvenir et pratiquer

François Besson

UN an après le décès de maître Wang, il y avait à la Une d'un bulletin de l'Amicale « *a day to remember* », un jour pour se souvenir de M<sup>e</sup> Wang, de son héritage, de son enseignement. 2014, année du centenaire de sa naissance, l'association Les Compagnons du Taijiquan a proposé de faire une journée spécifique avec les associations du Maine-et-Loire autour de la pratique du Yangjia Michuan. Cette journée basée autour de la pratique est aussi une journée de rencontres entre les pratiquants des différentes associations.

L'idée est de créer une journée, à la manière des rencontres de l'Amicale avec un bel endroit, un apéro, un pique-nique, du taijiquan, bref, une bonne journée en perspective.

C'est donc le dimanche 7 septembre 2014, accueillie sur les terres de l'association Akti'Zen animations (co-organisatrice) qu'une quarantaine de participants de sept associations différentes se sont retrouvées dans le cadre magnifique du parc du château du Plessis-Macé. Pour une première, c'est une réussite !

Hervé Marest a commencé cette journée en racontant ses rencontres avec M<sup>e</sup> Wang, l'homme qu'il a côtoyé lors de séjours à Taiwan ou lors des séjours en France de ce dernier. Peu d'entre nous l'ont connu, alors entendre un témoin direct de son enseignement c'est aussi une part de la transmission.



« Un homme ordinaire », voilà comment Hervé a décrit Laoshi, un homme ordinaire dans toute son humanité et un homme extraordinaire par le niveau de pratique du taijiquan qu'il a atteint.

Après cet hommage, la journée a continué par un échauffement en commun, puis des ateliers : découverte du tuishou, des armes, révision des formes. Une pause autour d'un verre et un pique-nique partagé tous ensemble sous un magnifique soleil. L'après-midi, après une petite sieste, retour des ateliers. Pour finir, nous avons repris le rituel de fin d'Amicale, dérouler la forme tous ensemble.



Les participants ont apprécié, les organisateurs étaient ravis, une deuxième édition est déjà en préparation pour le 6 septembre 2015 avec une invitation étendue aux associations des Pays de la Loire et plus loin.

En espérant que l'année prochaine, comme à l'Amicale, il y ait encore plus de pratiquants déroulant la forme jusqu'à la fin du troisième duan.



Le programme de la journée du dimanche 6 septembre 2015, co-organisé par Les Compagnons du Taijiquan et Akti'Zen Animations :

9 h 30 / 10 heures : Accueil dans le parc du château du Plessis-Macé.

Matinée : Echauffement et pratique à thème en petits groupes.

Midi : Pique-nique.

Début d'après-midi : Pratique à thème en petits groupes.

Milieu d'après-midi : Déroulement de la forme (y compris Shi San Shi).

16 h 30 / 17 heures : Fin prévisionnelle de la journée.

En cas de météo peu clémente, nous nous replierons dans les deux salles de sport (1000 m<sup>2</sup> + 400 m<sup>2</sup>) du complexe culturel et sportif « Espace Longuenée » (à 600 mètres du château).

Ce programme est la trame, la charpente de la journée. Son contenu final sera le résultat des couleurs, de la décoration que chacun des participants voudra bien y apporter.

Renseignements complémentaires :

[www.lescompagnonsdutaiji.fr](http://www.lescompagnonsdutaiji.fr) -

[www.aktizen.free.fr](http://www.aktizen.free.fr)



## Flash mob de taichi à Angers

Françoise Maillard

*Voilà une belle manifestation réussie ! Que cela donne à d'autres l'envie de faire de même !  
Un bel exemple de diffusion-propagation du Taiji Quan et de notre Style !*

Jean-Michel Fraigneau

**L**E Maine-et-Loire présente la particularité de développer la pratique du Yangja Michuan Taiji Quan au sein de pas moins de huit associations.

Et ces associations – Nuages du Wudang (Angers - Thorigné-d'Anjou), ATA (Angers), Taiji Quan en Baugéois (Baugé), Le Pas Sage (Beaufort-en-Vallée), Aktizen (La Meignanne), Groupe taiji de Gymnastique Loisirs Gemmois (Sainte-Gemmes-sur-Loire), Groupe taiji de SCB Arts Martiaux de Beaucozé, Groupe taiji de la MJC d'Avrillé – se sont réunies pour commémorer ensemble le 100<sup>e</sup> anniversaire de la naissance de maître Wang.

Un flash mob<sup>(1)</sup> de taichi a réuni près de 70 participants le samedi 27 septembre 2014, par un bel

après-midi ensoleillé, sur la bien nommée place du Ralliement d'Angers.

Ce flash mob n'a rien laissé à l'improvisation : réunions préparatoires communes, répétition générale le matin même au jardin du Mail d'Angers.

Ainsi le jour dit, à l'heure dite, Françoise et Marie-Christine ont commencé le 1<sup>er</sup> duan, peu à peu rejointes par 2 puis 10, et pour finir 70 personnes au son d'une musique chinoise, et sous les yeux étonnés des Angevins, nombreux sur cette place le samedi après-midi.

Beaucoup de passants se sont arrêtés quelques instants. Et la forme de l'éventail a été applaudie. De grandes affiches (*ci-contre*) avaient été placées à différents endroits de la place.

Pour nous les participants, avant le flash mob, c'était amusant de nous croiser sur la place, certains attablés à des terrasses de cafés, d'autres dispersés par petits groupes, fondus dans la foule, « l'air de rien ». Chacun(e) savait précisément quand il(elle) devait se joindre aux autres pratiquants et où se placer, ce qui donnait une grande fluidité à l'ensemble.

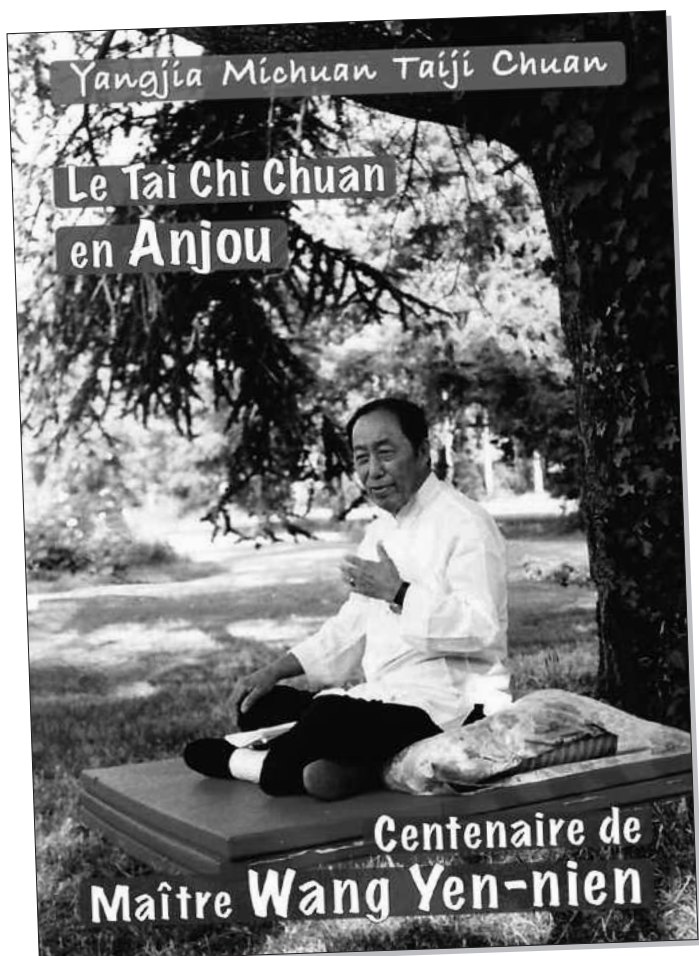
Et enfin, ça a été pour tous un beau moment de pratique ensemble, au milieu de la ville et sous le soleil.

Des personnes sont venues ensuite nous poser des questions sur le taijiquan. La presse, prévenue elle aussi quelques semaines auparavant, a réalisé un reportage publié dès le lendemain dans le Courrier de l'Ouest. Trois amis non pratiquants ont filmé l'événement de trois endroits différents (dont le premier étage du Grand Théâtre qui nous a permis d'investir les lieux ce jour-là, et une vidéo a été réalisée à partir de ces trois films.

Pour voir cette vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=9sKmg3IyJjY>

(1) Une **foule éclair** (de l'expression anglaise identique *flash mob*), ou encore **mobilisation éclair**, est le rassemblement d'un groupe de personnes dans un lieu public pour y effectuer des actions convenues d'avance, avant de se disperser soudainement.



# C'est l'histoire...

Marie-Christine Moutault



*La Haute Jeannière –  
Centre Xian  
([www.centre-xian.fr/](http://www.centre-xian.fr/))*

*En attendant :  
[clesdasie@orange.fr](mailto:clesdasie@orange.fr)*

*Le site de la bibliothèque,  
<http://www.clesdasie.fr>  
est d'ores et déjà créé  
mais il sera totalement  
efficace avec tous les livres  
seulement en septembre.*



C'EST l'histoire du projet d'une personne qui a très vite été celui d'une bande de copains qui aimaient se retrouver pour apprendre un savoir-faire en éco-construction et manger des bons plats préparés par Claudine et les plus, apportés par les uns et les autres...

C'est l'histoire d'un lieu qui n'a véritablement trouvé son âme qu'avec l'aboutissement que représente cette bibliothèque : « Clés d'Asie », ouverte le 8 mars dernier.

C'est l'histoire d'un rêve, le rêve que ce lieu soit un lieu de PAUSE, un lieu pour soi, un lieu de retrait, d'intériorisation, un lieu de richesse intérieure, un lieu « entre deux », un lieu d'Écoute... Écoute de soi et de la nature si présente à chaque instant : par le vol des bourdons et abeilles de toutes sortes qui de fleurs en fleurs, d'interstices muraux en interstices d'arbres se délectent ; le chant des oiseaux, qui selon, se font chants d'amour, ou « crient » pour défendre nid et progéniture quand on ose s'approcher trop près ; le braiement des ânes qui demandent à manger ou de la compagnie ; les chevreuils et les renards qui gambadent au loin et nous surveillent à peine tellement ils ont pris l'habitude de n'être aucunement dérangés ; le soleil qui joue entre les branches des arbres ; le silence habité de toute cette vie...

Et au centre, il y a la bibliothèque « Clés d'Asie », née de cinq ans de chantiers participatifs avec des copains (pas moins de 40 personnes y ont participé au fil du temps), un lieu où il fait bon se perdre et revivre avec le poêle, les livres, les pinceaux, le thé...



Ce lieu se désire une terre d'accueil pour celui qui en ressent la fantaisie, le besoin, l'envie de butiner, de flâner, à travers la campagne ou les livres (900 à ce jour, orientés essentiellement sur l'Asie)... N'hésitez pas, si le cœur vous en dit, maintenant ou plus tard, un jour ou quelques jours, venez vous poser, vous reposer... Nous serons heureuses de vous accueillir dans cette terre angevine de plus en plus belle.

En aparté, je ne résiste pas à vous dire deux mots sur le jour de l'inauguration, ce fut une journée magique. Le 8 mars il faisait un temps estival, nous avons eu le plaisir d'exposer des calligraphies chinoise (Sic Wah Yip), japonaise (Keiji Horibei), latine (Chantal Forgeau), hébraïque (Sandrine Roth), arabe (Mohammed Idali) et une peintre (Chantal Redcent-Guyon); nous avons aussi l'honneur d'accueillir pour une conférence croisée Annick de Souzenelle et Elisabeth Rochat de la Vallée, et puis le buffet et le pétillant de Loire ont fait le reste...



**A.R.A.M.I.S**

Association de Recherche en Arts Martiaux Internes  
en Sarthe

[aramis72.taichi.free.fr](http://aramis72.taichi.free.fr)

**24, 25, 26 juillet 2015**

## Rencontres Jasnières

*Grâce à votre enthousiasme  
et à celui des animateurs,  
nous vous retrouverons une 28<sup>ème</sup> fois  
pour partager notre pratique des arts martiaux.*



**Site :** Au bord du magnifique plan d'eau de Marçon, situé au milieu du fameux vignoble de Jasnières et des Coteaux du Loir, à 40 km environ au sud du Mans, au seuil des châteaux de la Loire.

**Adresse du camping :** Camping Lac des Varennes, Saint-Lézin, route de Port-Gauthier, 72340 Marçon. Téléphone : 33(0)2 43 44 13 72, email : [lacdesvarennes@camp-in-ouest.com](mailto:lacdesvarennes@camp-in-ouest.com), site web : <http://www.lacdesvarennes.com>.

