

ECOLE FRANCAISE DE TAIJI QUAN  
BP 3002  
49017 Angers cedex  
Tél.: 41-43-67-40

FEDERATION FRANCAISE DES TAI CHI  
CHUAN TRADITIONNELS  
78 rue de Rennes  
75006 Paris  
Tél.: 45-43-03-96

COLLEGE EUROPEEN DES  
ENSEIGNANTS DU YANGJIA MICHUAN  
TAIJI QUAN  
c/o Jean-Claude Trap  
56, rue du Dr Mangeney  
F-68100 MULHOUSE  
Tél.: (1) 89 65 51 12

AMERICAN WEST YANGJIA MICHUAN  
TAIJIQUAN ASSOCIATION (AWYMTA)  
Sam Tomarchio, président  
535 Liberty St. #203  
El Cerrito, CA 94530, USA  
Tél.: 510 527 2058

FEDERATION SUISSE DE TAIJI QUAN  
(FST)  
Luc Defago, président  
9 r. Michel-Chauvet  
1208 Genève  
Tél.: 022 700 71 81  
Fax : 022 700 71 83

THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
ASSOCIATION INT'L (TAIWAN)  
87-1 Chungching North Road, Sec. 1  
10F, Taipei, Taiwan, Rep. of China  
Tél.: (02) 555-7890 ou 556-5797  
Fax : (02) 881-2981  
Contact : Wang Yen-nien

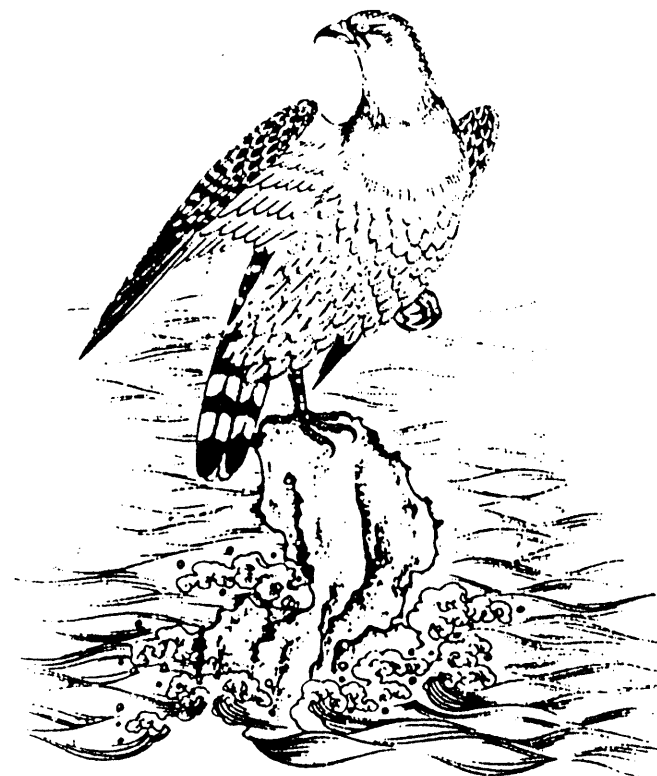
THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
TEACHERS' ASSOCIATION INT'L  
(TAIWAN)  
87-1 Chungching North Road, Sec. 1  
11F, Taipei, Taiwan, Rep. of China  
Tél.: (02) 555-7890 ou 556-5797  
Fax : (02) 881-2981  
Contact : Wang Yen-nien

THE YANGJIA MICHUAN TAIJIQUAN  
CLUB OF SOUTH AFRICA  
18, Kidbrooke Place  
P.O. Box 801, 7200 Hermanus  
Rép. d'Afrique du Sud  
Tél.: (0283) 61842  
Contact Maureen Poole

楊家秘拳太極拳會



*Amicale du Yangjia  
Michuan taiji quan*



bulletin no 22  
juin 1996

Présidente: Françoise Pongy, 8 Grand Rue JeanMoulin, 30100 Alès, France,  
Tél.: 66 56 79 61

## LE MOT DU PRESIDENT

Le printemps est arrivé, la belle saison. Le bulletin aussi avec son lot d'informations.

En Mai fais ce qu'il te plaît, avec un proverbe pareil, rien de tel que de passer au crible la programmation et la variété des stages qui sont proposées dans le bulletin.

Il y a :

les classiques : tel que les rencontres Jasnieres.

les vagabonds : qui vous permettront cet été de sillonner la FRANCE

les exotiques : pour les courageux qui rêvent d'horizons lointains.

Il pourrait y en avoir beaucoup d'autres pensez y!

Le collège est fort de 68 membres mais on ne retrouve pas ce nombre relativement important lors des séminaires.

Du courrier m'est revenu avec le tampon "n'habite plus à cette adresse". Pensez à nous tenir au courant de votre changement de résidence pour que nous puissions mettre le fichier correspondance à jour et que vous restiez informés des activités de l' Amicale.

La revue "WEN WU" trouve lentement son rythme de croisière, mais comme toujours la première naissance est une laborieuse et difficile création. Le résultat sera à la hauteur du labeur!

96 est une année prolifique...comme...le rat, qu'on se le dise!

«Les incontournables», les rencontres de l'Amicale auront lieu cette année sous l'égide de l'association Aramis (prix approximatif FF800).

## RÉSUMÉ DU SÉMINAIRE DU COLLÈGE

Les enseignants du collège se sont réunis à Paris les 23/24 Mars sous un soleil tropical aux dires de Solange... est-ce la raison du déplacement assez nombreux des candidats? le thème du programme de travail? ou tout simplement le désir de partager ensemble nos réflexions, nos difficultés, nos errements sur notre pratique quotidienne.

Toujours est-il, qu'ils sont venus, ils sont tous là, même ceux du sud de l'Italie, ainsi que des 4 coins de l'horizon pour se retrouver au...centre... de Paris !!

Sur l'axe vertical : les gens du nord, Caen, Nancy, et ceux du sud : Rome, Toulouse, Alès

Sur l'axe horizontal : à l'ouest, Genève, Strasbourg, venant de l'est : Rennes, Angers, Angoulême. Agen un peu plus bas, et enfin le centre représenté par les Parisiens

Le prochain séminaire est prévu en Octobre.. le programme? le dévoiler trop tôt serait peut-être ne pas le tenir...alors patience les volontaires planchent sur le sujet. Partage, échanges, et réflexions seront au rendez-vous du prochain séminaire.

Y serais-je? c'est trop tôt pour le dire, mais bien assez pour le programmer sur mon agenda.

Voilà avec la rencontre des 4 axes cardinaux, réunis au centre pour travailler dans le juste milieu, les participants aux séminaires sont voués à une juste récompense.

Francine TONGY

		1992-93	1993-94	1994-95	1995-96
1	NOMS DES ADMINISTRÉS				
2	WANG YEN-NIEN LAOSHI				
3	DEFAGO Luc	ART			
4	GARTMANN Félix	ART			
5	JEANMOUGIN Claudy	ATA-ANGERS			
6	METZLE Sabine	ASS. PARIS			
7	MOUTHON Henry	ATCHA			
8	SCHOSSELER François	ARCHIPEL			
9	THEOLLEYRE Alette	+++	+++	150	150
10	VALLOTTON Zouzou	ART			
11	PONGY François	GYNSENG			
12	FREROT Michel	Ass. CAEN			

## 2 - ASSOCIATIONS EUROPE

1	Nom de l'Association	Correspondant	1991-92	1992-93	1993-94	1994-95	1995-96
2	1-ATCHA (Annecy - FRANCE)	MOUTHON Henry	660	730	1110	1020	1200
3	2-les Ateliers de Taiji (Belgique)	DESTRAIT Paul	100	310	310		
4	3-ARCHIPEL (FRANCE)	SCHOSSELER François	+++	700	540	620	500
5	4-TJQ de PARIS (FRANCE)	ISNARD Jean	400	310	310	310	360
6	8-ARAMIS (Le Mans)	LELARGE Alain	500	390	410	1100	1180
7	9-TAO (Haguenau-FRANCE)	WENDLING Jean-Marc	700	710	700	700	700
8	10-ART (SUISSE)	FALQUET Gilles	900	1500	1420	1500	
9	12-ATA-ANGERS (FRANCE)	GUILBAULT J-claude	1760	1750	2160	2100	
10	13-BUFFLE BLANC (FRANCE)	THIONG-LY	360	400	400	400	300
11	14-CENTRE PARISIEN TCC (FRANCE)	PAI Jean	+++	600	600	600	800
12	15-TAIJI BRUNSTATT	TRAP Jean-Claude	300	320	320	300	520
13	16-INPACT (Strasbourg-FRANCE)	BERNAPEL Christian	1100	900	1110	800	
14	17-ART DE VIE (FRANCE)	REOT Bernard	520	440	590	540	700
15	18-ATJQWD de l'EST (FRANCE)	MEYER Eugène	500	320	+++	+++	270
16	19-AN ORIENT TJQ	TALOU Pierre	320	300	300	340	340
17	20-ECOLE DE LA MAIN FRANCHE(BE)	PEROT Jean-Luc	400	120	individu	300	300
18	21-TAI CHI YANG (FRANCE)	VOISIN Michel	300	300	300	300	300
19	23-ASS. WU XING	ARDITO Gianvittorio	100	160	160	300	300
20	24-Groupe BEALET (France)	BEALET Franck	300	300	300	300	
21	25-ATA-ANGOULEME	PHILIPON Sylviane	?	?	400	400	400
22	26-GINSENG (FRANCE)	PONGY Françoise	+++	+++	310	300	300
23	27-Assoc. de CAEN (France)	GROULT-CHABERT S.	+++	300	300	300	300
24	28-TAICHI CLUB MONTPELLIER	BILLARD Alain	+++	+++	+++	300	300
25	29 - SMACT (35890 LAILLE)	LEPHAY Christophe	+++	+++	+++	300	380
26	30- Ass. de DIRINION	TROADEC Dominique	+++	+++	+++	+++	300
27	DYGEL	SABY Jean-Luc	+++	+++	+++	+++	300
28	GROUPE DJIBOUTI	ALLMANG J-Paul	+++	+++	+++	+++	520
29	LE SINGE PELERIN	THEOLLEYRE A.	+++	+++	+++	+++	300
30	AS.de TJQ WUDANG SUD-EST	LIEGEOIS Jean	+++	+++	+++	+++	300
31	CERCLE FRANCIEN de TCC	EYROLLES Claude	+++	+++	+++	+++	150
32	ASS. Le Grand Enchaînement	FOURE Gilles	+++	+++	+++	+++	300
33	OLYMPIC PONTOIS	BEAUDEMONT B.	+++	+++	+++	+++	300
34							
35							
36							

## 3- ADHESIONS INDIVIDUELLES- EUROPE

1	NOMS Prénoms	VILLE-PAYS	1991-92	1992-93	1993-94	1994-95	1995-96
2	2-APPELMANS Marc	Belgique	100	150	150	150	150
3	3-DE GUIBERT François	DIJON- FRANCE	+++	+++	160	150	160
4	5-BEAUDEMONT Béatrice	St Simon de Bordes	?	?	150	+++	ASS.
5	7- BRUNETEAU Jean-Pierre	Lagord - FRANCE	100	160	150	150	150
6	11-CHERRIER-BOHAN Eric	NANCY-FRANCE	100	100	210		
7	13-CLIFFORD Peter	Londre-Angleterre	100	150	150	150	150
8	14-DOBEL-OBER Jean	NANCY-FRANCE	?	150	150	150	150
9	16-EBEL Janine	La Neuville-Fr.	100	160	150	150	150
10	MAREST Hervé	Angers	+++	+++	+++	+++	150
11	GIBERT Claude	Beire le Châtel	100	160	150	160	150
12	21-LAMBLIN Sylvie	Tingueux	100	160	+++	+++	150
13	22-KOHLER Chantal	Strasbourg	+++	+++	150	150	150
14	24-PAGANUCCI Gérard	La Reillance-FRANCE	100	160	150	150	150
15	25-PIERRARD Bernadette	Thorens-Glière Fr.	80	160	+++	+++	150
16	28-THIEBAUT Régis	METZ-FRANCE	160	?	INPACT	+++	
17	29-VAQUETTE Brigitte	PARIS-FRANCE	100	160	150	150	150
18	42-SANCHEZ Eric	MARSEILLE-FRANCE	+++	+++	160	160	150
19	43-DROUET Denise et Bernard	PARIS-FRANCE			150	150	150
20	44-VIROLI Jean	RIEDISHEIM	+++	+++	150	+++	
21	45-FOURE Gilles	ADISSAN	+++	+++	150	150	ASS
22	46-DOUILLET Michel	PARIS			150	150	
23	47-GIBERT Marc		0	0	0	150	150
24	JARNIER Fanny	BELGIQUE	+++	+++	+++	+++	150
25	49-DAYDE Solange	DIJON	0	0	0	150	150
26	50-PHILIPPOT Claudette	DIJON	0	0	0	150	Abonn.
27	51-EYROLLES Claude	LONGJUMEAU	+++	+++	+++	+++	ASS
28	FONT Philippe	COLOMIERS	+++	+++	+++	+++	150
29	TIMOCHENKOV	AVE-BELGIQUE	+++	100	100	150	150
30	REGNIER-LANET B.	DIJON	100	100	150	160	150
31	BECKER Bertrand	DJIBOUTI	+++	+++	+++	+++	150

## 4- ABONNEMENTS MEMBRES ASSOCIATION ADHERENTE

1	NOM PRENOM	VILLE PAYS	1991-92	1992-93	1993-94	1994-95	1995-96
2	1-BELLEVILLE Michelle (ATA-ANG)	La Source-FRANCE	80	?	+++		
3	2-VAN WERSCH Cara (ART)	Entwerpen-BELGIQUE	?	?	+++		
4	3-YSEBAERT Marie-Lie (Harm. et S)	La Jarrie-Grolleau	100	100	150		
5	4-WENSEL Ronald et Mireille		?	?	+++		
6	5- LIEGEOIS Jean	LE CANNET-FRANCE	100	150	120	150	ASS
7	6-BILLARD Alain	RESTINCLIERE	+++	+++	+++	+++	120
8	LANG Pierre	BALMA	+++	+++	+++	+++	120
9	TESSIER D.	BILLERE	+++	+++	+++	+++	120
10	3- MARTIN-BOURDAY Anne	ROSNY-S-BOIS	+++	+++	+++	+++	120
11							

## 5 - ABONNEMENTS INDIVIDUS - EUROPE et HORS EUROPE

1	NOMS PRENOMS	VILLE PAYS	1991-92	1992-93	1993-94	1994-95	1995-96
2	2-DREYER Serge	TAIWAN	+++	+++	+++	OUI	OUI
3	PHILIPPOT Claudette	dijon					120

6 - ENVOIS AMICAUX (échanges de bulletins ou revues)

1	NOMS - PRENOMS	ADRESSE	VILLE	PAYS
2	1-STICHING TJQ NEDERLAND	BOX 13 264 - 3507 LG UTRECHT	UTRECHT	NEDERLAND
3	2-FAIRCHILD Julia	14,FUHUA road-All 1, Lane 128 - SHIH LIN	g	TAIWAN
4	3-AWYMTA	535,Liberty St.#203 El Cerito	CA 94530	USA
5				
6				

A.T.C.H.A.  
BP127

74941 ANNECY LE VIEUX CEDEX  
FRANCE

ART  
FALQUET Gilles  
25, chemin Californie  
1222 VESENAZ  
SUISSE

Asociation de DIRINON  
TROAEL Dominique  
7, rue Pen Ar Guer  
29224 DAOULAS  
FRANCE

Ass. GINSENG  
PONGY Françoise  
8, Grand rue Jean Moulin  
30100 ALES  
FRANCE

Ass. TAIJI QUAN BRUNSTATT  
TRAP Jean-Claude  
56, rue du Dr Mangeney  
68100 MULHOUSE  
FRANCE

Association TAO  
WENDLING Jean-Marc  
4A, rue de Soufflenheim  
67500 HAGUENAU

ATJQWD de l'EST  
MEYER Eugène  
4, rue de l'Industrie  
68260 KINGERSHEIM  
FRANCE

CERCLE FRANCILIEN DE TAICHI  
EYROLES Claude  
7, rue Pipien  
91160 LONGJUMEAU  
FRANCE

ARAMIS  
LELARGE Alain  
115, Bd de Vendée  
72700 ALLONNES

ART DE VIE  
REOT Bernard  
26, rue du Bois Gentil  
74600 SEYNOD  
FRANCE

Ass. de TAIJI QUAN DE PARIS  
28, avenue de Breteuil  
  
75007 PARIS  
FRANCE

Ass. LE BUFFLE BLANC  
THIONG-LI Antoine  
117, rue de GI Bourbaki  
31200 TOULOUSE  
FRANCE

ASS. WU XING  
GIANVITTORIO Arditto  
Via M.G.Capocci, 9  
199 ROMA  
ITALIE

ATA-ANGERS  
BP 602  
  
49006 ANGERS CEDEX 01  
FRANCE

BEALET Franck  
2, rue de la Division Leclerc  
78140 VELIZY-VILLACOUBLAY  
FRANCE

DYGEL  
La demi-lune  
"LASCLOTTE"  
47520 LE PASSAGE D'AGEN

ARCHIPEL  
C/O SCHOSSELER François  
17, rue Vauban  
67000 STRASBOURG  
FRANCE

AS. DE TAIJI QUAN DE CAEN  
GROULT-CHABERT Solange  
12, rue des Genêts  
14880 COLLEVILLE-MONTG.  
FRANCE

ASS. de TJQ WUDANG du SU  
7, rue des Oliviers  
  
6110 LE CANNET  
FRANCE

ASS. LE GRAND ENCHAIN.  
c/o Gilles FOURE  
7, place de la Mairie  
34230 ADISSAN

Association des Couronnes  
CHANAUD Maryline  
43, rue Ménilmontant  
75020 PARIS  
FRANCE

ATA-ANGOULEME  
OZTUMER Marie-France  
141, avenue Jules Ferry  
16000 ANGOULEME  
FRANCE

CENTRE PARISIEN DE TAICHI  
PAI Jean  
18bis, rue de Verdun  
78110 LE VESINET  
FRANCE

ECOLE DE LA MAIN FRANCE  
PEROT Jean-Luc  
18, avenue Léopold II  
5000 NAMUR  
BELGIQUE

GROUPE TAIJI QUAN-DJIBOUTI  
C.S.F. ARMEES - ARTS  
S.P. 85006  
00800 ARMEES

INPACT  
BERNAPEL Christian  
18, rue Eugène Carrière  
67000 STRASBOURG  
FRANCE

LE SINGE PELERIN  
THEOLLEYRE Arlette  
HAMEAU LACHAT  
73190 APREMONT

ALLMANG Jean-Paul  
Brigade pévotale  
S.P. 85006  
00800 ARMEES

APPELMANS Marc  
46, Vosber  
1970 WEZEMBEEK-OPPEM  
BELGIQUE

BEAUDEMONT Béatrice  
Moulin de Cachevat  
17500 ST SIMON DE BORDI  
FRANCE

LES ATELIERS DE TAIJI QUAN  
DESTRAIT - FORMAK EUROPE  
165, rue Américaine  
1050 BRUXELLES  
BELGIQUE

SMACT  
LEPHAY Christophe  
LES BOUESSETTES  
35890 LAILLE  
FRANCE

TAI CHI YANG  
VOISIN Michel  
16, rue du Limousin  
51350 CORMONTREUIL  
FRANCE

BECKER Bertrand  
SP 85012/DAT  
00806  
ARMEES

BOULASSY Patrick  
rue Thernisien Leuginer  
BP 36  
97120 SAINT CLAUDE  
GUADELOUPE

BRUNETEAU Jean-Pierre  
14, rue Wilkens  
17014 LAGORD  
FRANCE

TAICHI CLUB MONTPELLIER  
CENTRE ALLADIN  
2, rue Baume  
34000 MONTPELLIER  
FRANCE

TAIJI QUAN AN ORIENT  
TALOU Pierre  
2, rue de l'enclos du port  
56100 LORIENT  
FRANCE

CHAUX-ROUSSEAU Bob  
5, rue des Bois Chevaux  
71640 GIVRY  
FRANCE

CHERRIER-BOHAN Eric  
12, rue de la Salle  
54000 NANCY  
FRANCE

CHICHE Claude  
21, rue des Héros Nogentais  
94130 NOGENT SUR MARN  
FRANCE

CLIFFORD Peter  
15, PEMBRIDGE MEWS  
FERRIN BY SEA  
LONDON WII 3EQ  
ENGLAND

DAYDE Solange  
Les Capucins  
rue L. Viardot  
21000 DIJO  
FRANCE

DE GUIBERT François  
8, rue Colonel Marchand  
21000 DIJON  
FRANCE

DEMOLIN Marie-Claude  
L'Etoile  
11, Bd du Maréchale Leclerc  
21240 TALANT  
FRANCE

DOBEL-OBBER Jean  
5, rue du Téméraire  
54000 NANCY  
FRANCE

DOUILLER Michel  
82, rue du Moulin vert  
75014 PARIS  
FRANCE

DROUET Denise et Bernard  
9, rue Malte-Brun  
75020 PARIS  
FRANCE

EBEL Jeanine  
rue de la Barre  
Lot. Garreaux 7  
54410 LA NEUVILLE DEVANT  
FRANCE

FONT Philippe  
19, allée de Touraine  
31770 COLOMIERS  
FRANCE

GIBERT Claude  
La Giberne  
21310 BEIRE-LE-CHATEL  
FRANCE

GIBERT Marc  
7, rue des Génois  
21000 DIJON  
FRANCE

KOHLER Chantal  
47, rue DU BELLAY  
67200 STRASBOURG  
FRANCE

LAMBLIN Sylvie  
28, rue Guy Mocquet  
51430 TINQUEUX  
FRANCE

MAREST Hervé  
46 bis, rue de la Devansaye  
49000 ANGERS  
FRANCE

PAGANUCCI Gérard  
Les Mavrous  
4110 AUBENAS LES ALPE  
FRANCE

DEFAGO Luc  
rue Michel-Chauvet 9

1208 GENEVE  
SUISSE

JEANMOUGIN Claudy  
Résidence de la Croix Blanche - 5  
23, rue des Ormeaux  
49100 ANGERS  
FRANCE