**Informations hôtels :** tél. Association de la vallée du Loir : 33(0)2 43 38 16 60





# 25<sup>èmes</sup> Rencontres

## de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

organisées à Sevrier par CGA Tai Chi Chuan

du 7 au 11 novembre 2015

L'équipe de Cran-Gevrier Animation vous accueillera dans un cadre exceptionnel à quelques kilomètres d'Annecy aux « Balcons du Lac » : vous apprécierez la vue imprenable du lac et des montagnes, et l'ambiance savoyarde du lieu.

Cette année, les rencontres seront prolongées d'une nuitée. L'accueil se fera le samedi 7 novembre à partir de 15 h. Nous pourrions bénéficier de 3 jours pleins d'ateliers et de découvertes. Nous nous quitterons le mercredi 11 novembre au matin après une belle soirée festive.



### Les Balcons du Lac

1487 Route de Cessenaz  
74320 SEVRIER  
[www.village-vacances.com](http://www.village-vacances.com)

A 8 km d'Annecy, sur l'axe Annecy/Alberville.  
A 45 km de l'aéroport de Genève. A 3 h 45 de Paris par le TGV.  
Nous mettrons en place des Navettes depuis la gare d'Annecy.

Dossier complet et inscription en ligne  
[www.cran-gevrier-animation.org](http://www.cran-gevrier-animation.org)

3 possibilités de paiement:

- **Par Carte Bancaire via le site de CGA**

Après vérification de votre bulletin d'inscription, vous recevrez dans les 24/48h un lien sécurisé de la Banque Populaire 3D Secure pour le règlement par CB.

- **Par Virement Bancaire :**

Titulaire du compte : Ass Cran Gevrier animation Tai Chi Chuan  
Domiciliation : BPA Cran Gevrier  
IBAN : FR76 1680 7000 1432 4602 5621 891  
SWIFT/BIC : CCBPFRPPGRE

- **Par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Cran-Gevrier Animation**

A renvoyer avec l'impression de votre inscription en ligne ou bulletin papier à :  
**Emeline REGENT, 5 rue des Coussinets, 74000 ANNECY**

Paiement possible en 2 ou 3 fois avec dernier encaissement au plus tard 10 jours avant les rencontres : envoyer **tous** les chèques en inscrivant sur le dos de chaque chèque le mois d'encaissement souhaité

Pour rappel : Les individuels doivent être à jour de leur cotisation à l'Amicale (cotisation à régler auprès du trésorier de l'Amicale).

### Renseignements et contacts avant et pendant les Rencontres :

Emeline REGENT : 06 88 29 11 92

[rencontres.annecy2015@gmail.com](mailto:rencontres.annecy2015@gmail.com)

Maryline BOZON : 06 67 15 78 19

### Désistement

Tout désistement devra être formulé par écrit au bureau de l'Amicale et à l'association organisatrice. Le bureau de l'Amicale étudiera chaque demande au cas par cas, avant de prendre la décision retenue, après consultation de l'association organisatrice. Le bureau de l'Amicale reste seul juge pour apprécier la réalité des cas de force majeure.

#### Aucune retenue :

- si le désistement intervient avant la date limite d'inscription.
- si le désistement est la suite d'un problème de santé avec arrêt d'activité (certificat médical obligatoire).

#### Désistement pour cas de force majeure justifié, un montant forfaitaire sera retenu.

- 15 € entre J-29 et J-10
- 30 € entre J-9 et J-5
- 50 € entre J-4 et J

#### Désistement non justifié, une retenue proportionnelle au montant total du séjour sera effectuée.

- 30 % du lendemain de la date de clôture des inscriptions à J-20
- 50 % entre J-19 et J-10
- 100 % entre J-9 et J

10 jours est le délai minimum incompressible pour prévenir les personnes sur liste d'attente qu'elles peuvent bénéficier de places devenues disponibles.



# Bulletin d'inscription

## 25<sup>e</sup> Rencontres de l'Amicale du 7 au 11 novembre 2015

(Inscription du 1<sup>er</sup> juin au 30 septembre)

Le papier, c'est bien... Mais Internet, c'est mieux !  
[www.cran-gevrier-animation.org](http://www.cran-gevrier-animation.org)

Prénom ..... Nom.....  
 Adresse .....  
 Code postal ..... Ville.....  
 Pays .....  
 Votre email (obligatoire) .....  
 Tél fixe ..... Tél portable.....  
 Date de naissance ...../...../.....  
 Nom de votre association .....  
 Végétarien : Oui  Non

La formule « interne » comprend 4 nuitées en pension complète du samedi soir au petit déjeuner du mercredi inclus.

La formule « externe » comprend les repas du petit déjeuner du dimanche 8 au diner festif du mardi 10 novembre inclus. Pas d'hébergement. Accès aux activités dès l'éveil du matin (avant le petit-déjeuner).

*Les formules ne sont pas sécables.*

### Choix du séjour :

Interne 4 nuitées chambre double : **275 €**

*Je souhaite partager ma chambre avec .....*

interne 4 nuitées chambre Individuelle: **319 €**

externe: **175 €**

### En option :

Réservation obligatoire en même temps que l'inscription, places limitées

Visite guidée d'Annecy : **5 €**

*La Vieille Ville, Musée-château et Palais de l'Isle (2 h de visite)*

### Mode de règlement

Virement

Carte Bancaire

Chèque

Total séjour ..... €

Remarques .....  
 .....  
 .....

**Droit à l'image** : du fait de nombreuses poursuites existant en ce domaine, votre signature sur ce bulletin indiquera que vous ne revendiquez aucun droit.

**Photos et films** : si vous faites des photos ou des films durant les Rencontres, vous vous engagez à remettre une copie de l'ensemble de ces images à l'Amicale pour ses archives.

**Désistement** : les conditions mentionnées en page précédente sont lues et approuvées.

### Pour mieux vous accueillir :

	Arrivée	Départ
Date :		
Heure :		

*Une confirmation de votre inscription sera adressée par email.*

Fait à : ..... le : .....

Signature :

# À la découverte d'un monde différent

Paul Roelandt,

association Taiji quan Bastogne « La Cigogne Noire » - Belgique



initiative, c'est que les passagers de ces vélos sont des non-voyants.

Une trentaine de non-voyants participent à chaque sortie.

Lors d'une sortie début 2014, j'ai fait la connaissance de Jean-Luc Penning. Jean-Luc est un ingénieur agronome qui a beaucoup voyagé. Il est devenu aveugle en 1995 parce qu'il a été pris dans une fusillade lors d'une mission en Afrique. Il en a perdu la vue, l'odorat et l'ouïe en partie.

Grand sportif avant son accident, il pratiquait, entre autres, de la moto, du tennis, de la voile et de l'équitation. Se retrouver aveugle à 35 ans a été très difficile à accepter, à dépasser. Jean-Luc a donc cherché à redémarrer vers d'autres façons de vivre et d'appréhender le sport. Une expérience d'Aïkido lors de ses études universitaires l'avait ouvert aux arts martiaux et aux philosophies orientales.



**D**EPUIS plusieurs années, je participe à des sorties mensuelles en vélo tandem pour l'association CyclonA. Rien de bien extraordinaire pensez-vous ! Mais la particularité de cette

Lors de sa reconversion en coach professionnel, il a rencontré Yves Richez qui s'est révélé être un grand pratiquant de Kung Fu. Ce dernier réveilla cette ancienne envie et conseilla à Jean-Luc de pratiquer du tai chi pour retrouver son équilibre.

Voici donc un défi commun relevé. Un enseignant et un élève particulier face à face, pour partager une connaissance.

Pour Jean-Luc, c'était un défi dans le mouvement. Car un non-voyant ne se positionne pas dans l'espace comme un voyant.

Le premier défi à surmonter était de faire accepter la proximité d'une personne, par le toucher, par une présence de simple « corps à corps » pour la présentation du geste. Chaque mouvement pouvait être ainsi décortiqué et surtout ressenti.

Le second défi était le changement de direction et dans un premier temps cela se faisait « pied contre pied », le tout complété par les indications vocales.

La plus grande difficulté rencontrée par Jean-Luc est l'équilibre dans les déplacements. Sans point de repères visuels, il éprouve parfois des difficultés de s'intégrer dans le mouvement. Même si, en tant qu'aveugle, il a toujours le réflexe de porter son regard loin devant lui.

Avec patience, recommencement, répétition, correction constante de l'enseignant qui l'aide dans certains mouvements et qui le dirige par le son de sa voix et le repérage de ce son dans l'espace, Jean-Luc parvient aujourd'hui à effectuer un shi shan shi, en parfaite autonomie.

Il est bon de signaler que sa cécité lui offre des facultés innées, comme une excellente posture dans l'espace, une lenteur naturelle (parce que prudent dans les déplacements) et une rétroversion automatique de son bassin dans les mouvements.

Le plus merveilleux dans cette expérience, c'est le sourire de Jean-Luc au moment de la fermeture du 13 de base. Il est heureux d'avoir pu défier

l'obscurité et d'avoir produit un résultat plus que satisfaisant pour un débutant. D'autre part, il dit avoir trouvé, dans le Tai Chi Chuan et ses partages avec son professeur, un certain équilibre physique et psychique qu'il n'avait pas trouvé dans la méditation.

Cette initiative d'intégration dans un art de relaxation a été portée à la connaissance de la ligue Braille de Belgique afin d'encourager d'autres initiatives en ce sens et ainsi prouver qu'il est possible de transmettre un art ancestral à des personnes différentes et qui comme nous aspirent à un mieux-être dans leur quotidien.

Permettez-moi de terminer ici ma présentation en portant à votre connaissance que notre Club « La cigogne noire » accueille depuis huit mois maintenant, une jeune dame atteinte de trisomie.

Sa progression dans la découverte du 1<sup>er</sup> duan est étonnante. Et notre plus beau cadeau, c'est de voir Edith qui rayonne de joie dans notre petit groupe du jeudi soir.

Merci de m'avoir écouté.



## Université d'été à Dinard

du jeudi 2 (9 heures)  
au dimanche 5 juillet (16 heures) 2015

Chaque jour, plusieurs ateliers de front et des conférences, chacun concocte librement son programme.

L'Université d'été de la FAEMC est ouverte à tous les pratiquants ayant au moins deux ans de pratique d'un art énergétique ou martial chinois.

Pour télécharger la **plaquette de présentation** + le **bulletin d'inscription** :

Allez d'abord sur : <http://faemc.fr/>

Puis à la rubrique «Actualités» :

<http://faemc.fr/news/universite-dete-dinard-du-2-au-5-juillet-2015>



# L'Association ATCHA a trente ans

Henri Mouthon

**Q**UAND Françoise m'a dit que l'anniversaire des 30 ans d'ATCHA (Association de Taichi Chuan d'Annecy) serait l'occasion d'écrire un article pour le Bulletin, je me suis vite rendu compte que parler d'ATCHA, c'était finalement parler de moi...

Il me semble que pour nombre d'étudiants, l'Association où ils pratiquent se résume à celui qui leur montre d'abord son dos en faisant « Hu Shi ». Faut s'y faire ! En dehors des plus anciens, peu de pratiquants connaissent l'histoire de leur association et même s'y intéressent. Le Taichi c'est l'instant et puis, en plus, dans cet instant il faut penser à tant de choses à la fois. En ce qui me concerne, pour être sincère, la seule chose qui m'intéressait à l'origine, lorsque j'ai créé ATCHA, c'était justement de faire « Hu Shi », et non pas la structure associative. Je ne savais même pas ce qu'était la loi 1901 et j'étais persuadé que ça marcherait sans aide extérieure, le Taichi étant un outil de connaissance et de communication tellement génial... Ce qu'il me fallait, c'était très vite trouver un contenant, un étudiant si possible passionné, prêt à ingurgiter tout ce que j'avais appris et qui commençait à déborder. Au moins après ça, pensais-je, j'aurais localement un *alter ego* avec qui échanger, qui questionnerait mon savoir-faire tout frais et me ferait mieux l'intégrer. Et j'ai eu beaucoup de chance parce que j'en ai rencontré plein et que cela continue.

Dès le départ, un groupe local de karaté avec qui j'avais échangé s'est retrouvé sans enseignant et les étudiants les plus avancés sont venus me rejoindre pour pratiquer le Taichi. Bien formés, disciplinés... le rêve. Par ailleurs un colocataire, avec qui j'exerçais mon autre métier et avec qui on poussait jusqu'à tard le soir, jouait bien le jeu.