PONGY Françoise  
8, rue Jean Moulin

30100 ALES  
FRANCE

VALLOTTON Zouzou  
C.P. 290, route de Chiètré

1880 BEX  
SUISSE

FREROT Michel  
26, route du 6 juin

14940 SANNERVILLE  
FRANCE

METZLE Sabine  
153, avenue P. Vaillant Couturier  
94250 GENTILLY  
FRANCE

SCHOSSELER François  
17, rue Vauban

67000 STRASBOURG  
FRANCE

GARTMANN Félix  
10, rue du Bachet

1212 GRAND LANCY  
SUISSE

MOUTHON Henry  
12, rue Revon  
74000 ANNECY  
FRANCE

THEOLLEYRE Arlette  
Hameau Lachat

73190 APPREMONT  
FRANCE

PHILIPPOT Claudette  
10, rue du Tillot  
21000 DIJON  
FRANCE

SANCHEZ Eric  
Croisette Blancarde  
6/8 Ch. de la Parrette-Bat C: St J.  
13012 MARSEILLE  
FRANCE

VAQUETTE Brigitte  
27, rue Berzélius  
75017 PARIS  
FRANCE

PIERRARD Bernadette  
La Gare  
74570 EVIRES  
FRANCE

SAURAT Jacques  
20, rue de Chilly Mazarin  
91600 SAVIGNY SUR ORGE  
FRANCE

VIROLI Jean  
24, rue Jeanne d'Arc  
68400 RIEDISHEIM  
FRANCE

REGNIER Berard  
19, rue Philibert de la Mare  
21000 DIJON  
FRANCE

THIEBAUT Régis  
38, rue Dupont des loges  
57000 METZ  
FRANCE

AWYMTA  
535, Liberty st. # 203  
EL CERRITO  
CA 94530  
USA

FAIRCHILD Julia  
13, 2F, Alley 1, Lane 128  
FUHUA ROAD - SHIH-LIN  
TAIPEI  
TAIWAN R.O.C.

SABY Georges  
34, rue de Coulmier  
  
44000 NANTES  
FRANCE

VAN WERCH CARA  
FRUITHOFLAN 102/42  
2600 BERCHEM-ANTWERPEN  
BELGIQUE

BILLARD Alain  
3, rue des Coquillardes  
34190 RESTINCLIERE  
FRANCE

LANG Pierre  
6, rue des Violettes  
  
31130 BALMA  
FRANCE

STICHING TJQ NEDERLAND  
EPIE VAN DER POL  
BOX 13264  
3507 LG UTRECHT  
NEDERLAND

YSEBAERT Marie-Line  
La Resquette  
4, avenue de la Durance  
13640 LA ROQUE D'ANTHENON  
FRANCE

DREYER Serge  
19-8B TUNGHAI ROAD  
TAICHUNG  
TAIWAN

MARTIN-DOURDAY Anne  
17bis, rue GI Galiéni  
93110 ROSNY-SOUS-BOIS  
FRANCE

TESSIER GEORGET Dominiq  
8, rue Louis Barthou  
  
64140 BILLERE  
FRANCE

陽家秘傳太極拳聯會  
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI  
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
TRESORIER- B.P. 3002 - 49017 ANGERS CEDEX 01

Claudy JEANMOUGIN  
Trésorier  
B.P. 3002  
49017 ANGERS CEDEX 01  
Tél. 41 43 68 88 Fax. 41 37 05 92

Angers, le 15 mars 1996

Chers Amis,

Lors de notre dernière assemblée générale j'ai été chargé de la rédaction de deux livrets:

- 1- Réception d'hôtes,
- 2- Organisation des Rencontres de l'Amicale.

#### Réception d'hôtes.

Je m'adresse à vous car dans le passé vous avez eu la charge soit de l'un, soit de l'autre, soit des deux. Il s'agit de mettre en place des règles pour éviter les surprises.

Jusqu'à maintenant, notre hôte à toujours été Maître Wang, il le sera encore mais pas éternellement. Avec Laoshi, à deux reprises nous avons dû faire subir aux associations concernées les frais de fin de séjour non prévu à l'origine. Ceci est toujours source de débats que j'aimerais ne plus avoir à régler. Le carnet "Réception d'Hôtes" a pour but de mettre en accord tous ceux qui invitent l'hôte. Si les règles du carnet n'étaient pas respectées l'Amicale ne se chargerait pas de la coordination. Ou, en d'autres termes, à partir de ces règles, libre à chaque association qui invite de faire prolonger le séjour de l'hôte mais à sa charge.

Le dernier séjour de Laoshi m'a causé des complications. En dehors du prolongement du séjour, les heures de prestation de Laoshi n'ont pas été les mêmes partout. J'ai dû faire un prorata très aléatoire mais qui a été accepté par égard au bon fonctionnement de notre amicale. Là encore, les règles doivent être posées car il n'est pas juste qu'une association "profite" de la répartition équitable des frais de voyage pour s'accaparer l'hôte en une multiplication d'heures de prestation et de stages.

Il y a aussi le problème des accompagnateurs. Nul besoin d'installer une suite à la LOUIS XIV, ces temps-là sont révolus. Ou, si une association estime qu'une telle suite est nécessaire, qu'elle en assure la charge.

Enfin, la même erreur a été commise à l'égard de Laoshi et de son épouse. L'on oublie trop vite que ce sont deux vieillards qui ont besoin de repos. Les faire courir à gauche ou à droite dans des visites sans fin est hélas un manque de respect regrettable.

#### Rencontres de l'Amicale.

Votre Trésorier est à chaque fois obligé de rappeler les règles de fonctionnement de ces rencontres. Tout s'est toujours bien passé jusqu'à maintenant mais pour que cela continue il est bon de faire un cahier des charges avec toutes les consignes d'organisation.

Je joins à cette lettre deux modèles que vous voudrez bien compléter. Ces modèles seront publiés dans le prochain bulletin de l'amicale d'où ma demande de me retourner vos suggestions avant la fin du mois de mars. Je sais que je vous donne peu de temps. Vous en accorder plus ce n'est que reporter le dossier à plus tard... Le travail est déjà avancé et je vous demande de mettre

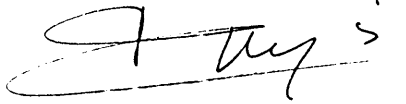
directement vos annotations sur les documents que vous me retournerez.

Les carnets seront remis systématiquement aux associations qui reçoivent l'hôte. Le refus des règles sera "sanctionné" par le refus de l'Amicale de s'occuper de la coordination. N'oublions pas que l'Amicale demeure une aide précieuse en ce domaine car elle peut avancer les fonds pour les premiers frais de déplacement. Comprenons tous qu'il ne s'agit pas de légiférer à tout prix mais de faire en sorte que tout se passe pour le mieux et sans histoire.

L'association qui décide d'organiser les rencontres se verra remettre le carnet. Cela facilitera sa préparation.

Vous remerciant de votre aide, recevez mes cordiales salutations.

Claudy Jeanmougin



Destinataires:

- INPACT
- ATCHA
- Ass. de TAICHI CHUAN DE PARIS
- Ass. PARISIENNE DE TAI CHI CHUAN
- ART
- ATA-Angers
- GINSENG
- ARAMIS
- ATJQWD de l'Est

...en espérant n'avoir oublié personne

陽家秘傳太極拳聯會  
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI  
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

GUIDE

POUR L'ORGANISATION DES

RENCONTRES AMICALES



L'objet de ce carnet est de donner à l'ASSOCIATION d'accueil tous les éléments d'organisation des Rencontres Amicales. Il tient compte des expériences passées et s'enrichira des expériences nouvelles. Le but est de faciliter la tâche de jeunes associations qui auraient quelques craintes à recevoir une telle manifestation.

### **La gestion.**

. L'association hôte ne tire aucun bénéfice financier de l'opération. Tout le travail effectué est du bénévolat. Les bénéfices éventuels dégagés vont dans les caisses de l'Amicale. Du fait de la responsabilité du Trésorier de l'Amicale, les déficits sont absorbés par l'Amicale.

. La gestion appartient à l'Amicale et le responsable demeure le Trésorier de l'Amicale qui a un droit de regard sur l'ensemble de l'organisation financière.

. Pour des raisons de commodité comptable, toute la comptabilité est faite par l'association hôte et visée par le Trésorier de l'Amicale. L'association hôte ouvre donc un poste "Rencontres Amicales" dans sa comptabilité. Au moment du bilan des Rencontres, ce compte est soldé soit par un versement de l'association à l'Amicale en cas de bénéfice, soit par un versement de l'Amicale à l'association en cas de déficit.

. Pour permettre à l'association hôte de faire face à ses premiers frais, l'Amicale effectue un versement d'un montant à débattre avec le Trésorier de l'Amicale.

. Toutes les pièces comptables demeurent au sein de l'association hôte. Dans la comptabilité de l'Amicale n'apparaîtront que les montants globaux des recettes et des dépenses. Ces pièces peuvent être demandées par le Trésorier de l'Amicale.

### **Etablissement du coût des Rencontres pour les participants.**

. Le principe premier étant le bénévolat sans volonté de faire des bénéfices, les prix doivent être calculés au plus juste de façon à permettre au plus grand nombre d'y participer.

. Le prix annoncé doit en premier lieu être un tarif global du séjour sans mentionner le détail des prestations. Ensuite un tarif peut être proposé pour une, deux, ou x journées de participation en fonction de la durée de la

manifestation. Les tarifs seront progressifs dans le sens de la moindre participation. Une personne ne venant qu'une journée crée davantage de soucis et de travail.

. Pour établir le coût de revient du séjour il faut tenir compte du fait que le Président et le Trésorier bénéficient de la gratuité du séjour. En cas de déficit, cette gratuité est remise en question.

. Les charges fixes sont donc les suivantes:

- gratuité du séjour du Président et du Trésorier,

- Location de salles de pratique (en principe ce coût est inclus dans la pension complète.

- Pension complète par jour et pour le séjour complet. Il convient de négocier toutes les alternatives: participation à une ou plusieurs journées. (Penser à demander si les draps sont inclus dans la pension complète).

- Les snacks du matin et de l'après-midi peuvent être organisés par l'association hôte, cela revient beaucoup moins cher.

- Navette gare SNCF la plus proche du lieu du stage. Il est parfois nécessaire de louer un véhicule le temps du séjour. Le chauffeur pouvant être un membre de l'association hôte.

- Soirée avec repas amélioré (éventuellement achat de vin local).

. Une fois les tarifs établis sur ces bases, ajouter 10% (environ 50F pour le séjour) sur le coût global pour frais exceptionnels.

. Des personnes résidant sur place estiment qu'il n'y a pas nécessité de dormir sur le lieu du stage. Qu'importe, il faut appliquer le tarif commun si elles prennent les repas. Par contre, pour celles qui ne viendraient qu'aux activités il faut appliquer le tarif normal moins le coût de la pension complète, le minimum ne pouvant pas être au-dessous de 100F par jour.

. Frais de tirage et d'envoi de la publicité et des bulletins d'inscription.

### **Procédure**

1. L'association doit avoir formulé sa demande avant les Rencontres de l'Amicale qui précède celles qu'elle désire organiser. Ceci permet à l'A.G. de voter immédiatement l'acceptation. Le mieux étant de le faire lors de l'A.G..

2. Immédiatement après l'A.G., l'association doit contacter les responsables du site où se dérouleront les Rencontres pour la réservation des

locaux et l'accord des tarifs (pension, locaux, etc.).

3. Les coûts du séjour doivent être discutés avec le Trésorier et arrêtés à un montant définitif durant les vacances d'été.

4. La plaquette publicitaire, accompagnée du bulletin d'inscription, doit être prête pour figurer dans le dernier bulletin de la saison qui paraît au mois d'octobre.

5. En plus du bulletin, une publicité (avec bulletin d'inscription) est envoyée à chacune des associations quelque temps avant le bulletin qui peut parfois prendre du retard, soit au début du mois d'octobre. Demander au Trésorier de fournir les adresses pré-imprimées sur étiquettes autocollantes.

6. La clôture des inscriptions est fixée au 31 octobre, soit deux semaines avant la manifestation.

### Bulletin d'inscription

Le Bulletin d'inscription doit contenir les éléments suivants:

- Nom
- Prénom
- Adresse complète du participant
- Indication s'il faut aller le chercher à la gare et à quelle heure.
- Demander au couple leur souhait d'avoir une chambre personnelle.
- Tarif pour 1 journée
- Tarif pour 2 journées
- Tarif pour 3 journées
- Tarif pour 4 journées si le 11 novembre tombe un mercredi ou un jeudi et qu'il y a un pont.
- Tarif par jour pour participation aux seules activités.
- Mention qui demande si le participant est membre de l'Amicale ou adhérent à une association membre (préciser le nom de l'association). Si tel n'est pas le cas il doit s'acquitter de l'adhésion de 150F à titre individuelle.

Sur le bulletin d'inscription et sur la publicité, surtout ne pas mentionner le détail des prestations.

### Matériel

- Il est indispensable de disposer d'une salle où le matériel informatique et administratif peut être disposé à demeure et en toute sécurité. Si cette salle est suffisamment grande elle peut servir de salle de réunion au Conseil d'Administration, aux différentes commissions ou autres groupements (Collège des Enseignants, WEN WU). Si non:

- prévoir une salle de réunion.
- Un tableau conférence est nécessaire pour l'organisation des ateliers de la journée.
- Un tableau d'affichage peut être prévu pour information diverses comme les stages organisés par des membres de l'Amicale.

### Accueil

Ce moment est très important et mérite une organisation parfaite car certains participants ont fait de nombreux kilomètres et souhaitent occuper leur chambre sans avoir à trop attendre.

D'où, nécessité:

- d'avoir une liste des participants sur laquelle figurent
  - . son règlement et la modalité de règlement (chèque, virement, mandat postal, espèces, etc),
  - . son appartenance à l'Amicale (nom de son association),
  - . ses journées de présence (prévoir une case par jour),
  - . le numéro de sa chambre,
  - . une case vide pour détails exceptionnels;
- d'avoir préparé une enveloppe avec le nom du participant, son numéro de chambre, sa clef à l'intérieur ainsi que sa facture du séjour;
- joindre à la clef, si les locaux présentent une complexité de disposition, un plan simple des lieux;
- de ne pas perdre de temps avec des litiges: prendre note de la "réclamation" et indiquer que cela se règlera le lendemain avec le Président ou l'un des membres du Conseil d'Administration;
- d'installer à l'accueil l'heure et le lieu du dîner.

### Comptabilisation des repas.

C'est toujours le casse-tête chinois, mais c'est avec cette gestion sérieuse que l'on peut tirer les prix en fin de séjour.

- . Préparer un listing nominatif avec l'ensemble des repas par jour de présence;

. mettre à jour ce listing en fin de journée de façon à annoncer aux cuisines le nombre exact de repas. En générale nous ne payons que les repas annoncés.

### **Annulation du séjour et défaut de règlement**

. En principe, quand l'annulation est annoncée avant le début du séjour, nous remboursons intégralement les sommes versées. Si le désistement est partiel, nous rembourserons les journées d'absence.

. Si l'annulation se fait dans le courant de la première journée du séjour, celle-ci sera considérée comme redevable.

. Une personne inscrite et absente le premier jour sans que nous ayons été prévenue se vera facturée une journée et sera decomptabilisée pour le reste du séjour. Si elle se présente durant la première journée, même tard, cette journée lui sera également facturée.

. Toute inscription non accompagnée du règlement est considérée comme nulle. Il est bon toutefois de se renseigner pour savoir si ce n'est pas un simple oubli.

### **Papeterie**

- Facturier (type tripli) à l'en-tête de l'association organisatrice.
- Listing des adresses des adhérents de l'Amicale sur étiquettes auto-collantes.

Durant ce genre de manifestation, nous avons toujours besoin:

- d'agraffes
- de papier collant
- de ciseaux
- de crayons
- de papier
- d'une machine à calculer

### **Litiges.**

. En aucun cas l'association ne devra régler les litiges avec les participants. Il faut laisser ce soin aux responsables administratifs de l'Amicale. Ceci pour éviter de mettre l'association organisatrice en cause.

### **NOTES**

(prises durant ou après le séjour pour améliorer ce carnet)

陽家秘傳太極拳聯會  
YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN LIAN HUI  
AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

## RECEPTION D'UN HOTE

Guide pour l'organisation de la coordination inter-associative  
du séjour d'un hôte

L'Amicale assurera la coordination de la réception d'un hôte entre les différentes associations d'accueil à la condition que les règles ci-dessous énoncées soient respectées.

Le principe de non ingérence de l'Amicale dans le fonctionnement des associations adhérentes a toujours été respecté, nous le rappelons en préambule de manière à ce que tout soit bien clair.

L'Amicale n'offrira ses prestations que dès l'instant où plusieurs de ses associations membres accueillent un même hôte dans une période de temps continue.

Son action coordinatrice se limitera à la répartition des frais de déplacement de l'hôte et de ses accompagnateurs et, s'il y a inégalité de jours de repos (période entre deux prestations), à la répartition des frais de jours de repos en sus selon les modalités que nous préciserons.

A partir de notre expérience nous dégageons deux éventualités:

- il y a égalité de temps de repos (3 jours par exemple) et de temps de prestation (4 jours par exemple) avec un nombre égal d'heures de prestation de l'hôte dans les différents sites de stage;

- il n'y a plus cette égalité et tous les panachages sont possibles.

Dans ces deux cas il faudra envisager la période d'arrivée (temps entre l'arrivée et le premier jour de la prestation) et la période de départ (temps entre la dernière prestation et le jour du départ). Ceci a toujours posé une difficulté.

Enfin, il faut arrêter la prise en charge des frais de déplacement à l'hôte, son conjoint si l'hôte en formule la demande et à un accompagnateur qui est automatiquement un interprète. En ce qui concerne les frais de restauration ou autre pendant le séjour, l'amicale n'admettra qu'un accompagnateur supplémentaire.

**Première Eventualité** (égalité de jours de repos et de jours et d'heures prestation)

La répartition de tous les frais de déplacement est fractionnée à parts égales entre les différentes associations organisatrices de stages.

Il ne reste à régler que les périodes extrêmes du séjour. Ces périodes prises en charge ne pourront pas aller au-delà de trois jours (durée moyenne de repos dans le passé). Par contre, un coût global journalier sera

fixé dès le début de l'organisation du séjour en accord avec l'ensemble des associations qui accueillent de façon d'une part à éviter les dérives et d'autre part à permettre à ces associations de prévoir ces frais dans leur budget prévisionnel. Le tarif forfaitaire journalier sera le même pour tout le monde.

#### *Les jours d'arrivée.*

En admettant que les premiers jours d'arrivée sont des jours de repos, toute journée supplémentaire par rapport aux périodes de repos séparant deux prestations est à la charge de la collectivité, toute journée en moins est due par l'association qui accueille en premier.

#### *Les jours de départ.*

En admettant également que ce sont des jours de repos, ils sont à la charge de la collectivité dans la limite de trois jours.

#### **Deuxième éventualité** (tous les panachages sont possibles)

Ce n'est pas la solution souhaitée mais nous devons la prévoir puisque chaque association est maîtresse de son organisation.

Nous ne voyons qu'une solution possible:

- ramener la répartition des frais de déplacement au prorata du nombre d'heures de prestation dans chaque lieu de stage;

- répartir les journées de repos sur une base journalière forfaitaire selon les mêmes modalités que précédemment.

#### **L'idéal.**

Il est permis de rêver à des idéaux...

L'idéal serait d'avoir un interlocuteur unique avec l'hôte pour l'organisation des temps de repos et des temps de prestation. Que ce même interlocuteur arrête avec l'hôte le tarif horaire des prestations. Ensuite, liberté est laissée aux associations pour débattre du contenu des différents stages. Libres aux associations de recevoir l'hôte où et comme elles l'entendent.

Dans ces conditions tout devient tellement plus facile.

#### **Protocole d'accord inter-associatif**

1. Quand deux associations membres de l'Amicale invitent le même hôte, elles peuvent bénéficier de la structure de l'Amicale comme soutien de coordination.

2. Le soutien de l'Amicale se concrétise par la répartition des frais de déplacement, des frais des jours de repos selon les modalités définies plus haut sur une base journalière forfaitaire.

3. L'Amicale avance les frais de transport du pays d'origine de l'hôte à son arrivée en Europe (aller et retour); elle demandera une avance de fonds à chacune des associations organisatrice.

4. L'évaluation des frais de jours de repos se fera sur une base forfaitaire pour 4 personnes (l'hôte, son conjoint, l'accompagnateur-interprète et l'accompagnateur de l'association organisatrice). Les associations d'accueil se mettront d'accord sur cette base forfaitaire. Tous les extras de ces journées seront à la charge de l'association d'accueil.

5. Les journées de repos situées aux extrémités du séjour seront pris en charge dans la limite de trois jours. Cela sera à préciser à l'hôte au moment des "négociations" du séjour.

#### **6. Répartition des frais entre les associations d'accueil.**

a- Si les associations d'accueil se sont arrangées pour une répartition égale des temps de repos et des temps d'intervention de l'hôte, la répartition de l'ensemble des frais sera fractionnée par nombre de stages.

b- Si au moins une association fait davantage intervenir l'hôte, la répartition de l'ensemble des frais se fera au prorata du nombre d'heures d'intervention de l'hôte.

c- A partir d'une base commune de journées de repos entre les stages, les journées en plus seront à la charge de la collectivité, les journées en moins à la charge de l'association concernée sur la base forfaitaire journalière.

d- Les journées de repos en fin de séjour sont à la charge de la collectivité sur la même base forfaitaire journalière. Tous les extras, comme visites de musée ou autres, demeurent à la charge de l'association qui reçoit.