Si ma pédagogie à cette époque était loin d'être convaincante, la première venue de Laoshi à Annecy en 1986 a définitivement rallié ces premiers étudiants à la cause du Taichi. L'habileté des anciens de Taiwan qui secondaient Laoshi dans les démonstrations et les Strasbourgeois venus en masse à ce stage, tous donnaient l'illusion d'un groupe déjà structuré. Il ne s'agissait pourtant à l'époque que d'individualités passionnées qui pratiquaient un art encore balbutiant en France.

De cette époque à aujourd'hui, l'histoire de l'association ATCHA s'est surtout faite avec les bénévoles qui ont permis de structurer le groupe et d'organiser les choses. Comme disait récemment une ancienne élève : « Depuis trente ans, on est passé de la horde à l'État. »

Durer dans le temps est primordial pour la pratique et, en dehors de l'organisation de l'association, les facteurs de réussite sont pour moi multiples. Je vais tenter de les résumer :

- J'avais tout d'abord un deuxième métier et c'est ce qui m'a permis de me maintenir, surtout au début. Il me semble que cela reste essentiel aujourd'hui où les disciplines de bien-être et de prévention envahissent le paysage.

- J'ai eu ensuite des président(e)s qui étaient des pratiquant(e)s motivé(e)s et impliqué(e)s (que je tiens d'ailleurs ici à tous remercier). C'est très important un(e) président(e) impliqué(e) quand il s'agit par exemple de se battre pour conserver des salles de pratique convoitées par de jeunes compétiteurs de toutes disciplines sportives à qui l'ont remet des médailles.

Grande conversation avec Jacques Lombard.



- J'ai également fait en sorte de soutenir la motivation des étudiants en créant autant que possible un environnement propice à une pratique enrichissante (choix de plusieurs cours dans la semaine ; possibilité d'assister à tous les cours dès la deuxième année de pratique par un système de prix forfaitaire ; prix des cours abordables ; stages de week-end ; stages réguliers et spécifiques à dates fixes ; interventions une ou deux fois l'an d'un professeur extérieur de bon niveau et de sensibilité commune, etc... L'organisation de trois Rencontres de l'Amicale (1992, 1998 et 2005) et de trois stages de Maître Wang à Annecy, plus un stage aux USA et deux stages au Burkina Faso nous ont définitivement intégrés à la famille du Yangjia.

- Toujours dans l'optique d'entretenir la motivation des pratiquants et constatant que l'intérêt porté au Taïchi venait d'un autre public (plus âgé, moins habile), je suis reparti en Asie en 1991 pour apprendre une forme Yang simplifiée. Mais je n'étais pas encore suffisamment imprégné de l'énorme corpus du Yangjia et je me suis dépêché d'oublier cette nouvelle forme. La tendance se confirmant, j'ai finalement appris les 24 mouvements de Pékin et la Flûte des Huit Immortels (bâton court) que j'enseigne à présent avec plaisir à des groupes de personnes plus âgées.

Ce qui a motivé chez moi ce type de cheminement tient à mon questionnement permanent de la pratique, aux remises en question face à l'orthodoxie ankylosée de certains enseignements et au désir de faire au moins partie des 999 pratiquants honorables du Taïchi, faute de devenir l'heureux élu qui aurait tout compris.

Mes motifs de satisfaction sont donc bien plus nombreux que mes regrets. En trente ans j'ai vu passer beaucoup de personnes à ATCHA. Certains sont même partis vers Taiwan pour parfaire leur étude du Yangjia, d'autres ont fondé leur propre groupe avec plus ou moins de bonheur. D'autres encore sont revenus au bercail après des détours vers le qi gong et autres nouveautés.

Je résumerais ainsi ma satisfaction :

Avoir formé beaucoup de pratiquants qui continuent à pratiquer et qui sont pour certains devenus des amis.

Voir les visages soucieux du début du cours arborer le sourire de la joie de la pratique.

Avoir dragué une de mes étudiantes (en désobéissant à mon professeur) et d'en avoir fait mon épouse.

Avoir acquis suffisamment de confiance pour enseigner loin des conventions, sans dénaturer la transmission et y trouver ma propre motivation afin d'arriver au cours le sourire aux lèvres avec la faim de la pratique. Préparation, ouverture, etc.

Avoir donné un sérieux coup de pouce à la transmission, plus spécialement celle de l'épée Kunlun et



Stage WYN à Annecy.

au démarrage de la pratique du Yangjia en Afrique de l'Ouest.

Mon regret principal est de ne pas avoir su intéresser un nombre suffisant d'étudiants au Tui Shou et du coup de manquer de partenaires de poussée qui pourraient me faire progresser. La pratique du Nei gong m'en console.

Si avoir enseigné pendant tout ce temps peut me donner maintenant une certaine autorité, j'aimerais faire une suggestion afin d'aider mon association (et d'autres) à perdurer. Pour enseigner dans de bonnes conditions et bénéficier des avantages offerts par le système associatif (gratuité des salles municipales entre autres), il serait temps de bien préparer les étudiants souhaitant passer le diplôme en organisant des stages spécifiques « préparation au diplôme » où l'enseignement serait dispensé par des professeurs ayant participé aux jurys ou d'anciens diplômés désireux d'apporter leur aide.

Voilà ce que pourrait porter le Collège car, outre sa fonction première qui est de veiller à préserver l'authenticité du corpus, il lui faudrait aussi assurer la transmission dans le temps. C'est trop bête d'échouer au diplôme de Taïchi par une préparation inadéquate quand on a la chance d'avoir bénéficié d'un patrimoine aussi inestimable que le nôtre.

Je constate que l'expression des huit potentiels (ah ! nos chères portes...) sur le Peng/lu/an/ji et non pas le Peng/lu/ji/an et autres particularités du diplôme ne font pas partie de notre enseignement traditionnel. Après avoir pas mal donné et beaucoup reçu du Taïchi de Wang Laoshi, j'aimerais continuer à le propager et aider à le faire propager. Mon rêve serait que le plus de personnes possibles éprouvent le plaisir de partager ce langage et qu'elles aient la chance, n'importe où dans un parc perdu à l'autre bout de la commune ou en bas de chez eux, de le partager avec un inconnu ou un très cher ami. Mais je pense que c'est très bien parti !

Annecy, avril 2015

# Compte rendu du stage du 20 au 31 décembre 2014, à Ouagadougou

Association Taichi chuan et Art Energétique  
Burkina Faso (ATCAE-BF)

Nous arrivons au terme des cinq ans prévus et votés pour les actions au Burkina Faso. Sont intervenus successivement sur place, Henri Mouthon, Claudy Jeanmougin et Hervé Marest. Hervé y retournera en janvier 2016 pour clore le cycle de formation au Burkina.

Vous verrez dans les articles que nos amis africains sont très « mordus », appliqués et travailleurs, qu'ils progressent très vite et ont atteint un très bon niveau.

Je vous renvoie également aux articles déjà parus dans les Bulletins 69, 73, et 77.

En janvier 2016, le but sera atteint, c'est-à-dire la formation de neuf enseignants qui auront suivis l'intégralité du cycle des cinq ans et qui seront en mesure de propager notre style en créant de nouvelles associations de pratique.

Trois nouvelles, en plus de celle de Ouagadougou ont été déjà ouvertes.

À l'avenir, si l'Amicale continue ses actions, c'est en Côte d'Ivoire que se déroulera le prochain cycle de formation.

**Jean-Michel Fraigneau**  
Président de l'Amicale  
du Yangjia Michuan Taiji Quan

L'ANNÉE 2014 a tenu sa promesse avec la tenue du stage qui s'est déroulé du 20 au 31/12/2014. Nous avons eu l'immense plaisir de recevoir à la suite de M<sup>e</sup> Henri Mouthon et M<sup>e</sup> Claudy Jeanmougin, le Maître Hervé MAREST. Pour les pratiquants de l'Association Taichi chuan et Arts Energétiques, les stages de fin d'année sont des moments de retrouvailles et d'intense pratique qui permettent de consolider les acquis. Les stages nous permettent aussi d'aborder les questions beaucoup plus subtiles de la pratique. Ce sont les moments privilégiés où le Taichi dévoile un peu plus son mystère par les initiés qui sont dépositaires d'une transmission.

Afin de préparer le stage suivant, un programme d'entraînement est établi aussitôt à la fin de chaque stage pour préparer le suivant. Pour les cadres, le stage de 2014 s'est inscrit sous le signe du perfectionnement.

Maître Marest nous est connu à travers le net. Nous avons téléchargé sans savoir de qui il s'agissait sur YouTube ses vidéos des enchaînements sur les trois duan qui nous ont servi pendant longtemps pour les révisions.

Il a été secrétaire du Collège des enseignants.

Pratiquant émérite du style Yangjia michuan qu'il a étudié auprès du M<sup>e</sup> Jeanmougin et du Sifu Wang Yen-Nien et il l'enseigne actuellement en France. Il a fait aussi partie des membres en charge de la traduction des textes anciens sur le Taichi. Il est également auteur des œuvres suivantes :

- 1<sup>er</sup> Duan - aide-mémoire ;
- le petit manuel du débutant ;
- Style Kunlun de l'épée du Taiji ;
- et du Glossaire du Grand enchaînement.

## I. – L'accueil

L'arrivée du Maître était prévue pour le vendredi 19 décembre à 23 h 50. Une délégation de quatre personnes s'est rendue à l'aéroport International de Ouagadougou pour l'accueil. Dès sa descente d'avion, il nous joint par téléphone. Seulement, ses bagages sont restés introuvables. Il a fallu ensuite plus de 3 heures 30 d'attente pour qu'enfin M<sup>e</sup> Marest sorte de l'aéroport. L'attente a été longue et tendue car nous ne connaissions M<sup>e</sup> Marest que sur image. C'est tout naturellement qu'il est venu à nous, et reparti aussitôt à la recherche de ses bagages qu'il n'arrivait pas à localiser. Les passagers qui ne retrouvaient pas leurs bagages devaient chercher à se faire enregistrer. Cependant, là aussi la file d'attente était longue et ne progressait pas. Il fallait se résoudre à quelque chose, sur ce, nous avons décidé de revenir dans la matinée pour les bagages. C'est donc un Maître sans ses bagages qu'il nous a été donné de rencontrer, mais visiblement serein et décontracté. Les premiers contacts à travers des poignées de mains vigoureuses et des accolades chaleureuses avec le Maître nous ont soulagés de la longue attente et de la température du mois de décembre qui ne faisait que baisser. C'est aux environs de 2 h 30 que nous primes la route de l'hôtel. Consigne a été donnée par le Président de nous retrouver dans la soirée du samedi entre membres du bureau afin d'échanger sur le déroulement du stage. Les bagages seront à bon port dans la soirée du samedi.



Le monument des Martyres.

## II. – Prise de contact

La rencontre du samedi soir, qui a eu lieu à l'«Hôtel LIBERTE» où le Maître était logé, est une façon comme on dit chez nous de «donner l'eau à l'étranger». Elle tient lieu de prise de contact entre Hervé Marest et les membres du bureau d'une part et de réunion dont l'ordre du jour unique porte sur le programme du déroulement du stage.

À l'issue de la rencontre, les points sur l'emploi du temps, le niveau et le nombre des participants, les lieux d'entraînement ont été abordés.

En somme, l'organisation pratique des entraînements ne diffère pas celui des années antérieures. Le contenu du programme se décline ainsi qu'il suit :

1. Évaluer les acquis à travers les exercices de base, les enchaînements et le Tui shou.
2. Apporter des corrections sur la dynamique des formes
3. les applications du 2<sup>e</sup> duan
4. Révision de l'épée ancienne et de l'éventail
5. Mise en relation des mouvements avec l'énergétique : utilisation de certains méridiens
6. Cours théorique (La méthode pédagogique de l'enseignement du Taichi chuan).

Concernant les horaires :

– les cours du matin étaient réservés aux cadres et se déroulaient de 6 h 30 à 9 h 30 au Parc urbain Bangr weogo tous les jours.

– les cours du soir commençaient à 18 h 30 pour se terminer à 21 h 30 au Club SONABEL et concernaient tous les inscrits au stage.