7. A la fin du séjour, le Trésorier de l'Amicale procède aux répartitions selon les modalités fixées avant le séjour.

### Quelques conseils pour recevoir un hôte.

1. Fixer le nombre de personnes prise en charge (au maximum 3)
2. Faire préciser les temps de prestation (il peut se trouver que la présence de l'hôte à une manifestation soit considérée comme une prestation).
3. Arrêter le coût horaire de la prestation.
4. Préciser la période de prise en charge avant et après le cycle des stages.
5. Etablir le programme des prestations.
6. Demander à l'hôte ses habitudes alimentaires.
7. Fixer les modalités d'hébergement.
8. Penser au blanchissage des vêtements.
9. Demander à l'hôte s'il désire faire des visites précises.

A partir de ces quelques conseils d'ordre très général, libre à chaque association d'accueil d'apporter des éléments supplémentaires.



*Zhong Kui avec l'épée magique*

# WEN WU

文武

*La Plume et le Poing*

Directeur de la Revue: Claudy Jeanmougin  
B.P 3002 - 49017 ANGERS CEDEX 01 - FRANCE - Tél. 4143 67 40  
Fax. 41 37 05 92

Nous avons le plaisir de vous informer que le n° 1 de la revue WEN WU est prêt. Il ne manque plus que les fonds pour que le projet aboutisse, c'est-à-dire pour le remettre à l'impression. Nous vous en avons parlé dans le bulletin que vous venez de recevoir, maintenant il est temps de passer aux actes.

Le numéro 2, consacré au Forum qui s'est tenu cet été en Italie, est donné à la traduction. Il suivra de près le numéro 1, c'est pourquoi nous lançons une souscription de 300F pour les deux premiers numéros avec pour avantage financier sur le numéro suivant une distribution à prix coûtant.

Nous vous avertissons que nous ne désirons prendre aucun risque financier dans cette entreprise totalement autogérée. Ceci pour vous dire que l'impression ne sera lancée que si nous disposons de fonds suffisants pour faire face aux deux premiers numéros. Si nous nous trouvions dans l'impossibilité de réaliser l'impression, ceci voudrait dire qu'il n'y aurait pas de demandes suffisantes pour ce type de revue, dans ce cas nous mettrions un terme à WEN WU.

Au verso nous vous indiquons le sommaire du numéro 1. La revue se présentera sous la forme d'un livre de 250 pages qui devrait faire bonne figure dans votre bibliothèque. Nous insistons auprès des auteurs pour que les articles soient "finis" en un numéro, pour éviter les "à suivre au prochain numéro"...

Nous savons qu'une autre souscription va gréver vos budgets, il s'agit de celle du Tome II de Maître Wang. N'hésitez pas, prenez les deux! D'avance nous vous remercions tous pour votre collaboration à ce projet.

Claudy Jeanmougin

WEN WU

文武

## SOMMAIRE DU N°1

### Editorial

*par François Schosseler.*

### Etude comparative du mouvement Peng dans le style Yang

*par Serge Dreyer.*

### L'enfant et le mouvement

*par Françoise Angrand.*

### Approche des principes essentiels de la pratique du Daoyin Fa

*par Jean-Luc Saby.*

### Quelques chants

*par Sabine Metzlé.*

### Principes fondamentaux du Taiji quan: explications succinctes

*par Luc Defago.*

### La profession d'enseignant du Taiji quan

*par Christine Zanella.*

### Le genou: symbolique et mécanique

*par Claudy Jeanmougin.*

WEN WU

文武

SOMMAIRE DU N°2

(Incomplet et dans le désordre. Ce numéro spécial sera bilingue: langue de l'auteur et français)

Editorial

par François Schosseler.

Suchen und lernen im Taiji

par Wilhelm Mertens.

Teaching and Learning with skillful Means: Push Hands for Women

par Linda Lehrhaupt.

Alive and Well in Europe

par Linda Chase Broda.

Problems of Learning Taiji and Qigong

par Christa Proksch.

A discourse on the mechanics of the musculo-skeletal system as applied to Taiji quan

par Bob Lowey.

Le Corps habité

par Jean-Luc Perot.

Brief History and Development of Therapeutic Qigong in China

par Fabio Smolari.

Taiji and Esoteric Systems

par Lauren Smith

Taiji Quan Classics

par Dan Docherty

BULLETIN DE SOUSCRIPTION

ASSOCIATION

WEN WU 文武 N° 1 et N°2

Je soussigné(e)

NOM: .....

Prénom: .....

Nom de l'Association .....

Adresse complète et lisible:

.....  
.....  
.....  
.....

désire souscrire à .... numéro(s) 1 et 2 de la revue WEN WU 文武. Je sais que je bénéficierai du tarif à prix coûtant sur le numéro 3.

J'ai choisi le règlement du montant de 300,00FF x ... = ..... F sous forme de:

O Chèque ci-joint

**Pour les résidents en dehors de la France:**

O Mandant postal envoyé le:.....

Veillez adresser ce Bulletin de souscription à:

Revue WEN WU  
BP 3002  
49017 ANGERS CEDEX 01



# BULLETIN DE SOUSCRIPTION

## INDIVIDU

### WEN WU 文 武 N° 1 et N°2

Je soussigné(e)

NOM: .....

Prénom: .....

Adresse complète et lisible:

.....  
.....  
.....  
.....

désire souscrire aux numéros 1 et 2 de la revue WEN WU 文 武. Je sais que je bénéficierai du tarif à prix coûtant sur le numéro 3.

J'ai choisi le règlement du montant de 300,00FF sous forme de:

Chèque ci-joint

**Pour les résidents en dehors de la France:**

Mandant postal envoyé le:.....

Veillez adresser ce Bulletin de souscription à:

Revue WEN WU  
BP 3002  
49017 ANGERS CEDEX 01

# BULLETIN DE SOUSCRIPTION

Je soussigné(e)

NOM: .....

Prénom: .....

Adresse complète et lisible:

.....  
.....  
.....  
.....

Tél. n°:

désire souscrire au TOME 2 de Maître WANG YEN-NIEN intitulé: **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN - Applications martiales.**

J'ai choisi le règlement du montant de 352,50FF sous forme:

Chèque ci-joint

**Pour les résidents en dehors de la France:**

Mandant postal envoyé le:.....

Veillez adresser ce Bulletin de souscription à:

AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN  
Trésorier: Claudy JEANMOUGIN  
BP 3002  
49017 ANGERS CEDEX 01

## LE TRONC COMMUN DU BEES

par

Claudy Jeanmougin

Il m'est souvent demandé quelles sont les modalités des épreuves de ce tronc commun à toutes les disciplines sportives. Après les avoir situées dans le contexte général du BEES, je présenterai les dernières lois les concernant.

Le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif (BEES) comprend deux étapes:

1- Le passage du Tronc Commun ou Partie Commune (épreuves théoriques écrites et orales). Notons que le candidat à cet examen doit être titulaire soit du Brevet National de Secourisme (BNS) soit de l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS).

2- Les épreuves dites spécifiques (orales, écrites, pratiques) car directement liées à la discipline concernée, pour nous, le taiji quan. En ce qui concerne le Taiji quan, pour prétendre se présenter à ces dernières épreuves, il faut être titulaire d'un 1er degré Fédéral de Taiji quan délivré (aujourd'hui) par la FFKAMA. C'est sur ce point que je prends à défaut et la FFKAMA et le Ministère de la Jeunesse et des Sports...

Les épreuves du Tronc Commun ont été modifiées par l'arrêté du 27 juin 1995 qui les présente ainsi dans son article 13:

**"A. Une épreuve écrite** (durée: deux heures; coefficient 2):

L'épreuve écrite comporte deux questions (notées sur 20, affectées chacune d'un coefficient 1) relatives à l'activité du pratiquant. Pour répondre à ces questions, le candidat fait référence aux connaissances issues des sciences biologiques et des sciences humaines, nécessaires à l'éducateur sportif.

**B. Une épreuve orale** (préparation : une heure, exposé: dix minutes maximum par thème; coefficient 2);

L'épreuve orale comporte plusieurs questions portant sur trois thèmes:

- le cadre institutionnel, socio-économique et juridique dans lequel s'inscrit la pratique des activités physiques et sportives;

- gestion, promotion, communication liées aux champs d'activité des activités physiques et sportives;

- L'esprit sportif."

La préparation à ces épreuves se fait donc à partir de l'étude de 5 grands thèmes.

### 1. Sciences biologiques

Notions d'anatomie et de biomécanique avec le souci du respect de l'intégrité physique lors de la pratique sportive. En physiologie ce sera l'étude des principales adaptations de l'organisme à l'effort.

### 2. Sciences humaines

Elles portent sur trois sujets:

- connaissance et compréhension des différents publics
- animation d'un groupe ou d'un public
- enseignement des activités physiques et sportives.

*Les épreuves écrites concernent ces deux thèmes.*

### 3. Cadre institutionnel, socio-économique et juridique

Globalement cela concerne l'organisation des activités physiques et sportives en France (Système fédéral - Ministère de la Jeunesse et des sports - etc) et son environnement juridique.

### 4. Gestion, promotion, communication liées aux champs d'activités des APS

- . Gestion d'un projet
- . Gestion d'une structure (associative, publique, commerciale)
- . Techniques de communication

### 5. L'esprit sportif

Thème très très vague qui met en valeur la nécessité de l'arbitrage et son importance. Il semblerait que ce thème soit né de deux constats:

- la violence dans les stades (de football bien sûr...);
- la violence dans les quartiers sensibles.

*Les épreuves orales concernent ces trois derniers thèmes*

Connaissant la nature des épreuves, quels sont les moyens mis à notre disposition pour s'y préparer?

### **Bibliographie**

Quelle que soit la voie suivie, il faut des ouvrages de référence. Malgré une production qui remplit les étagères de nos librairies, je ne recommande qu'un seul ouvrage qui est la référence officielle. Il n'est donc pas possible de vous interroger sur d'autres contenus que ceux de ce livre rédigé par une équipe de l'INSEP.

MEMENTO  
de  
L'EDUCATEUR SPORTIF  
1er degré  
INSEP - Publications  
(Il est distribué par Vigot: 200F)

Apartir de ce livre, vous pourrez vous constituer une bibliographie pour approfondir certains sujets.

### **Préparation de l'examen**

Il existe quatre possibilités:

1 - Vous faites votre formation vous-mêmes et vous vous présentez en candidature libre. Il faut s'accrocher surtout si cela fait longtemps que vous avez mis les études de côté. Mais c'est possible!

2 - Vous suivez la préparation organisée par une Direction Départementale ou Régionale de la Jeunesse et des Sports. Ces centres proposent deux types de formation, l'une rapide avec examen en fin de cycle, l'autre en contrôle continu. Renseignez-vous auprès de la Direction la plus proche. C'est la formation que nous conseillons en sachant que vous n'apprendrez pas grand chose mais vous serez préparés à l'examen... Il faut savoir que ces centres organisent des épreuves de sélection pour suivre la formation. Cela vient du fait d'une demande très importante et de l'incapacité du Ministère de faire face à ces demandes...