Suite page 19



## Atelier d'ARAMIS au séminaire du 24 oct. 2008 à La Rochette

# Thème : APERÇU DU TRAVAIL DE MOHAMED AHAMADA SUR L'ANALYSE FONCTIONNELLE DU CORPS EN MOUVEMENT

**Mohamed AHAMADA**, danseur professionnel diplômé d'état en danse contemporaine, s'est progressivement orienté vers l'analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement dansé auprès d'Odile Rouquet et Hubert Godard. Il est actuellement formateur en « lecture du mouvement » pour les enseignants, notamment à la FF WUSHU AEMC

L'ANALYSE fonctionnelle du corps dans le mouvement (kinésiologie) doit se comprendre comme un travail sur la posture pour un mouvement juste. L'enseignant fait une proposition qui est reçue par l'élève, le mouvement effectué en retour est ensuite analysé et adapté.

Afin d'illustrer le travail de M. Ahamada effectué avec notre association, nous vous proposons d'en aborder trois aspects que sont le travail sur l'axe, les muscles profonds et la zone centrale du corps.

### I) L'AXE

Comme nous le savons, avant d'être un « homo erectus », notre ancêtre était quadrupède et son redressement n'en a pas fait un être parfaitement vertical. Notre corps parcouru de creux (lordoses cervicale, lombaire, jambes, voûte plantaire) et de bosses (cyphoses crânienne, dorsale, bassin) oscille autour d'un axe virtuel, et grâce à un certain nombre de muscles anti-gravitaires, muscles profonds, nous luttons de façon inconsciente constamment contre le déséquilibre.



Image 1 <sup>(1)</sup>

Tête  
Cyphose crânienne – sous-occipitaux  
Lordose cervicale (7 vertèbres)  
  
Cage thoracique  
Cyphose dorsale (12 vertèbres)  
Lordose lombaire  
  
Bassin  
Ischio-jambiers  
  
Soléaire  
Voûte plantaire



Par ailleurs tous les segments de notre corps sont connectés, depuis la mâchoire ou le palais jusqu'à la voûte plantaire ; à la colonne vertébrale se rattachent trois anneaux-ceintures : le crâne, les ceintures scapulaire et pelvienne, qui permettent le rattachement de la mâchoire et des membres au tronc ; une action sur l'une de ces parties se répercute jusqu'à l'autre extrémité du corps.

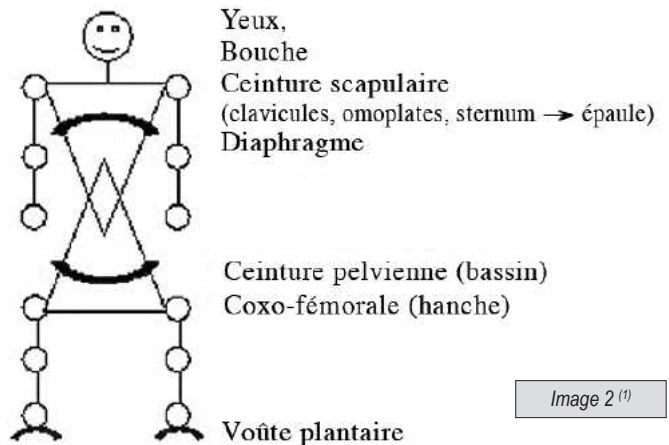


Image 2 <sup>(1)</sup>

Nous vous proposons quelques exercices permettant d'appréhender notre verticalité et de faire émerger notre axe. **On comparera les sensations corporelles avant et après chaque exercice par une marche et/ou un mouvement de notre forme.**

NB : ne pas hésiter à demander aux élèves un retour sur l'exercice.

1) Illustration tirés du livre « Anatomie pour le mouvement », B. Calais-Germain, éditions DésIris (2002).

**Exercice 1, à deux (A et B) :**

Massage à l'aide de **balles épineuses** (souples). B frotte avec la balle le dos de A tout le long de la colonne (depuis les cervicales jusqu'au coccyx), puis A se masse les voûtes plantaires avec les balles.

**Exercice 2, à deux :**

B appuie à l'aide des deux mains sur la tête de A – qui résiste – dans l'axe de sa colonne (attention de ne pas exercer une pression trop forte ou de biais), puis relâche lentement.

**Exercice 3 (exercice de qi gong) :**

Debout, on effectue de légères secousses générées à partir des jambes et se répercutant jusqu'au bout des doigts grâce au relâchement.

**Exercice 4, à trois :**

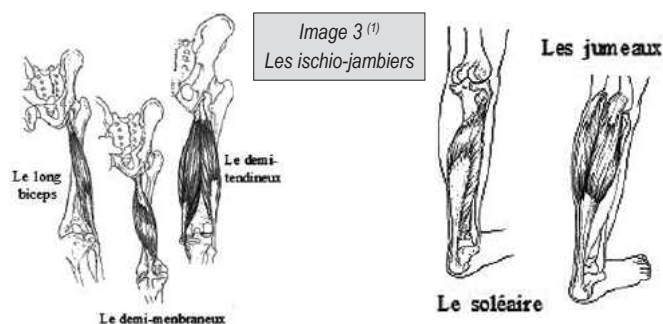
Nous l'appelons « la bouteille ivre » ; cet exercice de préparation au tui shou peut être dévié de son application initiale (à savoir l'absorption de la force du partenaire et son renvoi) vers la recherche de la verticalité au travers du déséquilibre. A, pieds joints (qui doivent rester à plat pendant l'exercice), encadré par B et C placés devant et derrière lui, accepte d'être basculé de l'un à l'autre et d'avant en arrière, dans un mouvement oscillatoire doux et continu. Le travail repose sur le relâcher et l'acceptation du déséquilibre.

**Exercice 5, à deux :**

Il implique le **regard**, qui joue un grand rôle dans la posture. A regarde une balle que B déplace de droite à gauche au niveau des yeux (regard de A centré sur la balle puis regard large, yeux immobiles). Puis B descend la balle devant A verticalement puis entre les jambes de A, vers l'arrière ; A suit du regard sans bouger le corps puis, quand ce n'est plus possible, implique son corps progressivement. Les mouvements de la forme effectués après cet exercice pourront être exécutés les yeux fermés, puis ouverts, pour comprendre l'importance du regard dans la posture.

**Exercice 6, à deux :**

B frotte A avec la balle, des ischions aux 3 ischio-jambiers puis aux jumeaux, et au soléaire (cf. : dessins). A visualise ensuite mentalement cet espace entre les ischions et le creux de poplité pour le réduire, afin de rechercher une position verticale de la base du sacrum.



**II) LES MUSCLES PROFONDS**

Ce sont des muscles dont nous avons peu conscience, situés en profondeur près des os, à fibres courtes, rouges car très oxygénées, qui possèdent plus de fuseaux neuromusculaires que les muscles blancs. Ils permettent un travail lent, puissant sur le long terme et tonique. Ce sont des muscles de posture, **anti-gravitaires**, érecteurs du rachis pour ceux du dos, réflexes ; ils s'adaptent aux sollicitations externes (relation du corps à la pesanteur et à l'espace) et internes (sollicitations des liquides, de la respiration, de la vie des cellules...). Ils s'opposent aux muscles blancs qui relient les membres à la colonne, à contraction rapide, qui permettent, eux, un travail par à-coups.

Il ne s'agit pas forcément d'un muscle en profondeur par opposition au muscle superficiel (près de la surface du corps). Deux exemples peuvent être donnés avec le triceps qui a à la fois une couche profonde et une couche superficielle, et les muscles profonds du pied qui sont la couche supérieure.

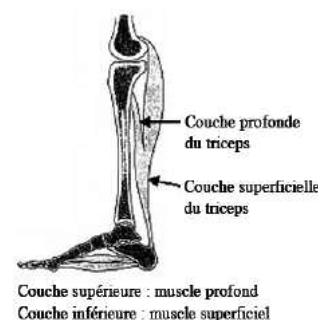
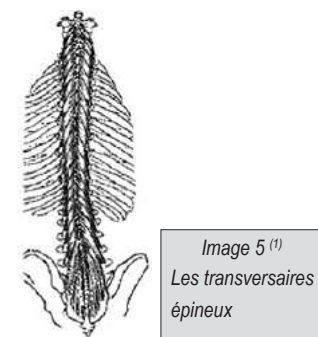


Image 4<sup>(1)</sup>

Renforcer les muscles profonds, (par exemple les muscles transversaires épineux) que nous pouvons atteindre par un travail indirect, permet d'améliorer leur fonctionnement et de libérer les autres muscles qui, sinon, compensent les défauts de posture.



Tous nos exercices vont permettre un éveil de quelques-uns de ces muscles et, par conséquent, augmenter la proprioception et la finesse d'un mouvement.

**Exercice 1 :**

La marche avec appui sur la tête, seul ou à deux, ou avec un sac de riz, permet un réveil de la musculature profonde du cou. Cela est associé à un auto-grandissement.

Image 6<sup>(1)</sup>  
Rôle des muscles profonds dans l'auto-grandissement



**Exercice 2 :**

Pour renforcer les psoas et les autres muscles profonds de la hanche (les six pelvi-trochantériens : le pyramidal, le carré crural, les obturateurs interne et externe, les jumeaux supérieur et inférieur; l'iliaque, les petit et moyen fessiers), s'allonger sur le dos, replier les jambes sur le ventre, effacer la lordose lombaire et pousser les genoux vers l'extérieur ou vers soi tout en résistant avec les mains, puis écarter les genoux en résistant à la pression des mains placées à l'extérieur, puis rapprocher les genoux en résistant à la pression des mains placées à l'intérieur.

**Exercice 3 :**

L'allongement lombaire étire le psoas qui est attaché dessus ; allongé sur le sol, jambes à la verticale et plaquées contre le mur, lever les lombaires puis pousser le mur en reposant les lombaires au sol. Comparer avec la rétroversion du bassin. Cet exercice peut se faire à deux, B poussant avec les mains sur la tête de A.

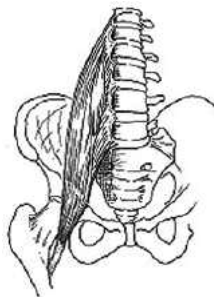


Image 7 <sup>(1)</sup>  
Le psoas.

**Exercice 4 :**

Le transverse est un autre muscle profond important dans notre pratique qu'il convient d'éveiller. Ce muscle est le plus profond de l'abdomen, il est attaché à la colonne et aux côtes et soutient le plancher pelvien. Un de nos exercices de respiration est bien adapté à l'éveil du transverse : la respiration ventrale et le « gonflage du ballon » (à l'expire, on pousse dans toutes les directions).

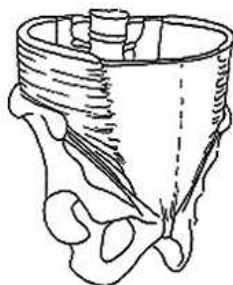


Image 8 <sup>(1)</sup>  
Le transverse.

**Exercice 5 :**

Enfin pour éveiller les muscles profonds au niveau des vertèbres lombaires avec l'idée d'une mise en place de mouvements plus fins que la rétroversion du bassin, nous proposons deux exercices de difficulté croissante. Le premier consiste pour une personne à reculer en s'opposant à une pression effectuée par la main d'un partenaire au niveau des lombaires

- 1° avec une rétroversion marquée,
- 2° avec une ouverture des lombaires (délordose).

Cet exercice peut se faire à trois, A au centre pousse B avec les mains en avant, tout en étant poussé aux lombaires par C (accent mis sur la liaison mains-centre).

Nous retravaillerons cette ouverture des lombaires en lien avec le bassin.

**III) LA ZONE CENTRALE DU CORPS**

Cette zone centrale est définie comme la zone comprise entre le diaphragme et le plancher pelvien. C'est le centre, le carrefour, le point de convergence, de diffusion des forces montantes (du bassin et des jambes) et des forces descendantes (de la colonne au sacrum). Le centre de gravité est environ à la 3<sup>ème</sup> lombaire mais bouge.



Image 9 <sup>(1)</sup>  
Le diaphragme Thoracique La ceinture pelvienne Le diaphragme pelvien

Pour une transmission efficace et continue de ces forces dans la zone centrale, il faut considérer des articulations, même celles réputées inamovibles. On peut citer les articulations sacro-iliaques, la symphyse pubienne et la 5<sup>ème</sup> lombaire, l'articulation coxo-fémorale plus communément appelée la hanche. Cette articulation correspond à la jonction bassin-fémur qui bouge dans les trois plans haut-bas, avant-arrière, gauche-droite.