3 - Vous suivez la formation présentée par le CNED (Centre National d'Enseignement à Distance).

4 - Vous vous inscrivez à un Centre privé de formation. C'est plus coûteux que les autres formations. Le mérite est d'avoir une véritable formation qui va au-delà des simples contingences d'un examen.

### **Quelles sont les démarches à faire?**

Le plus simple est d'aller s'informer à la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports. Là, il vous sera remis un dossier avec toutes les informations utiles.

Il arrive parfois que vous soyez très mal informés dans ces centres. Ne vous découragez pas, le parcours du combattant commence...

### **Et ensuite...**

Lorsque vous avez le Tronc commun, vous pouvez vous présenter aux épreuves spécifiques. Mais attention, il vous faut un diplôme fédéral homologué. Et c'est une autre histoire.

Je serais tenté de conseiller la partie spécifique de "Sport pour tous", ainsi, nul besoin de passer par l'abrutissement de la FFKAMA, fédération qui manipule l'escroquerie avec une aisance toute personnelle.

## REVUE DE PRESSE

### La Santé vient en mangeant de Pierre-Henri Meunier - PHM EDITION

Ecrire un livre sur la diététique chinoise sans tomber dans les chinoïseries est un exploit difficile à réaliser.

Nous avons déjà deux ouvrages sur ce sujet: l'un de Georges Charles "L'honorable cuisine", un autre de Jean-Marc EYSSALET "Diététique énergétique et Médecine Chinoise". Ce troisième livre arrive à point pour nous orienter vers la compréhension de règles qui ne sont pas toujours faciles à mettre en pratique.

Ce n'est pas un livre de recettes mais un guide pour la mise en application de principes essentiels qui sont tous basés sur les notions d'énergétique chinoise. Nul besoin d'une culture de base dans l'art culinaire ou dans les sciences de l'énergétique chinoise pour aborder ce livre. Il s'adresse à tous quelle que soit la culture de base.

Son grand mérite est de ne pas vouloir faire école mais de redonner à chacun le goût de cuisiner et de manger selon ses propres envies et tendances.

Nous pensons, par sa simplicité, qu'il fera tomber de haut les "Grands Maîtres de l'Art" de se nourrir sainement (avec des mines déconfites et une intransigeance sans limite). Se bien nourrir est effectivement un Art bien difficile à maîtriser. Nous connaissons des obèses devenus maigres, auteurs d'ouvrages volumineux sur le bien manger pour perdre du poids, reprendre leurs kilos avec le nombre de volumes vendus. Les recettes étaient bonnes, surtout pour le compte en banque... D'autres maigres à faire pitié voudraient nous faire croire que leur mode alimentaire est la panacée à tous nos maux. Ils oublient que leur rigidité d'esprit est un mal bien difficile à guérir s'il n'y a pas le laisser aller exceptionnel qui donne à la vie son piquant et à l'art de se nourrir toute sa saveur. Nous ne parlerons pas des ruminants à deux pattes qui se jettent à pleines dents sur la première carotte venue.

Non, se nourrir sainement a des lois universelles applicables en tous lieux et par toutes les cultures. c'est je crois la sagesse de ce livre.

## LE TRUC...

ou l'art de la juste définition

par

Jean Bidule sous l'inspiration de Mat Messenger

Quand on feuillette la bible du parfait petit taoïste rédigée par un "Vieux Gars", plus connu sous le nom de Laozi, bien mal nous en prend de vouloir trouver une définition simple du mot Dao, et c'est bien le but du livre que de décourager quiconque à vouloir en donner une.

Si l'on nous demande de définir le Taiji quan, nous avons l'habitude de faire étalage de notre science pour finalement renvoyer notre interlocuteur à l'un de nos cours pour qu'il en fasse l'expérience. Quant à la méditation, c'est plus sérieux, c'est même secret, très secret, les stages se veulent réservés à une élite et ce qu'il y sera dit devra bien rester au chaud dans le cerveau de la bonne conscience protectionniste. Cela c'est l'esprit d'ouverture du compagnonnage servile...

Alors, dans ces lignes, je tiens à rendre hommage à Mat Messenger (je suis sûr que ce n'est pas son vrai nom...) pour nous avoir éclairé sur notre discipline et l'une de ses composantes, la méditation. Je ne lui ai pas demandé l'autorisation de reproduire ici son oeuvre, il ne m'en voudra pas. Je conseille au lecteur de faire une copie agrandie dix fois de ces deux définitions et de les plaquer sur le mur de sa salle de pratique, juste à côté de ses voile-la-face de diplômés.

### Définition 1: le taiji quan

*"Le Tai Chi Chuan, pour ceux qui l'ignorent (mais y en a-t-il encore?), est un machin qui ressemble à du karaté sans personne en face. On bouge les bras, on remue les jambes, on a les yeux fixés sur la grande prairie comme si l'on y voyait la réincarnation de Geronimo et on a l'air de tanner la gueule à un fantôme ou à n'importe quelle chose invisible. Bref, pour celui qui n'est pas branché, on est le parfait portrait d'un barjo de naissance. Vécu de l'intérieur, on est juste à sa place entre le Ciel et la Terre, ce qui peut sembler a priori une occupation à la con mais qui représente un certain nombre d'avantages,*

*comme par exemple savourer l'harmonie universelle, être à l'abri du stress et pouvoir rester maître de soi en toutes circonstances."*

Avouez que cette définition convient tout à fait à notre art. Je nous la garde en secret avant de vous transmettre la suivante.

### **Déinition 2: la méditation**

*"La méditation, tout le monde sait ce dont il s'agit: on pose son cul par terre, on se rend la tête aussi vide que le compte en banque d'un chômeur et on attend que ça se passe. Au bout du bout et avec un peu de patience, on peut espérer qu'un jour ou l'autre on arrive à être tellement vide qu'on ressemble au vide originel, celui d'avant le Big Bang, quand l'univers n'était encore qu'un grand rien frisé. Lorsqu'on en est là, on se retrouve presque dans la peau de Bouddha soi-même, baigné par les vapeurs lumineuses de la félicité nirvanesque. Cette illumination était offerte environ une fois par siècle à un pignouf sur un milliard mais c'est comme le gagnant de la loterie nationale, rien n'interdit de croire que ce pignouf-là pourrait être sa petite personne!"*

He bien je suis heureux que l'une de mes élèves très amateur de série noire ait trouvé ce truc pour me le transmettre, à moi son professeur. Je me sens tout à coup beaucoup mieux depuis que je sais que la relève est assurée. Ah! Et le Truc, c'est quoi au juste? Je vous renvoie au livre "Le Truc" de Mat Messenger édité chez Gallimard, et je vous laisse découvrir cet art martial qui en vaut bien un autre.

## **L'IMAGE EXTERIEURE DE NOTRE STYLE**

par

Claudy Jeanmougin

### **Respiration inversée**

Très souvent nos élèves confrontés à des pratiquants d'autres styles reviennent nous voir avec l'air déçu, celui de ne pas avoir su se défendre face à des attaques injustifiées qui mettent en cause notre façon de pratiquer et, plus grave encore, notre école elle-même.

L'article précédent, sur l'amélioration des fonctions respiratoires chez les personnes âgées, nous a rappelé une anecdote récente. L'un de nos élèves, docteur en médecine, s'est vu mettre à partie sur notre manière de respirer qui semblait une ineptie à son interlocuteur qui pronait la respiration dite inversée.

La respiration inversée est une respiration thoracique haute qui donne l'apparence d'un torse bombé. C'est ce type de respiration que nous trouvons chez les déficients respiratoires ou chez les gens en crise d'asthme. Comble de l'histoire, l'interlocuteur est emphysémateux, or le propre de l'emphysème est justement ce type de respiration dite inversée. Résultat, notre pratiquant en question ne peut qu'aggraver son cas...

Peut-on à l'écoute et à la manière de pratiquer de cet enseignant d'un autre style remettre son style en question? Il serait injuste de fonder une opinion sur un seul personnage sans soi-même avoir une expérience du style en question. Tel est bien l'éternel problème des jugements de ce genre!

### **Dos bossu!**

Dans le même ordre d'idée notre style est autrement criti-

qué par le fait que l'on nous trouve bossus. Cette critique peut sembler étrange mais quand on voit l'attitude de certains pratiquants on la comprend. Cela vient du fait qu'il y a confusion entre "rentrer la poitrine" et "relâcher le thorax".

L'un des principes essentiels de notre discipline, vrai pour tous les styles, est **Fang song** 放鬆 ou **Song ru** 鬆柔, le relâchement. Dans le souci de bien appliquer ce principe nous demandons parfois à nos élèves de rentrer la poitrine, Maître Wang quant à lui demande d'étirer le dos. Dans les deux cas l'action se traduit par un effort musculaire qui donne cet aspect de dos bombé sans qu'il y ait relâchement de la poitrine. Et effectivement bien des pratiquants sont passés par ce stade avant de bien ressentir ce que pouvait signifier relâcher la poitrine. Encore une fois, ce n'est pas le style qui est en cause mais bien le pratiquant.

Pour ce problème de dos voûté, nous avons reçu il y a plusieurs mois un courrier d'un pratiquant de notre style catastrophé par les remarques qu'avait pu lui faire son kinésithérapeute. De mémoire, les termes étaient à peu près les suivants: "Si tu continues à pratiquer ainsi, je ne donne pas longue vie à ton dos...". Il nous était difficile de pouvoir conseiller notre ami par correspondance tant que nous ne l'avions pas devant nous pour juger ses placements. Ce n'est que lors des dernières Rencontres de l'Amicale que nous pûmes nous retrouver et il s'avéra qu'il présentait un torse bombé, très musculaire, du genre un peu GI au garde-à-vous. Evidemment, pour lui, relâcher la poitrine devenait un véritable exploit et il ne manquait pas de rentrer les épaules avec force et de vousser le dos avec puissance pour...adopter cette attitude relâchée. Là, il devenait facile de comprendre la mise en garde de son kinésithérapeute.

En toute circonstance, nous n'avons pas à faire l'éloge de notre style par rapport aux autres dès l'instant où l'on sait que

nous aurions tous pu pratiquer un autre style que le nôtre, sachant que notre volonté première était bel et bien de pratiquer le Taiji quan avant tout. Mais si l'on nous critique, il faut savoir remettre à sa juste place l'idée qui est faite de notre style. Parfois un silence entendu sera la meilleure réponse, à d'autres occasions il devient judicieux d'entretenir un dialogue sans considérer que son style est le meilleur.

Revenons à notre dos voûté et à cette poitrine rentrée en tension! Ayant mis en évidence que les mauvais positionnements dûs à des attitudes forcées relevaient d'un problème de vocabulaire, nous nous permettons quelques propositions pour apporter des corrections.

### Proposition de corrections

Nous constatons très souvent que le problème du dos voûté est directement lié à la respiration: un blocage thoracique est effectué de façon à favoriser la respiration abdominale.

Le tout premier travail à faire est celui de dissocier les syncinésies installées entre le diaphragme et la musculature abdominale. Durant la respiration abdominale l'abdomen doit être à la fois relâché et contrôlé: pas de ballonnement excessif (poussée abdominale exagérée) qui risquerait de générer des lésions internes. C'est à cette condition que le jeu costal peut s'exercer librement et sans contrainte, car une respiration abdominale n'exclut pas totalement le jeu costal d'une respiration thoracique qui est forcément présente. Si ce jeu n'existait pas, il y aurait automatiquement une rigidité de la colonne dorsale. Alors, comment peut-on réaliser un étirement du dos et une dépression thoracique si cette colonne vertébrale est déjà rigide? En ajoutant une rigidité supplémentaire avec une action musculaire inutile.

La toute première des corrections est à apporter sur une prise de conscience de ce qui se passe lors de la respiration ab-

dominale, cela aura pour effet secondaire de faire lâcher les tensions au niveau des plexus et principalement du plexus solaire.

Il peut se faire que tout soit dû à une cyphose excessive de la colonne dorsale. Dans ce cas il faut utiliser une technique correctrice comme celle de Perrin.

N'oublions pas que la colonne dorsale haute est le "sac à dos des soucis". Il ne sert à rien de dire à la personne de se redresser dans un premier temps, puis de déprimer la poitrine dans un second temps, le contraire est tout aussi inutile. Il n'est pas judicieux de forcer musculairement sur des zones sensibles chargées d'affectivité et d'émotivité. Par contre si nous réussissons à détendre la zone, notre discipline accomplira le reste.

Le signe qui va traduire une tension dorsale est le mouvement de la tête en avant, comme celle d'une tortue. Le "signe de la tortue" indique que la dépression de la poitrine est un mouvement forcé et non une détente. Ce mouvement surajoute une tension à la zone dorsale supérieure par la suite musculaire allant du cou aux premières vertèbres dorsales.

Le mouvement de tête est à proscrire! Nous conseillons la recherche du relâchement avec un tassement global du tronc sur les coxo-fémorales (attitude de Gaston la gaffe) avec la tête demeurant "suspendue". L'alignement des points Baihui et Huiyin étant maintenu sur l'axe vertical.

Un autre facteur de rigidité de la zone dorso-thoracique haute est le manque de mobilité du bassin. Si le bassin est fixé, il est impossible de relâcher le haut. Or, nous avons également observé que cette rigidité était souvent liée à un mauvais contrôle de la musculature abdominale en relation avec la respiration. En effet, il arrive que la bascule du bassin se fasse avec une contraction des abdominaux. Si en plus le ventre est gonflé comme une baudruche pour obtenir une respiration abdominale, nous avons réuni toutes les erreurs à ne pas commettre. Nous

revenons à la respiration qui semble être la plaque tournante de toute la dynamique tissulaire.

Le vocabulaire utilisé pour réaliser la détente du haut du tronc, "rentrer la poitrine", "étirer le dos", est probablement inadéquat et il vaut mieux l'utiliser lorsque ces notions sont bien comprises. Nous ne voulons pas proposer un autre vocable car nous estimons qu'il appartient à chacun de choisir les termes qui conviennent dans la situation donnée.

### Conclusion

En fait l'image que l'on se fait de notre style doit nous conduire à une auto-correction. L'image perçue peut provenir soit d'une distorsion par rapport à la pratique d'un autre style, et dans ce cas il y a lieu de procéder à un échange pour "la mise au point", soit d'un réel défaut dans notre pratique. Alors le regard de l'autre devient non plus une critique négative mais une chance de pouvoir se corriger et d'évoluer vers une pratique meilleure.

## Tai chi helps lungs in old people

by Jacqueline Stenson

*Medical Tribune News Service*

*Reprinted by permission from "The China Post" - Taipei, Taiwan*

Practising a chinese martial art may help some elderly people stave off age-related breathing problems, a new report shows.

In a study of 84 people whose average age was 64, those who practiced tai chi regularly over two years had less of a decline in lung function than those who were more sedentary.

Tests given before and after the study showed that the sedentary men and women experience more than twice the decline in the amount of oxygen they could take into their lungs, compared to those who practiced tai chi.

The tai chi group also had greater spinal flexibility and less body fat than their sedentary counterparts, according to the study, published in the November issue of the Journal of the American Geriatrics Society.

As people age, they experience a natural decline in their lung capacity. While many experts believe endurance training can slow this decline, many exercises are considered too taxing for older people, the researchers said, because these people often suffer other types of disability that preclude strenuous exercise.

Tai chi, also known as shadow boxing, is an ancient discipline that uses graceful movements, deep breathing and mental concentration to achieve mind-body harmony, according to the

## L'aide du Taiji quan dans la fonction respiratoire des personnes âgées

par Jacqueline Stenson

*Medical Tribune News Service*

*avec l'autorisation du "China Post" - Taipei, Taiwan*

*traduit par Claudy Jeanmougin*

Un récent rapport montre que la pratique d'un art martial chinois peut éviter les problèmes respiratoires liés au vieillissement.

Dans une étude portant sur 84 personnes d'une moyenne d'âge de 64 ans, il apparaît que ceux qui pratiquaient régulièrement le Taiji quan depuis plus de deux ans présentaient un déclin de la fonction respiratoire inférieur à celui de ceux plus sédentaires.

Les tests effectués avant et après l'étude ont montré que les personnes, hommes et femmes, perdaient plus du double de leur capacité d'oxygène comparé au déclin de la capacité pulmonaire de ceux qui pratiquaient le Taiji quan.

Selon l'étude publiée dans le numéro de novembre du journal de la Société de Gériatrie Américaine, les personnes appartenant au groupe de Taiji quan présentent une plus grande souplesse vertébrale et moins d'embompoint que leurs homologues sédentaires.

Avec l'âge, les gens ressentent une diminution naturelle de leur capacité respiratoire. Alors que de nombreux experts pensent que l'entraînement à l'endurance peut ralentir ce déclin, beaucoup d'exercices sont considérés comme trop éprouvant pour les personnes âgées. Et des chercheurs précisent que ces



researchers, led by Dr Jin-Shin Lai of the department of physical medicine and rehabilitation at the National Taiwan University Hospital in Taipei.

The deep-breathing component of tai chi may explain why those who practiced the activity maintained better lung function than those who did not, according to David Anderson, a registered nurse and certified tai chi instructor in Indianapolis.

"Tai chi emphasizes deep abdominal breathing, which uses more of your lungs than usual chest breathing", Anderson said. Tai chi also increases a person's heart rate, and therefore helps improve overall heart and lung health, he said.

Because tai chi is a low impact activity, it is a good exercise for older people who may have joint degeneration and other physical problems, the Indiana expert said.

"It's not outwardly strenuous like aerobics is, Anderson said. "And it's cheap - you don't need \$100 shoes. You only need 10 square feet of empty floor space."

personnes souffrent souvent d'autres incapacités qui leur interdisent des exercices trop éprouvants.

Selon des chercheurs dirigés par le Dr Jin-Shin Lai du département de médecine physique et de réhabilitation de l'Hôpital Universitaire National Taïwanais de Taïpei, le Taiji quan, connu aussi sous le nom de "Boxe de l'ombre", est une ancienne discipline qui utilise des mouvements gracieux, une respiration profonde et une concentration mentale pour réaliser l'harmonie corps-esprit.

La respiration profonde effectuée dans le Taiji quan peut expliquer pourquoi ses pratiquants maintiennent un meilleur état de l'activité pulmonaire que les autres qui ne le pratiquent pas, nous dit David Anderson, infirmier patenté et instructeur diplômé de Taiji quan à Indianapolis.

David Anderson dit aussi que le Taiji quan intensifie les respirations abdominales profondes qui utilisent plus les poumons que la respiration thoracique ordinaire. Il ajoute que le Taiji quan augmente le débit cardiaque, ce qui a pour effet d'améliorer l'activité cardio-pulmonaire.

Du fait que le Taiji quan ne demande pas d'effort particulier, c'est un bon exercice pour les personnes âgées qui peuvent avoir des problèmes articulaires ou tout autre trouble physique, nous dit un spécialiste de l'Indiana.

D'après Anderson, "apparemment, le Taiji quan n'est pas un exercice violent comme l'aérobic, de plus il est peu coûteux! Nul besoin de dépenser 100\$ dans une paire de chaussures, il suffit de disposer d'un espace libre de 3 m<sup>2</sup>".

## Commentaires

Sans posséder les protocoles expérimentaux de cette étude, il est bien difficile de faire des remarques. Cependant nous oserons quelques réflexions qui ne remettront pas en cause l'étude considérée.

La toute première de nos questions est la suivante: faut-il considérer comme normal un déficit progressif de la capacité respiratoire avec l'âge?

Le vieillissement est trop souvent accusé de bien des maux pour excuser des comportements de vie qui sont une nuisance à la santé. La sédentarité, est l'exemple le plus frappant avec la bonne table que nos anciens ne redoutent pas lors de leurs virées pour une journée d'excursion, sans compter leur goûter de 17h00 agrémenté de petits fours bien consistants. S'il est vrai que les tissus ont une tendance à perdre leur élasticité avec le temps, l'âge n'est pas le seul en cause. Moins le tissu est sollicité et plus il perd son élasticité. Avec l'âge l'activité devient de plus en plus réduite, et plus l'activité se réduit plus il devient difficile à nos anciens de s'activer. Le résultat est une fibrose tissulaire progressive qui peut s'étendre à l'ensemble des tissus dont le tissu pulmonaire.

La preuve de ce que nous avançons est contenue dans l'étude: le groupe qui pratique le taiji quan, celui qui s'active, voit ses incapacités ralenties. C'est donc bien la sédentarité qui est en cause.

Supposons qu'un groupe témoin, autre que le sédentaire, s'active d'une façon autre que celle de la pratique du Taiji quan, avec la mise en garde conseillée, c'est-à-dire que l'exercice n'aille pas à l'encontre des incapacités de chacun des pratiquants. Il existe bien d'autres techniques dites douces qui ne demandent pas des efforts physiques incompatibles avec l'état physique de nos anciens, mentionnons le yoga, le stretching,

sans oublier de nombreuses autres techniques tout aussi vertueuses dans le respect de l'intégrité physique de chacun.

Il est prouvé que le yoga est une pratique qui a des vertus qui renforcent le système cardio-vasculaire (référence faite aux publications du Centre de Yoga de Kayvaliadhama près de Bombay) alors, ce qui importe, c'est l'exercice physique correctement dosé. Pour mettre en valeur les potentialités vertueuses du Taiji quan il aurait fallu penser à mettre en place un troisième groupe témoin dans le protocole expérimental.