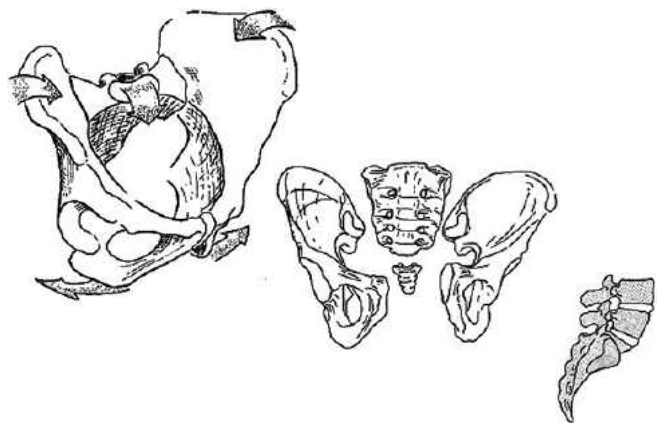


Image 10 <sup>(1)</sup>

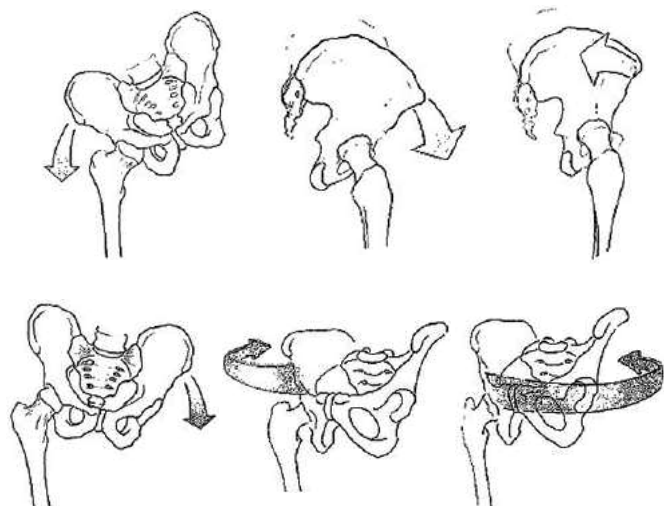


Image 11 <sup>(1)</sup>

Pour augmenter la mobilité de l'articulation coxo-fémorale qui se raidit chez l'adulte et aboutit à une détérioration du genou, et par un processus en chaîne à de mauvais positionnements du pied, de la région lombo-pelvienne et de la colonne. Nous allons travailler sur cette articulation dans différentes situations où tantôt c'est le bassin et tantôt le fémur qui sera fixe.

### Exercice 1 :

Travailler le plus souvent possible en position accroupie (à tenir un certain temps); marcher accroupi.

### Exercice 2 :

a) S'allonger sur le dos, placer une balle sur l'aîne et replier la jambe dessus pour obtenir un relâchement de l'articulation coxo-fémorale.

b) A reste allongé sur le dos, B vient replacer la jambe de A dans sa cavité cotyloïdienne à la verticale en laissant la gravité agir. Dans un deuxième temps, B tourne la jambe de A dans son articulation, d'un petit mouvement circulaire doux et continu.

c) A prend la position latérale de sécurité (sur le côté, bras repliés sous la tête, une jambe au sol étendue, l'autre repliée). Son **bassin est fixe**; B fait travailler l'articulation coxo-fémorale en montant et descendant la jambe de A. Cet exercice peut s'effectuer seul, A garde le pied fixé au sol, la jambe repliée, et fait monter et descendre son genou.

d) A reste en pls, bassin fixe; B repère le grand trochanter, le bloque puis fait faire une rotation externe de la coxo-fémorale (# d'une abduction). Ce mouvement est intéressant car il est fortement impliqué dans le *lan qiao wei* et fait sentir la rotation et l'ouverture de la jambe.



Grand trochanter

Tête du fémur  
Col du fémur  
Petit trochanter

Image 12 <sup>(1)</sup>

### Exercice 3 :

Dans ce dernier exercice, c'est le **fémur qui est fixe**. A se met à quatre pattes, B vient poser la main sur ses lombaires, (l'autre main peut être posée sous le ventre) et au fil de l'exercice B déplacera sa main vers le bas du dos de A. Dans un premier temps, A relâche le bas du dos (qui se cambre donc), puis essaye de pousser dans la main de B. Il s'agit d'induire un écartement des lombaires : de « donner de l'air » aux disques vertébraux pour travailler les articulations sacro-iliaques; les ailes iliaques se déplacent vers l'arrière et l'extérieur, le sacrum se dirigeant lui vers l'avant au contraire (= contre-nutation). Cet exercice permet de rechercher la verticalité, mais aussi l'étirement du psoas, muscle que l'on peut considérer comme délordosant. Avant et après le mouvement, on recherche cette verticalité.



### Références :

*Anatomie pour le mouvement*, **Blandine Calais-Germain**, tomes 1 et 2, Éd. Désiris.

*La tête aux pieds*, **Odile Rouquet**, Diffusion Recherche en Mouvements.

### III. – Le déroulement du stage

Cette année, ce sont quatre élèves qui ont été admis à rejoindre le groupe des cadres. Au total onze participants ont pris part au stage au titre des cadres.

Le schéma traditionnel du Yangjia a été perpétué. La séance commence toujours par les échauffements codifiés. Avec M<sup>e</sup> Marest, les mouvements d'équilibre sur un pied ne sont pas faits, cependant, il commençait toujours par une marche sur place avec des balancements de bras. Il a ajouté sa touche particulière à ces préliminaires mais selon lui le fil conducteur devait demeurer. Cela dit, les préliminaires se déroulaient avec M<sup>e</sup> Marest comme s'ils en constituaient le cours. Ainsi chaque mouvement est exécuté comme si le temps n'était pas compté, seule la plénitude du mouvement comptait. Bien sûr, cela se caractérise par une lenteur surprenante car souvent inattendue par endroit.

La seconde partie du cours était réservée principalement aux trois duans sur lesquels le maître est revenu. Plus particulièrement, l'accent a été mis sur les applications techniques du deuxième duan. Il mettait à contribution d'autres arts martiaux pour laisser apercevoir d'autres points de vue et susciter la recherche et aussi pour démontrer que rien n'est figé. Il encourageait à la recherche sur la diversité du sens des mouvements. Ce qui est à éviter, c'est de figer un mouvement à une seule application technique.

À travers les séquences du deuxième duan, les postures ont été revues et corrigées. M<sup>e</sup> Marest utilisait souvent des images (pas toujours connues des Burkinabé) pour illustrer les notions abstraites.

Ainsi les terminologies suivantes ont été employées pour préciser la posture ou la dynamique dans la posture :

- La posture « du cavalier » du samouraï,
- La posture du skieur tenant ses appuis entre les aisselles,
- Le mouvement de la poulpe,
- Le bateau brise-glace,
- L'Empereur, le Général et l'Armée (l'Empereur observe pour tenir compte de l'importance du regard frontal, le Général que matérialise la taille comme un gouvernail ordonne ou induit le mouvement, et l'Armée que sont les membres.

Les soirées étaient principalement réservées au tuishou. Ainsi, les quinze exercices de base du tuishou ont été révisés avec l'accent mis sur la posture et le travail à deux.

Des précisions sur des détails subtils ont été apportées sur les postures. La notion de « plier » très complexe à saisir a été expliquée à travers plusieurs exercices. Tenir « zhong mai » le méridien sous le dantien à la verticale lorsqu'on plie ou lors des postures basses a permis de mieux cerner l'idée.

La méthodologie pédagogique employée consistait à exécuter une fois avec ou sans lui et ensuite de faire faire et corriger. Cela a permis à chacun d'être assisté individuellement, ce qui rassure l'apprenant, quand le « Bien », « Bien, bien, bien » lui est adressé.

Des exercices ludiques ont souvent ponctué les cours. Ainsi, la pratique de l'homme ivre, les exercices de poussée à trois, les mouvements circulaires intervenaient pour détendre l'atmosphère.

Au parc de Bangr Weogo.



#### IV. – *loisirs*

Entre deux entraînements, le temps du Me était partagé entre l'hôtel, des visites et des sorties dé-tentes hors de Ouaga.

Ainsi, sous la conduite de M<sup>e</sup> Adama, au volant de sa Toyota bâchée, M<sup>e</sup> Marest a pu découvrir le quotidien des Ouagalais et visiter les lieux célèbres comme le monument des martyrs. La période du stage coïncidant avec les fêtes de fin d'année, les invitations à festoyer aux domiciles des familles chrétiennes n'ont pas manqué. Mme Katakou, la trésorière de l'Association, a offert un repas inoubliable comme à chaque stage. Le Maître a pu savourer et apprécier ce mélange de différents mets africains pour lesquels, seule Mme Katakou détient le secret.

Au titre des sorties hors de la ville, le Maître a pu visiter les crocodiles de Bazoulé. Ces animaux dangeureux par essence mais qui dans ce village acceptent d'être touchés. L'on retiendra que le Maître a chevauché un crocodile vers la mare.

#### V. – *L'entretien avec la presse*

Le jeudi 29 décembre, nous avons reçu la visite de la presse en ligne lors de nos entraînements. En effet, leFaso.net est venu sur place couvrir l'évènement à travers des prises de vue et des interviews. La presse en ligne a l'avantage de maintenir l'information et de le rendre accessible des années durant. C'est ainsi que l'interview de Sifu Jeanmougin est toujours sur la toile. L'élément paraîtra dans la première semaine du mois de janvier 2015 sur le site <http://www.lefaso.net/>.

#### VI. – *Conclusion*

Le stage a eu la participation effective de tous les membres attendus. La réquisition n'a pas permis à tous de se libérer entièrement pour profiter pleinement du stage, surtout, ceux du secteur privé. Mais nous notons la satisfaction des participants à la fin du stage.

C'est avec beaucoup d'émotion que les participants ont reçu leur attestation de participation.

Nous saluons la disponibilité du Maître qui nous a consacré entièrement son temps et sa personne.

Nous devons la réussite de ce stage à l'action conjuguée de plusieurs acteurs à qui nous nous devons de rendre ici une fière chandelle. Et nos remerciements vont plus particulièrement à :

- l'AMICALE de yangjia Michuan pour son soutien constant et sa détermination à nous faire profiter d'une formation complète et solide ;
- tous les enseignants émérites engagés dans la promotion de l'Art qui se sont succédé au Burkina jusqu'à nos jours ;
- Dr. Désiré Amoussou, dans son soutien constant depuis la France et sans qui ces opportunités seraient inespérées.

Nos remerciements vont également à tous ceux qui ont été d'un soutien quelconque pour la réussite de cette activité.

Le Secrétaire Général  
**Issiaka OUEDRAOGO**

Le Président  
**Yousouf OUATTARA**

Debriefing du stage avec les enseignants  
au bar de l'hôtel de la Liberté.



# Ouagadougou 2014

Hervé Marest

**C'**EST avec enthousiasme que je suis allé à Ouagadougou à la suite d'Henri Mouton et Claudy Jeanmougin fin décembre, afin de participer à la progression des enseignants burkinabés.

Dans la logique de son programme de développement du style, l'Amicale a financé la plus grande partie des frais de du voyage et l'Association de Tai-chi chuan et Arts énergétiques du Burkina Faso (ATCAE/BF) a pris en charge mon hébergement.

Quant à moi, j'ai été grandement rétribué par la motivation des participants et par la découverte de l'Afrique. Je n'en ai vu qu'un petit bout mais j'en garde tellement d'impressions que je continue aujourd'hui d'en rêver.

Il y a eu deux entraînements par jour pendant dix jours. Le matin de 7 h à 10 h 30, nous nous entraînions dans la clairière de la forêt de Bangr Weogo, dans la banlieue de Ouagadougou (celle-là même décrite par Henri et Claudy dans les bulletins). Cette séance était uniquement réservée aux enseignants.

Le soir, nous pratiquions de 18 h à 20 h 30 sur un terrain de sport de la Sonabel (l'EDF du Burkina). Cette séance profitait aux enseignants, aux étudiants... et aux moustiques.

En tout, une dizaine d'enseignants et une vingtaine d'étudiants ont participé.

Le stage avait pour thème principal la révision du deuxième duan appuyée par la pratique des applications et des bases posturales. Nous avons dans une moindre mesure révisé l'épée ancienne, les quinze exercices de tuishou et abordé la pédagogie. Les étudiants ont quant à eux appris ou révisé le Shi San Shi et le premier duan. Ils ont également abordé le travail à deux et la poussée des mains.

Là-bas tous les pratiquants se saluent le poing dans la paume en s'inclinant, même en se rencontrant dans la rue. Il y a peu de femmes pour l'instant, mais c'est en train de changer. Tous les enseignants s'appellent « maître ». La plupart ont pratiqué d'autres arts martiaux : Karate, Judo, Tae Kwon Do, Aikido, Viet Vo Dao, Kungfu, etc. Mais ils n'ont pas



Visite aux crocodiles de Bazoulé.

pour autant une vision seulement martiale et ont conscience de l'importance du Taichi Chuan pour la santé et la progression spirituelle. On constate une grande sincérité et une grande motivation dans la pratique. Certains venaient de province ou faisaient tous les jours plusieurs dizaines de kilomètres en motocyclettes sur les routes de poussière rouge pour venir.