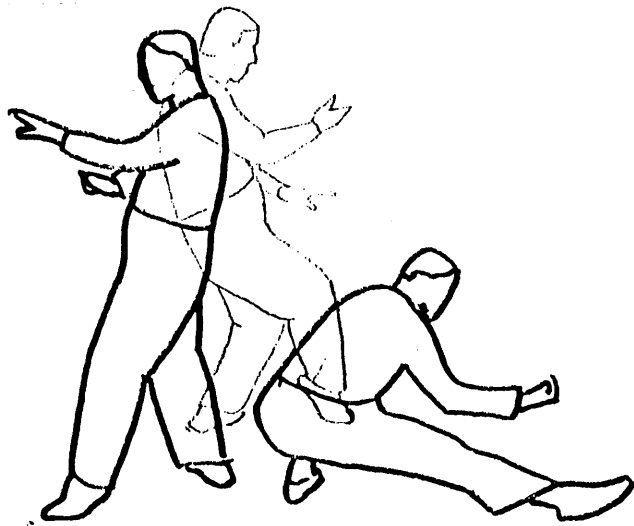
Bien que nous ayons une confiance totale dans la pratique du Taiji quan et de ses possibilités prophylactiques, nous ne pensons pas que cela soit la seule pratique qui soit capable de tels résultats.

L'éloge de notre discipline Taiji quan doit se faire par sa spécificité, le mouvement lent contrôlé associé à une respiration elle-même contrôlée. Il se pratique debout, ce qui peut être un handicap pour certaines personnes. Si celles-là se voient "exclues" du cours de Taiji quan, n'est-il pas de notre devoir de les orienter vers une discipline moins contraignante? Le Taiji quan a ses prolongements, ses tentacules, et quand on nous quitte pour aller pratiquer ailleurs il ne faut surtout pas être déçu car nous avons permis une ouverture qui a conduit le pratiquant vers une autre pratique certes, mais vers une pratique physique qui, bien dosée lui permettra un entretien physique. Pour nous c'est l'essentiel.

Nous pensons que l'étude aurait été plus intéressante si elle s'était consacrée aux déficients respiratoires. C'est évidemment une autre étude, elle a été entreprise en Chine Continentale et peut-être en ferons-nous un exposé dans un prochain bulletin.

# Stage de Taiji Quan 1<sup>er</sup> au 7 <sup>juillet</sup>

Laurent ROCHAT Ist. "Le Genevois"  
F-74160 ARCHAMPS - 059/50437772



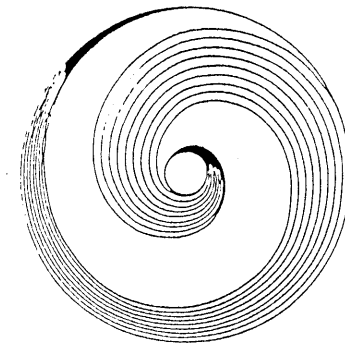
Avec Luc Defago

## 1er CONGRES EUROPEEN DE TAI CHI CHUAN

- Tous Styles -

à Strasbourg - France

5 - 6 - 7 juillet 1996



• Manifestation organisée par la FTCCT - France :  
fondée en 1989, la Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels  
réunit les styles et écoles de Tai Chi Chuan et d'Arts Chinois  
énergétiques et martiaux "internes" afin de préserver leur richesse et  
leur diversité, de garder leurs racines, tout en favorisant leur  
rencontre et leur dynamisme créateur

FEDERATION DES TAI CHI CHUAN  
TRADITIONNELS - FRANCE

FTCCT 78 rue de Rennes 75006 - Paris / tel : 45.43.03.96

organisé par la Fédération des Tai Chi Chuan Traditionnels FTCCT

## LE 1er CONGRES EUROPEEN DU TAI CHI CHUAN A STRASBOURG - FRANCE

souhaite rassembler des enseignants et pratiquants des différents Ecoles et Styles de Tai Chi Chuan en provenance de toute l'Europe

- une occasion exceptionnelle de partager un grand week-end riche en échanges et étude autour de notre pratique commune dans le respect des différences de chacun
- une opportunité de rencontrer des pratiquants d'autres styles, de partager avec eux des ateliers, groupes de travail et démonstrations.
- la possibilité de participer à la mise en forme du projet de Fédération Européenne du Tai Chi Chuan - Un réseau informel de rencontres de différentes Ecoles existe déjà entre certains pays. Dans la dynamique de ce Congrès et avec l'aide des participants présents, c'est l'occasion de poser les bases d'une structure européenne "tête pensante et agissante" dans le but de protéger et développer l'enseignement de notre Art en Europe.

### LIEU

- LE CREPS DE STRASBOURG : au calme, en pleine verdure et à quelques minutes du centre ville, une structure d'accueil vaste et chaleureuse possédant des installations sportives et pédagogiques de haut niveau et offrant des conditions d'hébergement très agréables.

- STRASBOURG, située dans la vallée du Rhin au coeur de l'Alsace, est une ville d'art moderne et dynamique au rayonnement international, siège du Conseil de l'Europe et du Parlement Européen. Son passé reste inscrit dans un harmonieux décor de pierre dont l'élément le plus précieux est la cathédrale, la Petite France et les pittoresques quartiers du vieux Strasbourg proposent leur artisanat, leurs galeries et magasins d'antiquités.

- L'ALSACE est une région chaleureuse et verdoyante placée sous la protection des cigognes. Les architectures sont extrêmement typiques, vous y découvrirez une tradition d'accueil, un art de vivre gourmand et convivial séculaire.



Namur, le 15 février 1996.

La Main Franche

## STAGE de TAI JI QUAN

avec

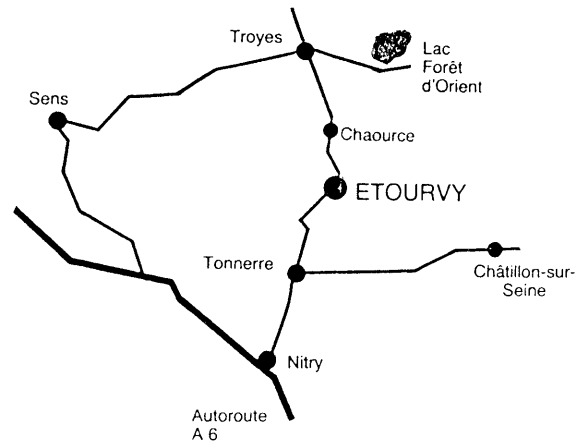
Jean - Luc PEROT

**Thème** Variations sur 4 temps : Terre, Eau, Air et Feu.  
La construction de la posture dans la tension et la détente, son animation dans le jeu de l'inspir et de l'expir et sa justesse dans la finesse de l'écoute et du propos se retrouveront dans l'exercice en solo et en duo.  
Ce travail de remise en chantier est ouvert à tous.  
Le 3ème duan servira de base formelle à l'exercice.

**Dates** du lundi 5 à 10 Hr au vendredi 9 août après-midi  
**Lieu** à Etourvy - Foyer rural 10210 Chaource  
Centre accueillant - 9 chambres de 2 à 3 personnes  
cuisine généreuse - salle très confortable.  
Région de campagnes, de culture et de vignobles.  
**prix** hébergement - 195 FF / jour en pension complète  
stage - 1000 ff  
**rythme** 3 heures en matinée, 3 heures l'après-midi

**inscription** par renvoi du talon ci-joint et d'un chèque de 300FF d'arrhes qui vous sera remis en début de stage ou perçu en cas de désistement après le 25 juin 96.

Jean-Luc perot 18, avenue Léopold II B-5000 Namur Belgique  
tél 081 74 24 94.



Au carrefour de petites régions naturelles dissemblables, sont :

- La Champagne humide au nord, région d'élevage où s'étendent d'imposantes forêts de feuillus.
- Le Barrois à l'est, riche par le champagne et la qualité de l'habitat (Essoyes, Les Riceys).
- Le Tonnerrois, au sud, région de vignobles et de grandes cultures, riches de sites culturels et historiques, nombreux châteaux :
  - Maulnes, Tanlay, Ancy-le-Franc.
  - Abbaye de Marguerite de Bourgogne.

Stage du Tai Ji Quan en Bourgogne du 5 au 9 aout 96.

Inscription à renvoyer **IMPERATIVEMENT** pour le 03 avril 96

Nom.....  
adresse.....  
.....

m'inscrit au stage terre - eau - air - feu  
ci-joint un chèque de 300 FF d'arrhes

Afin de pouvoir confirmer les réservations, veuillez nous avertir au plus tôt de votre participation - merci.

**Association  
de Tai Chi Chuan de Paris**

28, avenue de Breteuil - 75007 Paris

Le 29 Avril 1996

Nous avons le plaisir de vous informer que l'Association de Tai Chi Chuan de Paris organise, sous la direction de Sabine Metzlé, un stage du Mardi 2 Juillet 1996 au Dimanche 7 Juillet à Saint Georges de Didonne, près de Royan, en Charente-Maritime.

**PROGRAMME :**

- Forme:Deuxième et troisième Duans
- Applications martiales: premier Duan

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :Ecrire à l'Association**

Amicalement

Jean ISNARD

# Rencontres Jasnières 96

## 26-27-28 juillet

### Note aux animateurs

Programme : Forme, Tui shou, Bâton, Epée, Eventail, Sabre, Bagua Zhang et autres arts internes.

Organisation : Association "ARAMIS".

Votre contact : Alain Lelarge & Brigitte Legodais, 115 boulevard de Vendée 72700 Allonnes France

#### But des RJ :

Permettre aux pratiquants en Europe, tous styles confondus de se rencontrer dans un esprit d'échange, excluant toute forme de compétition.

Permettre aux enseignants de TJQ de faire connaître leur art.

Contribuer à la propagation de toutes les formes de TJQ en Europe en créant une émulation à travers un événement qui lui soit consacré.

Site des RJ : Camping du Lac des Varennes 72340 Marçon, tél : 43 44 13 72

Le camping est situé au bord d'un magnifique plan d'eau, situé au milieu du fameux vignoble du Jasnières et des Coteaux du Loir, à environ 40 km. au sud du Mans, au seuil des Châteaux de la Loire.

Liaison par rail jusqu'à Château du Loir à partir de Paris ou de Tours.

Horaire de pratique : 7.45 h. à 9.45 h. (Atelier 1), 10.15 h. à 12h.15 (Atelier 2), 15 h. à 18 h. (Tui shou libre). Cet horaire n'est pas obligatoire.

## CALENDRIER USA 1996 DE WANG YEN-NIEN

### NEW YORK

21 juin	théorie	(2h)
22,23 juin	1er duan	(12h)
24,25 juin	neigong	(6h)
27-30 juin	tuishou	(24h)

(pour plus d'information contacter Robert Politzer, 25 Indian Road, \*2E, NYC, NY 10034, tél.: 212-567-3694)

### WASHINGTON DC

5-8 juillet épée ancienne (24h)

(pour plus d'information contacter Scott Rodell, 5461 Sheffield court, apt.111, Alexandria, VA22311, fax.: 703-820-8075, tél.: 703-820-8896)

### SAN FRANCISCO

13-15 juillet	3ème duan	(18h)
19-21 juillet	perche	(9h)
	tuishou	(9h)

(pour plus d'information contacter Sam Tomarchio, 535 Liberty street, \*203 El Cerreto, CA 94530, tél./fax.: 510-527-2058)