Le Yangjia Michuan est pratiqué dans plusieurs cours à Ouagadougou et maintenant dans plusieurs villes de provinces : Fada et Ouahigouya. Le nombre de pratiquants et d'enseignants augmente et notre style se développe. Les enseignants de Ouagadougou se rencontrent tous les dimanches matins. C'est le début d'un collègue qui ne demande qu'à s'agrandir.

L'ATCAE/BF est présidée par Youssouf Ouattara. Le secrétaire est Issiaka Ouedraogo et la trésorière Diana Katakou. Adama Traore, qui m'a conduit et accueilli chez lui pour les repas, est le directeur technique. J'ai pu constater lors des réunions la compétence et le sens de l'organisation de ces personnes. La cohésion de ce groupe accompagné des autres enseignants et pratiquants ainsi que leur passion pour notre discipline est un gage d'avenir.

Nous aurons très certainement bientôt la visite de certains d'entre eux parmi nous. Ils ont hâte de pouvoir participer à l'Amicale.

Ils ont regretté qu'aucun Européen ne vienne au stage de décembre. Il est vrai que le contexte politique pouvait faire peur, et que les dates pendant les fêtes pouvaient être un obstacle.

Rassurez-vous, la crise a été de très courte durée et le Burkina Faso est aujourd'hui très calme. Je me suis toujours senti en sécurité et je n'ai pas remarqué de sentiments anti-Français.

D'autre part le prochain stage aura lieu du 3 au 13 janvier inclus (avec repos le 8), donc après les fêtes et à une période où la température est relativement basse (entre 25 et 30 °C).

J'étais logé à l'hôtel de la Liberté, que je recommande pour son bon rapport qualité-prix (compter 27 € la nuit pour une chambre avec douche, wc, tv, wifi et lit double). Pour 5 € par repas, on peut très bien manger.

Si vous êtes tentés par l'aventure, n'hésitez pas, une énergie énorme se dégage de ce pays et les gens sont très aimables.

Venez nombreux !



## Stage Burkina Faso 2016

- 📅 **Dates** : du 3 au 13 janvier 2016 avec journée de repos le 8.
- 📅 **Horaires** : 7 h-10 h 30 et 18 h-20 h 30.
- 📍 **Lieu** : Ouagadougou (peut-être une journée à l'extérieur, en cours d'organisation).
- 📅 **Programme** :
  - bases pour travailler vous-même les applications techniques,
  - révision 3<sup>ème</sup> duan en entier,
  - révision épée ancienne en entier,
  - apprentissage épée nouvelle (en fonction du temps qu'il restera),
  - pédagogie : échanges entre enseignants,
  - le soir : un peu de forme pour les débutants et tuishou pour tout le monde.
- 📞 **Pour plus de renseignements** : Hervé Marest, 06 51 38 20 27, herve.marest@free.fr



## Tai-Chi : L'heure était au perfectionnement à Bangr-weogo

Mardi 30 décembre 2014

Ils avaient bénéficié en fin d'année 2013 d'une formation sur une panoplie de techniques dans la pratique du Tai-chi chuan, art martial originaire de Chine. Les membres de l'Association de Tai-chi chuan et Arts énergétiques du Burkina Faso (ATCAE/BF) viennent de passer à une étape supplémentaire avec un autre stage qui leur a permis de perfectionner les techniques apprises. Nous avons assisté à leur séance de ce dimanche 28 décembre 2014 à Ouagadougou.

**B**ANGR-WEOGO. C'est dans cet espace vert au cœur de Ouagadougou que les membres de l'Association de Tai-chi chuan et Arts énergétiques du Burkina Faso (ATCAE/BF) se sont donné rendez-vous pour leur stage de perfectionnement assuré par Maître Hervé Marest, venu de France. Le spécialiste français est venu les aider à améliorer les connaissances et techniques apprises lors des précédentes sessions de formation Tai-chi, notamment celle de fin 2013 qui avait porté sur les techniques avec armes (éventail, perche, épée). Ont pris part au présent stage de perfectionnement qui s'est tenu du 19 au 30 décembre 2014, des pratiquants venus de Ouagadougou, de Ouahigouya et de Fada.

Diana Katakou, pratiquante du tai-chi depuis 2007, explique en quoi a consisté la présente formation : « Ce stage était consacré à l'approfondissement. Car, nous avons acquis certaines connaissances et techniques l'année dernière et nous les avons approfondies en détaillant un peu les mouvements, en mettant l'accent sur la respiration et surtout sur ce qu'il y a comme connexions entre les mouvements, la respiration et l'attention. » Moctar Ouédraogo est responsable du club tai-chi de Ouahigouya. Il fait le point de sa participation : « Chaque

année, nous venons assister à un stage. Là, nous sommes venus pour perfectionner nos connaissances. À notre retour, nous allons essayer de transmettre aux membres notre club ce que nous avons appris. »

### Sentiments de satisfaction partagés

À entendre les différents acteurs, la session de perfectionnement a connu un succès général. « C'a été un bon stage avec des élèves qui ont un très bon niveau. Le niveau des pratiquants du Burkina Faso est vraiment en train de monter », apprécie Maître Marest. « Le stage s'est très bien passé. Tout ce qui était au programme comme approfondissement et amélioration a été suivi. Le programme pour débutants s'est aussi très bien déroulé », a renchéri le président de l'ATCAE/BF, Youssof Ouattara. Même appréciation très positive chez Diana Katakou. « Le stage s'est très bien passé », assure-t-elle, aussi.

Mais, au-delà de la satisfaction liée à la maîtrise des techniques, l'autre défi reste, selon M. Ouattara, à faire en sorte que beaucoup de gens pratiquent le tai-chi qui procure beaucoup de bien, notamment sur

le plan sanitaire, à ceux qui s'y adonnent. Selon les pratiquants, le tai-chi présente aussi des avantages sur le plan professionnel. Moctar Ouédraogo est formel là-dessus. «Le tai-chi apporte énormément, surtout au niveau de la santé. Personnellement, j'ai remarqué que la pratique du tai-chi renforce mon calme, mon équilibre mental et physique. Je me rends compte que je deviens plus dense. Dense dans le sens de la présence.



Quand on fait quelque chose et qu'on n'est pas présent, on ne peut pas être très efficace. Quel que soit le métier, il faut être présent pour pouvoir vivre réellement ce que l'on fait. Et c'est de cette façon que l'on peut être plus productif. Je l'ai senti réellement sur le plan professionnel dans mon enseignement de professeur d'éducation physique.

**Grégoire B. Bazié – Lefaso**



*Article paru sur le site [afrique-energies.comSAport](http://afrique-energies.comSAport)*

## **Tai-Chi chuan : point de vue des pratiquants après le stage**

Écrit par COMPAORE Jean

*L'Association de Tai-chi chuan et Arts énergétiques du Burkina Faso (ATCAE/BF) a initié en partenariat avec l'Amicale européenne de Tangyia chuan un stage de perfectionnement d'une dizaine de jours au profit de ses membres. Nous avons assisté, dans la matinée du dimanche 28 décembre 2014, à une de leur séance de formations, assurée par le français Hervé Marest et recueilli des propos de certains participants.*



**Hervé Marest,  
formateur :**

« Ça été un bon stage avec des élèves qui ont un très bon niveau. Le niveau des pratiquants du Burkina Faso est vraiment en train de monter. On avait là un programme de révision, d'amélioration, d'approfondissement qui s'est très bien déroulé. »



**Youssouf Ouattara,  
président de l'ATCAE/BF :**

« Le stage s'est très bien passé. Tout ce qui était au programme comme approfondissement et amélioration a été suivi. Le programme pour débutants s'est aussi très bien déroulé. Cela participe aux objectifs poursuivis au niveau de l'ATCAE/B. À savoir, premièrement, que les pratiquants s'améliorent personnellement et qu'ils élèvent le niveau de leur pratique. Deuxièmement, que nous disposions de formateurs qui ont la pédagogie de former d'autres personnes. »



**Diana Katakou,  
pratiquante depuis 2007 :**

« Le stage s'est très bien passé. Nous avons eu beaucoup de pratiquants : des débutants, des avancés, des intermédiaires. Nous avons pu faire venir des pratiquants d'autres villes comme Ouahigouya et Fada. Par rapport à l'année passée, ce stage a été vraiment consacré à l'approfondissement. »



**Moctar Ouédraogo :**

« Le stage s'est bien déroulé. Nous avons surtout appris cette année les applications des mouvements. C'est-à-dire qu'il y a d'abord la phase d'apprentissage, ensuite celle des applications. Nous avons par exemple appliqué des techniques avec armes comme celles de l'épée ou de l'éventail. Cela nous a davantage enrichis dans la pratique de la discipline. Nous allons, une fois de retour chez nous, les partager avec les autres qui n'ont pas pu faire le déplacement de Ouagadougou pour suivre la présente formation. »

**Propos recueillis par FS**

# Les animaux de notre forme Yangjia Michuan

Jean-Luc Perot



*Ce petit texte est une invitation  
aux commentaires et ajouts.*

*Je me suis limité à la forme à mains nues,  
j'ai repris les noms usuels des mouvements,  
me suis interrogé sur leur fonction possible  
et sur le dynamisme qu'ils  
m'inspirent.*

*Puisse-t-il vous inciter  
à compléter le bestiaire TaiJi.*



## L'oiseau – les ailes et les pattes

*La grue blanche qui déploie ou se sèche les ailes.*

*Le coq d'or se tient sur une patte.*

*Le héron sur une patte.*

*Comme pour saisir un petit oiseau par la queue.*

Les ailes : l'envol et l'envergure.

Le battement d'ailes vient de la puissance logée dans l'aisselle. Un ensemble des muscles connectés au thorax et à la dynamique des parois.

Les ailes protègent, écartent, tranchent et piquent par leurs extrémités.

Tous les mouvements de bras qui naissent à l'épaule pourront jouir de la mobilité des omoplates, associée à la vague vertébrale et à l'accordéon costal.

## Le Tigre

*Chevaucher le tigre et gravir la montagne.*

*Frapper le tigre.*

*Terrasser le tigre.*

*Tirer à l'arc sur le tigre.*

*Embrasser et reconduire le tigre à la montagne.*

Le Tigre : tantôt adversaire tantôt symbole de l'énergie condensée, tranquille et prête à bondir.

Le bond du tigre implique la concentration initiale avant la détente, puis la propulsion du saut et ensuite l'atterrissage en douceur, la réception alors

que la masse « tombe » sur l'adversaire. Griffes, crocs et regard ne sont pas absents dans l'expression du geste qui pourra ramener la proie vers lui.

## Le Singe

*Le singe s'échappe, s'échappe en reculant.*

*Le grand singe offre des pêches aux Immortels.*

Le Singe : la dextérité dans l'échappée en zigzag. Je retiens la mobilité dans le plan frontal, gauche/droite assorti aux rotations de hanches qui ouvrent ou ferment l'aîne ouvrant ou protégeant l'entre-deux.

## Le Dragon

*Le dragon écarte avec ses griffes.*

*Le dragon vert surgit de l'eau.*

Le Dragon : un peu serpent, un peu poisson, il émerge de dessous l'eau.

Griffu, il écarte les tentures pour s'immiscer dans la situation.

Venir par en-dessous, entrer par la gauche pour aller à droite, le dragon n'est pas là où on l'attend.

## Le Serpent

*Le serpent darde la langue.*

*Le grand serpent s'enroule autour de la tête.*

*Le serpent qui rampe.*

Le Serpent : ondule, contourne les obstacles, glisse au sol ou se redresse, s'enroule et enserme. Tout cela se passe en bas, au ras du sol bien qu'il puisse monter jusqu'aux épaules.

## Le Cheval

*Caresser l'encolure du cheval (sauvage).*

*Séparer la crinière du cheval.*

Le Cheval : fougueux et domestiqué. On saisit la bride, passe la main à hauteur d'épaules ou du cou. Les choses se passent en haut. ☐

# Variations autour des exercices de base du Yangjia Michuan

Christian Bernapel

**L**ES trois exercices de base et les cinq exercices préparatoires au Tui shou issus de l'enseignement traditionnel du Yangjia michuan taiji quan contiennent l'ensemble des principes au service de la santé du pratiquant et de l'efficacité martiale de notre école. Ils sont extrêmement précieux pour la santé quand ils sont exécutés dans le respect des règles et des paramètres spécifiques du pratiquant: biomécaniques, anatomiques et physiologiques et à une disposition d'esprit adaptée à l'exercice. Leur compréhension est essentielle pour une pratique juste et enrichissante de notre école tant dans la forme que dans la pratique du tuishou et du neigong. Ils sont à la source de notre pratique et constituent la substance, la grille de décodage et le patrimoine du Yangjia Michuan!

**La singularité de ces exercices** extraordinaires de simplicité et d'ingéniosité et leurs variations possibles dans le respect des exercices d'origine permet de comprendre, d'approfondir et d'appliquer les principes qu'ils cultivent et à cerner leurs dangers lorsqu'ils ne sont pas correctement exécutés.

**Le Yangjia Michuan Taiji quan** transmis par Maître Wang Yen-nien, au-delà de l'apprentissage nécessaire à la compréhension du Taiji quan, dispose d'exercices extrêmement simples qui présentent, par leur profondeur, la quintessence des principes spécifiques du Yangjia Michuan et du Taiji quan. Ils permettent une ouverture à l'harmonie du corps et de l'esprit. Ces exercices «de base» simples, clairs et synthétiques, bien caractérisés, sont un trésor inestimable ! Trois exercices de base et cinq exercices de Tui shou révèlent la finesse de l'esprit, le génie de son créateur et sa compréhension profonde d'une approche respectant autant la santé, l'art martial et l'ouverture des portes vers l'épanouissement du cœur et de l'esprit.

**Leurs champs d'action** permettent la construction et l'entretien de la charpente biomécanique et le

redressement juste du corps dans la verticalité intégrant la permanente loi de la gravité et sa force invisible qui nous attire au sol, nécessitant le redressement. Ils sont conformes en tous points aux principes de base du taiji quan décrits dans les textes classiques et au service des particularités du Yangjia Michuan. Par leur conjugaison avec la profondeur du souffle, ils ouvrent un accès à la conscience du mouvement et de l'intention dans l'instant présent. En cela, ils constituent une voie royale pour entrer en relation avec la nature profonde de notre esprit et de ses racines spirituelles.

**Leur pratique à des effets puissants sur le corps.** Ils peuvent être autant bénéfiques que dangereux. Ils nécessitent une pratique rigoureuse et juste respectant la biomécanique et la physiologie du corps humain. Le respect de phases alternées de travail et de repos permet l'appropriation en douceur sans danger. Le repos est essentiel en contrepoint de l'exercice pour permettre l'assimilation neuro-physiologique des principes.

**Ces principes** se retrouvent dans les trois exercices de base et les cinq premiers exercices de tuishou. Les exercices suivants étant des déclinaisons de plus en plus complexes des cinq premiers. Ils sont :

1. – le redressement de l'axe central et le relâchement conduit de la périphérie : épaules, bras, mains ;
2. – le respect et l'intégration de la gravité et de son action sur chacune de nos cellules et notre structure corporelle par le redressement et relâchement dans les deux premiers exercices de base ;
3. – les principes spiralés dans la verticalité qui s'expriment dans les deux premiers et le cinquième exercice de base du Tui shou ;
4. – la roue qui tourne vers l'avant et l'arrière qui s'expriment dans l'exercice 3 dans l'absorption arrière, et 4 dans l'absorption avant ;
5. – la roue dans les poussées à une ou deux mains.

**Les trois exercices de base** (flexions avant et latérales...) permettent de comprendre l'importance de la respiration dans la construction de l'architecture de l'être et du mouvement dans l'équilibre réparti ou dissocié. L'être humain redressé dans l'alignement de ses centres énergétiques entre dans une « nouvelle intelligence ». Le contraste des trois premiers exercices permet la prise de conscience de la verticalité par l'alternance du redressement et du relâchement. C'est une caractéristique singulière de notre école par rapport à la plupart des autres écoles de taiji quan.

**Les cinq premiers exercices de Tui shou** permettent de maîtriser l'évolution dans l'espace par le relâchement et le redressement. Cette alternance caractérise l'état de verticalité de l'être humain, entre ciel et terre. Monter et descendre en spirale, se redresser et se relâcher dans l'harmonie des axes verticaux et des

plans énergétiques horizontaux. Mais aussi avancer et reculer comme une roue pour émettre et absorber. Toutes les variations deviennent alors possibles entre terre et ciel et dans une approche horizontale de l'espace à partir du relâchement et du redressement dans la verticalité. Elles ouvrent à l'unité intérieure pour advenir au redressement de l'être.

**En conclusion :** notre école s'appelle Michuan. Que peut vouloir dire secret alors que rien apparemment ne l'est ? Au fond, ne peut-on apprendre que ce que l'on sait déjà !

Apprendre et enseigner, voir et comprendre, connaître par le cœur.

C'est là le secret !

---

## Notre côté caché, révélé et éveillé par la pratique du Taiji Quan

Marie-Christine Moutault

**C**ELA fait partie des choses que l'on vit dans le corps depuis longtemps mais qui se révèlent plus tard au mental...

C'était un soir à l'issue d'un cours où, comme à notre habitude, nous avions en fin d'échauffement pratiqué dans l'écoute les différentes modalités d'énergie que suscitent les Portes travaillées à deux, avant le déroulement de la Forme : il m'est alors apparu à quel point la pratique du Taiji Quan (Forme et Tuishou) pouvait être révélatrice de notre autre côté... Et qu'il ne tenait qu'à nous de le laisser advenir en pleine lumière.

En effet, fondamentalement existent les personnes à tendance yang et celles à tendance yin, même s'il va de soi qu'elles recèlent en elles dans leurs comportements, leurs attitudes, leurs réactions des nuances dues à leur propre histoire.

**Dans le Tuishou**, nous avons trois grands principes qui sont « suivre - adhérer - coller ». Pour les appliquer nous partons de notre matière corporelle avec tout ce qui s'exprime de nous à travers elle. Voici, de manière schématique, ce que nous observons le plus souvent :

– Ceux qui s'écroulent dès la moindre poussée, voire avant puisqu'il est dit de ne pas résister, et parfois ruminent leur frustration...

- Ceux qui, étant dotés naturellement d'une grande force, ne lâchent jamais ou seulement quand ils se trouvent face à plus fort ! Et encore dans ces conditions ils ne lâchent pas...
- Ceux qui tels des « bourrins » rentrent dans l'autre sans les nuances que leurs capacités naturelles leur permettraient d'appliquer sans danger...
- Ou encore ceux qui sont faits d'un seul bloc et n'approfondissent pas non plus.
- Et ceux qui sont dispersés et n'arrivent pas à se « rassembler » pour orienter leur poussée.
- Etc.

**Dans le déroulement de la Forme**, les principes sont la « fluidité - le centrage - l'enracinement du bas du corps et la légèreté du haut - le déploiement équilibré à partir du Dan Tian - l'alternance yin-yang... ». Or nous sommes amenés à observer sur nous-mêmes et sur les pratiquants :

- Ruptures dans le déroulement de la Forme ;
- Déracinements lors des phases d'absorption ;
- Dissociations dans le haut du corps par rapport à l'axe vertical ;
- Impulsions dans l'appui arrière lors de trop grandes descentes en fonction des possibilités du moment ;
- Etc.

Avec ce constat, que m'est-il apparu ? Où je veux en venir ?

Pour moi ces attitudes proviennent de RÉSISTANCES qui restent présentes et agissantes par NON-ÉCOUTE. En effet, je pense de plus en plus qu'hors ÉCOUTE, il n'y a pas de salut... Sans elle, aucune prise de conscience, aucun réajustement possible, aucune évolution dans notre transformation intérieure qui aurait inévitablement un impact sur notre rayonnement...

En effet, c'est l'ÉCOUTE fine, continue, assidue qui nous permet de déceler nos manques à Être et à exister dans tel ou tel aspect de nous-mêmes non encore révélé, resté en sommeil, étouffé... Pratiquer le Taiji Quan (Forme et Tuishou) dans l'Écoute, c'est accepter que s'éveillent, telles des révélations successives, nos parts manquantes dans le sens où elles sont présentes intrinsèquement mais non encore révélées, non encore conscientes, non exprimées dans la réalité de notre quotidien.

C'est ainsi que ces révélations permettront à une personne à tendance yang de ressentir en elle le yin et inversement à une personne yin de ressentir le yang, permettant ainsi aux deux aspects de son être d'exister, de se révéler, de vivre en développant une humanité plus harmonieuse.

Car après la révélation dans l'Écoute (ce qui n'est pas la moindre des choses), il sera nécessaire de travailler encore et encore avec ce corps pour, en quelque sorte, laisser émerger un autre possible... Apprendre selon chacun à poser la structure dans son unité et sa cohérence, à accepter la souplesse en regardant en face les peurs, à développer la fluidité en apprenant à faire confiance dans l'ancrage à la terre et dans l'énergie Terre-Ciel comme élément suffisant pour faire face, à ne pas tricher avec soi-même et poser son ego face à soi, à se regarder sans avoir peur de découvrir... Pour ensuite transformer.

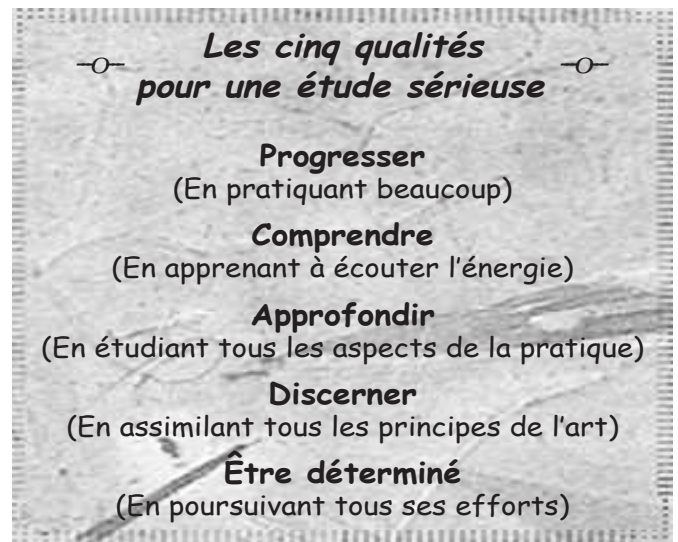
Alors dans ce travail avec notre matière corporelle c'est tout l'Être qui bouge, se transforme, se révèle...

En avançant dans ma pratique et dans l'enseignement du Taiji Quan, je ne peux que constater à quel point ce que je

savais sans savoir, ce que je soupçonnais sans en avoir une réelle conscience, se révèle de plus en plus source d'une richesse sans limite et surtout tellement enthousiasmante. La pratique du taiji peut donc être révélatrice et une alliée fondamentale dans la création d'une structure intérieure plus harmonieuse et plus respectueuse des aspects de nous-mêmes que nous avons jusqu'alors niés et laissés en sommeil.

Peut-être et sans doute que j'enfonçai pour vous des portes déjà ouvertes, cependant je peux simplement dire que même lorsqu'elles sont entrouvertes, la pratique n'arrête pas d'ouvrir et d'ouvrir encore, et encore... que chaque pas dans cette ouverture est une nouvelle révélation et une nouvelle création...

*Je ne résiste pas pour finir ce texte à partager avec vous la nouvelle traduction que l'équipe (Sabine, Pierre, Hélène, Nadine et moi-même pour les plus fidèles) propose du Texte YONG GONG WU ZHI, texte que par ailleurs j'ai travaillé très régulièrement pendant cinq ans en calligraphie... Et que je continue de travailler !*



Avril 2015, Thorigné-d'Anjou

---

## CALENDRIER DES STAGES

---

### MAI 2015

#### Stage Mutation saisonnière avec Zi Ran Qigong à Angers

Dates : **2 et 3 mai 2015**  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

#### Stage Temps de Méditation à Angers

Dates : **22 mai 2015**  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animé par : Maître LIU Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

#### Stage TUISHOU et Nei Yang Gong, à Angers

Dates : **22 et 23 mai 2015**  
Email : [Wudang49@orange.fr](mailto:Wudang49@orange.fr)  
Animé par : Maître LIU Deming  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

#### Stage d'épée à deux, au Mans

Dates : **30 et 31 mai 2015**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Detail : contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : FREDERIC PLEWNIAK  
Organisé par : ARAMIS le MANS

## **Stage d'épée à deux, au Mans**

Dates : **30 et 31 mai 2015**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Animé par : FREDERIC PLEWNIAK  
Organisé par : ARAMIS le MANS

## **JUIN**

### **Stage « Découverte du Yi Jing », à Angers**

Date : **13 juin 2015**  
Email : cordaro49@hotmail.fr  
Animé par : Françoise Cordaro (06 87 19 76 64)

### **Stage d'été à Marelles, en Ardèche du nord**

Dates : **du 21 au 25 juin 2015**  
Email : micheldouiller69@gmail.com  
Tel : 06 72 68 01 25  
Animé par : Michel Douiller  
Organisé par : Couleur Orient

## **JUIN - JUILLET**

### **Stage d'été en Bretagne**

Dates : **28 juin au 03 juillet 2015**  
Email : taichiversailles@yahoo.fr  
Animé par : Sabine Metzlé  
Organisé par : Club de Tai Chi Chuan de Versailles

## **JUILLET**

### **Stage Méditation Taoïste et Qi Gong à Draguignan**

Dates : **6 au 10 juillet 2015**  
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr  
tél : 06 81 09 65 26  
Animé par : Marc APPELMANS  
Organisé par : l'Arbre du voyageur

### **Stage Pratique - Méditation - Écoute, à Thorigné-d'Anjou**

Dates : **du 13 au 17 juillet 2015**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### **STAGE D'ÉTÉ à Thorigné-d'Anjou**

Dates : **du 20 au 23 juillet 2015**  
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr  
Animé par : Marc APPELMANS  
Organisé par : l'Arbre du voyageur

### **Stage d'été 2015, à Thorigné-d'Anjou**

Dates : **du 20 au 23 juillet 2015**  
Email : marc.appelmans.chenghsin@live.fr  
Animé par : Marc Appelmans  
Organisé par : École de l'Arbre Voyageur

## **29<sup>es</sup> Rencontres Jasnieres internationales, à Marçon (Sarthe)**

Dates : **du 24 au 26 juillet 2015**  
Email : aramis72.taichi@free.fr  
Organisé par : ARAMIS le MANS

### **Stage d'été au Bugue (Périgord)**

Date : **du 26 au 30 juillet 2015**  
Détail : 3 Duans, épée, éventail  
Email : cordaro49@hotmail.fr  
Animé par : Françoise Cordaro  
Organisé par : ATA

## **A O Û T**

### **Stage « taiji quan et esthétique, le deuxième duan », dans le Jura.**

Dates : **du 1<sup>er</sup> au 7 août 2015**  
Email : serge.dreyer@gmail.com  
Animé par : Serge Dreyer

### **Stage d'été à Port-Maubert**

Dates : **du 1<sup>er</sup> au 7 août 2015**  
Email : jeanmougin.claudy@orange.fr  
Animé par : Claudy Jeanmougin et son équipe d'assistants  
Organisé par : GRDT Saintes

### **Stage tuishou tous niveaux dans le Jura**

Dates : **du 8 au 10 août 2015**  
Email : serge.dreyer@gmail.com  
Animé par : Serge Dreyer

### **Apprentissage et Perfectionnement Forme, Armes, Tuishou à Budapest**

Dates : **10 août 2015**  
Email : chris.moutault@wanadoo.fr  
Animé par : Marie-Christine Moutault  
Organisé par : Les Nuages du Wudang et Yamitha

### **Stage de Taiji Quan, à Budapest**

Dates : **du 10 au 14 août 2015**  
Email : Wudang49@orange.fr  
Animé par : Marie-Christine MOUTAULT  
Organisé par : Les Nuages du Wudang

### **Stage d'été à Saumur**

Dates : **du 16 au 20 août 2015**  
Email : herve.marest@free.fr  
Detail : Contact : Hervé Marest 06 51 38 20 27  
Animé par : Hervé et Fabienne Marest  
Organisé par : La Grue Blanche



## SEPTEMBRE

### **Stage de Nei Gong à Rome (Italie)**

Dates : **19 et 20 septembre 2015**  
Email : [wuxing@quipo.it](mailto:wuxing@quipo.it)  
Animé par : Julia Fairchild  
Organisé par : Association Wu Xing

## OCTOBRE

### **Stage tuishou au Mans**

Dates : **10 et 11 octobre 2015**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Détail : Pratique à deux, dans un esprit ouvert, en référence à la forme WYN et à d'autres formes de tjq (Sun, Wu...)  
Animé par : Jean-Jacques SAGOT  
Organisé par : ARAMIS <http://aramis72.taichi.free.fr>

## DÉCEMBRE 2015

### **Stage «exercices de travail interne pour la préparation au tuishou», au Mans**

Dates : **5 et 6 décembre 2015**  
Thème : Exercices fondamentaux de Force Spiralée pour assouplir les articulations principales et faciliter la transmission de la force le long d'un parcours spiralé  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Animé par : Roberto Benetti (en français)  
Organisé par : ARAMIS <http://aramis72.taichi.free.fr>

## JANVIER 2016

### **Exercices spécifiques de préparation au tuishou, au Mans**

Dates : **16 et 17 janvier 2016**  
Email : [aramis72.taichi@free.fr](mailto:aramis72.taichi@free.fr)  
Detail : contact : 0619822810 ou 0243768808  
Animé par : SERGE DREYER  
Organisé par : ARAMIS <http://aramis72.taichi.free.fr>



## **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 trouvez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions.

<http://taijiquan.free.fr>

### **Pour voir vos informations concernant les stages figurer sur le site-web :**

Adresser un e-mail avec éventuellement un fichier attaché au format « .RTF » ou « .DOC », ou, si vous ne pouvez pas faire autrement, envoyer un document papier qui puisse être scanné à :

**Jean-Luc Pommier**

[pommier\\_jl11@yahoo.fr](mailto:pommier_jl11@yahoo.fr)

63, rue de Seine - 94400 Vitry - France

**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 notre Rédactrice en chef :

**Françoise Cordaro** - [cordaro49@hotmail.fr](mailto:cordaro49@hotmail.fr)

9, rue de la Rame - 49100 Angers - France

**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.



## ADHESION A L'AMICALE du YangJia Michuan TJQ

1<sup>er</sup> Septembre 2014 au 31 Août 2015

### ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER

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

#### Demande d'Adhésion Collective

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

1. Votre groupe est inférieur ou égal à 15 personnes, vous réglez la somme de 22,50 €.
2. Votre groupe est supérieur à 15 personnes, vous multipliez le nombre de personnes par 1,50 € pour obtenir le montant de votre règlement.

Je soussigné(e) Nom et Prénom du Responsable Associatif

.....

Votre adresse ①

.....

désire faire adhérer 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 22,50 € car le groupe est inférieur ou égal à 15 personnes.  
 Je règle 1,50 € x ..... adhérents soit ..... € car le nombre d'adhérents est supérieur à 15.

#### Demande d'Adhésion Individuelle

Vous n'êtes pas membre d'une association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez adhérer à titre individuel, le tarif est de 15,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

.....

Adresse

.....

désire adhérer à titre individuel à l'AMICALE du YangJia Michuan TJQ.

Téléphone	Adresse Mail :
Portable	Site Internet :

#### Règlement pour l'Adhésion individuelle

- Je règle 15,00 € pour mon adhésion individuelle.

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

##### Pour votre association

- Je règle 22,00 € x \_\_\_\_\_ (nombre d'abonnements), soit \_\_\_\_\_ €  
à expédier à l'adresse ①  ou à l'adresse ②

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

- Il (Elle) règle 25,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

##### Pour un abonnement souscrit par un individuel

- Il (ou Elle) règle 22,00 €.

#### Modalités de règlement

Total adhésions ..... + Total abonnements ..... = Total à payer .....

- Par chèque  Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre)  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)  
☎ 06 60 70 23 90 Email : [tresor.ymtq@neuf.fr](mailto:tresor.ymtq@neuf.fr) Site Web <http://taijiquan.free.fr>

Fait à :

Le :

Signature :

IBAN – International Bank Account Number						BIC – Bank Identifier Code		Account Owner
FR18	2004	1010	1105	1929	8N03	203	PSSTFRPPNTE	AMICALE YANGJIA MICHUAN

# ADRESSES UTILES

## **COLLÈGE EUROPÉEN DES ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

Frédéric Plewniak  
7, rue des Cigognes - 67120 Molsheim - France  
Tél.: [33] 3 88 38 41 27 - Email : secretaire.ceeymt@free .fr

## **TAIWAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

e-mail: jasonhan98@gmail.com  
Tél.: 886-2-932-081-564  
Président: Jason Han  
TYMTA c/o Jason Han: Fl.,14, No. 3, Lane 36,  
Wang Ning St., Wen Shan Dist., Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **WORLDWIDE DIRECTORY OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN ORGANIZATIONS BRAZIL**

Thomas H. H. Cheng, Av. Aclimação, 68,  
Cj. 82 CEP: 01531-000, Aclimação, São Paulo - S.P. Brasil  
Tél.: (0-11)32078565 - Fax : (0-11)32096539  
email : tch@brastone.com

## **AMERICAN YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN ASSOCIATION**

Chris Nelson, President  
Mail to: downtowntaichistudio@gmail.com  
Web site: aymta.org/wordpress/

## **AYMTA JOURNAL**

PO Box 173, Grand Haven, MI 49417, USA

## **WORLD YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEDERATION (CANADA)**

RR#1 Moser's River, Nova Scotia, BOJ  
2KO, Canada - Tél./Fax : (902) 347 2250

## **ESTONIE**

Tarfu : Urmas Lest, Mobile: 372-56-68-93-77  
Renata Soukand, email : renata@ut.ee

## **YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN CLUB OF SOUTH AFRICA**

48, Kidbrooke Place, P.O. Box 801  
7200 Hermanus, Republic of South Africa

## **ALLEMAGNE**

Petra Schmalenbach-Maerker  
Von-Kahr-Str. 82, 80999 Muenchen, Germany  
Tél.: (49 89)8103-9682 - Fax: (49 89)8103-9684  
email : petra\_schmalenbach@hotmail.com

## **THE RUSSIAN ASSOCIATION OF YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN**

86 Vavilova St., Apt. 40, Moscow 117261, Russia  
Contact : Albert Efimov, albert@efimoff.net  
Tél.: (7) 095 938 5124 - Fax : (7) 095 938 5000

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN INT'L, & YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN TEACHER'S ASSOCIATION INT'L, TAIWAN**

32-2F Fuguo Road  
Shih-lin, Taipei, 111 Taiwan, ROC  
Tél.: 886-2-2837-1779 - Fax : 886-2-2837-2258  
Email : ymtitaipei@yahoo.com

## **THE TAI CHI CENTRE**

19 Kensington Mansions, Trebovir Road,  
London SW5 9TF - England - UK  
Tél.: (44) 020 7373 2207  
Email : peterclifford@thetaichicentre.com

## **TOKYO TAI KYOKKEN AOI KAI**

Koengi Kita 2 33 5, Suginamiku, Tokyo - Japan  
Tél.: (81) 3 3339 6875

## **TAI KYOKKEN SHINKI KAI**

2-1-6 Shironouchi St. Nada-ku  
Kobe City, Hyogo Prefecture - Japan  
Tél.: (81) 78 861 8973

## **YANGJIA MICHUAN ORGANIZATION JAPAN**

<http://www.geocities.jp/izk341/youkahidenhome.htm>  
Adresse mail : amrita48@nifty.com  
tonkou@bab.co.jp

## **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN FEIZHOU XIEHUI (AFRIQUE)**

Denis Banhero, 19 BP19 Abidjan 19 - Côte d'Ivoire

## **FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS**

27, rue Claude Decaen - 75012 Paris  
Tél.: 01.40.26.95.50

## **WORLD TAI CHI CHUAN FEDERATION**

Contact : Ms lin Hsiao-Wei, E-mail : tccass@ms35.hinet.net  
Ou Noëlle Kasai, E-mail : noelleka.fedetaichi@yahoo.fr

## **MEXICO**

Stephen Merrill  
A.P. 77, Todos Santos, BCS, 23305 Mexico  
Message Ph : 52-114-50109  
email : aleana97@yahoo.com

## **ITALIE**

DOMAINE YEN-NIEN  
La Maison des Cimes - Loc. Fromorsora  
18037 Castel Vittorio (IM) - Italia  
Tél.: (39) 0184 241211

## **BURKINA FASO**

ATCAE-BF (Association de Taichi Chuan  
et Arts Energétiques / Burkina Faso)  
09 BP 1149 Ouagadougou 09 - Burkina Faso  
Mail : y\_ouattara@yahoo.fr

楊家秘傳太極拳聯會

